

**TAUHID SEBAGAI FONDASI DALAM MENGATASI
MENTAL ILLNESS MAHASISWA ERA MODERN
(Studi Penelitian di Universitas Islam
Negeri Ar-Raniry)**

SKRIPSI

Diajukan oleh:

**AMALIA FITHRA
NIM. 220301008**

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY
DARUSSALAM-BANDA ACEH
2026 M / 1448 H**

PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

Nama : Amalia Fithra
NIM : 220301008
Jenjang : Strata Satu (1)
Program Studi : Aqidah dan Filsafat Islam

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Banda Aceh, 10 Juli 2026
Yang Menyatakan



جامعة الرانيري

Amalia fithra
220301008

A R - R A N I R Y

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ushulusddin dan Filsafat
UTN Ar-Raniry Sebagai Salah Satu Beban Studi
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Aqidah dan Filsafat Islam

Diajukan oleh

AMALIA FITHRA

NIM. 220301008

Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam

Disetujui oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,


Zuherni AB, M.Ag., Ph.D
NIP. 197701202008012006


Raina Wildan, S.Fil.I, M.A
NIP. 198302232023212027

SKRIPSI

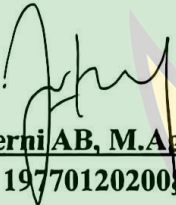
Telah Diuji oleh Tim Penguji Munaqasah Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry dan
Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Salah Satu Beban
Studi Program Strata dalam Ilmu Ushuluddin dan Filsafat
Aqidah dan Filsafat Islam

Pada Hari/Tanggal: Jum'at, 14 Agustus 2025 M
28 Dzulhijjah 1447 H

Di Darussalam-Banda Aceh
Panitia Ujian Munaqasyah

Ketua,

Sekretaris,

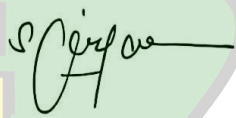

Zuherni AB, M.Ag., Ph.D
NIP. 197701202008012006


Raina Wildan, S.Fil.I, M.A
NIP. 198302232023212027

Anggota I,

Anggota II,

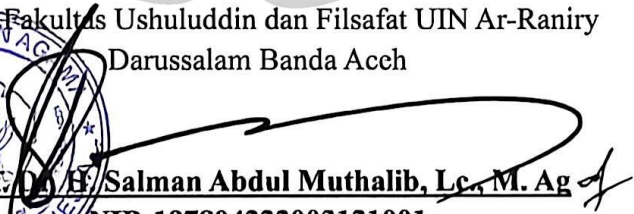

Dr. Arriansyah, S. Fil.I., M. A
NIP. 198104222006041004


Suraiva, S. S., M.A
NIP. 197506192006042001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry
Darussalam Banda Aceh



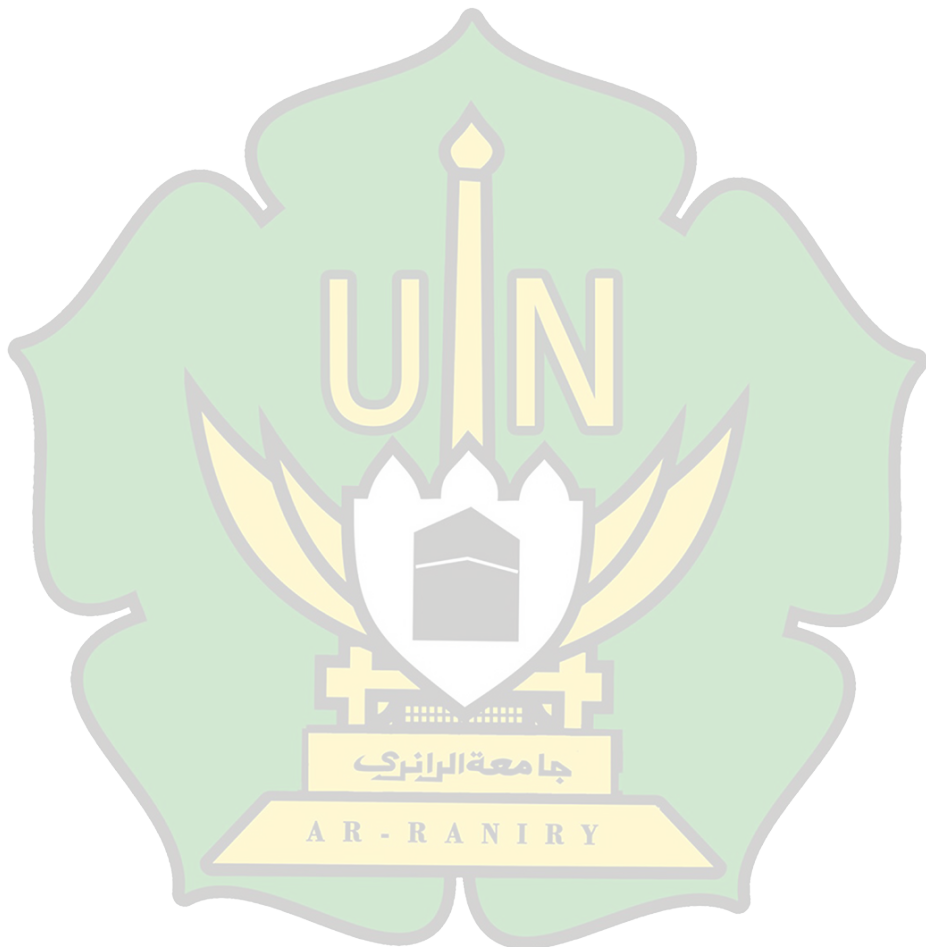

Prof. Dr. H. Salman Abdul Muthalib, Lc., M. Ag
NIP. 197804222003121001

Abstrak

Nama/NIM : Amalia Fithra / 220301008
Judul Skripsi : TAUHID SEBAGAI FONDASI DALAM MENGATASI
MENTAL ILLNESS MAHASISWA ERA MODERN (Studi
Penelitian di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry)
Tebal Skripsi : 109 Halaman
Prodi : Aqidah dan Filsafat Islam
Pembimbing I : Zuherni AB, M.Ag., Ph.D
Pembimbing II : Raina Wildan, S.Fil.l., M.A

Fenomena *mental illness* di kalangan mahasiswa semakin meningkat seiring berbagai tekanan akademik, keluarga, hubungan sosial dan pencarian makna hidup. Sehingga muncul pertanyaan bagaimana pemahaman mahasiswa terhadap nilai-nilai tauhid sebagai fondasi dalam merespons *mental illness* serta bagaimana penerapan nilai-nilai tersebut dalam menghadapi gangguan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pemahaman mahasiswa terhadap tauhid sebagai fondasi dalam mengatasi *mental illness*, serta mendeskripsikan bentuk penerapannya dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian lapangan (*field research*), dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. Dengan delapan mahasiswa sebagai informan yang dipilih secara *purposive sampling*, yaitu mahasiswa yang pernah atau sedang mengalami gangguan kesehatan mental dan telah memperoleh layanan konseling di Unit Pelayanan Psikologi Terapan (UP2T). Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Kemudian dianalisis dengan teknik reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor terutama permasalahan keluarga, hubungan dengan pasangan dan pertemanan. Pemahaman mahasiswa terhadap nilai-nilai tauhid berkembang melalui pendidikan agama, pengalaman hidup dan proses menghadapi tekanan psikologis di mana tauhid dipahami sebagai keyakinan kepada Allah yang memberi makna, harapan, ketenangan dan tempat bergantung. Penerapannya diwujudkan melalui shalat, doa, dzikir, membaca Al-Qur'an, istigfar, tawakal serta penerimaan terhadap qadha dan qadar. Dimana membantu mahasiswa memperoleh ketenangan batin, mengurangi kecemasan, memperkuat pengendalian diri dan meningkatkan ketahanan menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini juga menemukan bahwa tauhid tidak menggantikan peran layanan psikologis melainkan berjalan berdampingan dengan pendampingan psikolog sebagai upaya pemulihan kesehatan mental. Disamping itu, berfungsi sebagai fondasi spiritual yang mendukung proses *tazkiyatun nafs* dan bentuk *religious coping* bagi mahasiswa.

Kata kunci: tauhid, *mental illness*, kesehatan mental mahasiswa, *tazkiyatun nafs*, *religious coping*.



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT dengan izinnya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam penulis sampaikan kepada junjungan nabi Muhammad Shallallahu ‘Alaihi Wasallam yang telah memandu umat manusia ke alam yang penuh ilmu pengetahuan dan menjadi cahaya dalam pengetahuan.

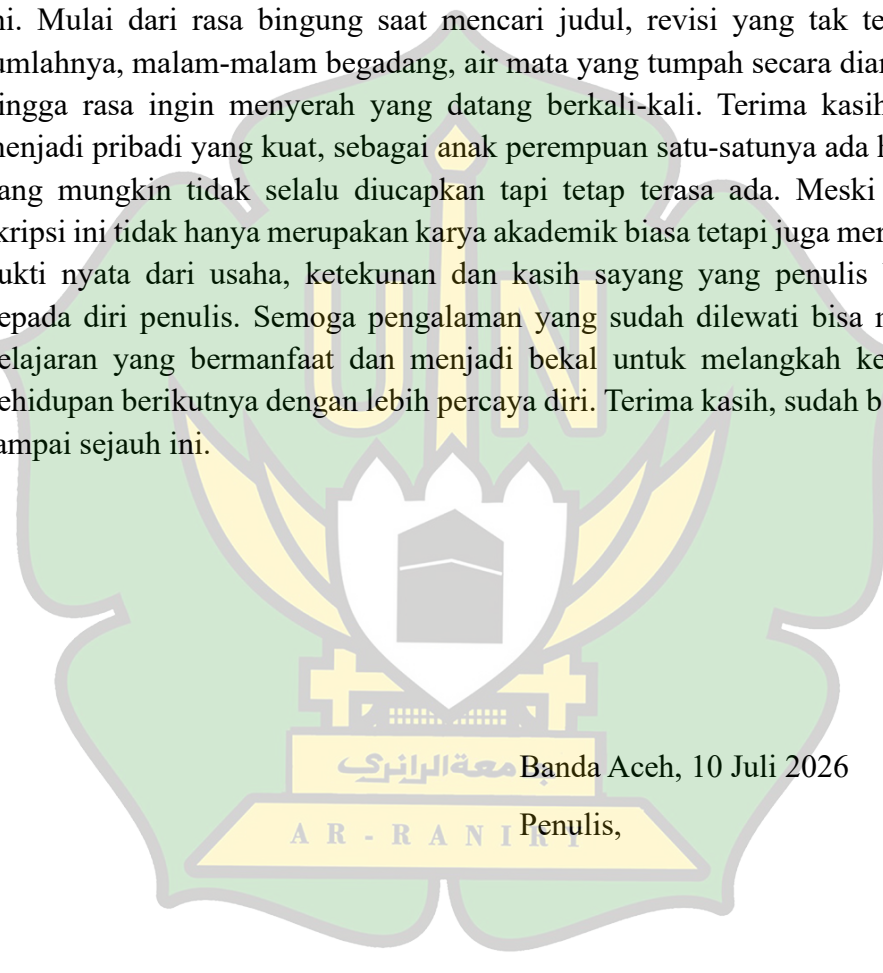
Alhamdulillah dengan petunjuk dan ridhanya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama di Program Studi Aqidah dan Filsafat Islam, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan. Dalam penulisan dan pengembangan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari kekurangan dalam penyusunan baik dari substansi maupun metodologi. Namun penulis ingin mengucapkan ribuan terimakasih kepada penyemangat dan pendukung penulis dalam mengerjakan skripsi.

1. Terima kasih kepada keluarga tercinta yaitu ayahanda bapak Samsuar Idris dan ibunda Latifah Musa yang selalu mendoakan, kasih sayang, mendengarkan curhatan setiap hari dan dukungan yang sangat besar sehingga penulis mendapatkan semangat dan motivasi. Terima kasih kepada abang-abang yang selalu menyemangati penulis.
2. Terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu Zuherni AB, M.Ag., Ph.D selaku pembimbing I yang sudah membantu, mengarahkan, membimbing dan juga memberikan beberapa nasehat tentang kesehatan mental.
3. Terima kasih sebesar-besarnya kepada ibu Raina Wildan, S.Fil,1, M.A selaku pembimbing II yang sudah membantu dan mengarahkan penulis. Mulai dari memberikan masukan, penjelasan dan arahan terkait penulisan dalam skripsi ini.
4. Terima kasih kepada Ami dan Azura yaitu sahabat dari penulis yang sudah menyemangati, mensuport dan membantu hari-hari penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Terima kasih kepada Mulia yang sudah membuat penulis kuat untuk bertahan merupakan teman pertama penulis dikampus. Kepada Dila terimakasih telah membantu dan mau berjuang bareng-bareng dalam membuat judul, proposal dan penelitian skripsi. Terimakasih kepada Suci sudah mewarnai hari-hari

penulis menjadi lebih sehat dan ceria. Terimakasih penulis ucapkan kepada Rumah Kita yang selalu memberikan bantuan, semangat, mendengarkan cerita dan menemani.

6. Terima kasih kepada Kaisya, Ghina, Zikra, Dwi dan Rahma selalu hadir dan merayakan hidup ini menjadi lebih berharga dan selalu ketawa bersama.
7. Terakhir, teristimewa kepada diri penulis yaitu Amalia Fithra sebagai anak perempuan satu-satunya yang telah melewati setiap tahap penyusunan skripsi ini. Mulai dari rasa bingung saat mencari judul, revisi yang tak terhitung jumlahnya, malam-malam begadang, air mata yang tumpah secara diam-diam hingga rasa ingin menyerah yang datang berkali-kali. Terima kasih sudah menjadi pribadi yang kuat, sebagai anak perempuan satu-satunya ada harapan yang mungkin tidak selalu diucapkan tapi tetap terasa ada. Meski begitu, skripsi ini tidak hanya merupakan karya akademik biasa tetapi juga merupakan bukti nyata dari usaha, ketekunan dan kasih sayang yang penulis berikan kepada diri penulis. Semoga pengalaman yang sudah dilewati bisa menjadi pelajaran yang bermanfaat dan menjadi bekal untuk melangkah ke babak kehidupan berikutnya dengan lebih percaya diri. Terima kasih, sudah berjuang sampai sejauh ini.



معة الرانيري

Banda Aceh, 10 Juli 2026

AR - RANIRY Penulis,

Amalia Fithra

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 6
A. Tinjauan Pustaka	6
B. Kerangka Teori	8
C. Definisi Operasional.....	13
 BAB III METODE PENELITIAN	 15
A. Jenis Penelitian	15
B. Informan Penelitian	16
C. Sumber Data	16
D. Teknik Pengumpulan Data	17
E. Teknik Analisa Data	17
 BAB IV HASIL PENELITIAN	 21
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	21
B. Faktor-Faktor Yang Menyebabkan Mahasiswa Terkena <i>Mental Illness</i>	23
C. Pemahaman Nilai Tauhid Merespon <i>Mental Illness</i>	32
D. Penerapan Nilai Tauhid Merespon <i>Mental Illness</i>	44
 BAB V PENUTUP.....	 68
A. Kesimpulan.....	68
B. Saran	68
 DAFTAR PUSTAKA.....	 70
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	75
PEDOMAN WAWANCARA	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	85

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *mental illness* di kalangan mahasiswa semakin banyak terjadi karena tekanan akademik, tuntutan sosial dan ketidakstabilan emosional yang dialami mahasiswa. Di balik tekanan dari luar, *mental illness* sering kali muncul karena merasa kehilangan makna hidup, kurang percaya diri serta hubungan spiritual dengan Tuhan yang memudar. Kondisi ini membuat mahasiswa lebih mudah mengalami kecemasan, stres serta depresi yang berkelanjutan hingga kehilangan arah dan tujuan dalam hidup.

Selain itu, fenomena *mental illness* pada mahasiswa berpengaruh pada kondisi akademik. Penurunan nilai akademik sering terjadi pada mahasiswa yang mengalami depresi. Terganggunya kesehatan mental mahasiswa dapat dipengaruhi beberapa hal seperti ketidakseimbangan antara fisik dan berfikir, pola komunikasi, pergaulan dan pola hidup. Hal yang mempengaruhi tersebut dapat digolongkan dalam 3 faktor yaitu faktor biologis, faktor psikologis dan faktor sosial budaya. Kesehatan mental mahasiswa lebih banyak dipengaruhi oleh faktor psikologis dengan persentase 65,1%. Kebanyakan mahasiswa mengalami kecemasan, kegelisahan, kesulitan tidur juga perasaan rendah diri, stress dan kesedihan.¹

Tindakan bunuh diri juga disebabkan oleh gangguan mental yang depresif sehingga dapat menimbulkan rasa sedih yang mendalam, kebingungan dan hilang pikiran yang positif. Namun demikian gangguan mental ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berlarut-larut sehingga dapat mengganggu. Kecemasan dapat diartikan semacam kegelisahan dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas diikuti dengan rasa khawatir. Mahasiswa yang memiliki kepribadian pencemas akan lebih berisiko terkena gangguan kecemasan dari pada mahasiswa yang tidak berkepribadian pencemas. Seiring dengan perkembangan kepribadian yang dimulai sejak bayi hingga 18

¹Bella Salsa Risnawati et al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan Dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 2, no. 1 (2024), hlm. 179–86, <https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>.

tahun itu bergantung dari Pendidikan, pengalaman serta pengaruh pergaulan dilingkungan.²

Pada tahun 2005, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa Indonesia mengalami peningkatan angka bunuh diri yang hampir setara dengan Jepang dan China dengan angka bunuh diri tertinggi di Asia. Sekitar 50.000 orang Indonesia melakukan tindakan bunuh diri setiap tahunnya. Angka ini cukup tinggi karena tanpa disadari ada 150 kasus bunuh diri setiap harinya di Indonesia. Pada tahun 2016, WHO melaporkan bahwa jumlah kematian karena bunuh diri terus bertambah dengan rata-rata satu orang meninggal setiap empat detik di seluruh dunia. Di Indonesia, angka bunuh diri tercatat satu kematian perjam. Fenomena ini paling sering terjadi pada rentang usia muda yaitu 15-29 tahun. Sebagai contoh, pada 8 Oktober 2022 masyarakat terkejut oleh kejadian bunuh diri seorang mahasiswa UGM yang berumur 18 tahun. Tak lama kemudian, pada 14 Oktober 2022 seorang wanita berumur 24 tahun terjun dari lantai tiga Tunjungan Plaza, Surabaya. Banyak anak muda di Indonesia tidak menyadari bahwa sedang menghadapi masalah kesehatan mental dan juga kurang paham cara mengatasinya. Sebenarnya, peran orang tua memiliki signifikansi besar dalam usaha pencegahan serta penanganan isu ini. Namun, baik orang tua maupun anak sering kali memiliki pemahaman yang kurang mengenai kesehatan mental.³

Beberapa kasus bunuh diri yang dilakukan oleh mahasiswa karena depresi yang dialami sering tidak mendapatkan penanganan yang tepat sehingga berakhir dengan bunuh diri. Kasus bunuh diri Indonesia juga terjadi pada 3 mahasiswa universitas padjajaran pada tahun 2019, salah satu psikiater dari universitas tersebut menyatakan bahwa mahasiswa ini bunuh diri bukan karena ingin akan kematian namun tidak menemukan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah. Fenomena ini juga terjadi di Aceh. Beberapa media lokal menunjukkan bahwa terdapat 36 kasus bunuh diri di Aceh selama 2015-2017. Khususnya di Banda

²syarifah Zurrahmah, "Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Uin Ar-Raniry Skripsi" (UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019), hlm. 24-25.

³Milladina Prabasanti, "Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja: Systematic Literature Review," *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 2, no. 4 (2024), hlm. 229–38, <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/corona.v2i4.878>.

Aceh terdapat salah satu mahasiswa perguruan tinggi ditemukan tergantung di kontrakkannya.⁴

Dari fenomena ini data mengungkapkan adanya keterkaitan antara tingkat kecemasan dan spiritualitas dikalangan mahasiswa di mana peningkatan spiritualitas pada mahasiswa berbanding terbalik dengan penurunan tingkat kecemasan. Sebaliknya semakin rendah spiritualitas yang dimiliki mahasiswa maka tingkat kecemasan mahasiswa akan lebih tinggi.⁵ Dalam situasi ini menjadikan prinsip-prinsip tauhid berfungsi sebagai dasar penting untuk memahami esensi kehidupan yang dapat mengembalikan keseimbangan jiwa manusia. Tauhid tidak hanya berperan sebagai keyakinan terhadap tuhan tetapi juga sebagai sumber daya mental yang menumbuhkan keteguhan hati, rasa perlindungan dan motivasi untuk menjalani hidup dengan penuh makna. Melalui penanaman nilai-nilai tauhid, mahasiswa dapat memperkuat ketahanan mental saat menghadapi tekanan hidup.⁶

Namun, peristiwa ini juga ditemukan pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Dari hasil observasi awal yang dilakukan penulis pada Unit Pelayanan Psikologi Terapan (UP2T). Menurut staf UP2T, mengatakan unit ini membantu para mahasiswa yang mengalami masalah psikis termasuk gangguan mental seperti kecemasan dan depresi pada Universitas Islam Negeri Ar-Raniry. Mahasiswa sering kali tidak sadar atas diri nya sendiri bahwa dirinya mengalami gangguan kesehatan mental dengan keluhan sulit tidur, sulit konsentrasi dan sering merasa tidak dianggap. Setelah konsultasi pada psikolog ditemukan bahwa mahasiswa tersebut mengalami kecemasan dari hasil observasi dan diagnosanya. Sebanyak 60 % mahasiswa uin ar-raniry yang berkonsultasi pada UP2T sedang mengalami kecemasan ditahap sedang karena latar belakang keluarga dan akademik. Namun ada beberapa yang sudah di tahap berat yang berkeinginan untuk bunuh diri dan *selfharm* (menyakiti diri). kebanyakan dari Perempuan ingin melakukan tindakan bunuh diri dan *selfharm* tetapi laki-laki juga ada keinginan untuk mengakhiri hidupnya. Faktor dari keluarga paling banyak ditemukan dalam kasus mahasiswa UIN Ar-Raniry seperti sering dipukul, adu mulut dan tidak

⁴Intan Dewi Kumala, Diyah Nazira, Marty Mawarpury, Afriani, "Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Banda Aceh," *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2022), hlm. 25-26.

⁵Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi," *El-Tarbawi* X, no. 2 (n.d.), hlm. 39-62, <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>.

⁶Kastolani, "Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid," *Interdisciplinary Journal of Communication* 1, no. 1 (2016): 1-24.

dianggap sehingga anak merasa minoritas didalam rumah. Pernikahan yang dilakukan karena belum siap secara mental dan ekonomi yang belum stabil sehingga pelampiasan tersebut jatuh kepada anaknya. UP2T juga menawarkan pendekatan-pendekatan keagamaan pada pasien seperti berdoa, dzikir, mendengar ceramah dan sholat memberi manfaat pada mengatasi gangguan mental. Dengan pendekatan keagamaan, dapat mengurangi masalah kesehatan mental yang ditandai dengan rasa tenang, lega dan terarah.⁷

Penelitian ini mengkaji pemahaman dan pengalaman mahasiswa terhadap ajaran tauhid yang menjadi dasar dalam menghadapi *mental illness* yang timbul akibat tekanan hidup di era modern. Adapun tujuannya tidak hanya sekedar membuktikan bahwa *mental illness* dialami oleh mahasiswa tetapi lebih jauh untuk memahami secara mendalam cara menyikapi dan menghadapinya dengan menjadikan nilai-nilai tauhid sebagai pegangan utama dalam kesehatan mental baik dalam keyakinan pribadi, pelaksanaan ibadah maupun dalam perilaku sehari-hari.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemahaman mahasiswa dalam menjadikan nilai-nilai tauhid sebagai konsep fondasi untuk merespon *mental illness* pada mahasiswa?
2. Bagaimana penerapan nilai-nilai tauhid sebagai fondasi dalam menghadapi *mental illness* pada mahasiswa?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan judul diatas maka tujuan penelitian ini adalah

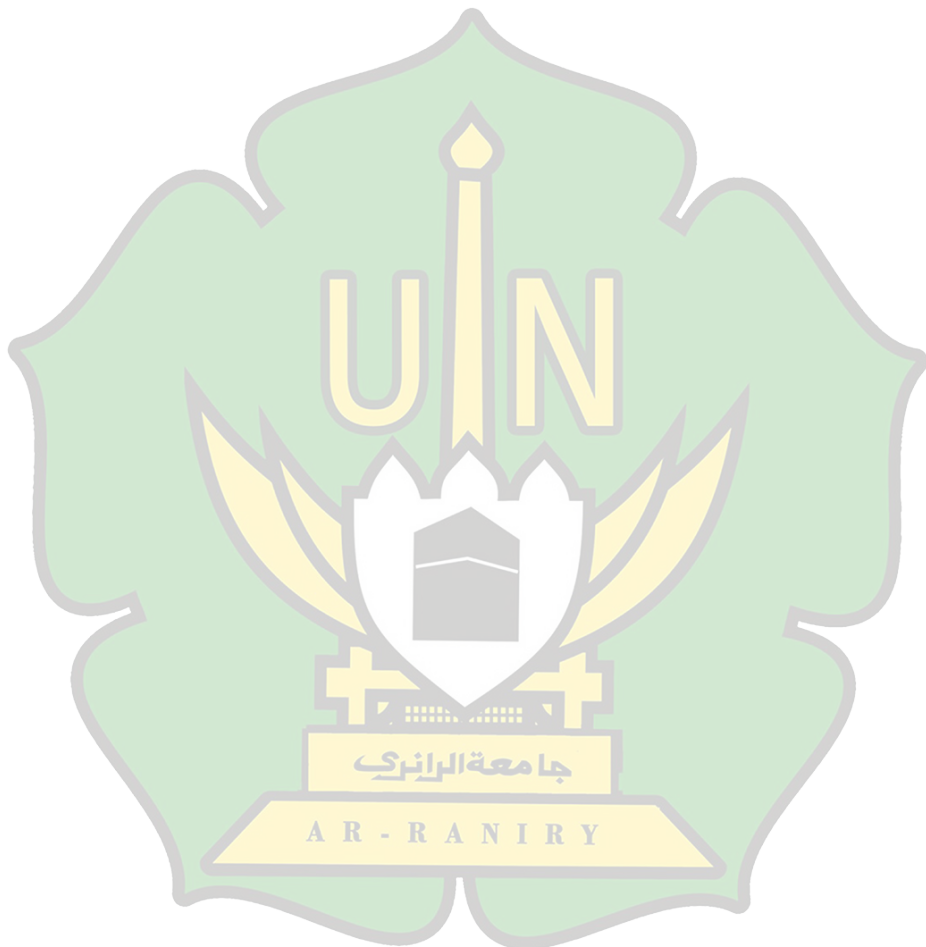
1. Untuk mendeskripsikan bagaimana pemahaman mahasiswa pada tauhid sebagai fondasi pada mengatasi *mental illness*.
2. Untuk mendeskripsikan penerapan mahasiswa pada tauhid sebagai konsep fondasi pada mengatasi *mental illness*.

