

KESEHATAN MENTAL DAN PROFESIONAL KERJA DALAM RELIGIUSITAS PEMELUK AGAMA ISLAM

Lina Eta Safitri^{1*}, Ovi Soviya²

Stikes Griya Husada Sumbawa¹, Akademi Komunitas Olat Maras Sumbawa²

*Corresponding Author : safitrieltalina96@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental sendiri merupakan suatu keadaan di mana seseorang mampu menjalani hidup dengan baik, mengelola stres, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Kesehatan mental adalah aspek penting terhadap cara berpikir dan berperilaku manusia. Ketidakprofesionalan manusia dalam bekerja sehingga menimbulkan adanya permasalahan dan menjadi sumber stres yang dapat merabat ke kesehatan mental yang signifikan serta dapat mempengaruhi pemikiran dan perilaku ke arah negatif. Peranan agama Islam dalam memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan mental sangat penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji religiusitas pemeluk agama islam dalam memengaruhi kesehatan mental dan profesionalisme kerja mahasiswa Teknik Alat Berat. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi lapangan, yang meliputi wawancara, observasi dan dokumentasi terhadap mahasiswa yang terlibat aktif dalam perkuliahan dan praktik kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran dan praktik Islam, seperti shalat, dzikir dan nilai-nilai moral seperti keikhlasan dan amanah, berperan penting dalam mengelola stres, menghadapi permasalahan pribadi dan membentuk sikap profesional yang jujur dan bertanggung jawab. Iman juga menjadi sumber kekuatan mental saat menghadapi kesulitan, termasuk masalah keluarga dan gangguan tidur. Mahasiswa mengharapkan adanya integrasi nilai-nilai Islam yang lebih sistematis di lingkungan kampus untuk mendukung kesejahteraan mental dan etos kerja. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran Islam dalam mendukung keberhasilan akademik dan profesional mahasiswa Teknik Alat Berat.

Kata kunci : Agama Islam, kesehatan mental, mahasiswa, teknik alat berat

ABSTRACT

Mental health itself is a state in which a person is able to live well, manage stress, and interact positively with their social environment. Mental health is a crucial aspect of how people think and behave. Unprofessionalism at work can lead to problems and become a source of stress that can significantly impact mental health and negatively influence thinking and behavior. Role of Islam in providing peace of mind and mental strength is crucial. This study aims to examine the religiosity of Muslim adherents in influencing the mental health and professionalism of Heavy Equipment Engineering students. The method used is qualitative research with a field study approach, which includes interviews, observations, and documentation of students actively involved in lectures and work practices. The results show that Islamic teachings and practices, such as prayer, dhikr, and moral values such as sincerity and trustworthiness, play an important role in managing stress, dealing with personal problems, and developing an honest and responsible professional attitude. Faith is also a source of mental strength when facing difficulties, including family problems and sleep disorders. Students expect a more systematic integration of Islamic values in the campus environment to support mental well-being and work ethic. This study confirms the important role of Islam in supporting the academic and professional success of Heavy Equipment Engineering students.

Keywords : Islam, mental health, students, heavy equipment engineering

PENDAHULUAN

Kesehatan mental sendiri merupakan suatu keadaan di mana seseorang mampu menjalani hidup dengan baik, mengelola stres, dan berinteraksi secara positif dengan lingkungan sosialnya. Dalam konteks mahasiswa, khususnya yang menempuh pendidikan di bidang teknik alat berat, tekanan akademis dan tuntutan pekerjaan untuk profesionalisme sering kali menjadi

sumber stres yang signifikan sehingga memerlukan peranan agama dalam memberikan ketenangan jiwa dan kekuatan mental sangat penting bagi mahasiswa (Anggraeny et al., 2023). Prevalensi orang dengan Skizofrenia dari 1,7 % menjadi 1,8 %, Gangguan Mental Emosional (GME) dari 6 % menjadi 9,8 %, Pasung dari 14,3 % menjadi 31,1 % dan Depresi 6,1 % sedangkan di Provinsi NTB Prevalensi orang dengan Skizofrenia dari 2,1 % menjadi 2,6 %, Gangguan Mental Emosional (GME) dari 6,8 % menjadi 12,8 %, Pasung dari 14,3 % menjadi 31,1 % dan Depresi 8%. Data tersebut menunjukkan bahwa masalah kesehatan jiwa di Provinsi NTB adalah masalah yang serius. Sumbawa merupakan suatu kabupaten yang memerlukan perhatian penting mengenai kasus kesehatan mental di NTB terutama mahasiswa. Untuk mewujudkan kesehatan mental yang baik sehingga memiliki kemampuan bekerja secara profesional (Dinkes Provinsi NTB, 2021).