D. Manfaat penelitian

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran dalam kajian keilmuan Islam, khususnya bidang akidah dan psikologi Islam. Dengan memposisikan tauhid sebagai dasar dalam memahami dan menghadapi *mental illness*, serta menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya terkait *tazkiyatun nafs* dan *religious coping*. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi pegangan spiritual bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup dan

⁷Hasil Wawancara dengan staf UP2T pada tanggal 3 September 2025.

gangguan kesehatan mental. Juga dapat menjadi referensi tambahan bagi UP2T UIN Ar-Raniry dalam mengembangkan pendekatan religius yang melengkapi penanganan psikologis, memperkaya bahan ajar dan diskusi keilmuan di Fakultas Ushuluddin dan Filsafat terkait isu kesehatan mental generasi muda.



BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Pustaka

Untuk melengkapi penelitian ini, penulis mengambil beberapa sumber seperti buku, jurnal, skripsi dan ide-ide pokok kajian terdahulu yang terkait tentang tauhid sebagai fondasi pada mengatasi *mental illness*. Tinjauan Pustaka ini bertujuan untuk memberikan perbedaan dengan kajian-kajian dan tulisan sebelumnya.

Penelitian Ayu Agustini dkk yang berjudul *mengatasi kecemasan melalui spiritual emotional freedom technique (SEFT)*.⁸ Fokus masalah dalam jurnal ini adalah terapi SEFT sangat efektif untuk mengurangi kecemasan pada yang mengalami gangguan kecemasan yang nyata. Melalui terapi yang menggabungkan aspek spiritual, emosional dan energi yang bertujuan meredakan energi negatif terkait dengan kecemasan dan menggantikannya dengan energi positif yang menawarkan kesejahteraan mental. Terapi SEFT dapat menjadi alat yang efektif untuk membantu individu mendapatkan kualitas hidup yang baik dan menjalani kehidupan yang baik secara mental dan emosional. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Ayu Agustini dkk terletak pada fokus kajian yang menggunakan tauhid sebagai fondasi utama dalam mengatasi gangguan mental pada mahasiswa. Penerapan dan pengalaman mahasiswa pada menjadikan tauhid sebagai pegangan dan fondasi utama untuk mengatasi *mental illness*. Dengan memegang pada landasan yang kuat maka akan semakin rendah tingkat gangguan mental yang dialami mahasiswa.

Penelitian Damar Aditama dari jurnal yang berjudul *hubungan spiritual dengan stress pada pengerjaan skripsi*.⁹ Fokus masalah dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara spiritualitas dengan stress yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin tinggi spiritualitas maka semakin rendah stress yang dialami namun begitupun sebaliknya. Adanya kedekatan dengan tuhan dan nilai-nilai agama dapat memberikan kesejahteraan psikologis juga meningkatkan ketenangan batin. Hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian Damar Aditama yaitu penelitian ini dilakukan pada mahasiswa untuk menggali

⁸Ayu Agustini, Muhammad Rizki Ramadhan, and Astri Rahmawati, "Mengatasi Kecemasan Melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)," *ProceedingConference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.130>.

⁹Damar Aditama, "Hubungan Antara Spiritualitas Dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.". *El- Tabawj : Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 2 (2017).

pemahaman dan cara bersikap ketika mengalami gangguan mental. Melihat sejauh mana nilai-nilai agama serta praktik agama yang mahasiswa kerjakan sehari-hari dapat berpengaruh pada kehidupan.

Penelitian Khoiru Tsaqif Daffani, Susilo Ilham Prayitno, Muhammad Faqih Idrus Maliki dan Abdul Hafiz berjudul *Penerapan Ilmu Tauhid Bagi Kesehatan Mental Manusia*.¹⁰ Fokus penelitian ini adalah penerapan nilai tauhid dapat menjadi Solusi yang efektif untuk memperkuat kesehatan mental karena memberikan landasan spiritual, mengurangi stress dan membentuk sikap positif dalam menghadapi tantangan hidup. Menggabungkan nilai tauhid dalam program pencegahan, rehabilitasi serta edukasi dapat menciptakan pendekatan yang menyeluruh melibatkan pemerintah, tenaga kesehatan dan masyarakat. Namun pada penelitian ini, melihat tauhid sebagai bentuk solusi terapeutik (penyembuhan) yang efektivitasnya dikaji melalui pengalaman dan penerapan nyata pada mahasiswa dalam mengurangi *mental illness* akibat krisis makna hidup.

Dalam jurnal yang ditulis oleh Suyatno, Sri Setyowati, Ratnawati, Ani Mashunatul Mahmudah dan Agustiningsih dengan judul *Spiritualitas dan Kecemasan Pada Remaja SMK*.¹¹ fokus penelitian ini pada sebagian besar pesertanya adalah remaja yang berusia 17 tahun dengan remaja perempuan yang lebih banyak dan semua peserta beragama islam, namun sebagian besar remaja memiliki tingkat spiritualitas yang rendah sementara hampir semua peserta mengalami kecemasan dengan tingkat yang sangat tinggi yaitu mencapai 96,6%. Adanya hubungan positif antara spiritualitas dan tingkat kecemasan meskipun hubungan tersebut tidak terlalu kuat. Semakin tinggi spiritualitas remaja maka semakin rendah tingkat kecemasannya. Temuan ini menunjukkan bahwa spiritualitas berperan penting sebagai cara untuk mengatasi tekanan psikologis dan tantangan dalam kehidupan remaja. Meningkatkan aspek spiritual pada remaja seperti melalui pendidikan, bimbingan dan kegiatan keagamaan sehari-hari merupakan langkah strategis dalam mengurangi tingkat kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental remaja. Berbeda dengan penelitian ini berfokus pada tauhid sebagai jalan utama dalam islam yang dipahami dan dirasakan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Ar-Raniry sebagai cara

¹⁰Abdul Hafiz Khoiru, Tsaqif Daffani, Susilo Ilham Prayitno, Muhammad Faqih Idrus Maliki, "Penerapan Ilmu Tauhid Pada Kesehatan Mental Manusia," *Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 1 (2024), <https://doi.org/https://doi.org/10.62017/arima>.

¹¹Sri Setyowati and Ani Mashunatul Mahmudah, "Spiritualitas Dan Kecemasan Pada Remaja Smk," *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 12, no. 2 (2024): 419–28.

mengatasi *mental illness*. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya melihat hubungan antar variable secara statistik tetapi memahami dalam hal keimanan dan tindakan ibadah mahasiswa. Seperti dzikir dan pemahaman nilai tauhid sebagai strategi psikospiritual untuk menghadapi gangguan mental.

Penelitian dewi sartika dengan judul *Edukasi Penyuluhan Mental Health Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMA Inshafuddin Banda Aceh*.¹² Fokus penelitian ini untuk mengetahui dampak dari penyuluhan kesehatan mental terhadap pemahaman dan sikap remaja di SMA Inshafuddin Banda Aceh. Penelitian ini, membahas betapa pentingnya memberikan edukasi tentang kesehatan mental untuk mencegah munculnya gangguan mental pada remaja dengan menggunakan *PowerPoint* sebagai sarana penyampaian informasi. Artinya adanya pengaruh penyuluhan kesehatan mental terhadap pengetahuan dan sikap remaja di SMA Inshafuddin Banda Aceh. Namun, pada penelitian ini penulis tidak menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan diskusi tetapi penulis melakukan wawancara kepada pasien yang sedang mengalami atau sudah selesai dari gangguan kesehatan mental. Dengan demikian, penulis lebih luas mengetahui bahwa penyebab *mental illness* dan cara mengobatinya.

B. Kerangka teori

1. Tazkiyatun Nafs

Abu Hamid Muhammad Ibn Muhammad Ibn Muhammad Ath-Thusi Al-Ghazali yang dikenal dengan Al-Ghazali.¹³ Namun Al-ghazali memiliki konsep toeri yang dapat mengatasi kecemasan spiritual dalam konteks islam. Kecemasan merupakan keadaan yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari seperti khawatir, gelisah dan rasa takut, keadaan seperti ini disertai kondisi kehidupan dan berbagai gangguan kesehatan.¹⁴

Konsep *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang dikemukakan oleh Imam Al-Ghazali memiliki hubungan yang kuat dengan usaha mahasiswa untuk membersihkan hati serta jiwa dari dosa-dosa dan kotoran spiritual. *Tazkiyatun*

¹²Dewi Sartika, "Edukasi Penyuluhan Mental Health Terhadap Pengetahuan Remaja Di SMA Inshafuddin Banda Aceh," *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 3 (2024): 324–34, <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.633>.

¹³Lidia Artika et al., "Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali," *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan (JKPPK)* 1, no. 2 (2023), <https://doi.org/https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i2.108>.

¹⁴Nurul Izzah and Hasmila Sari, "Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau di Aceh Level of Anxiety of Non-Local Students in Aceh," *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2021), hlm. 22, <https://doi.org/https://doi.org/10.52199/jik.v10i2.25622>.

nafs diartikan sebagai suatu perjalanan spiritual dalam islam yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada allah dan meningkatkan kualitas hidup serta mencapai tingkat kebahagiaan yang mendalam. *Nafs* didefinisikan sebagai jiwa, kehidupan, dan beberapa makna lainnya. *Tazkiyatun nafs* memiliki hubungan yang sangat dekat dengan *qalb* (hati) karena dengan memiliki hati yang bersih manusia dapat mengenal tuhan. Ketenangan jiwa dapat dialami oleh manusia yang senantiasa mengingat kehadiran allah. *Tazkiyah al-nafs* hanya bisa dicapai melalui ibadah dan amal perbuatan yang dikerjakan secara sempurna dan memadai. Saat itulah akan tercapai dalam hati sejumlah makna yang menjadikan jiwa tenang. Maka hasil nyata akan dirasakan dari jiwa yang tenang yaitu adab yang baik kepada allah swt dan kepada sesama manusia.¹⁵

Dalam penelitian ini, konsep *tazkiyatun nafs* digunakan sebagai kerangka untuk memahami proses perubahan batin informan dalam menghadapi berbagai persoalan kehidupan. Tahapan tersebut terdiri atas *takhalli*, *tahalli* dan *tajalli*. Tahap *takhalli* dipahami sebagai proses ketika individu menyadari kondisi batin yang negatif dan berusaha melepaskan diri dari respons yang dapat memperburuk keadaan melalui introspeksi dan perjuangan melawan dorongan negatif. Tahap *tahalli* merupakan proses pengisian jiwa dengan nilai-nilai positif dan spiritual melalui penguatan tauhid serta praktik keagamaan, seperti shalat, doa, dzikir, dan sikap tawakal. Sementara itu, tahap *tajalli* dipahami sebagai munculnya kesadaran spiritual dan perubahan batin yang tercermin dalam ketenangan, penerimaan, perubahan cara memaknai masalah, serta meningkatnya keyakinan kepada Allah. Dengan demikian, ketiga tahapan tersebut digunakan untuk melihat proses yang dialami informan sejak menghadapi tekanan batin hingga mengalami perubahan dalam cara memaknai dan menghadapi persoalan.¹⁶ Dapat dijelaskan hubungan ketiganya seperti berikut:

Takhalli → Tahalli → Tajalli

Membersihkan → Mengisi → Tampaknya perubahan

Konsep *tazkiyatun nafs* yang ditawarkan oleh Al-Ghazali menjadi kerangka teoretis utama yang penulis gunakan untuk menjawab rumusan masalah penelitian ini. Baik terkait pemahaman mahasiswa terhadap nilai-nilai tauhid sebagai

¹⁵Rara Ranti Rafitri, "Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Konsep Tazkiyatun Nafs dan Kontekstualisasinya dengan Mata Pelajaran Akidah Akhlak" (Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023), hlm. ii-30.

¹⁶Ade Fatma Azahra dan Nida Farhana, "Peran Tazkiyatun Nafs dalam Meningkatkan Regulasi Emosi dengan Perspektif Tasawuf," *JIPi: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 23, no. 4 (2025), hlm. 496, <https://doi.org/10.36835/jipi.v23i4.323>.

fondasi maupun penerapannya dalam menghadapi *mental illness*. Dengan penyucian jiwa, hati dibersihkan dari sifat-sifat negatif seperti gelisah, khawatir dan ketakutan yang menjadi salah satu akar penyebab munculnya *mental illness*.

2. *Religious Coping*

Kerangka teori penelitian ini bersifat lebih praktis, yaitu teori *religious coping*. Menurut Paragament dan Abu Raiya, *religious coping* adalah cara individu memahami dan mengatasi masalah dalam hidup dengan menggunakan agama.¹⁷

Coping adalah tindakan baik yang tampak maupun tidak tampak yang dilakukan individu untuk mengurangi atau menghilangkan tekanan mental saat menghadapi situasi stres. *Coping* meliputi berbagai perilaku dan pemikiran, baik yang positif maupun negatif dengan tujuan mengurangi beban yang dirasakan agar individu tidak mengalami stres. *Religious coping* adalah keyakinan individu dalam melibatkan Tuhan saat menghadapi kesulitan. Sebaliknya, negatif *religious coping* merupakan reaksi terhadap tantangan dengan cenderung menyalahkan Tuhan atas masalah yang dialami.¹⁸

Religious coping dibagi menjadi dua jenis, yaitu *religious coping* positif dan *religious coping* negatif. *Religious coping* positif menggambarkan hubungan yang aman dengan Tuhan, memiliki makna hidup yang lebih dalam, keterhubungan yang kuat dengan orang lain serta kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap gangguan mental. Bentuk *coping* positif ini dikaitkan dengan tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan memiliki hubungan yang berlawanan dengan psikopatologi. Positif *religious coping* dikaitkan dengan penurunan depresi dan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan. Sedangkan negatif *religious coping* berhubungan dengan risiko bunuh diri dan pikiran untuk bunuh diri.¹⁹

Coping religious bisa berfungsi baik sebagai adaptif maupun maladaptif. Namun, menurut pragament, feulie dan burdzy teori *coping religious* tidak secara

¹⁷Hening Mahardika dan Indahria Sulistyarini, Positive Religious Coping dan Kesejian Selama Masa Pandemi Covid -19, Bandung Conference Series: Psychology Science, vol. 2, no. 3 (2022). hlm. 830.

¹⁸Eko Giono and Surawan Surawan, "Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress Dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 04, no. 02 (2025), hlm. 393–400.

¹⁹Qurraotu Ayun and Lisnawati Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa: Scooping Review," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 02 (2024), hlm. 115–25, <https://doi.org/https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>.

otomatis menyatakan bahwa *coping* positif adalah adaptif dan *coping religious* negatif adalah maladaptif. Efektivitas bentuk *coping* dalam penerapannya dipengaruhi oleh faktor pribadi, situasional dan budaya sosial.²⁰

Lapisan ini, digunakan untuk membaca secara lebih rinci bentuk-bentuk konkret dari praktik tauhid yang muncul dalam data wawancara sebagai pelengkap dari lapisan *tazkiyatun nafs* yang membaca arah umum perjalanan jiwa informan. Teori *religious coping* ini digunakan penulis sebagai alat bantu untuk membaca bentuk-bentuk nyata penerapan nilai-nilai tauhid pada mahasiswa. Sekaligus melihat apakah penerapan tersebut cenderung membawa dampak yang menenangkan atau justru menimbulkan ketegangan batin.

C. Definisi Operasional

Beberapa istilah yang tertulis dalam judul skripsi ini, perlu dijelaskan lebih lanjut agar lebih jelas maksud dan fokus penelitian seperti berikut:

a. Tauhid

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), tauhid adalah kata benda yang berarti keesaan Allah, yaitu kepercayaan yang kuat bahwa Allah yang satu. Perkataan tauhid sendiri berasal dari bahasa arab yaitu masdar dari kata *wahhad* – *yuwahhid*. Secara etimologis, tauhid berarti mengesakan. Artinya keyakinan bahwa Allah SWT adalah esa, Tunggal atau satu. Pengertian yang sama yang digunakan dalam Bahasa Indonesia yaitu keesaan Allah yaitu mentauhidkan berarti mengakui akan keesaan Allah atau mengesakan Allah.²¹

Menurut Ismail Razi Al-Faruqi tauhid adalah kepercayaan bahwa tiada tuhan selain Allah. Ini bukan semata-mata berarti keyakinan bahwa Allah adalah tuhan, melainkan juga mengisyartkan bahwa Allah adalah tuhan yang paling hak dan wajib diikuti. Konsep ini mencakup prinsip dasar dalam hidup yang melibatkan berbagai aspek termasuk kehidupan, keluarga, masyarakat dan politik.²²

Dalam penulisan ini, penulis menggunakan definisi secara Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), meyakini Allah adalah satu yang sebaik-baik penolong

²⁰Hening Mahardika dan Indahria Sulistyarini, *Positive Religious Coping dan Kesepian Selama Masa Pandemi Covid -19...*, hlm. 830.

²¹Said Aqiel Siradj, "Tauhid Dalam Perspektif Tasawuf," *ISLAMICA* 5, no. 1 (2010), hlm. 152–60, <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/islamica.2010.5.1.152-160>.

²²M Dani Habibi, "Tauhid Sebagai Dasar Prinsip Pengetahuan dalam Pandangan Ismail R . Al-Faruqi," *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 6, no. 1 (2024), hlm.73–86, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24042/ijitp.v6i1.22023>.

bagi seluruh manusia dalam hal apapun dan mempercayai bahwa takdir Allah yang terbaik. Pemahaman tauhid yang mendalam inilah yang diyakini mampu menurunkan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa. Sehingga tauhid layak diposisikan sebagai fondasi utama dalam mengatasi *mental illness* dan pemahaman serta pengalaman spiritualnya menjadi hal penting bagi kehidupan setiap manusia.²³

b. *Mental Illnes*

Gangguan kesehatan mental terdiri dari tiga kata, yaitu "Gangguan", "Kesehatan" dan "Mental". Kata "Gangguan" menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) berarti hambatan, rintangan atau sesuatu yang menyusahkan. Ini merujuk pada hal yang menyebabkan ketidakwarasan atau ketidaknormalan pada jiwa, kesehatan dan pikiran. Adapun kata "Kesehatan" menurut KBBI berarti kondisi tubuh atau sesuatu yang berkaitan dengan tubuh. Sementara itu, kata "Mental" menurut KBBI adalah sesuatu yang berkaitan dengan batin atau jiwa manusia bukan berupa badan atau tenaga fisik. Dengan demikian, gangguan kesehatan mental mengacu pada ketidaknormalan pada kondisi mental atau jiwa.²⁴

Mental Illness adalah bentuk depresi, trauma, sedih, kecemasan, putus asa dan kesepian yang menunjukkan karakteristik *mental illness*. Depresi, kecemasan, panik, dan bipolar termasuk *mental illness* karena memang itu merupakan *illness* (penyakit). *Illness* adalah pengalaman tidak sehat yang dirasakan manusia tetapi tidak bisa diberi diagnosis yang pasti. *Illness* juga bisa disebut sebagai istilah umum dan fleksibel, baik untuk menggambarkan gangguan fisik ataupun mental. Meski secara medis depresi dikenal sebagai gangguan depresi mayor, para aktivis kesehatan mental biasanya menggunakan istilah *mental illness* dalam sehari-hari.²⁵

Dalam penelitian ini, gangguan kesehatan mental dipahami dalam bentuk definisi dari buku "*loving the wounded soul* alasan dan tujuan depresi hadir di hidup manusia" karya Regis Machdy yang menyatakan *mental illness* adalah istilah yang menggambarkan kondisi tidak sehat secara psikologis seperti depresi, kecemasan, panik dan bipolar yang dalam penelitian ini dipahami bukan sekadar

²³Said Aqiel Siradj, "Tauhid Dalam Perspektif Tasawuf."..., hlm. 152.

²⁴Muh Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental" (Institut PTIQ Jakarta, 2022), hlm. 16-17.

²⁵Fitria Yuliani Khairunnisa. B, "Analisis Semiotika Isu Mental Illness dalam Buku Into The Magic Shop," *Jurnal MADIA* 5, no. 1 (2024), hlm. 43-58.

sebagai gangguan medis, tetapi juga sebagai bentuk kegelisahan batin yang dialami mahasiswa dalam menghadapi tekanan hidup.²⁶



²⁶Regis machdy, *Loving the Wounded Soul (Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia)* by Regis Machdy.Pdf, ed. Yohana Shera, 1st ed. (Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 2019), hlm.13-19.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis Penelitian ini adalah kualitatif dengan penelitian lapangan (*field research*) karena metode ini dapat menganalisis sejauh mana mahasiswa memahami dan menerapkan nilai-nilai tauhid sebagai fondasi di era modern. Penulis ingin memahami secara langsung dan mendalam pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *mental illness* di tengah tantangan kehidupan modern. Pemilihan lokasi di UIN Ar-Raniry didasarkan pada beberapa pertimbangan yang menjadikannya relevan dengan permasalahan yang diteliti, yaitu karena lokasi penelitian terdapat adanya mahasiswa yang mengalami depresi, kecemasan dan stress.

B. Informan Penelitian

Informan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa UIN ar-raniry yang memiliki status aktif sebagai mahasiswa yang di pilih secara *purposive sumpling* yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria dari informan tersebut sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa aktif UIN Ar-Raniry yang bersedia di wawancara.
- 2) Pernah dan sedang mengalami gangguan kesehatan mental seperti: kecemasan, depresi, phobia dan lain-lain.
- 3) Memiliki pemahaman atau pengalaman tentang tauhid baik di perkuliahan, pengajian atau pengalaman.
- 4) Pernah mendapatkan layanan konseling atau psikologis di Unit Pelayanan Psikologi Terapan (UP2T) UIN Ar-Raniry

Proses penentuan lokasi dan perolehan informan dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan. Penulis melakukan observasi awal ke Pusat Studi Gender dan Anak (PSGA) UIN Ar-Raniry untuk mendapatkan informasi awal terkait layanan kesehatan mental yang tersedia di lingkungan kampus. Dari pihak PSGA inilah penulis mendapatkan informasi mengenai keberadaan Unit Pelayanan Psikologi Terapan (UP2T) sebagai unit layanan psikologis resmi yang menangani mahasiswa dengan gangguan kesehatan mental di UIN Ar-Raniry.

Setelah mendapatkan izin resmi dari pihak fakultas dan UP2T, penulis mengakses data pasien UP2T untuk mengidentifikasi mahasiswa yang memenuhi kriteria penelitian, yaitu mahasiswa yang pernah atau sedang menjalani layanan psikologis di UP2T dan telah dinyatakan pulih atau dalam kondisi yang

memungkinkan untuk diwawancara. Dari data tersebut, penulis mengidentifikasi sejumlah calon informan yang sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan.

Kemudian penulis menghubungi calon informan secara langsung berdasarkan data yang diperoleh dari UP2T. Dari seluruh calon informan yang dihubungi, terdapat beberapa mahasiswa yang tidak bersedia diwawancara dengan alasan tidak ingin menceritakan kembali pengalaman pribadi yang bersifat sensitive serta sebagian pasien yang langsung terhubung dengan psikolog UP2T tanpa melalui jalur yang memungkinkan penulis untuk menghubungi. Untuk menjaga kerahasiaan identitas informan sesuai dengan kode etik penelitian dan ketentuan UP2T. Nama-nama informan tidak dicantumkan dan digantikan dengan kode informan A, B, C, D, E, F, G dan H.

C. Sumber data

Penelitian ini menggunakan dua jenis sumber data, yaitu data utama (primer) dan data pendukung (sekunder):

1. Data primer

Data primer diperoleh langsung dari mahasiswa yang menjadi informan di lapangan. Para informan dipilih karena memiliki pengalaman atau pemahaman terkait kecemasan spiritual serta menjalani kehidupan religius di tengah tantangan zaman. Informasi dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan pengamatan langsung terhadap keseharian mahasiswa.

2. Data sekunder

Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang mendukung seperti buku, jurnal ilmiah, artikel akademik, skripsi dan sumber-sumber tertulis lainnya. Referensi ini digunakan untuk memberikan kerangka teori, memperkaya analisis serta memperkuat temuan lapangan yang diperoleh dari informan.

D. Teknik Pengumpulan Data

1. Observasi

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui observasi yang bersifat sistematis untuk memahami secara langsung respon mahasiswa dalam kesehariannya ketika berhadapan dengan berbagai persoalan hidup yang memicu *mental illness*. Observasi ini bertujuan menangkap gejala-gejala nyata yang muncul dalam kehidupan khususnya terkait ketidakseimbangan batin, keresahan dan upaya mencari ketenangan di tengah tekanan zaman. Dengan demikian, penulis dapat melihat sejauh mana nilai-nilai tauhid berperan sebagai dasar dalam

mengarahkan cara berpikir dan sikap mahasiswa ketika menghadapi *mental illness*.

2. Wawancara

Dalam penelitian ini, wawancara digunakan sebagai salah satu teknik pengumpulan data untuk menggali lebih dalam pengalaman dan pandangan mahasiswa yang memiliki masalah kesehatan mental tentang nilai-nilai tauhid yang berperan dalam membantu mengatasi hal tersebut. Wawancara dilakukan bersifat langsung dan bersifat semi-terstruktur yaitu penulis telah menyiapkan daftar pertanyaan namun memberikan ruang bagi informan untuk bercerita secara bebas sesuai pengalaman pribadi. Hal ini dilakukan agar data yang diperoleh lebih alami, jujur dan sesuai dengan kenyataan yang dirasakan.

3. Dokumentasi

Dalam upaya mendapatkan data yang mendalam, penulis akan menyusun dokumen yang berkaitan dengan tema tauhid sebagai dasar dalam menghadapi *mental illness* pada mahasiswa. Teknik dokumentasi dilakukan dengan mengambil gambar menggunakan kamera serta merekam proses wawancara penulis dengan informan sebagai bagian dari pengumpulan data lapangan. Untuk memperkaya pemahaman dan memperluas perspektif teoritis, penulis juga akan menelaah sejumlah jurnal ilmiah, artikel, serta data dari pihak UP2T yang relevan dengan penulisan.

E. Teknik Analisa data

Analisis data adalah proses mencari dan mengukur data secara sistematis yang didapatkan dari hasil wawancara, catatan lapangan dan dokumentasi. Proses ini meliputi mengelompokkan data ke dalam kategori, memecahnya menjadi bagian-bagian kecil, menyusun dalam pola, memilih hal yang penting untuk dikaji serta membuat kesimpulan agar mudah dipahami oleh diri sendiri maupun orang lain. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisa data yang dikembangkan Miles dan Huberman yaitu:

1. Reduksi Data (*Data Reduction*)

Data diperoleh dilapangan dengan jumlah yang sangat banyak maka dengan itu perlu diteliti dengan rinci dan teliti. Semakin lama penulis dilapangan maka akan semakin banyak data yang ditemukan. Maka mereduksi data berarti merangkum, memilih hal-hal yang pokok untuk memfokuskan pada hal yang penting pada tema dan pola yang dicari.

2. Penyajian Data (Data *Display*)

Setelah data direduksi maka selanjutnya adalah penyajian data. Dalam penelitian kualitatif penyajian data dilakukan dalam bentuk singkat, bagan, hubungan antar kategori, *flowchart* dan sejenisnya. Menggunakan teks yang bersifat naratif adalah bagian yang sering digunakan pada penelitian kualitatif.

3. Penarikan Kesimpulan

Langkah ketiga adalah menarik kesimpulan, yaitu penemuan baru yang belum pernah ada sebelumnya berupa penjelasan atau gambaran tentang suatu obyek yang sebelumnya masih samar atau tidak jelas sehingga menjadi jelas setelah diteliti.²⁷



²⁷Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2013), hln. 244–247.

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Gambaran umum Lokasi penelitian

Universitas Islam Negeri (UIN) Ar-Raniry Banda Aceh merupakan perguruan tinggi keagamaan islam negeri yang paling tua dan terbesar di Provinsi Aceh. Institusi ini berperan penting dalam memajukan ilmu agama islam, pendidikan dan perkembangan kebudayaan intelektual di wilayah Sumatra serta Nusantara. Sejarah UIN Ar-Raniry dimulai dengan didirikannya fakultas syariah pada tahun 1960. Kebutuhan akan pendidikan islam yang lebih mandiri semakin meningkat, sehingga pada tahun 1963 lembaga ini secara resmi diubah menjadi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ar-Raniry melalui Keputusan Menteri Agama Republik Indonesia. Nama "Ar-Raniry" diambil dari tokoh ulama yang sangat terkenal dari Aceh, yaitu Syekh Nuruddin Ar-Raniry. Syekh Nuruddin adalah ulama muslim yang terkenal pada masa abad ke-17 dan memiliki peran penting dalam perkembangan ilmu agama islam di Kesultanan Aceh. UIN Ar-Raniry memiliki peran penting dalam kemajuan dan perkembangan masyarakat tidak dapat disangkal bahwa institusi ini telah menjadi "jantung hati masyarakat Aceh".²⁸

UIN Ar-Raniry juga memiliki unit pelayanan psikologi terapan yang berfungsi untuk mengatasi berbagai masalah keterampilan psikis. Unit psikologi psikis terapan adalah sebuah bagian yang berada di bawah fakultas psikologi dan fokus pada pelayanan psikologi. UP2T didirikan pada tahun 2015 sebagai tempat yang bertujuan memberikan bantuan psikologis kepada berbagai masalah yang muncul di lingkungan akademik Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. UP2T juga menyediakan layanan psikologi bagi masyarakat umum seperti individu, kelompok, komunitas, organisasi atau institusi. Pelayanan ini diberikan kepada mahasiswa yang menghadapi masalah pribadi atau akademik yang menghambat perkembangan studinya. Selain itu, UP2T juga membantu para dosen dan staf akademik di kampus UIN Ar-Raniry dalam menyelesaikan masalah pribadi serta meningkatkan kapasitas SDM.²⁹

²⁸Hendra S. H Nurchalis Sofyan, "Strategi Pembelajaran Al-Quran di Ma'had Al-Jami'ah Uin Ar-Raniry Banda Aceh," *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan* 17, no. 1 (2019), hlm. 70–80.

²⁹Hasil Wawancara dengan Staf UP2T Selaku Pengurus Lembaga UP2T pada Tanggal 11 Februari 2026.

UP2T bertujuan untuk menjadikan unit layanan psikologi yang unggul di tingkat lokal dan nasional serta memberikan layanan psikologi yang berkualitas kepada komunitas akademik UIN Ar-Raniry dan masyarakat umum. Layanan psikologi yang diciptakan oleh UP2T menggabungkan prinsip-prinsip keislaman dan budaya setempat. Pelayanan yang ditawarkan oleh UP2T beragam, yaitu:³⁰

1. Konseling

UP2T menyediakan berbagai tipe layanan konseling seperti: konseling untuk karier, konseling keluarga dan lainnya. Bisa dilakukan secara pribadi atau dalam kelompok.

2. *Asesmen center*

Asesmen center adalah cara penilaian yang dilakukan secara menyeluruh dan terdiri dari beberapa tahapan. Seperti tes psikologi, diskusi kelompok tanpa orang pemimpin (LGD) atau diskusi kelompok fokus (FGD), wawancara serta simulasi peran (*roleplay*).

3. Psikotes

Selain itu, UP2T juga menyediakan layanan psikotes untuk orang pribadi atau instansi seperti: tes bakat dan minat, tes siap sekolah, tes IQ serta berbagai jenis tes lainnya.

4. Pengembangan Organisasi

UP2T juga menyediakan layanan dan pelatihan agar organisasi bisa lebih kuat dan dipercaya.

5. Psikoterapi

UP2T juga menawarkan layanan psikoterapi, di mana prosesnya difokuskan pada penanganan masalah-masalah yang lebih serius dibandingkan dengan masalah-masalah yang diatasi melalui konseling. Psikoterapi dapat dilakukan secara pribadi atau dalam bentuk kelompok.

Jadwal pelayanan UP2T dilakukan mulai hari senin-jum'at dari pukul 09.00-16.00 WIB. Alur pelayanan UP2T diawali dengan pasien melakukan pendaftaran dengan cara datang ke UP2T atau menghubungi kontak UP2T. pasien akan diberikan penjelasan mengenai alur pelayanan UP2T, hak dan kewajiban

³⁰Hasil Wawancara dengan staf UP2T Selaku Pengurus Lembaga UP2T pada Tanggal 11 Februari 2026.

pasien serta administrasi. Pasien diarahkan untuk mengisi formulir, Riwayat hidup, *informed consent* serta menentukan waktu pelayanan. Setelah pendaftaran dan penjadwalan selesai, maka asisten psikolog akan melakukan wawancara awal untuk mengetahui kebutuhan layanan (konseling/ psikotes). Setelah proses pendaftaran dan wawancara awal selesai maka selanjutnya melakukan layanan psikologi. Pasien yang sudah menyelesaikan layanan melapor kepada staf UP2T dan menyelesaikan administrasi.³¹

B. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Mahasiswa Terkena Mental Illness

Sebelum membahas faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa terkena *mental illness*, perlu terlebih dahulu dilihat gambaran permasalahan psikologis yang dialami oleh masing-masing informan. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih jelas tentang kondisi kesehatan mental informan, diperlukan suatu standar sebagai acuan dalam mengenali masalah psikologis yang dialami oleh setiap informan. Standar itu digunakan untuk membedakan antara masalah psikologis yang muncul karena tekanan dalam hidup dengan kondisi yang menunjukkan adanya gejala gangguan mental tertentu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia (PPDGJ-III) sebagai acuan untuk mengenali gejala yang dialami oleh informan berdasarkan hasil wawancara.

Penggunaan PPDGJ-III dalam penelitian ini tidak bertujuan untuk menetapkan diagnosis klinis baru kepada informan. Ini karena diagnosis gangguan jiwa membutuhkan pemeriksaan yang dilakukan oleh tenaga profesional secara menyeluruh. PPDGJ-III digunakan sebagai acuan untuk mengevaluasi sejauh mana gejala yang dialami oleh mahasiswa sesuai dengan karakteristik umum gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, kondisi masing-masing informan dikelompokkan berdasarkan masalah utama yang dialami, gejala yang muncul, faktor-faktor psikososial yang terkait serta tingkat kecocokan gejala tersebut dengan standar yang digunakan. Gambaran tersebut dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel X. Kesesuaian Gejala Psikologis Informan dengan Gambaran Diagnostik PPDGJ-III.

³¹Hasil Wawancara dengan Staf UP2T Selaku Pengurus Lembaga UP2T pada Tanggal 11 Februari 2026.

informan	gejala	kriteria	Tingkat keparahan	Faktor psikososial	Status kesesuaian diagnosis
A	Mudah terbebani, sulit konsentrasi, memendam perasaan, riwayat bullying, kelelahan emosional	Gejala kecemasan, kesulitan konsentrasi, tekanan emosional, gangguan keterlibatan akademik	Tidak tersedia data lengkap mengenai durasi, jumlah gejala, dan intensitas	Konflik keluarga, bullying, tekanan akademik	Belum dapat ditetapkan sebagai gangguan kecemasan/depresi. Lebih tepat: gejala distress psikologis dan kelelahan emosional
B	Terbebani konflik keluarga, menjadi pihak yang terlibat/mengalami masalah keluarga, mudah terpengaruh lingkungan	Ketidakstabilan emosional dan tekanan psikososial	Durasi dan tingkat keparahan tidak cukup dijelaskan	Konflik keluarga, lingkungan pertemanan	Belum memenuhi data untuk diagnosis gangguan tertentu; masalah psikososial dengan tekanan emosional
C	Fobia, kecemasan akibat masalah percintaan, pikiran berulang, sulit tidur, pikiran mengarah	Gejala kecemasan; gangguan tidur; konsentrasi/pikiran berulang; gejala depresif	Disebut terjadi pada masa lalu dan tidak sampai mengganggu kondisi	Masalah percintaan/putus hubungan dan fobia	Riwayat gejala fobik dan kecemasan dengan gejala depresif; belum cukup untuk diagnosis

	pada depresi, menarik rambut		secara parah		episode depresif
D	Kelelahan mental/fisik, mengabaikan kebutuhan makan, memaksakan aktivitas ketika lelah, riwayat perilaku merugikan diri	Perilaku merugikan diri; distress psikologis; kelelahan	Riwayat perilaku merugikan diri terjadi pada masa lalu	Masalah keluarga dan trauma masa lalu dalam keluarga	Riwayat perilaku merugikan diri dan tekanan psikologis; diagnosis spesifik belum dapat ditetapkan
E	Kewalahan, sulit bangkit ketika terpuruk, pernah berada pada titik ingin mengakhiri hidup	Ide bunuh diri merupakan indikator klinis penting; dapat muncul dalam berbagai gangguan tetapi bukan diagnosis tersendiri	Riwayat keinginan mengakhiri hidup; tingkat risiko saat penelitan tidak dapat ditentukan dari wawancara saja. Tidak ada data cukup mengenai	Tekanan relasi/pertemanan	Distress psikologis berat dengan riwayat ide bunuh diri; membutuhkan asesmen klinis lebih lanjut

			durasi dan intensitas		
F	Masalah hubungan memengaruhi pikiran, emosi, dan keseharian; datang untuk memahami diri	Respons emosional terhadap stresor hubungan; gangguan fungsi keseharian	Tidak ada data cukup mengenai durasi dan intensitas	Masalah hubungan romantis	Reaksi psikologis terhadap masalah hubungan; gangguan penyesuaian dapat menjadi pertimbangan, tetapi belum dapat didiagnosis
G	Kehilangan ibu yang menimbulkan kesedihan dan pergulatan emosional	Respons psikologis terhadap kehilangan; perlu dibedakan antara respons berduka yang wajar dengan gangguan psikologis yang menetap	Belum terdapat data yang cukup mengenai durasi, intensitas gejala, dan gangguan fungsi	Kehilangan anggota keluarga terdekat (ibu)	Mengalami masalah psikososial berupa kehilangan dan duka. Belum cukup data untuk menetapkan diagnosis gangguan jiwa tertentu
H	Tidak terwujudnya cita-cita atau harapan hidup yang	Respons emosional terhadap kegagalan atau tidak	Belum terdapat data lengkap mengenai	Kekecewaan akibat tidak tercapainya cita-	Mengalami tekanan psikologis akibat tidak tercapainya

	diinginkan sehingga menimbulkan kekecewaan dan tekanan batin	tercapainya tujuan hidup	i durasi, intensitas gejala, dan dampak terhadap fungsi sehari-hari	cita/harapan hidup	tujuan hidup; belum cukup data untuk menetapkan diagnosis gangguan tertentu
--	--	--------------------------	---	--------------------	---

Berdasarkan tabel di atas, kondisi psikologis informan menunjukkan variasi gejala dan tingkat permasalahan. Tidak seluruh informan dapat secara langsung dikategorikan mengalami gangguan jiwa tertentu karena penetapan diagnosis klinis membutuhkan pemeriksaan yang lebih komprehensif, meliputi anamnesis, pemeriksaan status mental, serta penilaian terhadap durasi, intensitas gejala, dan fungsi individu. Oleh karena itu, data penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi kesesuaian gejala dan masalah psikososial informan dengan gambaran diagnostik PPDGJ-III, bukan untuk menetapkan diagnosis klinis secara mandiri.³²

Berdasarkan hasil wawancara, informan A menunjukkan tekanan psikologis yang berkaitan dengan konflik keluarga, pengalaman bullying, kecenderungan memendam emosi, serta kesulitan konsentrasi. Informan B menunjukkan tekanan yang berkaitan dengan konflik keluarga dan lingkungan sosial. Informan C memiliki riwayat fobia dan kecemasan yang berkaitan dengan persoalan percintaan, disertai pikiran berulang dan kesulitan tidur. Informan D memiliki riwayat perilaku merugikan diri yang berkaitan dengan tekanan keluarga dan pengalaman traumatis dalam lingkungan keluarga. Informan E menunjukkan kondisi yang lebih berat karena pernah mengalami keinginan untuk mengakhiri hidup akibat tekanan relasi pertemanan. Sementara itu, informan F menunjukkan gangguan emosional dan keseharian yang berkaitan dengan persoalan hubungan. Adapun data mengenai gejala klinis informan G dan H belum cukup untuk dilakukan pencocokan terhadap diagnosis tertentu.

Dengan demikian, istilah *mental illness* dalam penelitian ini perlu dipahami secara hati-hati. Beberapa informan menunjukkan gejala psikologis dan masalah

³²Rusdi Maslim, *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*, cet. 2 (Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya, 2013), hlm. 122–131, <https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2.3981>.

psikososial yang dapat berkaitan dengan gangguan tertentu, tetapi belum seluruhnya memenuhi informasi yang diperlukan untuk menetapkan diagnosis klinis. Pendekatan ini penting agar hasil penelitian tidak memberikan label patologis kepada informan hanya berdasarkan pengalaman subjektif yang diperoleh melalui wawancara.

Konteks lapangan yang melatari fokus utama penelitian, yaitu peran nilai tauhid dalam merespons *mental illness* pada mahasiswa. Data diperoleh dari delapan informan yang merupakan pasien Unit pelayanan psikiatri terapan (UP2T) UIN Ar-Raniry dan telah dinyatakan pulih dari gangguan kesehatan mental yang dialaminya. Pihak UP2T mencatat bahwa rata-rata 12-20 mahasiswa berkonsultasi setiap bulan dengan sekitar 120 kasus pertahun dan sekitar 75% di antaranya berkaitan dengan persoalan keluarga.³³ Gambaran ini menunjukkan bahwa gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa bukan persoalan personal yang berdiri sendiri, melainkan terkait erat dengan jejaring relasi sosial yang melingkupi kehidupan mahasiswa.

Staf UP2T turut menyoroti keterbukaan generasi Z dalam membicarakan kesehatan mental, dimana staf UP2T menjelaskan dari hasil wawancara:

“Ada teori yang menyatakan bahwa generasi Z ini sebenarnya pintar secara produktivitas, kreativitas dan inovasi pemikirannya. Tetapi kelemahannya generasi ini yang disebut generasi *strawberry* yang lemah mentalnya. Mungkin karena perubahan zaman, pengaruh teknologi juga apa yang dilihat dan ditonton sehingga mentalnya menjadi terlalu manja”.³⁴

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa istilah *strawberry generation* merujuk pada generasi muda yang tampak menarik dan produktif di permukaan, tetapi relatif rapuh secara mental ketika menghadapi tekanan.³⁵ Karakter ini tidak menafikan bahwa generasi sebelumnya juga mengalami gangguan kesehatan mental. Hanya saja kesadaran dan keterbukaan terhadap isu tersebut belum terbentuk.

³³Hasil Wawancara dengan Staf UP2T Selaku Pengurus Lembaga UP2T pada Tanggal 25 Februari 2026.

³⁴Hasil Wawancara dengan Staf UP2T Selaku Pengurus Lembaga UP2T pada Tanggal 25 Februari 2026.

³⁵Nurlaila Effendy and Dessi Christanti, *Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry Di Era Digital*, (Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2024), hlm. 2-3, www.ciptapublishing.id.

Berdasarkan temuan lapangan yang sudah penulis amati, terdapat tiga faktor dominan yang berkontribusi terhadap kerentanan mahasiswa mengalami *mental illness*. yaitu:

1. Hubungan Keluarga

Kondisi psikologis orang tua, pola komunikasi dan keharmonisan keluarga merupakan faktor penting bagi kesehatan mental anak. Orang tua dengan tekanan emosional tinggi cenderung menurunkan stabilitas emosi anak sehingga berkembang menjadi stres, kecemasan dan gangguan mental.³⁶

Dalam perspektif psikologi, perkembangan pola ini sejalan dengan teori kelekatan (*attachment theory*) yang menyatakan bahwa kualitas relasi awal anak dengan figur pengasuh membentuk model kerja internal (*internal working model*) tentang diri, dunia sosial dan terus memengaruhi kualitas ikatan emosional sepanjang hidup. Relasi yang penuh konflik dan minim validasi emosional menghasilkan kelekatan tidak aman (*insecure attachment*) yang menjadi faktor penyebab gangguan kecemasan dan depresi di kemudian hari.³⁷ Dimana di jelaskan sebagai berikut:

*“Attachment theory is extended to pertain to developmental changes in the nature of children's attachments to parents and surrogate figures during the years beyond infancy, and to the nature of other affectional bonds throughout the life cycle. This body of research already has provided strong evidence of the continuity of patterns of attachment over time, and of cross-generational influences. Throughout the first year, the infant gradually builds up expectations of regularities in what happens to him or her. At first these are primitive, as the infant's sleep-wake and other cycles become adapted to caregiving rhythms, but at some stage, not yet pinpointed, the infant begins to organize these expectations internally into what Bowlby (1982) has termed 'working models' of the physical environment, attachment figures, and himself or herself”.*³⁸

³⁶Syahrial Arif Hutagalung; Nadya Yulia Fitri, “Pengaruh Perilaku Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak,” *Journal of Gender And Social Inclusion In Muslim Societies* 4, no. 2 (2023), hlm. 60–65.

³⁷Mary D Salter Ainsworth, “Attachments Beyond Infancy,” *American Psychologist* 44, no. 4 (1989), hlm. 709-710, <https://terapi.co.uk/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Attachments-Beyond-Infancy.pdf>.

³⁸Mary D Salter Ainsworth, “Attachments Beyond Infancy, hlm. 109-110.

Terjemahan:

“Teori *attachment* dikembangkan untuk menjelaskan perubahan perkembangan dalam hubungan kelekatan anak dengan orang tua maupun figur pengasuh pengganti setelah masa bayi, serta untuk memahami berbagai bentuk ikatan afektif lainnya yang berlangsung sepanjang siklus kehidupan. Sejumlah penelitian tersebut telah memberikan bukti yang kuat mengenai kesinambungan pola-pola *attachment* dari waktu ke waktu serta adanya pengaruh yang berlangsung lintas generasi. Sepanjang tahun pertama kehidupannya, bayi secara bertahap membangun harapan mengenai keteraturan dari berbagai pengalaman yang dialaminya. Pada awalnya harapan tersebut masih bersifat sederhana, seiring penyesuaian siklus tidur, bangun, dan aktivitas lainnya terhadap pola pengasuhan. Namun, pada tahap tertentu, bayi mulai mengorganisasikan harapan-harapan tersebut ke dalam apa yang oleh Bowlby (1982) disebut sebagai *working models* mengenai lingkungan fisik, figur kelekatan, dan dirinya sendiri”.

Pola ini tampak pada pengalaman yang tinggal bersama keluarga besar tanpa figur kandung yang dekat secara emosional. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

“Di sini tinggal bersama keluarga yang bukan keluarga kandung. Terkadang muncul konflik internal di antara kami seperti halnya permasalahan dalam hubungan saudara. Karena pada dasarnya bukan tipe orang yang mudah menyampaikan atau mengungkapkan lebih sering memendam masalah sendiri. Namun, menimbulkan permasalahan dalam diri seperti mudah merasa terbebani, sulit berkonsentrasi serta melupakan hal-hal yang sebenarnya penting. Kondisi tersebut juga berdampak pada aktivitas perkuliahan. Selain itu, perjalanan hidup yang sudah dilalui selama kurang lebih 20 tahun tentu tidak hanya berisi permasalahan yang terjadi saat ini. Ada berbagai pengalaman masa lalu yang masih membekas, salah satunya pernah mengalami perundungan (*bullying*). Pengalaman-pengalaman tersebut kemudian menumpuk”.³⁹

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa akumulasi tekanan (*cumulative stress*) dari konflik keluarga kecenderungan memendam perasaan

³⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

(*emotional suppression*) serta riwayat perundungan di masa sekolah. Secara akademik, akumulasi tekanan ini bermanifestasi sebagai gangguan konsentrasi dan keterlibatan dalam aktivitas kampus yang merupakan indikator umum dari gejala kecemasan dan kelelahan emosional pada mahasiswa.