Islam mengajarkan bahwa keimanan kepada Allah SWT merupakan sumber utama ketenangan jiwa dan raga. Dituliskan dalam Al Quran dan Hadits, banyak terdapat contoh yang menunjukkan bagaimana keimanan dapat menguatkan jiwa manusia dan menghadapi berbagai persoalan yang sulit, seperti kisah Maryam binti Imran yang tetap tabah menghadapi berbagai cobaan hidup karena keimanannya yang kuat. Hal ini menunjukkan bahwa agama tidak hanya memberikan solusi spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi untuk kesehatan mental yang lebih baik (Azania & Naan, 2021). Islam menekankan pentingnya profesionalisme dalam bekerja. Konsep profesionalisme dalam Islam tidak terkait dengan keterampilan teknis, tetapi juga mencakup nilai-nilai etika seperti kejujuran, tanggung jawab, dan dapat dipercaya. Profesionalisme dalam perspektif Islam merupakan ibadah, di mana setiap usaha dilakukan dengan ikhlas dan dengan tujuan mencari keridhaan Allah SWT. Nilai-nilai tersebut sangat penting bagi mahasiswa, yang harus menguasai keterampilan teknis dengan tetap memiliki etos kerja yang tinggi (Hikmah et al., 2022).

Pendidikan Islam memberikan landasan moral dan etika yang kuat bagi peserta didik untuk mengembangkan sikap profesional yang tidak hanya mengutamakan hasil kerja, tetapi juga kualitas dan integritas. Di era globalisasi dan persaingan dunia kerja yang ketat, kemampuan bekerja secara profesional dengan latar belakang agama merupakan keunggulan tersendiri yang dapat meningkatkan produktivitas dan performa kerja, pengintegrasian nilai-nilai Islam ke dalam pendidikan menjadi sangat strategis (Aulia & Anggraini, 2023). Mahasiswa menghadapi tantangan unik terkait tekanan akademis, beban kerja praktik, dan persiapan memasuki dunia kerja yang kompetitif. Tekanan tersebut dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa jika tidak dikelola dengan baik. Dengan peran Islam, para peserta didik dapat menemukan kedamaian batin dan inspirasi spiritual yang membantu mahasiswa mengatasi stres dan meningkatkan fokus selama belajar dan bekerja (Deprizon et al., 2024).

Penting untuk mengkaji religiusitas pemeluk agama islam konteks ini guna memahami sejauh mana nilai-nilai agama dapat mempengaruhi kesehatan mental dan profesionalisme kerja mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara religiusitas pemeluk agama islam dengan kesehatan mental, dan etika kerja profesional berdasarkan ajaran Islam.

METODE

Penelitian ini menggunakan metodelogi kualitatif dengan pendekatan studi lapangan untuk memahami peran Islam dalam kesehatan mental dan profesionalisme kerja mahasiswa secara mendalam dan sesuai konteks. Informan penelitian ini adalah mahasiswa teknik alat berapat yang melakukan proses PKL. Lokasi penelitian berada di lingkungan kampus Akademi Komunitas Olat Maras Sumbawa, dan subjek penelitian adalah mahasiswa muslim yang aktif dalam perkuliahan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi terstruktur, observasi partisipan, dan dokumen pendukung dengan menggunakan lembar indep-interviwe. Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif dan pengolahan data melalui proses

pengorganisasian, identifikasi tema dan penarikan kesimpulan. Validasi data menggunakan Triangulasi sumber.

HASIL

Peran Ajaran Islam Dalam Mengelola Stres dan Menjaga Kesehatan Mental

Sebagian besar mahasiswa Teknik Alat Berat mengakui bahwa ajaran Islam memegang peranan yang sangat penting dalam membantu mahasiswa dalam mengelola stres selama masa perkuliahan. Mahasiswa menyebutkan praktik ibadah rutin seperti salat, membaca Al-Quran, dan berdoa sebagai sumber kedamaian batin yang efektif mengurangi kecemasan dan stres akademik (Mahfud et al., 2015; Fajrussalam et al., 2022). Salah seorang informan mengatakan, "Ketika saya salat lima waktu dan berdzikir, saya merasa lebih tenang. Saya mampu mengerjakan tugas-tugas yang sulit." Lebih jauh, nilai-nilai keikhlasan dan tawakkal yang diajarkan Islam membantu mahasiswa menerima hasil jerih payahnya dengan lapang dada, sehingga mengurangi stres.