Tekanan dari konflik keluarga, kebiasaan memendam perasaan dan riwayat perundungan saling memperkuat satu sama lain sehingga membebani kapasitas psikis dan emosional mahasiswa secara berkelanjutan. Kebiasaan menekan emosi alih-alih menyalurkannya secara sehat justru menyita sumber daya mental yang seharusnya dapat digunakan untuk belajar. Sementara luka psikologis dari pengalaman perundungan meningkatkan kerentanan terhadap kecemasan sosial. Akibatnya, beban ini bermanifestasi secara nyata dalam bentuk gangguan konsentrasi dan menurunnya keterlibatan dalam aktivitas kampus sebagai indikator umum dari gejala kecemasan dan kelelahan emosional pada mahasiswa.

Pola relasi keluarga yang menempatkan anak sebagai penengah konflik antar anggota keluarga juga ditemukan pada mahasiswa UIN Ar-raniry. Posisi ini, dalam kajian psikologi keluarga dikenal sebagai *parentifikasi* atau pembebanan peran orang dewasa kepada anak yang berisiko menimbulkan kelelahan emosional dan rasa bersalah yang tidak proporsional dengan usia perkembangannya.⁴⁰ Dimana di jelaskan sebagai berikut:

“Parentification when a child takes on roles and responsibilities traditionally reserved for adults. They asserted that children who experience parentification can perform a range of duties: from responding to emotional needs of parent or siblings (including issues such as low self-esteem) or acting as the peacemaker for the family”.

41

Terjemahan:

“Parentifikasi adalah ketika seorang anak mengambil peran dan tanggung jawab yang secara tradisional diperuntukkan bagi orang dewasa. Anak yang mengalami parentifikasi dapat menjalankan berbagai tugas, mulai dari memenuhi kebutuhan emosional orang tua

⁴⁰Lisa M Hooper, “The Application of Attachment Theory and Family Systems Theory to the Phenomena of Parentification,” *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families* 15, no. 3 (2009), hlm. 217, <https://doi.org/10.1177/1066480707301290>.

⁴¹Lisa M Hooper, “The Application of Attachment Theory and Family Systems Theory to the Phenomena of Parentification”..., hlm. 217.

atau saudara hingga bertindak sebagai penengah perdamaian dalam keluarga, yang merupakan bentuk parentifikasi emosional."

Hal tersebut, di jelaskan juga oleh pasien UP2T dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

"Ada permasalahan keluarga antara ayah dan kakak tetapi dampaknya justru dirasakan oleh B karena B tinggal bersama kakak tepatnya berada dalam satu kos. Permasalahan tersebut terjadi karena kakak membela B dan ayah juga membela B tetapi di antara ayah dan kakak tetap terjadi perdebatan. Akibat dari konflik tersebut, B yang terkena dampaknya karena B merupakan pihak yang bertanggung jawab untuk meminta uang kos kepada ayah. B juga yang menyampaikan atau menghubungi ayah terkait permasalahan tersebut".⁴²

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa menjadi pihak yang menanggung dampak emosional dari kesalahpahaman antara ayah dan kakaknya. meskipun konflik tersebut bukan berasal dari dirinya, secara langsung pola ini menggambarkan bagaimana struktur keluarga yang tidak seimbang dalam pembagian peran emosional dapat menjadikan anak sebagai penyangga konflik (*emotional buffer*) yang dalam jangka panjang berisiko terhadap regulasi emosi dan rasa aman psikologis individu.

Polanya seperti ini, sudah terus berlangsung sejak masih kecil. Akhirnya. membentuk kebiasaan untuk selalu memprioritaskan perasaan orang lain dari pada perasaannya sendiri. Kebiasaan tersebut ikut dibawa hingga kuliah, baik dalam bersosialisasi dengan teman maupun dalam hubungan yang lebih erat. Mahasiswa lebih sering merasa kesulitan menyampaikan kebutuhan pribadinya karena terlalu terbiasa memainkan peran sebagai orang yang menenangkan, bukan yang sedang mencari ketenangan.

Pengaruh keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa tidak terbatas pada konflik langsung, tetapi juga mencakup transmisi trauma antar generasi (*intergenerational transmission of trauma*). Dimana kondisi ketika pengalaman traumatis yang tidak terselesaikan pada orang tua memengaruhi pola asuh dan kondisi psikologis anak.⁴³ Dimana di jelaskan sebagai berikut:

⁴²Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

⁴³Rachel Yehuda and Amy Lehrner, "Intergenerational Transmission of Trauma Effects : Putative Role of Epigenetic Mechanisms," *World Psychiatry* 17, no. October (2018), hlm. 252, <https://doi.org/10.1002/wps.20568>.

*“The first involve accommodations made by offspring in response to their own environmental exposures in early life, or even in utero. These changes are likely to be mediated primarily by maternal trauma-related symptoms, but may be affected by multiple inputs, including paternal trauma-related effects. The second are the effects of a preconception parental trauma that remain in the germ cell and following conception, affecting the offspring's development in utero and subsequent postnatal phenotype”.*⁴⁴

Terjemahan:

“Kategori pertama mencakup penyesuaian yang dilakukan oleh anak sebagai respons terhadap paparan lingkungan yang dialaminya sejak awal kehidupan, bahkan sejak dalam kandungan. Perubahan tersebut kemungkinan terutama dimediasi oleh gejala trauma yang dialami ibu, tetapi juga dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk dampak trauma yang dialami ayah. Kategori kedua adalah dampak trauma yang dialami orang tua sebelum pembuahan yang tetap tersimpan pada sel reproduksi dan setelah pembuahan memengaruhi perkembangan anak di dalam kandungan serta karakteristiknya setelah lahir”.

Hal ini terlihat dari pengalaman yang perilakunya merugikan diri sendiri berkaitan dengan trauma masa kecil ibunya. Dimana informan D menjelaskan dari hasil wawancara:

“Permasalahan yang berasal dari masalah keluarga. Pada masa kuliah, pernah melakukan tindakan yang dapat merugikan diri sendiri seperti ketika merasa lapar memilih untuk tidak makan, kemudian menggantinya dengan mengonsumsi minuman instan seperti Coca-Cola yang sebenarnya tidak baik bagi kesehatan. Selain itu, ketika tubuh merasa lelah tetap memaksakan diri untuk beraktivitas tanpa memberikan waktu untuk beristirahat. Setelah dipahami, perilaku tersebut ternyata berkaitan dengan trauma yang berasal dari pengalaman masa lalu ibu. karena trauma yang dialaminya sejak masa kecil tanpa disadari turut memengaruhi cara ibu memperlakukan dan mendidik”.⁴⁵

⁴⁴Rachel Yehuda and Amy Lehrner, “Intergenerational Transmission of Trauma Effects : Putative Role of Epigenetic Mechanisms”, hlm. 252.

⁴⁵Wawancara Pasien UP2T dengan Informan D, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 20 Februari 2026.

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa perilaku mengabaikan kebutuhan dasar tubuh dan terus memaksakan diri beraktivitas dapat dipahami sebagai bentuk perilaku merugikan diri yang tersamar (*covert self-harm*). Dimana respon yang tidak sehat terhadap tekanan batin yang tidak selalu tampak sebagai bentuk melukai diri secara fisik.

Trauma yang dialami ibu di masa lalu, jika tidak benar-benar diatasi bisa berdampak pada anak dalam berbagai cara. Misalnya, ibu bisa terlalu khawatir dan membatasi kebebasan anak untuk melindunginya atau justru lalai karena masih fokus mengatasi luka yang dialami. Ibu juga menuntut anak agar selalu kuat dan mandiri sejak kecil, tidak boleh menangis atau mengeluh. Bahkan lebih mudah marah dan menyalahkan anak karena tanpa sadar memperkuat cara dulu dihukum atau diabaikan. Selain itu, anak bisa menjadi tempat pelampiasan emosi ibu, meskipun hal itu tidak ada hubungannya dengan anak. Anak tumbuh dengan rasa aman yang tidak stabil dan akhirnya tanpa disadari meniru cara ibu menghadapi masalah, seperti memendam perasaan atau menunjukkan kesan baik-baik saja.

Temuan diatas sejalan dengan data bahwa hampir satu dari empat anak di dunia tumbuh dalam keluarga dengan orang tua yang memiliki masalah kesehatan mental, kondisi ekonomi yang tidak stabil dan minimnya dukungan sosial turut memperparah beban psikologis yang kemudian diwariskan dalam relasi pengasuhan.⁴⁶

Tidak semua mahasiswa tumbuh dalam keluarga yang utuh. Sebagian mengalami kondisi *motherless*, yaitu kehilangan sosok ibu akibat ketidakhadirannya secara emosional. Kehilangan figur ibu juga terbukti memberikan dampak psikologis jangka panjang. Pengalaman yang dialami cukup beragam, mulai dari negatif seperti perasaan kehilangan, kesepian dan kesulitan membangun hubungan, hingga pengalaman positif yang muncul melalui dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Dampak dari pengalaman tersebut pun berbeda-beda, pengalaman positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memperkuat hubungan sosial sementara pengalaman negatif cenderung menurunkan kepercayaan diri dan menghambat interaksi sosial. Pentingnya dukungan emosional dari keluarga, sekolah dan masyarakat untuk membantu

⁴⁶Diki Bima Prasetyo et al., "Kesehatan Mental Orang Tua Bekerja dan Dampak Terhadap Komunikasi Pada Anak Usia Dini," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)* 3, no. 4 (2023). hlm. 509–14, <https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1303>.

mahasiswa tanpa ibu mengembangkan kepercayaan diri dan hubungan sosial yang sehat.⁴⁷

Hal tersebut juga dialami oleh pasien UP2T, dimana informan G menjelaskan dari hasil wawancara:

“Berkaitan dengan kondisi dalam diri, bukan hanya berasal dari masalah keluarga. Ibu meninggal ketika masih duduk di bangku SMP. Ternyata, pengalaman kehilangan tersebut masih memberikan dampak hingga saat ini, sehingga perasaan stres akibat peristiwa tersebut masih dirasakan. Permasalahan yang muncul dalam diri berkaitan dengan proses penerimaan terhadap kenyataan bahwa salah satu orang tua sudah tidak ada”.⁴⁸

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa tekanan psikologis yang dialami bersumber dari proses berduka yang belum tuntas, bukan dari konflik keluarga secara langsung. Pola ini menegaskan bahwa kehilangan figur kelekatan dapat menjadi sumber stres mendalam yang berdampak pada konsentrasi belajar dan stabilitas emosi mahasiswa dalam jangka panjang.

Faktor keluarga lain yang ditemukan adalah pembatasan kebebasan anak dalam menentukan pilihan hidup. Sebagaimana dialami oleh pasien UP2T yang merencanakan studinya berubah akibat keputusan keluarga. Dimana informan H menjelaskan dari hasil wawancara:

“Sebelum memasuki masa kuliah, tinggal di Aceh Utara. Kemudian, orang tua pindah ke Riau dan meminta untuk ikut pindah bersama orang tua. Namun, perpindahan tersebut menyebabkan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan dan sistem pendidikan yang berbeda. Pada saat itu, banyak impian yang harus terkubur, salah satunya keinginan untuk melanjutkan pendidikan ke Mesir. Akan tetapi, keinginan tersebut tidak mendapatkan izin dari orang tua. Selain itu, juga diarahkan untuk masuk ke pondok dan diwajibkan menjalani masa pengabdian, sehingga harus menunda kuliah selama

⁴⁷Ayu Diva Afifah, Sri Nurhayati Selian, and Universitas Muhammadiyah Aceh, “Dampak Pengalaman Interpersonal Remaja Gen Z Motherless Terhadap Kepercayaan Diri Dan Hubungan Sosial,” *Journal of Innovative and Creativity* 6, no. 2 (2026), hlm. 4658, <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-5464-6710>.

⁴⁸Wawancara Pasien UP2T dengan Informan G, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

satu tahun. Kondisi tersebut menjadi salah satu hal yang membuat merasa terpukul”.⁴⁹

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa mengalami masa transisi yang cukup berat menjelang memasuki dunia perkuliahan. Perpindahan tempat tinggal dari Aceh Utara ke Riau yang dilakukan untuk mengikuti orang tua, menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan sistem pendidikan yang berbeda. Selain itu, keinginannya untuk melanjutkan pendidikan ke Mesir tidak terwujud karena tidak mendapatkan izin dari orang tua. Mahasiswa juga diarahkan untuk masuk pondok dan diwajibkan menjalani masa pengabdian, sehingga harus menunda kuliah selama satu tahun. Berdasarkan penuturannya, rangkaian peristiwa tersebut menjadi salah satu pengalaman yang membuat merasa terpukul secara emosional.

Peristiwa seperti itu, menjadi salah satu pengalaman yang membuat para mahasiswa merasa terkena dampak secara emosional. Dulunya merasa bingung dan sulit menerima bahwa rencana yang sudah dibuat lama harus berubah cepat sekali. Seiring berjalannya waktu para mahasiswa mulai berusaha memahami kembali pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses menjadi lebih dewasa. Meskipun, proses menerima hal itu tidak mudah dan memakan waktu yang cukup lama.

Di sisi lain, harapan pendidikan yang dimiliki orang tua dan tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa saling terkait. Selain itu, tekanan akademik yang tinggi ternyata berdampak negatif terhadap kesejahteraan mahasiswa, termasuk meningkatnya kecemasan dan menurunnya kemampuan dalam mengatur emosi serta mengelola tuntutan akademik. Peran orang tua memiliki pengaruh besar terhadap kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar mahasiswa. Berdasarkan teori peran sosial dalam keluarga, orang tua memiliki tanggung jawab untuk memberikan bimbingan, dukungan emosional serta membantu anak dalam mencapai prestasi akademik.⁵⁰

Namun, cara orang tua mendukung anak bisa berbeda-beda, mulai dari memberi dorongan yang positif hingga memberi tekanan yang tidak disadari. Orang tua yang menggunakan cara berkomunikasi yang mendukung biasanya

⁴⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan H, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

⁵⁰Syaqira Assyabirra, Suci Mulia, and Ulva Khairun Nisa, “Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Dan Peran Orang Tua Terhadap,” *Al-Ittishol: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 7, no. 1 (2025), hlm. 64–74, <https://doi.org/https://doi.org/10.51339/ittishol.v7i1.4421>.

membantu anak merasa lebih percaya diri dan lebih siap menghadapi tugas sekolah. Orang tua yang terus menerus menekankan hasil belajar dan pencapaian tinggi dapat menyebabkan tekanan psikologis bagi anak. Penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi harapan orang tua terhadap prestasi akademik anak, maka semakin besar pula tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.⁵¹

Pada kedua kasus tersebut, penulis menyimpulkan kondisi mental orang tua dan cara berinteraksi dalam keluarga bisa memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Pengalaman yang diungkapkan oleh mahasiswa menunjukkan berbagai dampak seperti terjadinya konflik dalam keluarga, terjadinya parentifikasi, trauma yang diturunkan dari generasi ke generasi, kehilangan sosok ibu secara emosional dan adanya pembatasan dalam menentukan kebebasan memilih masa depan. Selain itu, harapan akademik orang tua yang tinggi juga membuat stress semakin berat. Secara keseluruhan, faktor-faktor dari keluarga ini sangat membantu dalam menjaga kestabilan emosi dan kesejahteraan mental mahasiswa.

2. Hubungan Cinta kepada Pasangan

Pada tahap perkembangan awal dewasa, relasi romantis menjadi salah satu konteks penting pembentukan identitas dan keintiman emosional. Ketidakstabilan emosi yang masih dalam proses perkembangan membuat mahasiswa cenderung lebih reaktif terhadap konflik dan perpisahan dalam hubungan tersebut.⁵² Kualitas kelekatan terhadap orang tua khususnya ayah, turut memengaruhi cara mahasiswa memaknai dan menghadapi relasi romantis. Penelitian menunjukkan bahwa kedekatan emosional anak perempuan dengan ayah berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri dalam menjalin hubungan.⁵³ Ketidakhadiran atau ketidakseimbangan relasi dengan figur ayah berpotensi menjadi pola dasar yang terbawa ke dalam relasi romantis mahasiswa di masa selanjutnya.

Pemutusan suatu hubungan (*relationship dissolution*) merupakan hal yang normal terjadi dalam dinamika hubungan mesra. Putus cinta didefinisikan sebagai

⁵¹Syaqira Assyabirra, Suci Mulia, and Ulva Khairun Nisa, "Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Dan Peran Orang Tua Terhadap"..., hlm. 66

⁵²Rebecca Pramudianti, Universitas Kristen, and Satya Wacana, "Kebahagiaan Pada Remaja Wanita," *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, no. 2 (2020), hlm. 337–46, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>.

⁵³Savira Aida Larasati and Diana Rahmasari, "Hubungan Peran Ayah Dengan Kepercayaan Diri Pada Anak Perempuan The Relationship Between The Role of Father and Confidence in Daughter Abstrak," *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 02 (2024), hlm. 922–33, <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p922-933>.

sebuah kejadian berakhirnya suatu hubungan cinta yang telah dijalin dengan pasangannya. Mahasiswa yang masih mencintai pasangannya dan kemudian mengalami putus cinta biasanya akan menampilkan suatu reaksi kehilangan, terutama diawal putus cinta.⁵⁴

Kondisi ini dialami oleh pasien UP2T dimana informan C menjelaskan dari hasil wawancara:

“Pernah datang ke sini sebanyak dua kali. Pertama, mengenai phobia yang dialami. Kedua, masalah percintaan yang menimbulkan perasaan galau. Ketika mengalami kecemasan, pernah merasa khawatir hingga muncul pikiran yang mengarah pada kondisi depresi tetapi tidak sampai pada tingkat yang berat. Kejadian tersebut terjadi sudah cukup lama dan pada saat itu bentuk respons yang muncul hanya seperti menarik-narik rambut. Tidak sampai melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Dampak yang dirasakan lebih kepada pikiran yang terus-menerus muncul dan mengalami kesulitan tidur, namun tidak sampai mengganggu kondisi secara parah”⁵⁵

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa pernah mengakses layanan psikologi sebanyak dua kali, yaitu untuk menangani fobia dan permasalahan percintaan yang memicu perasaan sedih serta kecemasan. Pada masa tersebut, mengalami kekhawatiran yang cukup intens hingga muncul pikiran yang mengarah pada depresi meskipun tidak berkembang menjadi kondisi yang berat. Respons yang ditunjukkan berupa kebiasaan menarik rambut sebagai bentuk pelampiasan emosi tanpa melakukan tindakan menyakiti diri sendiri. Dampak yang dirasakan terutama berupa pikiran yang terus-menerus muncul (ruminasi) dan kesulitan tidur. Namun, secara keseluruhan tidak sampai menyebabkan gangguan psikologis yang berat.

Selain itu, ditemukan pasien yang menunjukkan bahwa permasalahan dalam relasi romantis dapat mendorong proses pencarian identitas diri. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tujuan awal datang kepada konselor adalah untuk memahami diri lebih dalam, terutama mengenai bagaimana karakter dan kondisi diri sebenarnya. Selain itu, ketika mengalami suatu permasalahan, juga

⁵⁴Anselda Tesalonika Demosta Beloved Purba; Ratriana Y.E Kusumawati, “No Title Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Forgiveness Pada Remaja Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan,” *Jurnal Psikologi Konseling* 14, no. 1 (2019), hlm. 330–39, <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>.

⁵⁵Wawancara Pasien UP2T dengan Informan C, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

memutuskan untuk berkonsultasi. Permasalahan yang dialami pada saat itu bukan merupakan masalah yang besar, tetapi lebih berkaitan dengan persoalan hubungan. Permasalahan tersebut cukup memengaruhi pikiran sehingga mengganggu kondisi emosional dan keseharian”.⁵⁶

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa mahasiswa datang kepada konselor dengan tujuan memahami diri lebih dalam, khususnya mengenai karakter dan kondisi diri. Namun di sisi lain, juga terdorong berkonsultasi karena adanya suatu permasalahan hubungan yang sedang dihadapi. Meskipun permasalahan tersebut tergolong tidak besar, dampaknya cukup memengaruhi pikiran, emosi dan keseharian.

Pada kedua kasus tersebut, penulis menyimpulkan hubungan romantis penting dalam membentuk identitas mahasiswa. Di sebabkan oleh emosi yang belum stabil mahasiswa mudah terganggu, apalagi di saat mengalami konflik atau putus cinta. Kerapatan dengan orang tua, terutama ayah juga membentuk cara hubungan ini berlangsung. Dua orang informan memperlihatkan dampak nyata. Informan C merasa cemas dan pikirannya mengarah ke depresi karena putus cinta, sedangkan informan F memilih berkonseling untuk memahami diri sendiri setelah masalah hubungan mengganggu perasaan dan kehidupannya sehari-hari. Ini menunjukkan bahwa permasalahan dalam cinta bisa memengaruhi secara besar terhadap kesehatan mental para mahasiswa.

3. Hubungan Pertemanan

Relasi pertemanan yang bersifat manipulatif, dominan atau merendahkan (*toxic relationship*) terbukti meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dibandingkan relasi pertemanan yang suportif.⁵⁷ Dalam pertemanan yang tidak sehat, mahasiswa cenderung mengalami pengecualian sosial. Tekanan untuk menyesuaikan diri demi mempertahankan penerimaan kelompok yang berdampak pada penurunan kepercayaan diri, peningkatan kecemasan dan kasus yang lebih berat dapat memunculkan ketergantungan pada perilaku berisiko.⁵⁸

⁵⁶Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

⁵⁷Nurul Ulum Abdullah; Ike; Anita, “Hubungan Toxic Relationship Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja (Di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep),” *Fakultas Kesehatan ITSkes ICME Jombang* (2022), hlm. x.

⁵⁸Aliya Rohali; Ike Utia Ningsih, “Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam Pada Remaja,” *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025), hlm. 91–101, <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1035>.

Pola ini dialami oleh pasien UP2T yang sempat memiliki ide untuk mengakhiri hidupnya akibat tekanan dari lingkungan pertemanan. Dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

“Dalam lingkungan pertemanan, sebagian besar teman adalah laki-laki. Pada saat itu, kondisi emosional sedang sensitif dan banyak mengalami tekanan pikiran. Ketika teman bercanda dengan cara yang cukup dominan, menjadi lebih mudah terbawa perasaan sehingga hal tersebut membuat merasa terganggu secara emosional. Untuk menghindari munculnya respons marah yang berlebihan, memilih untuk menjauh dari situasi tersebut dan pergi ke tempat lain agar dapat menenangkan diri. Pada masa itu, sempat mengalami kondisi yang sangat berat hingga muncul pikiran untuk mengakhiri hidup”.⁵⁹

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa kondisi emosional mahasiswa saat itu dipengaruhi oleh interaksi sosial dalam lingkungan pertemanan yang didominasi oleh laki-laki. Pola komunikasi yang cenderung mendominasi serta kurangnya sensitivitas terhadap perasaan orang lain memperberat tekanan psikologis yang dialami. Minimnya dukungan emosional dari lingkungan pertemanan membuat mahasiswa lebih mudah mengalami gejolak emosi dan memilih menghindari situasi tertentu untuk mencegah luapan emosi, seperti kemarahan. Namun, tekanan yang terus dipendam tanpa penyaluran yang sehat akhirnya memunculkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Kondisi ini menunjukkan bahwa beban psikologis yang dialaminya telah mencapai tingkat yang sangat berat.

Tekanan dari hubungan pertemanan yang mendominasi dan kurangnya validasi emosional berujung pada keinginan untuk berhenti hidup, namun berhasil dihentikan oleh teman terdekatnya. Pengalaman itu menjadi momen penting yang membuat mahasiswa menyadari betapa pentingnya memiliki lingkungan sosial yang baik dan memberi dukungan. Adanya teman dekat yang responsif saat itu tidak hanya membantu mencegah tindakan berisiko, tetapi juga menjadi awal dari proses pemulihan emosi mahasiswa. Sejak kejadian itu, mulai lebih hati-hati dalam menjalin pertemanan dan berusaha membangun batasan yang lebih baik

⁵⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

dalam berinteraksi dengan orang lain, meskipun prosesnya masih sering disertai perasaan takut dan luka yang bisa muncul kapan saja.

Namun demikian, tidak semua pertemanan berdampak positif. Pertemanan yang buruk bisa menyebabkan stres mental yang sangat berat. Pertemanan yang beracun biasanya terlihat dari cara berinteraksi yang tidak baik seperti kurangnya perasaan empati, suasana yang selalu negatif, melanggar kepercayaan, merasa iri, cemburu berlebihan, memanipulasi perasaan orang lain serta sikap egois yang tidak peduli dengan kesejahteraan orang lain. Dalam situasi seperti itu, mahasiswa bisa merasa tidak diperhatikan, dimanfaatkan bahkan kehilangan kepercayaan diri. Akibatnya, mengalami penurunan semangat belajar, kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan bahkan mengasingkan diri dari lingkungan sosial.⁶⁰

Pada kasus tersebut, penulis menyimpulkan hal ini menegaskan pentingnya kepekaan terhadap variasi ekspresi gejala *mental illness* berdasarkan gender dalam konteks relasi sosial mahasiswa.⁶¹ Ketiga faktor di atas, saling berkaitan dan tidak berdiri sendiri dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Gangguan pada level keluarga sebagai lingkungan terdekat tampak memperberat kerentanan mahasiswa terhadap tekanan dalam relasi romantis maupun pertemanan. Sebagaimana, terlihat pada pola kelekatan tidak aman yang berulang di berbagai konteks relasi. Temuan ini menjadi konteks penting yang melatari pembahasan selanjutnya mengenai bagaimana mahasiswa memaknai dan menerapkan nilai-nilai tauhid sebagai sumber daya psikologis dalam merespons *mental illness* yang dialaminya.

C. Pemahaman Nilai Tauhid Merespon *Mental Illness*

Pemahaman nilai-nilai tauhid pada delapan informan, yaitu mahasiswa UIN Ar-Raniry yang pernah menjadi pasien Unit Pelayanan Psikologi Terapan (UP2T) dan telah dinyatakan pulih dari gangguan kesehatan mental yang dialaminya. Nilai-nilai tauhid sebagai sistem keyakinan yang telah dipelajari mahasiswa sejak kecil dapat di peroleh melalui keluarga, Taman Pendidikan Al-Qur'an (TPA) maupun pesantren. Difungsikan secara aktif sebagai sumber daya psikologis ketika mahasiswa menghadapi tekanan batin.

⁶⁰Fitri Zahro et al., "Pengaruh Pertemanan Toxic ' Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dan Perkembangan Sosial Remaja SMA" 2, no. 2 (2025), hlm. 153–59, <https://doi.org/https://doi.org/10.66341/complex.v2i2.146>.

⁶¹Regis Machdy, *Loving the Wounded Soul: Alasan dan Tujuan Depresi Hadir di Hidup Manusia* (Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2025), hlm. 77–78.

Namun, UIN Ar-Raniry telah mewajibkan program Ma'had Al-Jami'ah sendiri telah bagi mahasiswa UIN Ar-Raniry sejak tahun akademik 2013/2014 dan mencakup pembentukan kepribadian, pembelajaran fikih dasar, praktik ibadah, tahsin dan hafalan Al-Qur'an.⁶² Sehingga hampir seluruh mahasiswa memiliki bekal pengetahuan tauhid yang terstandar sebelum mengalami gangguan kesehatan mentalnya.

1. Pemahaman Dasar Tentang Konsep Tauhid

Data wawancara memperlihatkan kedalaman pemahaman mahasiswa mengenai tauhid sangat beragam. Mulai dari penjelasan sederhana hingga pemahaman yang muncul dari hubungan yang erat dengan Allah. Pemahaman yang cukup sederhana ditemukan pada pasien UP2T, dimana informan D menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tauhid merupakan ilmu dalam agama yang mengajarkan manusia untuk lebih mengenal Allah itu yang diketahui”.⁶³

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa menempatkan tauhid sebagai jenis pengetahuan agama yang bertujuan membantu manusia memahami Allah. Menunjukkan bahwa pemahaman itu berhenti pada batas informasi yang sudah diterima sebelumnya. Belum terjadi perkembangan yang lebih dalam menggambarkan makna mengenali Allah dalam kehidupannya sendiri.

Secara lain itu, pemahaman tentang ketauhidan masih berada di tingkat informasi berupa teks, belum menjadi bagian dari kesadaran spiritual yang bisa memberi makna pada berbagai peristiwa dalam hidup termasuk tekanan dan perasaan bimbang yang sebelumnya telah dibahas. Kondisi ini menunjukkan perbedaan antara pemahaman agama secara berpikir dengan pengalaman spiritual secara langsung kemudian bisa memengaruhi seberapa besar nilai-nilai keimanannya berperan sebagai sumber kekuatan atau makna dalam menghadapi krisis dalam hidup.

Pengakuan yang sejenis bahkan lebih jelas, ditemukan pada pasien UP2T. Dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

“Memahami tauhid sebagaimana pemahaman umum yang diketahui yaitu tauhid merupakan salah satu ilmu agama yang dipelajari di

⁶²Suardi, “Implementasi Program Ma'had dalam Meningkatkan Wawasan Keislaman Mahasiswa” (Skripsi, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2018), hlm. 50–54.

⁶³Wawancara Pasien UP2T dengan Informan D, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 20 Februari 2026.

ma'had. Namun, pemahaman mengenai tauhid masih terbatas dan belum terlalu mendalam sejauh yang diketahui, tauhid merupakan ilmu yang diajarkan dan disampaikan melalui ajaran Nabi".⁶⁴

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa pernyataan ini menunjukkan kejujuran pengetahuan tentang tauhid yang dimiliki. Meski pernah diajarkan secara formal di ma'had, belum terwujud menjadi keyakinan yang dipahami secara mendalam.

Pemahaman nilai tauhid yang didapat di ma'had lebih bersifat berupa instruksi dan teks, tanpa didukung ruang untuk berpikir dan merenung yang cukup. Sehingga belum bisa menjadi keyakinan yang mendalam di hati. Akibatnya, nilai-nilai ketauhidan tersebut belum bisa bekerja dengan baik sebagai sumber kekuatan psikologis dan spiritual, terutama saat menghadapi masa-masa yang sangat berat. Ini menunjukkan bahwa pendidikan agama secara formal saja tidak cukup untuk membentuk keyakinan yang dalam, tanpa ada proses pemahaman dan pengalaman spiritual yang benar-benar autentik.

Pemahaman di atas, jika dilihat melalui konsep *tazkiyatun nafs* menurut Imam Al-Ghazali berada di tahap pengetahuan yang bersifat normatif tetapi belum sepenuhnya mencapai hati. Al-Ghazali menjelaskan bahwa keadaan jiwa yang baru dan bersih bisa tercapai dengan melakukan ibadah dan amal perbuatan secara sempurna dan cukup. Hingga hati benar-benar mengenali tuhan pada tahap itu, pengetahuan agama cenderung hanya bersifat pengetahuan secara pikiran saja.⁶⁵

Pemahaman yang lebih berkembang tampak dari memandang tauhid bukan hanya sebagai cabang ilmu tetapi juga sebagai penanda tingkat keimanannya serta sebagai hubungan pribadi dengan Allah. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

"Tauhid berkaitan erat dengan keimanan yaitu sebagai gambaran sejauh mana tingkat keyakinan kepada Allah. Tauhid menunjukkan kualitas keimanan dalam meyakini Allah sebagai zat yang maha menguasai segala sesuatu. Dalam menghadapi berbagai permasalahan, meskipun manusia berusaha mencari solusi dan

⁶⁴Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Januari 2026.

⁶⁵Rara Ranti Rafitri, "*Pemikiran Imam Al-Ghazali tentang Konsep Tazkiyatun Nafs dan Kontekstualisasinya dengan Mata Pelajaran Akidah Akhlak*" (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung, 2023), hlm. ii-30.

menyelesaikannya dengan kemampuan yang dimiliki, meyakini bahwa pada hakikatnya setiap jalan keluar dan pertolongan tetap berasal dari Allah”.⁶⁶

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa menghubungkan tauhid dengan tingkat keimanan yang terlihat dari ketaatan pada perintah dan larangan Allah. Pemahaman ini sudah berkembang dari sekadar definisi menjadi konsep yang lebih nyata karena informan memberikan kriteria yang jelas, yaitu melakukan perintah dan menghindari larangan sebagai cara untuk mengukur tingkat keimanan.

Pemahaman ini telah berkembang dari sekadar definisi menjadi konsep yang lebih nyata. Mahasiswa memberikan kriteria yang jelas, yaitu dengan melakukan perintah dan menghindari larangan sebagai cara untuk menilai tingkat keimanan. Ini menunjukkan perubahan dari memahami tauhid hanya sebagai pengetahuan berpikir ke tauhid sebagai dasar dalam berperilaku, di mana keyakinan akan Allah semakin terlihat dalam tindakan nyata. Meski begitu, pemahaman ini masih hanya sampai pada tingkat perilaku yang terlihat dan belum tentu mencapai tingkat penghayatan batin yang lebih dalam sebagai tanda keutuhan iman yang lebih matang.

Pada informan selanjut, pemahamannya tentang tauhid berkaitan dengan hubungan antara manusia dan Allah. Terutama mengenai bentuk keyakinan terhadap-Nya serta penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Dimana informan G menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tauhid adalah berkaitan dengan hubungan manusia dengan Allah, terutama bagaimana bentuk kepercayaan kepada Allah serta bagaimana nilai-nilai religius diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan apa yang telah dipelajari, meyakini bahwa konsep tauhid sesuai dengan pengalaman dan hal-hal yang dilihat dalam kehidupan. Allah merupakan tempat manusia bergantung, karena segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan pada dasarnya berada atas kehendak-Nya”.⁶⁷

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa pemahamannya tidak hanya berhenti pada arti kata, tetapi juga menghubungkannya dengan

⁶⁶Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

⁶⁷Wawancara Pasien UP2T dengan Informan G, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

keyakinan yang berasal dari pengalaman hidup yang telah dilihat dan dirasakan secara pribadi. Struktur kalimat ini menunjukkan proses memverifikasi pengetahuan tentang tauhid yang telah dipelajari sebelumnya, sehingga pemahaman tersebut dapat dianggap sebagai pemahaman konseptual yang mulai berkembang menuju internalisasi.

Mahasiswa memahami bahwa tauhid sebagai hubungan antara manusia dan Allah yang dibangun melalui keyakinan kepada-Nya serta penerapan nilai-nilai agama dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan adanya tahap awal dalam proses *tazkiyatun nafs*. Proses memurnikan jiwa dimulai dengan memperkuat keyakinan dan menyadari bahwa Allah adalah satu-satunya yang dapat diandalkan. Keyakinan bahwa semua peristiwa dalam hidup terjadi karena kehendak Allah menunjukkan sikap tawakal dan merasa ridha terhadap ketentuan-Nya. Sikap itu membantu meredakan rasa cemas, takut atau keinginan untuk mengendalikan segala hal yang tidak bisa diatur. Oleh karena itu, tauhid tidak hanya dianggap sebagai pengetahuan tetapi juga menjadi dasar dalam membentuk jiwa yang lebih tenang, sabar dan mampu menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan.

Memahami tauhid tidak hanya tentang percaya bahwa Allah esa, tetapi juga sebagai pedoman dalam hidup yang membentuk cara berperilaku dan menjadi perlindungan ketika menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan. Pemahaman itu diwujudkan dengan mengendalikan diri, mampu membedakan perilaku yang sesuai dengan ajaran agama serta tetap konsisten dalam melaksanakan doa dan ibadah. Dimana informan H menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tauhid merupakan keyakinan dalam mengesakan Allah. Setiap orang perlu memiliki landasan tauhid dalam kehidupannya, karena tauhid dapat menjadi pedoman dalam menghadapi berbagai situasi. Sebagai mahasiswa, terutama ketika berada di lingkungan kampus, terdapat berbagai pengaruh dan godaan, seperti dalam pergaulan. Dengan memiliki dasar tauhid yang kuat, dapat membatasi dan mengendalikan dirinya untuk membedakan mana hal yang benar dan mana yang tidak sesuai dengan ajaran agama. Hal tersebut dapat diterapkan melalui doa dan pelaksanaan ibadah juga”.⁶⁸

⁶⁸Wawancara Pasien UP2T dengan Informan H, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa memahami tauhid sebagai pengesaan Allah serta landasan yang berperan membatasi diri dari godaan pergaulan di kampus. Pemahaman ini bersifat praktis dan fungsional dimana tauhid tidak dipahami sebagai konsep yang abstrak. Akan tetapi sebagai kerangka moral yang berperan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa sehingga termasuk dalam pemahaman teoritis yang sesuai dengan kehidupan.

Tauhid sebagai dasar dalam mengendalikan sikap dan tindakan mahasiswa di tengah berbagai pengaruh dari sekitarnya. Situasi ini, menunjukkan proses *mujahadah an-nafs*, yaitu usaha untuk melawan godaan nafsu dan menjaga diri agar tetap berada di jalan yang disenangi Allah. Penguatan tauhid membantu mahasiswa menjadi lebih hati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan, sehingga dapat membedakan antara perilaku yang sesuai dengan ajaran agama dan yang bertentangan dengannya. Praktik seperti berdoa dan melakukan ibadah bisa menjadi cara untuk melatih jiwa, membuat lebih bisa mengendalikan diri, serta membentuk perilaku yang lebih baik.⁶⁹

Beberapa mahasiswa memahami tauhid dengan makna yang lebih luas. Bagi mahasiswa, tauhid tidak hanya dianggap sebagai keyakinan tentang keesaan Allah tetapi juga menjadi dasar yang membentuk cara berpikir, sikap dan cara merespons berbagai masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

“Meyakini bahwa Allah adalah Zat yang menciptakan seluruh makhluk dan segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan manusia merupakan kehendak-Nya. Apabila Allah tidak menghendaki sesuatu terjadi, maka hal tersebut tidak akan terjadi.”⁷⁰

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa memahami tauhid sebagai keyakinan bahwa kekuasaan dan kehendak Allah mencakup segala peristiwa dan kehidupan. Pemahaman ini menunjukkan bahwa segala sesuatu yang terjadi dianggap berada dalam rencana Allah sehingga tidak ada peristiwa apa pun yang terjadi diluar kehendak-Nya.

Meyakini bahwa Allah menciptakan segala sesuatu dan menentukan segala kejadian menunjukkan kesadaran tauhid yang menjadi dasar perbaikan diri.

⁶⁹Muhammad Yunan Harahap dkk., "Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik," *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 2 (2024): 155–166, <https://doi.org/10.32528/tarlim.v7i2.2308>.

⁷⁰Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

Kesadaran ini mengajarkan untuk menerima ketetapan-Nya dengan ridha dan tawakal, sehingga hati terbebas dari kekhawatiran berlebihan, keputusan dan keinginan mengendalikan hal-hal di luar kemampuan manusia. Dengan begitu, keyakinan pada kehendak Allah memperkuat iman sekaligus menjadikan hati lebih tenang, Ikhlas dan tangguh dalam menghadapi ketentuan hidup.

Dari sudut pandang *Tazkiyatun Nafs*, keyakinan seperti hal di atas menjadi dasar penting dalam proses menyuci hati karena membantu mahasiswa mengenali batasan dirinya sendiri dan mendorong hati untuk hanya bergantung kepada Allah.⁷¹ Oleh karena itu, pemahaman tentang tauhid yang dimiliki oleh mahasiswa tidak hanya bersifat konseptual saja tetapi juga mulai berperan sebagai kerangka batin yang membantunya memaknai pengalaman hidup dengan lebih tenang dan mengarahkan perhatiannya kepada Allah.

Pemahaman tauhid juga disertai refleksi terhadap kondisi dirinya. Pengakuannya mengenai kecenderungan untuk masih bergantung kepada manusia menunjukkan adanya kesadaran untuk mengevaluasi kelemahan diri dan mengarahkan hati agar semakin bertawakal kepada Allah. Dalam perspektif *Tazkiyatun Nafs*, kesadaran tersebut mencerminkan proses *muhasabah* yang menjadi bagian penting dalam penyucian jiwa.

Pemahaman tentang tauhid juga melibatkan pemikiran tentang kondisi diri sendiri. Pengakuan bahwa masih tergantung pada manusia menunjukkan kesadaran untuk mengetahui kelemahan diri sendiri dan mengarahkan hati agar lebih bertawakal kepada Allah. Dalam pandangan *Tazkiyatun Nafs*, kesadaran itu menunjukkan proses merenungkan diri yang merupakan bagian penting dalam membersihkan hati. Dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tauhid merupakan pegangan hidup yang bersumber dari ajaran Allah dan para Rasul-Nya. Keyakinan kepada Allah hadir melalui kepercayaan terhadap sifat-sifat dan kekuasaan-Nya, karena manusia tidak dapat melihat Allah secara langsung. Melalui pemahaman tersebut, dapat merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan”.⁷²

⁷¹Aliah B. Purwakania Hasan, “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam,” *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (1995), hlm. 10–22.

⁷²Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa manusia tidak bisa melihat Allah secara langsung, tetapi percaya kepada-Nya melalui sifat dan kekuasaan-Nya. Hal ini sesuai dengan konsep ihsan yang dijelaskan dalam *tazkiyatun nafs*, yaitu beribadah seolah-olah kita melihat Allah. Jika manusia tidak mampu melakukannya, maka harus menyadari bahwa Allah selalu melihat.⁷³ Ungkapan "merasakan kehadiran Allah dalam kehidupan" menggambarkan tahap ketiga dalam *tazkiyatun nafs*, yaitu tahap tajalli, setelah melewati tahap takhalli dan tahalli. Di tahap ini, manusia berhasil merasakan dan mengenali kehadiran Allah dalam dirinya sendiri sehingga setiap tindakannya didorong oleh cinta yang tulus kepada-Nya.⁷⁴ Sementara itu, tauhid yang dianggap sebagai "pegangan hidup" sesuai dengan tujuan dasar *tazkiyatun nafs*, yaitu mengembalikan manusia ke fitrah yang sebenarnya meliputi tauhid, iman, islam dan ihsan.⁷⁵

Memaknai tauhid sebagai landasan utama dalam menggapatkan ketergantungan kepada Allah sebagai satu-satunya bergantung. Meskipun begitu, terdapat kecenderungan dalam kehidupan sehari-hari untuk masih bergantung pada orang lain. Kesadaran itu menunjukkan bahwa manusia sedang memikirkan kondisi batinnya sendiri yang mendorong untuk terus memperbaiki cara berpikir hatinya agar lebih taat kepada Allah.

Dalam pandangan *Tazkiyatun Nafs*, kesadaran akan kelemahan diri adalah bagian dari proses muhasabah, yaitu mengintrospeksi diri untuk mengenali kecenderungan hati yang masih terpengaruh oleh ketergantungan kepada selain Allah. Dengan melakukan muhasabah, manusia tidak hanya menyadari kekurangan diri sendiri tetapi juga termotivasi untuk memperbaiki diri (*ishlah al-nafs*) dengan memperkuat keyakinan kepada Allah, meningkatkan amal ibadah dan percaya bahwa hanya Allah yang benar-benar berkuasa mengatur kehidupan manusia. Proses itu menjadi bagian penting dalam membersihkan jiwa karena membantu mengendalikan hasrat yang ada, memperkuat hubungan spiritual

⁷³Ahmad Zainal Anbiya, "Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern," *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023), hlm. 133–48, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>.

⁷⁴Ahmad Zainal Anbiya, "Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern"..., 145.

⁷⁵Ahmad Zainal Anbiya, "Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern"..., 134.

dengan Tuhan serta membantu menjaga ketenangan dalam menghadapi masalah-masalah dalam hidup.⁷⁶

Dengan demikian, pemahaman tentang tauhid yang dimiliki mahasiswa tidak hanya terlihat dari pengakuan terhadap Tuhan maha esa, tetapi juga terlihat dari usaha terus-menerus untuk menyelaraskan keyakinan itu dengan kondisi hatinya. Ini menunjukkan bahwa proses *Tazkiyatun Nafs* berlangsung secara terus-menerus, yaitu dengan memahami diri sendiri, mengevaluasi hati dan terus berusaha agar jiwa semakin mengarah kepada Allah sebagai satu-satunya tempat yang bisa diandalkan.⁷⁷ Informan C juga mengatakan demikian, dimana informan C menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tauhid berkaitan dengan sikap tawakal, yaitu berserah diri kepada Allah setelah melakukan usaha. Dalam penerapannya, berusaha menjalankan kewajiban agama seperti melaksanakan salat lima waktu dan berpuasa”.⁷⁸

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa memahami tauhid sebagai dasar dalam membangun sikap tawakal, yaitu menyerahkan segala hasil kepada Allah setelah berusaha. Pemahaman ini mendorong untuk semakin mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan dalam hidup.

Dari sudut pandang *Tazkiyatun Nafs*, peningkatan kualitas ibadah saat menghadapi kesulitan mencerminkan proses penyucian jiwa melalui mendekatkan diri kepada Allah. Ibadah tidak sekadar kewajiban, melainkan juga sarana untuk membersihkan hati, memperkuat hubungan spiritual dan meraih ketenangan batin. Dengan demikian, tauhid menjadi kekuatan spiritual yang membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis dengan menguatkan ikatan kepada Allah.⁷⁹

Perbedaan tingkat kedalaman pemahaman ini sesuai dengan penemuan Mukit dan timnya yang menunjukkan bahwa pemahaman mengenai agama islam

⁷⁶Bayu Dwi Apriliani and Syamsul Arifin, “Membentuk Insan Kamil Melalui Tazkiyatun Nafs (Tinjauan Psikoterapi Islam)” 8, no. 2 (2025), hlm. 122–31, <https://doi.org/https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2.3981>.

⁷⁷Rizkqi Isnaeni Fajri; Maratus Solikha, “Konsep Tazkiyatun Nafs Dalam Konseling Islam Modern,” *ISYKAH: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 9, no. 1 (2024), hlm. 19–27.

⁷⁸Wawancara Pasien UP2T dengan Informan C, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

⁷⁹Komarudin, “Penemuan Makna Hidup Melalui Tazkiyāt Al-Nafs; Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik Dalam Kehidupan,” *At-Taqaddum* 3, no. 2 (2011), hlm. 190–196, <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/at.v3i2.492>.

para mahasiswa di masa era disrupsi biasanya berhenti pada tahap pemahaman berupa aturan atau norma. Jika tidak diperkuat oleh kebiasaan dan bimbingan yang konsisten dari lingkungan pendidikan tinggi.⁸⁰

Pola ini terjadi pada informan D dan E yang mengakui bahwa pemahaman tentang tauhid masih terbatas pada pengetahuan yang pernah diajarkan. Sebaliknya, informan G dan B menghubungkan keyakinan dengan pengalaman pribadi, sehingga menunjukkan pemahaman yang lebih dalam. Ini sesuai dengan pendapat Al-Ghazali bahwa pengetahuan agama akan lebih bermanfaat jika disertai pengalaman dalam hati bukan hanya menghafal konsepnya saja.⁸¹

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemahaman dasar mahasiswa tentang tauhid tidak semuanya sama. Melainkan beragam dan menyebar dari pemahaman normatif, kemudian berkembang ke pemahaman konseptual-fungsional hingga mencapai tingkat pemahaman yang mulai tertanam dalam diri.

2. Tauhid sebagai Sandaran dan Sumber Ketenangan Psikologis

Pembahasan ini berfokus pada cara mahasiswa memahami Allah sebagai sumber utama ketergantungan ketika menghadapi tekanan psikologis. Penekanan diberikan pada makna ketergantungan kepada Allah sebagai bagian dari nilai tauhid, bukan pada aspek praktik ibadah yang dijalankan. Mahasiswa menyampaikan pemahaman yang cukup jelas bahwa Allah merupakan satu-satunya sandaran. Dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

“Meyakini bahwa Allah merupakan tempat bergantung yang paling utama dan paling aman, karena Allah adalah pencipta manusia yang mengetahui segala keadaan serta telah mengatur kehidupan setiap hamba-Nya. Berbeda dengan bergantung kepada manusia, karena manusia memiliki keterbatasan dan tidak selalu dapat hadir dalam setiap keadaan. Sementara itu, Allah senantiasa menjadi tempat kembali dalam berbagai kondisi. Namun, dalam kehidupan sehari-hari menyadari bahwa terkadang masih memiliki kecenderungan

⁸⁰Abdul Mukit; Ahmad Andry Budianto; Maimon Sumo; Nasrullah, “The Concept of Tazkiyatun Nafs Education : An Analysis Study of Strengthening the Role of Islamic Higher Education in the Era of Disruption,” *FIKROTUNA; Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam* 16, no. 02 (n.d.), hlm. 102–17, <https://doi.org/https://doi.org/10.32806/jf.v16i02.6211>.

⁸¹Rara Ranti Rafitri, “Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Konsep Tazkiyatun Nafs Dan Kontekstualisasinya Dengan Mata Pelajaran Akidah Akhlak.” (2023), hlm. 23.

untuk bergantung kepada orang lain, misalnya merasa membutuhkan teman dan sulit ketika harus menghadapi sesuatu sendiri”.⁸²

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa terdapat argumen yang membandingkan ketergantungan kepada manusia dan kepada Allah. Manusia dianggap tidak pasti dan keberadaannya tidak abadi, sementara Allah sebagai pencipta yang memahami secara mendalam kehidupan manusia dipandang sebagai sandaran yang pasti dan aman. Pemahaman ini mencerminkan proses penalaran yang matang bukan sekadar pengulangan doktrin, melainkan hasil refleksi perbandingan berdasarkan pengalaman ketergantungan sosial yang dialami.