Langkah Spiritual Menghadapi Masalah Keluarga dan Gangguan Tidur

Mahasiswa yang memiliki masalah keluarga dan gangguan tidur menyatakan bahwa mereka mengandalkan kegiatan spiritual untuk menjaga keseimbangan mental. Salah satu mahasiswa mengatakan bahwa apabila melakukan salat malam (tahajud), membaca doa khusus, dan memperbanyak istighfar mampu untuk menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan. Seorang mahasiswa lain berkata berkata, "Ketika saya memiliki masalah keluarga yang membuat saya sulit tidur, saya mencoba untuk berdoa dan mengingat Allah sampai hati saya tenang dan saya bisa tidur lebih nyenyak." Langkah-langkah spiritual ini dianggap sebagai mekanisme penanganan yang efektif untuk gangguan tidur dan stres emosional (Hastuti et al., 2023; Ulfah, 2023).

Pengaruh Nilai-Nilai Islam terhadap Sikap Profesional dan Etos Kerja

Nilai-nilai Islam seperti amanah, kejujuran, dan tanggung jawab sangat memengaruhi sikap profesional mahasiswa saat menjalani tugas akademik dan kerja praktik. Mahasiswa memahami bahwa bekerja dengan tekun dan jujur merupakan bagian dari ibadah yang harus dijaga untuk meraih keridhaan Allah. Salah seorang informan mengatakan: "Saya selalu berusaha melaksanakan tugas sebaik mungkin karena saya yakin itu adalah bentuk ibadah dan tanggung jawab saya sebagai seorang muslim." Hal ini menunjukkan bahwa Islam bukan hanya sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai landasan yang kuat bagi etika kerja.

Pengalaman Keimanan Membantu Melewati Masa Sulit

Beberapa mahasiswa berbagi pengalaman pribadi di mana iman yang dimiliki menjadi sumber kekuatan saat menghadapi masa-masa sulit, baik itu masalah keluarga atau tekanan akademis. Mahasiswa selalu merasa bahwa dengan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah, maka mampu menemukan kedamaian dan dorongan untuk melanjutkan pencarian. Seorang informan berkata, "Ketika saya merasa putus asa karena beban pekerjaan rumah dan masalah keluarga, saya teringat ayat-ayat Al-Quran yang mengajarkan kesabaran dan ketulusan. Ini memberi saya semangat baru untuk bangkit lagi." Pengalaman ini menunjukkan bahwa iman memiliki penyanga psikologis yang penting.

Harapan terhadap Integrasi Peran Agama Islam di Lingkungan Kampus

Para mahasiswa berharap kampus dapat lebih aktif mengintegrasikan nilai-nilai Islam untuk mendukung kesehatan mental dan profesionalisme mahasiswa. Di antara usulan yang muncul adalah penyediaan ruang konseling berbasis agama, kegiatan pengembangan spiritual

secara berkala, dan pelatihan etos kerja yang merujuk pada ajaran Islam. Salah seorang informan mengatakan, "Jika kampus dapat menyediakan bimbingan spiritual dan lokakarya manajemen stres dengan pendekatan Islam, saya yakin banyak mahasiswa akan terbantu." Optimisme ini mencerminkan kebutuhan nyata akan dukungan yang lebih sistematis dari lembaga pendidikan untuk mengoptimalkan peran agama dalam kehidupan mahasiswa.

PEMBAHASAN

Peran Ajaran Islam Dalam Mengelola Stres dan Menjaga Kesehatan Mental

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ajaran Islam berperan penting dalam membantu mahasiswa Teknik Alat Berat mengelola stres dan menjaga kesehatan mental. Praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Quran memberikan ketenangan batin yang signifikan (Fajrussalam et al., 2022; Munir & Herianto, 2020). Hal ini sejalan dengan teori religious coping yang dikemukakan oleh Pargament yang menyatakan bahwa agama dapat menjadi sumber daya yang efektif untuk mengatasi tekanan hidup. Dalam konteks Islam, konsep tawakkal (ketundukan diri kepada Allah) dan ikhlas (ketulusan dalam beramal) memberikan kerangka spiritual yang membantu individu menerima keadaan dengan hati terbuka, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan stres. Lebih lanjut, penelitian ini mendukung temuan Koenig yang menyatakan bahwa praktik keagamaan berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dengan meningkatkan perasaan harapan, makna hidup, dan dukungan sosial spiritual (Mahfud et al., 2015; Pribumi et al., 2024). Oleh karena itu, peran ajaran Islam tidak hanya sebagai ritual formal, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat ketahanan mental mahasiswa ketika menghadapi tekanan akademis yang tinggi.