Mahasiswa menganggap tauhid sebagai salah satu cara utama dalam *tazkiyatun nafs* (memurnikan jiwa). Dijelaskan bahwa makna tauhid yang menjadi inti dari tawakal dapat diartikan melalui kalimat "Tidak ada Tuhan yang berhak disembah selain Allah semata, tiada sekutu bagi-Nya". Dan “siapa saja yang hatinya telah memahami makna kalimat tersebut, maka termasuk orang yang ber-tawakal”.⁸³ Memahami bahwa Allah adalah "tempat bergantung yang paling utama dan paling aman" karena Allah adalah pencipta yang mengetahui segala kondisi hamba-Nya. Sesuai dengan penjelasan tersebut, karena dengan iman yang benar mahasiswa akan patuh, merendahkan diri dan menyerahkan segalanya hanya kepada Allah.⁸⁴

Namun, pengakuan mahasiswa bahwa dirinya "kadang masih cenderung bergantung pada orang lain" menunjukkan bahwa proses pembersihan hatinya masih berada di tahap *takhalliyat al-nafs*, yaitu tahap mengosongkan jiwa dari sifat-sifat buruk dan mengalihkan perhatian dari mengucapkan dan mengingat Allah.⁸⁵ *Takhalliyat* sebagai upaya diri dari sifat ketergantungan terhadap kenikmatan duniawi yang menjauhkan diri dari kemaksiatan dan melenyapkan dorongan hawa nafsu. Untuk mengendalikan hawa nafsu atau *nafs amarrah*,

⁸²Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

⁸³Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual* (Tesis, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno Bengkulu, 2022), hlm. 448.

⁸⁴Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 31.

⁸⁵Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 13.

diperlukan bantuan dari sikap-sikap mental seperti *al-faqr*, *al-sabr*, *al-wara'* dan *al-ridha'*.⁸⁶

Pemahaman tentang kepastian dan kendali Allah atas peristiwa hidup juga ditemukan pada informan A. Dimana menjelaskan dari hasil wawancara:

“Meyakini bahwa Allah adalah Zat yang menciptakan seluruh makhluk dan segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupan manusia merupakan kehendak-Nya. Apabila Allah tidak menghendaki sesuatu terjadi, maka hal tersebut tidak akan terjadi. Namun, ketika manusia menghadapi berbagai permasalahan dan cobaan dalam hidup, munculnya emosi seperti rasa sedih, marah dan kecewa merupakan hal yang wajar dirasakan”.⁸⁷

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan memahami bahwa semua peristiwa termasuk masalah dan cobaan yang menimbulkan emosi negatif berada dalam kendali Allah. Menariknya, keyakinan ini tidak dianggap sebagai penekan emosi melainkan menegaskan bahwa rasa sedih, marah dan kecewa adalah hal yang wajar dialami manusia. Pemahaman ini mencerminkan penerimaan yang dewasa karena tauhid dipandang bukan sebagai tuntutan untuk selalu tenang melainkan sebagai kerangka yang memungkinkan pergolakan emosi tanpa harus ditekan.

Sementara itu, pernyataan mahasiswa bahwa merasa sedih, marah atau kecewa ketika menghadapi kesulitan adalah hal yang biasa. Serta keyakinannya bahwa apa yang tidak dikehendaki Allah tidak akan terjadi menunjukkan tahap *tahalliyat al-nafs* proses mengisi hati dengan sifat-sifat baik setelah membersihkannya dari sifat-sifat buruk. Di antara sifat-sifat yang bisa membuat hati terang menurut Al-Ghazali adalah sabar, yaitu mampu bertahan menghadapi segala kesulitan, ridha (mau menerima ketentuan Tuhan dengan rela) dan tawakkal (berlepas diri sepenuhnya kepada Allah).⁸⁸ Keesaan menerima ketentuan Tuhan dengan hati yang ridho dan ikhlas ini akan membawa individu

⁸⁶Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 24.

⁸⁷Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

⁸⁸Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 28.

ke tahap *tajalliyat*, yaitu saat hijab yang membatasi manusia dengan Tuhan terbuka, sehingga jiwa merasa damai dan tenang batin.⁸⁹

Contoh yang disebutkan dalam teori *tazkiyatun nafs* justru memperkuat penjelasan tersebut. Saat sedang sakit, mahasiswa bisa berkonsultasi ke psikolog tetapi tetap harus menyadari bahwa kesembuhan yang benar-benar datang hanya dari Allah semata. Jika Tuhan tidak mengizinkan, psikolog pun tidak mungkin bisa mendiagnosis penyakitnya.⁹⁰

D. Penerapan Nilai Tauhid dalam Merespon *Mental Illness*

Generasi mahasiswa yang tumbuh di era digital menghadapi tekanan psikologis yang secara struktural berbeda dari generasi sebelumnya. Menurut WHO, sekitar satu dari tujuh remaja (hampir 14%) di seluruh dunia mengalami gangguan kesehatan mental yang berkontribusi terhadap 13% dari total beban penyakit pada kelompok usia tersebut, dengan kecemasan dan depresi sebagai ungkapan yang paling dominan.⁹¹

Dalam konteks mahasiswa UIN Ar-Raniry, tekanan itu datang berlapis seperti tuntutan akademik, ketidakstabilan relasi keluarga dan guncangan identitas yang dipicu oleh arus informasi digital yang tidak tertahan. Menariknya, alih-alih hanya menjadi beban, tekanan-tekanan tersebut justru mendorong sebagian mahasiswa untuk kembali menghidupkan keyakinan tauhid sebagai sumber daya psikologis. Proses pemulihan yang dijalani bukan sekadar terapi, melainkan sebuah perjalanan kembali kepada kesadaran teologis yang ternyata memiliki dampak nyata terhadap keseimbangan mental.⁹²

Bagian ini menganalisis empat dimensi penerapan tauhid yang muncul dari data lapangan. Tauhid sebagai sandaran spiritual dalam menghadapi *mental illness*, ikhtiar pemulihan mental mahasiswa dalam kerangka tauhid, transformasi psikologis yang dihasilkan dari pengamalan nilai-nilai tauhid dan tantangan dalam menjaga konsistensi pengamalan tauhid. Dimensi ini tidak berdiri sendiri, melainkan saling mengait dan membentuk sebuah pola pengalaman yang

⁸⁹Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 29.

⁹⁰Intan Fithriyyah, *Tazkiyatun Nafs sebagai Pengembangan Kecerdasan Spiritual...*, hlm. 79.

⁹¹Tika Putri Yasmin and Joni Harnedi, "Peran Teologi Islam Dalam Resiliensi Kesehatan Mental Remaja Generasi Z," *ISME : Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research* 3, no. 2 (2025), hlm. 116–22, <https://doi.org/https://doi.org/10.61683/isme.vol32.2025.116-122>.

⁹²Tika Putri Yasmin dkk, "Peran Teologi Islam Dalam Resiliensi Kesehatan Mental Remaja Generasi Z" ..., hlm. 118.

menunjukkan bagaimana tauhid berfungsi sebagai fondasi hidup bukan hanya sebagai ritual normatif.⁹³

1. Bentuk-Bentuk Praktik Tauhid sebagai Strategi *Religious Coping*

Religious coping merujuk pada penggunaan keyakinan, praktik dan komunitas keagamaan sebagai sumber dukungan dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Dapat berbentuk doa, meditasi, membaca kitab suci, partisipasi dalam kegiatan keagamaan serta dukungan sosial dari komunitas keagamaan.⁹⁴ Bentuk-bentuk praktik ini pada dasarnya merupakan manifestasi dari nilai tauhid karena *positive religious coping* dimaknai sebagai keyakinan individu yang melibatkan Tuhan secara aktif dalam mengatasi kesulitan yang dialaminya. Ditandai dengan sikap menyerahkan segala permasalahan kepada Tuhan, berharap kepada-Nya dan meyakini bahwa segala sesuatu terjadi atas kehendak-Nya.⁹⁵

Salah satu bentuk konkret praktik tauhid sebagai strategi *coping* ditemukan dalam pelatihan *religious coping* bagi penderita kista ovarium. Di antaranya meliputi upaya mengenalkan individu pada makna di balik apa yang telah diberikan Allah SWT. Melatih dzikir untuk memperoleh pengendalian diri dan ketenangan dari-Nya serta melatih rasa syukur atas segala nikmat yang telah diperoleh. Selain itu, kedekatan spiritual dengan Allah juga terbukti menjadi faktor penting yang mampu meningkatkan ketahanan (resiliensi) dan kesehatan mental individu. Namun demikian, praktik tauhid sebagai *coping* tidak boleh dimaknai secara pasif. Mahasiswa dituntut untuk tetap berusaha secara aktif terlebih dahulu sebelum sepenuhnya berserah diri kepada Tuhan. Karena bentuk *religious coping* yang positif dan aktif seperti tetap beribadah sembari berikhtiar terbukti berkontribusi signifikan terhadap kesehatan mental dan kesediaan individu mencari pertolongan psikologis.⁹⁶

⁹³Mohamad Ihsan Kamaluddin and Dadan Firdaus, "Tauhid Sebagai Fondasi Kesehatan Mental Islami: Tinjauan Literatur Atas Krisis Psikologis Modern," *Nathiqiyah* 8, no. 2 (2025), hlm. 240–48, <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v8i2.1772>.

⁹⁴Ananda Humaidah et al., "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review," *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2024), hlm. 110–17, <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v7i1.1023>.

⁹⁵Ananda Humaidah, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa, dan Gazi Saloom, "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review...", hlm. 115.

⁹⁶Ananda Humaidah, Nadine Widya Amalia, Mahmudin, Rena Latifa, dan Gazi Saloom, "Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental: Systematic Literature Review...", hlm. 115-116.

Data menunjukkan bahwa hampir seluruh informan tidak hanya menjalankan satu bentuk ibadah, melainkan merangkai beberapa praktik sekaligus sehingga pengklasifikasian di bawah ini dilakukan perbentuk praktik bukan perinforman. Salah satu bentuk praktik yang menonjol adalah kombinasi antara shalat, mengaji dan relaksasi nafas yang dipadukan dengan dzikir. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

“Biasanya yang sering dilakukan adalah shalat dan mengaji, karena melalui hal itu hati akan menjadi tenang meskipun sebelumnya sempat merasa marah dan kecewa. Walaupun sambil shalat dan mengaji menangis, tetapi hal itu membuat merasa lega, bahkan lebih lega dibandingkan dengan cara-cara lain. Selain itu, kebetulan juga menjalani konseling dan disarankan untuk melakukan relaksasi napas. Ketika melakukan relaksasi napas tersebut, juga menyertakan dzikir di dalamnya. Relaksasi napas itu misalnya dengan memusatkan perhatian pada diri sendiri, yaitu merasakan napas menghirup napas selama empat detik, lalu menghembuskannya sambil berdzikir. Hal itu sungguh luar biasa menenangkan”.⁹⁷

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa tauhid tidak hadir sebagai praktik yang terpisah dari intervensi psikologis, melainkan menyatu dengannya. Teknik relaksasi nafas yang disarankan konselor tetap dijalankan menambahkan dzikir ke dalamnya atas inisiatif sendiri. Pola ini dapat dibaca sebagai *coping* kolaboratif, sebab tetap berusaha secara aktif melalui teknik yang terukur. Sekaligus menyerahkan sebagian ketenangan batinnya kepada Allah melalui dzikir yang menyertai teknik tersebut. Keduanya berjalan bersamaan, bukan saling menggantikan. Puasa yang dijalankan untuk mengendalikan hawa nafsu termasuk kemarahan, berada pada pola yang sedikit berbeda, Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

“Berbicara mengenai pengaruh terhadap emosi, biasanya ketika berpuasa menjadi lebih mampu mengontrol hawa nafsu, termasuk hawa nafsu untuk marah. Oleh karena itu, kadang-kadang lebih sering berpuasa, misalnya ketika merasa bahwa dalam bulan ini

⁹⁷Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

sudah terlalu jauh dari Sang Pencipta. Pada saat itulah mulai kembali untuk beribadah secara rutin seperti biasanya".⁹⁸

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa puasa berperan penting dalam membantu mengatasi perasaan, khususnya dalam mengendalikan kemarahan dan hasrat yang terlalu tinggi. Saat berpuasa, merasa lebih mudah menahan diri dan mengatur perasaannya dibandingkan hari-hari yang biasa. Menariknya, juga mempraktikkan puasa sebagai cara untuk mengenali diri sendiri (*muhasabah*). Ketika merasa sudah terlalu menjauh dari Sang Pencipta dalam suatu waktu tertentu, biasanya meningkatkan frekuensi berpuasa sebagai upaya untuk kembali mendekatkan diri kepada-Nya. Momen itu juga menjadi perubahan besar baginya, sehingga kembali menjalankan ibadah dengan rutin seperti masa lalunya.

Pengaruh *religious coping* terhadap kesejahteraan psikologis mencapai 19,7 persen pada 524 mahasiswa muslim di Indonesia.⁹⁹ Selaras dengan itu, 117 mahasiswa muslim di Yogyakarta juga menemukan hubungan positif yang signifikan antara kemampuan mengatur emosi dan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian ini, kemampuan mengatur emosi termasuk dalam mengendalikan marah dan sedih, dikaitkan dengan pandangan islam yang melihat pengelolaan emosi sebagai bagian dari kesejahteraan jiwa individu muslim.¹⁰⁰

Kasus diatas memberi ilustrasi kualitatif atas pola-pola kuantitatif itu, yaitu ketenangan tidak datang dari ibadah semata atau dari teknik psikologis semata, melainkan dari keduanya yang berjalan berdampingan. Bentuk praktik berikutnya adalah peningkatan ibadah sunnah pada saat krisis, khususnya shalat tahajud, witr dan hajat. Dimana informan C menjelaskan dari hasil wawancara:

“Tauhid lebih dimaknai sebagai bentuk tawakal, yaitu sikap berserah diri kepada Allah. Yang terpenting adalah tetap menjalankan shalat lima waktu dan berpuasa, meskipun untuk ibadah-ibadah sunnah lainnya tidak terlalu banyak melakukannya yang penting kewajiban pokoknya terpenuhi. Meyakini bahwa

⁹⁸Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

⁹⁹Mamang Efendy; Nindia Pratitis; Meininda Rhivent Norhidayah; Emilia Nur Aini Putri, “Coping Religius Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Di Indonesia,” *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (2024), hlm. 223–41, <https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>.

¹⁰⁰Aleca Dian et al., “Regulasi Emosi Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim,” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2024), hlm. 57–68, <https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.

ketika sedang menghadapi masalah, ibadah justru menjadi lebih lancar dibandingkan pada saat kondisi biasa-biasa saja. Pada momen-momen tersebut biasanya melaksanakan shalat tahajud, shalat witir dan shalat hajat, terutama apabila ada keinginan tertentu yang ingin dicapai. Hal tersebut, sudah memiliki pengalaman bahwa doa-doa tersebut benar-benar dikabulkan dan merasakan sendiri hal itu ketika menjalankannya. Selain itu, ketika sedang beribadah merasakan ketenangan, terutama setelah mengungkapkan segala permasalahan dan isi pikiran kepada Allah. Setelah shalat, hati terasa tenang sehingga dapat tidur dengan nyenyak".¹⁰¹

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa memaknai tauhid sebagai sikap tawakkal yaitu berserah diri kepada Allah sambil tetap menjalankan kewajiban agama. Menempatkan pelaksanaan shalat lima waktu dan puasa sebagai prioritas utama. Sedangkan ibadah sunnah dilakukan secara lebih intens ketika menghadapi masalah seperti shalat tahajud, witir dan hajat. Pengalaman merasakan doa yang dikabulkan memperkuat keyakinannya untuk semakin mendekat kepada Allah pada saat menghadapi kesulitan. Bagi mahasiswa, ibadah tidak hanya menjadi sarana memohon pertolongan. Namun, juga media mencurahkan beban pikiran dan perasaan kepada Allah. Sehingga menghadirkan ketenangan batin, mengurangi beban psikologis serta membuatnya merasa lebih damai dan dapat beristirahat dengan lebih baik.

Peningkatan ibadah sunnah seperti shalat tahajud, witir dan hajat saat menghadapi masalah sesuai dengan cara dan isi tawakkal. Yaitu dengan memperbanyak mengingat Allah, memperkuat hati berlandaskan tauhid serta menyerahkan diri kepada-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan beribadah shalat, dzikir dan doa merupakan salah satu cara untuk menanamkan sikap tawakkal. Melalui kebiasaan tersebut mahasiswa dilatih untuk menyadari bahwa setiap masalah dalam hidup memiliki aspek spiritual yang harus melibatkan Allah.¹⁰²

Pengalaman merasa tenang setelah berdoa, mengungkapkan permasalahan melalui shalat, menjadikan hidup dengan berkeyakinan dan bergantung pada Allah dapat membuat manusia terasa tenang, damai serta stabil secara psikologis. Kondisi ini sangat penting untuk menjalani kehidupan dengan optimisme dan

¹⁰¹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan C, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

¹⁰²Hajjah Radhiah, "Penanaman Sikap Tawakkal Melalui Pendidikan Islam," *Siddiq: Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi* 1, no. 1 (2025), hlm. 88–95.

keyakinan, terlebih di tengah tekanan dalam kehidupan.¹⁰³ Dengan demikian, meningkatkan ibadah sunnah saat menghadapi krisis bukan hanya sekadar rutinitas, melainkan bentuk nyata dari sikap tawakkal yang telah diterapkan dalam pendidikan islam.

Doa yang disertai keyakinan tawakkal ditemukan pada penuturan, dimana informan D menjelaskan pada hasil wawancara:

“Merasa yakin bahwa ke mana pun pergi Allah senantiasa bersama itu yang pertama. Kemudian, ketika hendak memulai sesuatu, jangan lupa membaca *bismillah* dan mengakhirinya dengan *alhamdulillah* setelah selesai. Justru ketika shalat merasa lebih tenang, begitu pula ketika shalat di awal waktu merasa lebih tenang. Hal itu karena merasa nyaman dan tenang ketika azan berkumandang merasa seperti sedang dipanggil sehingga jika belum melaksanakan shalat, rasanya belum lengkap”.¹⁰⁴

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa meyakini bahwa Allah selalu ada di setiap langkah kehidupan terbiasa mengucapkan *bismillah* dan *alhamdulillah*. Merasa tenang saat melakukan shalat di waktu awal sesuai dengan temuan bahwa zikir merupakan cara untuk terus-menerus mengingat Allah yang membawa ketenangan dalam hati. Begitu pula shalat dianggap sebagai sarana mengingat-Nya yang mampu menciptakan ketenangan batin dan kedamaian jiwa bagi orang yang melakukannya dengan hati yang hadir.

Istigfar dan taubat sebagai respons atas keterpurukan emosional. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

“Ketika sedang merasa terpuruk adalah kembali beristigfar, kemudian memohon ampun kepada Allah. Meyakini bahwa dengan beristigfar, mencoba untuk kembali memperbaiki hati yang sebelumnya sempat jauh dari Allah. Dengan beristigfar, berusaha agar hati kembali menyambut panggilan-panggilan Allah”.¹⁰⁵

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa istigfar di sini berfungsi ganda, yaitu sebagai permohonan ampun sekaligus sebagai titik awal usaha memperbaiki diri (“mencoba untuk kembali memperbaiki hati”), sehingga

¹⁰³ Hajjah Radhiah, Penanaman Sikap Tawakkal Melalui Pendidikan Islam..., hlm. 88.

¹⁰⁴Wawancara Pasien UP2T dengan Informan D, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 20 Februari 2026.

¹⁰⁵Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

permohonan kepada Allah dibarengi niat untuk berubah bukan sekadar pasrah menunggu.

Sedekah dan perbuatan baik yang dilandasi keyakinan akan balasan Allah ditemukan juga. Dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

“Meyakini bahwa sedekah, walaupun dalam jumlah yang sangat kecil, seperti lima ratus atau dua ratus rupiah, tetap memiliki nilai di sisi Allah. Selain itu, juga meyakini bahwa perbuatan baik misalnya membantu orang yang meminta pertolongan, harus dilakukan dengan sebaik-baiknya. Apabila membantu orang lain dengan ikhlas maka akan diberikan balasan yang lebih besar dibandingkan bantuan yang diberikan melalui berbagai hal yang tidak terduga dari Allah”.¹⁰⁶

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa praktik tersebut secara aktif mengambil tindakan sosial nyata (memberi, membantu). Namun tindakan itu dimaknai dalam kerangka harapan akan balasan dari Allah yang datang dengan cara tak terduga. Aktivitas manusiawi dan keyakinan ilahiah berjalan sebagai satu kesatuan sebab-akibat spiritual dalam pandangan mahasiswa.

Pemahaman ini sesuai dengan konsep *coping religius* positif yang menjelaskan bahwa individu menggunakan keyakinan kepada Tuhan untuk memberi makna pada tindakan dan pengalaman dalam kehidupan sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis, terutama melalui aspek pembuatan makna. Seperti yang dijelaskan oleh Najtama, keyakinan individu terhadap kehadiran dan kemampuan Allah menjadi dasar pikiran yang mendorong untuk menghadapi tekanan dalam kehidupan sebelum berubah menjadi cara tertentu untuk mengatasi masalah tersebut. Perspektif ini juga sesuai dengan *collaborative religious coping* sebagai pola di mana individu tetap berusaha keras untuk menyelesaikan masalah, namun juga mempercayakan hasilnya kepada Tuhan. Dengan demikian, usaha manusia dan bantuan dari Tuhan tidak dianggap sebagai dua hal yang terpisah melainkan saling melengkapi dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.¹⁰⁷

¹⁰⁶Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Januari 2026.

¹⁰⁷fikria Najtama, “Religiusitas dan Kehidupan Sosial Keagamaan,” *Tasamuh: Jurnal Studi Islam* 9, no. 2 (2017), hlm. 421–50.

Shalawat sebagai praktik yang diadopsi dari keteladanan tokoh publik disebutkan oleh informan H. Dimana informan H menjelaskan dari hasil wawancara:

“Seperti berdoa, shalat, dan bershalawat. Bahkan sering, mengikuti kak Wirda Mansur. Informan sudah lama membaca buku beliau tentang shalawat dan sejak dulu merasa terinspirasi lalu mengamalkannya”.¹⁰⁸

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa praktik ini bermula dari inspirasi dari luar, namun diamalkan secara konsisten atas inisiatif informan sendiri. Sehingga tergolong pada pola *self-directing* dengan sedikit unsur kolaboratif, karena tetap terkandung harapan mendapat syafaat dan kedekatan dengan Rasulullah melalui shalawat yang dibaca.

Bentuk praktik yang cukup menarik untuk dicermati secara khusus adalah memaafkan, yang dituturkan dengan nada penuh pergulatan batin. Dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

“Seperti ungkapan yang sering dikatakan orang, bahwa Allah saja maha pemaaf kenapa hamba-Nya tidak bisa memaafkan. Ketika mendengar ungkapan itu, rasanya benar-benar terasa. Akan tetapi, sebagai manusia juga sulit untuk memaafkan harus benar-benar berdamai dengan diri sendiri terlebih dahulu. Mungkin bisa saja memaafkan melalui lisan tetapi belum tentu hati sudah benar-benar memaafkan. Rasanya kurang adil apabila langsung memaafkan begitu saja tanpa proses tertentu. Meskipun demikian, tetap harus memikirkannya dan berusaha untuk tetap memaafkan”.¹⁰⁹

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa memaafkan itu tidak mudah, meskipun ada ajaran bahwa Allah Maha Pemaaf. Sebelum bisa memaafkan orang lain, perlu berdamai dulu dengan dirinya sendiri. Memaafkan lewat ucapan itu mudah, tapi memaafkan dari hati butuh proses dan waktu. Walau begitu, penulis tetap berusaha dan berkomitmen untuk terus memaafkan.

Memaafkan bukan sekadar ucapan atau tindakan yang instan, melainkan proses psikologis yang membutuhkan persiapan dari mahasiswa untuk melepaskan perasaan sakit, dendam dan emosi negatif. Hingga akhirnya bisa berdamai dengan diri sendiri atau dengan orang yang menyakitinya. Dengan cara

¹⁰⁸Wawancara Pasien UP2T dengan Informan H, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026

¹⁰⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

ini, perlahan mulai merasa ingin memulihkan ketenangan dalam diri sendiri dan membangun hubungan yang lebih baik. Sehingga berkomitmen untuk terus mencoba memaafkan menjadi hal penting dalam mencapai kesejahteraan mentalnya.¹¹⁰

Sementara itu, menuturkan pengalaman memaafkan dengan nada yang jauh lebih ringan. Dimana informan H menjelaskan dari hasil wawancara:

“Saling memaafkan itu penting. Jadi, apabila ada orang yang membuat kesalahan saya termasuk orang yang mudah memaafkan. Selain itu, misalnya dalam hal shalat dan berdoa, hanya bisa berusaha sedangkan Allah yang menentukan bagaimana hasilnya ke depan. Oleh karena itu, tetap berdoa dan melaksanakan shalat”.¹¹¹

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa Memaafkan adalah nilai yang penting dalam hidup. sehingga selalu berusaha untuk dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain. Di sisi lain, mahasiswa percaya bahwa manusia hanya wajib berusaha dengan berdoa dan menjalankan salat sedangkan hasil akhir semuanya ditentukan oleh Allah. Oleh karena itu, meskipun tidak bisa mengetahui bagaimana masa depan akan berjalan masih tetap berdoa, melaksanakan salat dan menyerahkan hasil usahanya kepada Allah sebagai bentuk tawakal dan percaya pada kehendak-Nya.

Memahami doa dan salat sebagai cara untuk berusaha tetapi akhirnya semuanya hanya diserahkan kepada Allah. Ketidakmampuan mahasiswa mengenali masa depan bukanlah alasan untuk berhenti berusaha. Justru, menjadi motivasi untuk terus menjalankan ibadah dan memperkuat rasa tawakal kepada Allah. Tawakal bukan berarti bersikap pasif atau menyerah saja tanpa usaha, tetapi merupakan cara menyerah kepada Allah setelah mahasiswa telah berusaha dengan sungguh-sungguh. Dengan sikap tawakal, mahasiswa akan merasa percaya, tenang, optimis dan berani menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan karena yakin bahwa semua kejadian berada di tangan Allah.¹¹²

¹¹⁰Emilia Mustary, “Pemaafan Dan Kesejahteraan Psikologis Individu,” *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 2 (2021), hlm. 70–76.

¹¹¹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan H, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

¹¹²izatul Muhidah Maulidiyah, “Konsep Tawakal Syaikh Al- Akbar Muhyiddin Ibnu ‘Arabi,” *Jurnal Moderasi* 2, no. 1 (2022), hlm. 61–71.

Praktik lain yang tidak kalah penting namun sering luput dari sorotan adalah pembiasaan ibadah yang tertanam sejak pendidikan pesantren atau asrama, dimana informan C menjelaskan dari hasil wawancara:

“Keluarga sebenarnya tidak terlalu mengajarkan pendidikan keislaman secara mendalam, hanya sebatas menyuruh untuk shalat hal-hal dasar saja. Selama SMP bersekolah di SMP negeri biasa. Namun, ketika melanjutkan ke jenjang SMA, masuk ke SMK yang memiliki asrama. Di asrama tersebut, diajarkan hal-hal keislaman layaknya di pondok pesantren oleh para ustazah. Setiap malam ada kegiatan kajian, tadarus serta berbagai pelaksanaan shalat. Dari situlah mulai terbiasa, selama kurang lebih tiga tahun”.¹¹³

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa tidak memperoleh pendidikan keislaman yang mendalam dari keluarga maupun sekolah pada jenjang SMP. Nilai-nilai keislaman justru terinternalisasi ketika menempuh pendidikan di SMK (asrama) melalui pembiasaan rutin berupa kajian, tadarus dan shalat berjamaah di bawah bimbingan ustazah selama kurang lebih tiga tahun. Dengan demikian, lingkungan pendidikan asrama menjadi faktor utama yang membentuk religiusitas.

Lingkungan pendidikan sangat penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan mahasiswa. Sekolah atau madrasah berperan sebagai lembaga pendidikan kedua setelah keluarga. Tempat mahasiswa menyerap nilai-nilai akademik, sosial dan keagamaan. Hal ini juga berpengaruh terhadap pembentukan kepribadian mahasiswa.¹¹⁴

Berbeda dengan sebelumnya, pendidikan keislaman yang diperolehnya telah berlangsung sejak usia dini melalui kegiatan mengaji yang terus berlanjut hingga jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA). Sehingga, menjadi ruang utama dalam mempelajari nilai-nilai keislaman. Lebih lanjut, mahasiswa menekankan pentingnya motivasi internal dalam menjalankan suatu kebiasaan. Dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

“Sejak kecil sudah mengaji, bahkan sampai SMA masih mengaji. Di tempat mengaji itulah belajar hal-hal tersebut. Biasanya, apabila

¹¹³Wawancara Pasien UP2T dengan Informan C, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

¹¹⁴Ahmad Zain Sarnoto, “Pengantar Studi Pendidikan Berbasis Al Qur’an : Manajemen Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur’an,” *Madani Institute: Jurnal Politik, Hukum, Pendidikan, Sosial, Dan Budaya* 5, no. 2 (2016), hlm. 96–108, <https://doi.org/https://doi.org/10.53976/jmi.v5i2.65>.

dorongan untuk melakukan sesuatu hanya berasal dari orang lain tidak akan konsisten menjalankannya, kecuali dorongan tersebut memang berasal dari diri sendiri”.¹¹⁵

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa pembiasaan ibadah bukan merupakan pola *coping* itu sendiri, melainkan fondasi yang membentuk kebiasaan praktik yang kelak dipakai ketika krisis datang. Ibadah yang dijalankan semata karena dorongan eksternal cenderung tidak bertahan, sedangkan yang telah terinternalisasi menjadi dorongan dari dalam diri lebih mungkin dipertahankan.

Namun, motivasi dari dalam diri mendorong siswa untuk merespons ajaran agama dengan cara yang nyata dan aktif dalam tingkah lakunya. Usaha dari dalam diri mahasiswa membuatnya secara sukarela terbiasa melakukan perbuatan agama, sehingga nilai-nilai agama tertanam dalam diri dan berkembang menjadi kebiasaan yang terus-menerus dilakukan.¹¹⁶

2 Dorongan dan Alasan Mahasiswa Menerapkan Praktik Tauhid

Dorongan untuk menerapkan tauhid yang dilakukan para mahasiswa beragam dan dilakukan dalam berbagai cara sesuai dengan pemahaman serta kondisi masing-masing. Perbedaan dorongan ini penting untuk dipahami karena berdampak langsung pada seberapa lama praktik tersebut dapat dipertahankan ketika tekanan psikologis meningkat. Dorongan pertama yang mendasar adalah kewajiban agama itu sendiri. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

"Yang pertama, shalat merupakan kewajiban dan ibadah-ibadah lainnya pun sebenarnya juga termasuk kewajiban. Selain itu, seperti yang telah saya jelaskan sebelumnya, ibadah tersebut memberikan efek tersendiri bagi diri seperti rasa lega, kebebasan dan kesenangan bagi diri sendiri”.¹¹⁷

¹¹⁵Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

¹¹⁶Didit Darmawan dan Zakiya Qothrun Nada, “Motivasi Intrinsik Dan Ekstrinsik Serta Kaitannya Dengan Capaian Kognitif Dan Afektif Pembelajaran Pendidikan Agama Islam,” *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 01 (2026), hlm. 12–38, <https://doi.org/https://doi.org/10.57210/qalam.v7.i01.316>.

¹¹⁷Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa dorongan berbasis kewajiban memiliki keunggulan sebagai fondasi yang tidak bergantung pada suasana hati atau hasil yang dirasakan, sehingga cenderung lebih stabil dijalankan dibanding dorongan yang sepenuhnya bergantung pada manfaat yang dirasakan. Namun demikian, menunjukkan bahwa dorongan kewajiban ini diperkuat oleh pengalaman afektif nyata, yaitu rasa lega dan bebas, yang berarti dorongan karena kewajiban agama dan dorongan dari pengalaman yang saling menopang, bukan berdiri sendiri-sendiri.

Namun, di dunia nyata dorongan itu tidak ada sendirian. Pengalaman emosional setelah beribadah seperti merasa lega, tenang dan tidak lagi terbebani oleh pikiran. Justru, membuat mahasiswa semakin yakin dan berkomitmen untuk terus menjalani praktik tersebut. Oleh karena itu, dorongan dari norma dan pengalaman yang dirasakan secara emosional saling memperkuat. Dimana kewajiban agama mendorong untuk beribadah sementara pengalaman positif yang didapat dari beribadah memberikan semangat agar kegiatan tersebut terus dilakukan secara berkelanjutan. Doa dan ibadah terutama salat, berperan sebagai cara utama untuk mengatasi masalah emosional, mencapai ketenangan dalam diri serta memperkuat ketahanan spiritual dalam menghadapi tekanan psikologis.¹¹⁸

Dorongan kedua yang justru lebih menentukan keberlanjutan praktik adalah pembuktian personal, yaitu ketika mahasiswa merasakan sendiri dampak nyata dari praktik yang semula hanya dianjurkan orang lain. Menuturkan proses ini dengan jelas, dimana informan G menjelaskan dari hasil wawancara:

“Pada awalnya, mungkin karena diberi tahu oleh orang lain, misalnya disarankan untuk mencoba melakukan hal tertentu. Kemudian, setelah dipraktikkan, informan menyadari bahwa hal tersebut memang benar-benar memberikan dampak bagi dirinya sendiri. Jadi, bukan sekadar omongan orang lain, tetapi setelah dipraktikkan sendiri, ternyata memang memberikan dampak nyata bagi diri”.¹¹⁹

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa membangun keyakinannya melalui pengalaman langsung, bukan semata-mata karena

¹¹⁸Ciraenda Caenovea, Zahra Ichtiara Massari dan Surawan, “Doa Dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z Dalam Menghadapi Tekanan Akademik,” *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling* 6, no. 2 (2025), hlm. 102–10.

¹¹⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan G, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

menerima saran dari orang lain. Pada awalnya, mahasiswa terdorong untuk mencoba suatu praktik berdasarkan anjuran atau pengalaman orang lain. Namun, setelah mempraktikkannya sendiri, merasakan manfaat dan dampak nyata dalam kehidupannya. Pengalaman pribadi tersebut kemudian memperkuat keyakinan bahwa praktik yang dijalankan benar-benar efektif dan bernilai, sehingga kepercayaannya tidak lagi didasarkan pada informasi dari orang lain melainkan pada pengalaman empiris yang dialaminya sendiri.

Pengalaman keagamaan adalah cara mempraktikkan ajaran agamanya secara pribadi yang muncul dari partisipasi langsung individu dalam melakukan kegiatan keagamaan. Pengalaman itu membuat ajaran agama tidak hanya dilihat sebagai sekumpulan pengetahuan atau kewajiban yang harus dipatuhi, tetapi juga dirasakan sebagai sesuatu yang memberi makna dalam kehidupan sehari-hari. Ketika merasakan langsung manfaat baik dari keagamaan yang dialami seperti merasa damai, tenang atau lebih mudah menghadapi masalah hidup. Pengalaman itu menjadi bukti yang memperkuat iman, sehingga keyakinan yang dulunya dibangun berdasarkan informasi, nasihat atau pengalaman orang lain menjadi lebih dalam karena sudah diuji melalui pengalaman sendiri. Dalam konteks ini, pengalaman keagamaan berfungsi sebagai proses memasukkan pengetahuan tentang ajaran agama ke dalam hati, sehingga bisa merasakan kebenaran itu secara nyata. Hal ini membuat keyakinan semakin mantap dan mendorong mahasiswa untuk tetap menjalani praktik keagamaan secara terus menerus.¹²⁰

Dorongan ketiga adalah kebutuhan akan jawaban atas persoalan hidup yang tidak dapat dipecahkan sendiri, dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

“Nilai-nilai tauhid berperan penting, terutama pada saat membutuhkan jawaban yang agak lama untuk dipahami, yaitu bahwasanya manusia pada dasarnya membutuhkan Sang Pemilik segalanya. Seperti yang telah disampaikan sebelumnya, ketika membutuhkan Tuhan, akan berusaha mendekatkan diri kepada-Nya. Dengan demikian, alih-alih menaruh harapan kepada sesama manusia menaruh harapan hanya kepada Allah SWT”.¹²¹

¹²⁰Tia Sari dan Syafrinal Randa, “Hakikat Pengalaman Keagamaan Dan Ekspresi Keberagaman Dalam Pandangan Joachim Wach,” *JURNAL AL-AQIDAH* 15, no. 1 (2023), hlm. 25–36, <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/ja.v15i1.6163>.

¹²¹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa dorongan ini muncul dari kesadaran akan keterbatasan diri dan orang lain dalam menyelesaikan persoalan, sehingga Allah diposisikan sebagai sumber jawaban terakhir. Namun, mahasiswa kelak menunjukkan bahwa dorongan ini tidak selalu memuaskan dalam jangka pendek, masih membutuhkan bantuan psikolog untuk jawaban yang lebih cepat sebagaimana disebutkan sebelumnya.

Dengan demikian, pengalaman bergantung pada Allah tidak diartikan sebagai alasan untuk berhenti berusaha. Ketika masalah yang dihadapi membutuhkan penanganan yang lebih cepat dan spesifik. Mahasiswa tetap memilih berkonsultasi dengan psikolog sebagai bagian dari upaya yang dilakukan. Mempercayakan diri kepada Allah dan mencari bantuan dari ahli tidak dianggap sebagai dua hal yang bertolak belakang. Melainkan cara untuk mewujudkan keimanan dengan menggabungkan tawakal kepada Allah dan usaha memecahkan masalah yang dihadapi.

Pengalaman keagamaan adalah perasaan yang muncul dari hubungan pribadi dengan Allah serta terlihat dari cara mahasiswa memahami dan merespons berbagai kejadian dalam hidup. Penghayatan itu tidak hanya memperkuat iman kepada Allah tetapi juga membantu mahasiswa dalam mengambil tindakan nyata yang sesuai dengan nilai-nilai yang diyakini.¹²²

Dorongan keempat adalah keteladanan keluarga, yang tampak baik dalam bentuk contoh nyata maupun pembiasaan sejak kecil. Mahasiswa mengaitkan motivasinya dengan sosok mendiang ayahnya, dimana informan D menjelaskan dari hasil wawancara:

“Almarhum ayah menjadi salah satu inspirasi, karena melihat kehidupannya berjalan lancar dan sukses. Ketika melaksanakan hal tersebut (ibadah), rasanya menjadi lebih mudah, seolah semua pintu terbuka meskipun mungkin tidak langsung semuanya terbuka. Namun, untuk saat ini, *alhamdulillah* sudah cukup dan pintu untuk menyelesaikan berbagai masalah pun mulai terbuka. Keyakinan tersebut memang tumbuh dari diri sendiri, sebab sejak kecil sudah ditanamkan prinsip bahwa shalat adalah yang utama, sedangkan urusan dunia menjadi yang kedua”.¹²³

¹²²Tia Sari dan Syafrinal Randa, “Hakikat Pengalaman Keagamaan Dan Ekspresi Keberagaman Dalam Pandangan Joachim Wach,” *JURNAL AL-AQIDAH* 15, no. 1 (2023), hlm. 25–36, <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/ja.v15i1.6163>.

¹²³Wawancara Pasien UP2T dengan Informan D, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 20 Februari 2026.

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa keteladanan keluarga menjadi salah satu faktor yang mendorong terbentuknya praktik tauhid pada mahasiswa. Sosok ayah sebagai teladan yang didukung dengan pembiasaan nilai-nilai agama sejak kecil dapat menumbuhkan keyakinan bahwa mendahulukan ibadah, khususnya shalat merupakan prinsip utama dalam menjalani kehidupan dan menghadapi berbagai persoalan.

Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga, terutama tokoh ayah memiliki peran penting dalam membentuk praktik tauhid pada mahasiswa melalui contoh yang diberikan dan kebiasaan menerapkan nilai-nilai agama sejak usia kecil. Ketika orang tua selalu memprioritaskan ibadah terutama salat dalam kehidupan, anak tidak hanya mengajarkan cara beribadah tetapi juga membentuk nilai bahwa menjaga hubungan dengan Allah adalah hal paling penting dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Dengan terus-menerus melakukan latihan ibadah, kebiasaan tersebut berkembang dari sekadar tindakan rutin menjadi bagian dari keyakinan dan sifat batin.

Dengan demikian, dorongan untuk mengutamakan ibadah pada masa dewasa tidak muncul secara spontan, melainkan merupakan hasil dari proses pendidikan dan keteladanan yang telah ditanamkan dalam lingkungan keluarga sejak kecil. Temuan ini sejalan dengan penelitian Agus Ruswandi, Avida Nuri Quroini dan Ghina Fauziyyah Mar'atus Shalihah yang menjelaskan bahwa keteladanan orang tua merupakan faktor penting dalam pembiasaan ibadah anak. Melalui contoh yang diberikan secara konsisten, anak cenderung meniru perilaku ibadah orang tuanya sehingga nilai-nilai keagamaan terinternalisasi dan menjadi kebiasaan yang terus dipertahankan hingga tahap kehidupan berikutnya.¹²⁴

Adapun pola serupa, namun dengan penekanan bahwa dorongan itu kini telah menjadi miliknya sendiri, bukan lagi sekadar warisan orang tua. Dimana informan H menjelaskan dari hasil wawancara:

"Nilai-nilai tersebut berasal dari orang tua dan guru. Orang tua memberikan contoh yang baik, sehingga hal itu seperti tertanam sejak kecil. Setelah dewasa, ternyata jika tidak melaksanakan shalat, hati menjadi tidak tenang maksudnya merasa bersalah. Misalnya, ketika shalat ditunda-tunda muncul perasaan belum shalat. Jadi,

¹²⁴Agus Ruswandi, Avida Nuri Quroini, and Ghina Fauziyyah Mar'atus Shalihah, "Peran Keteladanan Orang Tua Dalam Pembiasaan Ibadah Bagi Anak Usia 4-6 Tahun," *Jurnal Keislaman* 06, no. 2 (2023), hlm. 382–92, <https://doi.org/https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3905> Abstract.

ajaran tersebut terbawa hingga dewasa, meskipun bukan lagi karena dorongan dari orang tua”.¹²⁵

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa dorongan yang semula bersumber dari keteladanan orang tua mengalami proses internalisasi seiring waktu, hingga akhirnya berdiri sebagai keyakinan pribadi yang lepas dari sumber aslinya. Namun proses internalisasi ini tidak berlaku otomatis bagi semua orang.

Sebagaimana ditunjukkan oleh refleksi informan A yang justru mengamati fenomena sebaliknya pada orang lain di sekitarnya. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

"Misalnya, ada keluarga yang agamanya kuat dan berlatar belakang pondok pesantren, tetapi ada juga anggota keluarganya yang mengalami depresi hingga menjauh dari Tuhan, bahkan mempertanyakan keberadaan-Nya. Namun, ketika individu tersebut sudah merasakan sendiri manfaat atau *benefit* dari beribadah bagi dirinya, pasti akan menjadi lebih dekat kepada Tuhan”.¹²⁶

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa refleksi tersebut menjadi temuan penting sebab menunjukkan bahwa latar belakang keagamaan yang kuat termasuk pendidikan pesantren, tidak dengan sendirinya menjamin ketahanan psikologis apabila tidak disertai pengalaman manfaat yang dirasakan secara pribadi. Dengan kata lain, motif keteladanan keluarga dan pembiasaan hanya efektif menjadi fondasi yang kokoh apabila pada titik tertentu berpindah menjadi dorongan dari keyakinan yang lahir dari pengalaman merasakan sendiri manfaat ibadah.

Implikasi dari keragaman dorongan ini terhadap proses menghadapi *mental illness* cukup jelas, yaitu mahasiswa yang motivasinya telah berpindah dari kepatuhan normatif atau warisan keluarga menuju keyakinan yang teruji secara personal cenderung lebih mampu mempertahankan praktik tauhidnya secara konsisten, sekalipun tidak selalu berhasil sepenuhnya.

3. Dinamika *Nafs* dalam Perjalanan Spiritual Mahasiswa

Perjalanan spiritual dari para mahasiswa tidak terjadi dalam satu hari, tetapi melalui proses perjuangan batin yang melibatkan keraguan, kegelisahan, rasa

¹²⁵Wawancara Pasien UP2T dengan Informan H, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

¹²⁶Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

penyesalan serta usaha untuk memperbaiki diri. Kondisi itu menunjukkan sifat *nafs al-lawwamah*, yaitu kondisi hati yang masih berusaha melawan dorongan buruk dan kesadaran batin yang mendorong mahasiswa untuk berbuat baik. Dalam fase ini, mahasiswa mulai menyadari kelemahan dirinya sendiri, mencoba mencari tahu penyebab dari masalah yang dihadapinya serta berusaha lebih dekat dengan Allah dengan cara beribadah seperti salat, doa, zikir dan jenis ibadah lainnya. Kesadaran itu menjadi awal dari proses membersihkan hati (*tazkiyatun nafs*), di mana mahasiswa secara perlahan belajar mengendalikan godaan yang bisa merusak diri dan mulai membangun cara hidup yang lebih berlandaskan pada Allah.¹²⁷

Saat proses itu berlangsung, penguatan iman dan konsistensi dalam beribadah membantu mahasiswa merasa lebih tenang secara psikologis, mampu menerima ketetapan Allah serta lebih yakin dan siap menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Perubahan ini menunjukkan sifat jiwa yang tenang karena percaya dengan kuat pada Allah dan memiliki iman yang mantap. Ketenangan yang dirasakan oleh mahasiswa bukan berarti tidak menghadapi masalah sama sekali, tetapi berasal dari perubahan cara memahami persoalan sebagai bagian dari ketentuan Allah yang harus dihadapi dengan rasa tawakal dan usaha ikhtiar. Kondisi ini sesuai dengan tujuan *tazkiyatun nafs* adalah membimbing manusia menuju jiwa yang bersih dan tenang dengan cara membersihkan hati, mengendalikan keinginan buruk, serta lebih dekat kepada Allah sehingga bisa hidup dengan lebih seimbang dan mendapatkan ketenangan dalam diri.¹²⁸

Al-Ghazali membagi jiwa manusia ke dalam tiga tingkatan yang disebut *maqamat al-nafs*, yaitu *Nafs al-ammarah* adalah jenis jiwa yang lebih mudah terdorong oleh keinginan, hasrat dan kenikmatan dunia. Dalam situasi seperti ini, cenderung melakukan tindakan buruk karena dipengaruhi oleh dorongan bawaan sehingga menjauh dari Allah. Menurut Al-Ghazali, *nafs al-ammarah* adalah penyebab munculnya berbagai sifat buruk yang perlu dikendalikan melalui proses

¹²⁷Usan Ripaan, "Tinjauan Neurosains Terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, Dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali Dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam," *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam* 24, no. 2 (2023), hlm. 201–15, <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/islamadina.v24i2.13027>.

¹²⁸Ahmad Asmuni, "Tazkiyat Al-Nafs: Kajian Tentang Tazkiyat Al-Nafs Sebagai Pendekatan Diri Kepada Allah," *Jurnal Yaqzhan: Analisis Filsafat, Agama dan Kemanusiaan* 3, no. 1 (2017), hlm. 146-150, <https://doi.org/10.24235/jy.v3i1.2125>.

membersihkan jiwa (*tazkiyatun nafs*) agar manusia tidak terus dijajah oleh dorongan-dorongan yang negatif.¹²⁹

Nafs al-lawwamah adalah tingkat jiwa yang mulai menyadari bahwa telah melakukan kesalahan dan merasa ingin memperbaiki diri. Pada tahap ini, terjadi perang dalam hati antara godaan untuk berbuat jahat dan keinginan untuk kembali menjadi baik. Meskipun masih sering berbuat salah, orang tersebut mulai merasa bersalah, berubah baik dan berusaha mendekatkan diri kepada Tuhan. Oleh karena itu, *nafs al-lawwamah* adalah tahap peralihan dalam proses membersihkan jiwa menuju kondisi yang lebih damai.¹³⁰

Nafs al-muthmainnah adalah jenis jiwa yang sudah mencapai keadaan tenang karena terisi oleh cahaya hati (*nur qalbu*) dan memiliki kedekatan yang dekat dengan Allah. Di situasi ini, pengaruh keinginan buruk dan sifat-sifat jelek menjadi lebih reda sementara berzikir dan menjalani ketaatan menjadi bagian dari rutinitas sehari-hari. Menurut Al-Ghazali, jiwa yang damai adalah jiwa yang terus-menerus mengingat Allah sehingga merasa tenang dari dalam. Oleh karena itu, *nafs al-muthmainnah* dianggap sebagai puncak dari perkembangan spiritual yang menunjukkan tingkat keimanan yang matang, kemampuan mengendalikan diri serta kesabaran dalam menjalani nilai-nilai agama.¹³¹

Penegasan ini juga sejalan dengan pemikiran Muhammad Utsman Najati bahwa tingkatan-tingkatan *nafs* tersebut sejalan dengan uraian Al-Qur'an sebagai satu kesatuan pemahaman, bukan tambahan teori baru.¹³² Perlu ditegaskan sejak awal bahwa penelitian ini sama sekali tidak mengklaim bahwa mahasiswa telah mencapai maqam *muthmainnah* secara definitif. Data wawancara yang bersifat satu kali pengambilan tidak memungkinkan klaim setegas itu. Yang dapat ditunjukkan oleh data hanyalah kecenderungan arah gerak jiwa, yaitu mengarah pada *muthmainnah*, sembari tetap menampilkan sisi *lawwamah* yang belum sepenuhnya tuntas.