Langkah Spiritual Menghadapi Masalah Keluarga dan Gangguan Tidur

Mahasiswa yang memiliki masalah keluarga dan gangguan tidur memanfaatkan kegiatan spiritual seperti shalat malam dan meditasi sebagai mekanisme coping. Hal ini sesuai dengan teori coping spiritual yang menjelaskan bahwa kegiatan keagamaan dapat membantu mengurangi stres emosional dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Hastuti et al., 2023). Gangguan tidur yang sering dikaitkan dengan stres dan kecemasan dapat dikurangi melalui praktik spiritual yang menenangkan pikiran, seperti dzikir dan doa, yang memiliki efek menenangkan dan mengurangi respons fisiologis terhadap stress (Dwinata et al., 2024). Lebih lanjut, pendekatan Mindfulness dalam psikologi modern yang menekankan kesadaran dan penerimaan penuh juga menemukan kesamaan dalam praktik dzikir dan meditasi dalam Islam (Azania & Naan, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa praktik spiritual Islam dapat berfungsi sebagai teknik pengaturan emosi yang efektif, membantu siswa mengatasi gangguan tidur dan masalah keluarga yang memengaruhi kesehatan mental mereka.

Pengaruh Nilai-Nilai Islam terhadap Sikap Profesional dan Etos Kerja

Nilai-nilai Islam seperti keimanan, kejujuran, dan tanggung jawab terbukti mampu memengaruhi sikap profesional mahasiswa saat mengerjakan tugas-tugas akademis maupun tugas-tugas yang berhubungan dengan pekerjaan. Hal ini sesuai dengan teori etos kerja religius yang menyatakan bahwa agama memberikan landasan moral dan motivasi intrinsik dalam bekerja. Dalam Islam, bekerja dengan tekun dan jujur bukan hanya sekadar kewajiban sosial, tetapi juga merupakan bentuk ibadah yang mendekatkan kita kepada Allah (Maulita et al., 2025; Aulia & Anggaraini, 2023). Pengaruh nilai-nilai Islam tersebut memperkuat konsep profesionalisme yang tidak hanya mengacu pada kompetensi teknis, tetapi juga integritas dan etika. Oleh karena itu, mahasiswa yang berlandaskan pada ajaran Islam cenderung menunjukkan komitmen dan tanggung jawab yang tinggi dalam bekerja, yang mana hal ini

penting dalam bidang rekayasa alat berat yang membutuhkan ketelitian dan keselamatan dalam bekerja.

Pengalaman Keimanan Membantu Melewati Masa Sulit

Pengalaman mahasiswa yang merasa keimanan menjadi sumber kekuatan saat menghadapi masa sulit mendukung teori resiliensi spiritual. Menurut Pargament Spiritualitas dan keimanan dapat meningkatkan kemampuan individu untuk bangkit dari kesulitan dengan memberikan makna dan harapan. Hal tersebut memberikan informasi bahwa penguatan spiritualitas dapat memperkuat keimanan seseorang sehingga mampu memecahkan segala bentuk kesulitan karena iman yang kuat tentu berpondasikan kesabaran. Hal ini juga sejalan dengan teori Viktor Frankl tentang logoterapi, yang menekankan bahwa pencarian makna hidup adalah kunci untuk ketahanan psikologis. Dalam konteks Islam, makna tersebut ditemukan melalui hubungan dengan Allah dan pemahaman bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana-Nya yang harus dihadapi dengan sabar dan tawakal. Dengan demikian, keimanan tidak hanya menjadi sumber penghiburan, tetapi juga pendorong aktif untuk bertahan.

Harapan terhadap Integrasi Peran Agama Islam di Lingkungan Kampus

Mahasiswa menuntut adanya pengintegrasian nilai-nilai Islam secara lebih sistematis dalam lingkungan kampus guna mendukung kesehatan mental dan profesionalisme kerja. Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan pendidikan secara holistik yang memadukan aspek akademik, psikologis, dan spiritual. Teori pendidikan karakter yang dikemukakan oleh Lickona menekankan pentingnya pembinaan nilai-nilai moral dan etika sebagai bagian sentral dari pendidikan tinggi. Koing mengatakan bahwa Pendekatan ini juga sejalan dengan model biopsikososial spiritual yang mengakui bahwa faktor biologis, psikologis, sosial, dan spiritual memengaruhi kesehatan mental secara terpadu. Merujuk pada para ahli tersebut, diberikan arahan bahwa konseling berbasis agama, pelatihan manajemen stres dengan pendekatan spiritual, dan kegiatan pembinaan keimanan dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan etos kerja mahasiswa.

KESIMPULAN

Islam memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental dan membentuk profesionalitas kerja mahasiswa Teknik Alat Berat. Pengamalan ibadah dan nilai-nilai Islam membantu mahasiswa mengelola stres, menghadapi masalah pribadi, dan membangun sikap kerja yang jujur dan bertanggung jawab. Iman juga menjadi sumber kekuatan saat menghadapi kesulitan. Mahasiswa berharap agar kampus dapat lebih baik mengintegrasikan nilai-nilai Islam ke dalam pengembangan mental dan etos kerja untuk mendukung kesejahteraan dan prestasi mahasiswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, peran Islam sangat penting dalam mendukung keberhasilan akademik dan profesional mahasiswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti ucapkan terimakasih kepada mahasiswa yang bersedia menjadi responden penelitian dan Direktur Komunitas Olat Maras atas dukungan guna penyelesaian penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeny, R., Umar, F., & Rahman, S. W. (2023). Evaluasi Pembelajaran Jarak Jauh terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Parepare. Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI), 6(2), 285-289.

- Azania, D., & Naan, N. (2021). Peran spiritual bagi kesehatan mental mahasiswa di tengah pandemi covid-19. *Humanistika: Jurnal Keislaman*, 7(1), 26-45.
- Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). Metode penelitian kualitatif. CV. Syakir Media Press.
- Aulia, N., & Anggaraini, G. (2023). Deskripsi Toxic Parenting dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental menurut Mahasiswa Universitas X dalam Pandangan Islami. *Islamic Education*, 1(3), 456-464.
- Dinas Kesehatan Provinsi NTB. (2021). Orientasi Pencegahan dan Pengendalian Gangguan Mental Emosional (GME). Diakses pada tanggal 20 Mei 2025 di web: <https://dinkes.ntbprov.go.id/>
- Dwinata, A., Kibtiyah, A., Nugroho, M. W., Faizi, A., Gucci, A. Z. A., Pratiwi, E. Y. R., & Raharja, H. F. (2024). Peran Psikologi Pendidikan Dalam Membangun Kesehatan Mental Remaja Desa Watugaluh Kabupaten Jombang. *Abidumasy Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(01), 15-22.
- Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanthi, A. (2024). Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127-140.
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam bagi Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22-36.
- Hikmah, D., Akib, M. N., Julyani, S., Royani, I., & Murfat, Z. (2022). Pengaruh Pembelajaran Islam Disiplin Ilmu Kedokteran terhadap Kesehatan Jiwa Mahasiswa Program Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(11), 845-855.
- Hastuti, S., Hamengkubuwono, H., & Amrullah, A. (2023). Korelasi Antara Pengetahuan Keagamaan dan Ritual Keagamaan Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) Angkatan 2019 IAIN Curup (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2015). Pengaruh ketiautan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Maulita, S. D., Adiningsih, V. D., Noviawati, L., Ristika, A. G., Hartanti, B. F., Apni, D. N., & Nurrohim, A. (2025). Peran Agama Terhadap Pengaruh Kesehatan Mental pada Mahasiswa: Studi Kasus Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Karakter: Jurnal Riset Ilmu Pendidikan Islam*, 2(1), 01-16.
- Mahfud, D., Mahmudah, M., & Wihartati, W. (2015). Pengaruh ketiautan beribadah terhadap kesehatan mental mahasiswa UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 35(1), 35-51.
- Munir, M. B., & Herianto, H. (2020). Tingkat pemahaman moderasi beragama serta korelasinya terhadap pengaruh kesehatan mental, keaktifan berorganisasi dan prestasi akademik. *Prosiding Nasional*, 3, 137-150.
- Nasution, A. F. (2023). Metode penelitian kualitatif.
- Pribumi, G. R., Anggraeni, D., & Rahman, M. S. (2024). Peran Agama Dalam Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 317-325.
- Ulfah, U. (2023, July). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *In Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum* (pp. 23-28).