¹²⁹Usan Ripaan dan Suyadi, "Tinjauan Neurosains terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam,"..., hlm. 207–208.

¹³⁰Usan Ripaan dan Suyadi, "Tinjauan Neurosains terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam,"..., hlm. 206–207.

¹³¹Usan Ripaan dan Suyadi, "Tinjauan Neurosains terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya terhadap Pendidikan Islam,"..., hlm. 207–208.

¹³²Muhammad Utsman Najati, *al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, trans. Ahmad Rofi' Usmani (Bandung: Pustaka, 1985), hlm. 15–16.

Menunjukkan pola pergulatan yang cukup gamblang berupa kesadaran atas ketidakonsistenan diri sendiri, yang justru diucapkan dengan nada reflektif, bukan membela diri. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

“Untuk konsistensinya, mungkin memang di situlah letak tantangannya. Sebab, kebanyakan manusia meskipun tidak semuanya cenderung mencari pertolongan ketika sedang membutuhkan, tetapi ketika tidak membutuhkan, mereka cenderung lupa. Meskipun rutinitas ibadahnya tetap ada, namun tidak seintens ketika mereka sedang membutuhkan pertolongan”.¹³³

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa kesadaran atas kelalaian yang disertai pengakuan jujur, tanpa disertai perubahan perilaku yang tuntas, adalah ciri khas *nafs lawwamah*. Namun pada saat yang sama, juga menunjukkan kecenderungan menuju ketenangan, sebagaimana telah dikutip sebelumnya. ketika menyatakan mampu melepas beban akibat perlakuan orang lain melalui dzikir dan relaksasi nafas. Kedua sisi ini hadir pada diri yang sama, dalam rentang waktu yang berdekatan, memperlihatkan bahwa pergulatan dan ketenangan bukan dua fase yang berurutan rapi, melainkan dua kecenderungan yang hidup berdampingan.

Pola pergulatan yang cukup jelas berkaitan dengan pengaruh lingkungan pertemanan, Dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

“Kalau dikatakan cepat terpengaruh oleh teman, memang benar cepat terpengaruh oleh lingkungan. Misalnya, ketika sedang berkumpul dengan teman yang cenderung melalaikan shalat jadi terikut terpengaruh. Begitu pula ketika ada teman yang suka membatalkan puasa itu paling cepat ikut terpengaruh, karena godaannya memang besar. Itulah tantangan yang dihadapi”.¹³⁴

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa memperlihatkan jiwa yang belum stabil, mudah terbawa arus lingkungan meski menyadari hal itu keliru. Sisi menuju ketenangan pada diri tampak lebih samar dibanding informan lain, terutama karena proses memaafkan yang diakuinya sendiri belum tuntas secara batin. Kasus ini menjadi salah satu bukti yang jelas bahwa penelitian ini

¹³³Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

¹³⁴Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

tidak dapat mengklaim pencapaian *muthmainnah*, sebab pergulatannya tetap terbuka pada akhir wawancara.

Memperlihatkan bentuk pergulatan berupa kelelahan mental yang direspons dengan kompromi, bukan penyerahan total pada kelalaian. Dimana informan D menjelaskan dalam wawancara:

“Kadang-kadang hanya lupa dan kadang-kadang juga merasa malas untuk bangun, misalnya karena sedang lelah baik lelah secara fisik maupun mental. Kadang-kadang rasa malas itu dituruti juga karena tubuh tidak bisa dipaksakan. Cara mengatasinya adalah tetap melaksanakan shalat meskipun terlambat yang penting tidak sampai ditinggalkan”.¹³⁵

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa Sikap "yang penting tidak ditinggalkan" meskipun terlambat adalah bentuk negosiasi batin yang khas *nafs lawwamah*, yaitu kesadaran akan kewajiban yang tetap dipegang meski pelaksanaannya tidak ideal. Kecenderungan menuju ketenangan pada informan D tampak lebih kuat dibanding informan B, sebagaimana telah dikutip pada bagian sebelumnya, berupa perasaan lega, bertambahnya rasa percaya diri, dan kejelasan arah hidup. Mengingat latar belakang informan D yang pernah mengalami perilaku menyakiti diri sendiri pada masa lalu akibat trauma yang diwariskan dari orang tuanya, pergeseran menuju rasa lega dan terarah ini memiliki makna yang cukup berarti, meskipun sekali lagi tidak dapat dibaca sebagai penyelesaian total, melainkan kecenderungan yang sedang berjalan.

Menghadirkan salah satu kasus dalam penelitian ini. Informan sempat mengungkapkan pernah berada pada titik ingin mengakhiri hidupnya akibat tekanan relasi pertemanan yang dirasakannya sangat mengganggu. Dalam kerangka *nafs*, titik ini berada pada batas antara *ammarah* dan *lawwamah*, yaitu titik terendah yang kemudian disusul oleh kesadaran dan usaha untuk bangkit melalui tauhid. Pergulatannya belum sepenuhnya reda, Dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

“Sepertinya cukup sulit, meskipun sudah mencobanya. Terkadang merasa kewalahan dan tidak mampu melakukannya. Bahkan, dominannya lebih sering tidak bisa dibandingkan bisa melakukannya. Hal ini bukan berarti jauh dari agama, namun ketika

¹³⁵Wawancara Paien UP2T dengan Informan D, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 20 Februari 2026.

mencoba melakukannya, terkadang ada bagian dari diri yang tidak mampu membantu diri sendiri. Sebab, ketika sedang terpuruk, memang sulit untuk bangkit kembali”.¹³⁶

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa pengakuan tersebut penting karena secara jelas membedakan antara jauh dari agama dan sulit bangkit meski telah dekat dengan agama, yang berarti tauhid saja, dalam kasus informan ini, belum cukup untuk mengatasi seluruh bebannya. Kasus tersebut menjadi bukti nyata batas efektivitas tauhid tanpa dukungan tambahan. Meski demikian, kecenderungan menuju ketenangan tetap tampak, sekalipun dengan pengakuan yang jujur bahwa proses itu belum tuntas. Dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

"Cukup menyehatkan, sebab sudah mulai bisa berbicara, meskipun masih terbata-bata. Namun, kondisinya sudah lumayan lebih baik dibandingkan sebelumnya, ketika masih merasa agak takut untuk berbicara. Seperti misalnya ketika melaksanakan shalat sepertiga malam tadi, merasa lebih tenang dan lebih nyaman, serta lebih mampu untuk membuka diri dan sedikit memaafkan, meskipun belum sepenuhnya".¹³⁷

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa proses pemulihan diri sedang berjalan secara bertahap dan cukup positif. Kemampuan berbicara yang mulai kembali meski masih terbata-bata, serta berkurangnya rasa takut untuk berekspresi dibandingkan sebelumnya, menjadi tanda bahwa hambatan emosional yang dulu terasa berat kini mulai mencair. Momen ibadah seperti shalat sepertiga malam turut berperan sebagai ruang yang menenangkan, di mana muncul kenyamanan serta kesediaan untuk mulai membuka diri dan memaafkan, meskipun proses tersebut diakui belum sepenuhnya tuntas. Secara keseluruhan, pernyataan ini mencerminkan pemulihan yang jujur dan realistis, sebab kemajuan kecil dimaknai secara berarti tanpa mengklaim bahwa semuanya telah selesai.

Kasus berikutnya menunjukkan pola yang cenderung meremehkan tantangan yang dihadapinya, sebuah sikap yang dapat dibaca dua arah, sebagai bentuk ketahanan atau justru sebagai penghindaran. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

¹³⁶Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

¹³⁷Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

“Kalau berbicara mengenai tantangan, mungkin ada, tetapi saya tidak terlalu mempertimbangkan atau memikirkannya secara mendalam. Sebab, bagi saya, tantangan tersebut sebenarnya harus diatasi dari diri sendiri”.¹³⁸

Terlepas dari ambiguitas tersebut, kecenderungan menuju ketenangan tergolong yang lebih jelas dibanding informan lain. Sikap mandiri dalam menghadapi tantangan, di mana masalah tidak dipikirkan terlalu dalam, melainkan langsung diyakini harus diselesaikan dari diri sendiri. Namun, sikap ini juga bisa menyisakan pertanyaan apakah minimnya refleksi tersebut mencerminkan kematangan, atau justru bentuk penghindaran dari proses berpikir yang lebih dalam.

Memperlihatkan pergulatan yang berakar pada kehilangan orang tua sejak masa sekolah menengah pertama, sebuah luka yang menurut pengakuannya sendiri masih terasa dampaknya hingga kini, dipadukan dengan tantangan konsistensi ibadah. Dimana informan G menjelaskan dari hasil wawancara:

“Jujur, ada tantangannya. Untuk konsisten itu memang sangat sulit tiba-tiba muncul rasa malas, tiba-tiba tidak melakukan apa-apa, sehingga shalat menjadi bolong-bolong dan ibadah pun semakin malas dilakukan mungkin itu tantangannya”.¹³⁹

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa pola bolak-balik antara rajin dan malas ini adalah ciri khas *lawwamah* yang cukup murni, sebab tidak disertai penolakan terhadap ibadah itu sendiri, hanya konsistensi dalam pelaksanaannya. Kecenderungan menuju ketenangan tampak kuat pada aspek arah hidup, sebagaimana telah disinggung pada bagian sebelumnya yaitu perasaan lebih tahu cara menghadapi persoalan dan lebih terarah, yang diperkuat pula oleh kebiasaan curhat kepada Allah sebagai bentuk pelampiasan emosi sebelum menempuh konseling formal.

Namun dibalik itu, tersimpan bentuk pergulatan yang lebih halus, yaitu ketergantungan pada persepsi dan ekspektasi orang lain, Dimana informan H menjelaskan dari hasil wawancara:

¹³⁸Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

¹³⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan G, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

“Mungkin seperti cenderung lebih bergantung pada penilaian orang lain, misalnya memikirkan bagaimana pandangan orang atau ekspektasi orang lain terhadap diri. Padahal, sebenarnya tidak perlu terlalu memikirkan hal tersebut, cukup fokus pada diri sendiri. Namun, kembali lagi, mungkin ini menjadi pengingat dari Allah untuk lebih memantapkan diri dan tidak terlalu melihat orang lain”.¹⁴⁰

Dari Pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa ini istimewa karena memuat pergulatan dan koreksi diri dalam satu tarikan napas yang sama, yaitu mahasiswa mengakui kecenderungannya bergantung pada penilaian orang lain, lalu segera mengoreksinya dengan mengembalikan persoalan itu kepada Allah sebagai bentuk pemaknaan ulang atas cobaan yang dihadapi. Latar belakang yang pernah mengalami harapan pendidikan yang terkubur akibat kepindahan keluarga turut memperkuat pembacaan bahwa kecenderungan menuju ketenangan pada dirinya banyak ditopang oleh kemampuan memaknai ulang kekecewaan sebagai bagian dari rencana Allah untuk menguatkan dirinya di masa depan.

Berdasarkan keseluruhan data yang dipaparkan di atas, dapat disimpulkan bahwa perkembangan jiwa dalam psikologi islam adalah proses yang terus berubah. Melalui tiga tahap yaitu *nafs al-ammarah*, *nafs al-lawwamah* dan *nafs al-muthmainnah*. Perpindahan dari satu tingkat ke tingkat berikutnya tidak terjadi secara pasti, melainkan dipengaruhi oleh proses membersihkan jiwa, pertarungan melawan keinginan jahat serta pembentukan sifat-sifat yang baik. Oleh karena itu, mahasiswa mungkin merasa ada perasaan batin yang memperlihatkan bahwa dirinya lemah, sekaligus terdorong untuk mencari ketenangan dan merasa lebih dekat dengan Allah. Dinamika itu menunjukkan bahwa perjalanan spiritual adalah proses yang terus berjalan sehingga kondisi jiwa tidak berhenti di satu fase saja, melainkan terus berkembang seiring dengan tingkat keimanan mahasiswa dan usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah.¹⁴¹

4. Relasi dan Integrasi antara Tauhid dan Layanan Konseling Psikologi (UP2T)

Praktik tauhid terkait dengan layanan konseling psikologi yang diberikan oleh UP2T. Sebuah hubungan yang menjadi salah satu temuan baru dari penelitian ini. Data menunjukkan bahwa konselor tidak memberikan jawaban

¹⁴⁰Wawancara Pasien UP2T dengan Informan H, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

¹⁴¹Faisal Anwar; Putry Julia; Ifanna, “Konsep Psikologi Islam Dalam Pandangan Abdallah Rothman Dan Coley,” *Jurnal Humaniora: Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Hukum* 7, no. 2 (2023), hlm. 375–85, <https://doi.org/https://doi.org/10.30601/humaniora.v7i2.4515>.

langsung, tetapi membantu mahasiswa mencari solusinya sendiri. Dimana informan B menjelaskan dari hasil wawancara:

“Sebenarnya, konselor itu tidak memberikan saran. Saran tersebut sebenarnya berasal dari diri sendiri, konselor hanya membantu untuk tetap konsisten atau tidak. Sebenarnya, pasien hanya membutuhkan validasi, apakah yang sudah dilakukan itu benar atau tidak”.¹⁴²

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa peran konselor tidak berpusat pada memberikan solusi atau nasihat langsung kepada klien. Sebaliknya, konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu klien menemukan keputusan yang berasal dari dalam dirinya sendiri dan memastikan keputusan tersebut dijalankan secara konsisten. Dalam proses konseling yang paling penting bagi klien bukanlah mendapatkan jawaban dari konselor, melainkan merasa bahwa apa yang dipikirkan dan dilakukan sudah benar sehingga lebih percaya diri dan tenang dalam menghadapi masalahnya.

Dalam pendekatan konseling berpusat pada klien (*Client Centered Therapy* atau CCT), peran konselor bukanlah memberikan solusi atau nasihat langsung kepada klien. Sebaliknya, konselor bertindak sebagai fasilitator yang membantu menciptakan lingkungan yang nyaman sehingga klien bisa menjelajahi pengalaman, pikiran dan perasaannya secara bebas. Konselor membantu klien menemukan kemampuan dalam dirinya sendiri untuk memahami masalah dan menentukan solusi yang cocok dengan dirinya. Namun, tanggung jawab utama dalam proses perubahan dan menyelesaikan masalah tetap ada pada klien sendiri. Tujuan dari proses konseling bukan hanya agar klien mendapatkan jawaban dari konselor tetapi agar klien bisa memahami dirinya sendiri. Memiliki kepercayaan pada kemampuannya, menjadi lebih mandiri dalam mengambil dan menjalankan keputusan yang dianggap tepat untuk dirinya.¹⁴³

Namun, mekanisme serupa dengan istilah yang berbeda. Dimana informan A menjelaskan dari hasil wawancara:

“Sebenarnya, ketika bercerita kepada psikolog, psikolog tidak memberikan solusi secara langsung untuk permasalahan, melainkan

¹⁴²Wawancara Pasien UP2T dengan Informan B, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 2 Februari 2026.

¹⁴³Siti Fatimatuazzahroh and Abdul Muhid, “Pentingnya Pendekatan Client Centered Therapy Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 : Literature Review,” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 7, no. 1 (2022), hlm. 1–10.

lebih membantu menarik benang merah dari apa yang sedang terjadi pada diri. Solusi tersebut sebenarnya muncul dari diri sendiri. Jadi, tidak ada tahapan khusus untuk menggabungkan solusi dari psikolog dengan pergolakan batin yang dialami, karena solusi itu memang muncul dengan sendiri dari dalam diri tanpa disadari”.¹⁴⁴

Dari pernyataan di atas, penulis menyimpulkan bahwa psikolog tidak langsung memberikan jawaban atau cara langsung untuk memecahkan masalah yang dihadapi oleh klien. Peran psikolog lebih fokus pada membantu klien memahami masalah yang dialami dengan mengenali hubungan antara berbagai pengalaman dan situasi yang sedang dihadapi. Dengan proses itu, klien mendapatkan pemahaman yang lebih lengkap, sehingga solusi muncul dari pemikiran dan kesadaran dirinya sendiri. Oleh karena itu, tidak ada proses khusus dalam menggabungkan solusi dari psikolog dengan perasaan batin yang dialami, karena keputusan dan cara menyelesaikan masalah muncul secara alami dari proses memahami diri yang didukung selama konseling.

Dalam *Client Centered Therapy*, klien dianggap sebagai orang yang mampu menentukan sendiri arah hidupnya dan bertanggung jawab atas setiap keputusan yang diambil. Oleh karena itu, konselor bukanlah pihak yang menentukan tujuan atau nilai untuk klien, tetapi membantu menciptakan kondisi yang memungkinkan klien memahami dirinya sendiri dan menentukan tujuan yang sesuai dengan kebutuhan. Proses konseling ini memberi kesempatan bagi klien untuk membangun kepercayaan pada diri sendiri, mengevaluasi diri dalam diri, menentukan langkah perubahan sesuai dengan pemahaman dan pengalaman pribadinya.¹⁴⁵

Pola sama juga diakui yang menggambarkan proses konseling sebagai pertanyaan yang mendorongnya menemukan jawabannya sendiri dan secara jelas menyebut pendekatan yang dialaminya sebagai *client centered*. Dimana informan E menjelaskan dari hasil wawancara:

“Jadi, untuk menggabungkannya, mencari titik di mana sebagai pasien merasa mampu mengeluarkan isi pikiran, isi hati dan hal-hal yang ada di dalam diri. Cara yang digunakan adalah melalui

¹⁴⁴Wawancara Pasien UP2T dengan Informan A, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 29 Januari 2026.

¹⁴⁵Ulfa Danni Rosada, “Model Pendekatan Konseling Client Centered Dan Penerapannya Dalam Praktik,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2016), hlm. 14–25, <https://doi.org/https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.454>.

pendekatan dari hati ke hati atau yang di dalam istilah keilmuan disebut sebagai pendekatan *client-centered*”.¹⁴⁶

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa proses membantu klien menemukan solusi dilakukan dengan menciptakan ruang yang aman sehingga klien mampu mengungkapkan pikiran, perasaan dan pengalaman yang selama ini dipendam. Proses tersebut dibangun melalui pendekatan dari hati ke hati yang menempatkan klien sebagai pusat proses konseling (*client-centered*), sehingga klien merasa diterima, dipahami dan lebih leluasa mengeksplorasi dirinya. Melalui pendekatan ini, klien dapat menemukan pemahaman serta solusi yang berasal dari refleksi dan kesadaran dirinya sendiri.

Mekanisme konseling yang berfokus pada penemuan diri ini secara dasar sejalan dengan struktur *coping religius* kolaboratif. Di mana individu tetap berperan aktif dalam menyelesaikan masalahnya sendiri. Namun dalam konteks konseling, mitra yang membantu bukanlah Tuhan secara langsung melainkan konselor yang berperan dalam memandu proses pemikiran dan refleksi. Kesejajaran struktur ini menunjukkan bahwa kebutuhan akan psikolog dan tauhid harus digabungkan, bukan dilihat sebagai dua hal yang bertolak belakang. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

“Merasa bahwa psikolog itu memang dibutuhkan, karena psikolog telah mempelajari ilmunya secara mendalam memahami berbagai jenis masalah atau gangguan yang mungkin dialami manusia, sehingga mampu memberikan saran dan berperan dalam membantu. Hal ini saling berkaitan, manusia membutuhkan psikolog dan manusia juga membutuhkan tauhid untuk menyatukan keduanya”.¹⁴⁷

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa keberadaan psikolog dipandang penting karena memiliki kompetensi dan pengetahuan profesional dalam memahami berbagai permasalahan psikologis yang dialami individu. Dengan kompetensi tersebut, psikolog berperan membantu individu memperoleh pemahaman dan arahan dalam menghadapi permasalahannya. Namun, mahasiswa juga menegaskan bahwa bantuan psikolog perlu diiringi dengan penguatan nilai-nilai tauhid. Keduanya saling melengkapi, di mana psikolog membantu dari aspek

¹⁴⁶Wawancara Pasien UP2T dengan Informan E, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Januari 2026.

¹⁴⁷Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

psikologis, sedangkan tauhid menjadi landasan spiritual yang memberikan makna, ketenangan, dan arah dalam proses menghadapi berbagai persoalan kehidupan.

Bantuan psikologis harus disertai dengan peneguhan nilai tauhid karena manusia memiliki dua aspek yaitu aspek psikologis dan spiritual, yang saling terkait satu sama lain. Dalam bimbingan dan konseling Islam, aspek psikologis dan spiritual dianggap sebagai bagian yang saling terkait dan merupakan bagian dari diri manusia. Maka itu, psikolog bisa bantu memahami dan mengatasi masalah dari sisi psikologis, sedangkan nilai-nilai tauhid memberi dasar spiritual yang membantu menemukan makna, ketenangan dan arah dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan. Dengan demikian, pendekatan psikologis dan penguatan tauhid tidak dilihat sebagai dua hal yang berbeda, melainkan sebagai dua bagian yang bisa saling mengisi dalam membantu meningkatkan kesejahteraan seseorang.¹⁴⁸

Informan F menambahkan dimensi kehati-hatian yang penting, yaitu saran dari konselor tidak diterima begitu saja melainkan diuji kembali secara personal sebelum diyakini kebenarannya. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

“Setelah mendapatkan saran, anjuran, maupun arahan-arahan seperti itu, berusaha mendalami kembali apa yang telah disampaikan, apakah hal tersebut benar adanya atau tidak. Sebab, apa yang disampaikan oleh unit tersebut belum tentu seratus persen benar. Namun, mencoba mempelajarinya dan sebagian di antaranya memang saya praktikkan. *Alhamdulillah*, ternyata terbukti benar adanya”.¹⁴⁹

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa tidak menerima begitu saja setiap saran atau arahan yang diberikan, melainkan melakukan proses penelaahan dan pendalaman terlebih dahulu untuk menilai kesesuaiannya. Memahami kembali setiap anjuran yang diterima, kemudian menerapkan sebagian di antaranya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pengalaman tersebut, merasakan bahwa arahan yang dipraktikkan memberikan hasil yang positif,

¹⁴⁸Kunzita Lazuardi; Mursalin; Siti Masrohatin, “Paradigma Holistik Bimbingan Konseling Islam : Integrasi Dimensi Spiritual , Psikologis , Dan Sosial Dalam Kerangka Tauhid,” *ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan* 16, no. 2 (2025), hlm. 163–77, <https://doi.org/https://doi.org/10.47766/itqan.v16i2.6722>.

¹⁴⁹Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

sehingga semakin memperkuat keyakinannya terhadap manfaat dari saran yang telah diterima.

Sikap tersebut memperlihatkan bahwa integrasi antara tauhid dan konseling psikologi bukan penyerahan otoritas penuh kepada konselor, melainkan proses verifikasi personal yang tetap mempertahankan otonomi keyakinan mahasiswa. Sementara itu, menunjukkan bentuk integrasi yang unik, yaitu menjalankan semacam terapi mandiri berbasis tauhid sebelum menempuh konseling formal. Dimana informan G menjelaskan dari hasil wawancara:

“Sebelum menjalani konseling, ada jeda waktu sekitar seminggu antara masa stres yang dialami hingga akhirnya memutuskan untuk konseling. Jadi, tidak langsung dari kondisi *burnout* kemudian langsung konseling, melainkan ada jeda selama seminggu tersebut, di mana informan melakukan *self-therapy*, seperti memperbanyak ibadah dan sering bercerita atau curhat kepada Allah. Jujur, dampaknya justru lebih terasa dari *self-therapy* tersebut terasa lebih lega dan ringan selama proses bercerita sendiri dibandingkan dengan proses konseling itu sendiri. Sehingga, ketika akhirnya menjalani konseling, informan sudah merasa lebih lega karena sudah melakukan *self-therapy* terlebih dahulu”.¹⁵⁰

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan pengakuan bahwa dampak dari curhat kepada Allah dirasakannya lebih besar dibanding konseling formal yang durasinya relatif singkat tidak boleh dibaca sebagai bukti bahwa tauhid dapat menggantikan konseling psikologi. Sebaliknya, data ini justru menunjukkan bahwa keduanya memiliki fungsi berbeda yang saling mengisi, yaitu tauhid berperan sebagai pertolongan pertama batin yang tersedia setiap saat, sementara konseling profesional tetap dibutuhkan untuk penanganan yang lebih terstruktur.

Dalam menghadapi stres dan berbagai masalah dalam kehidupan, agama bisa menjadi sumber yang membantu untuk mengatasi tekanan, merasa tenang, mencari makna serta meraih harapan dan dukungan dari Tuhan. Jadi, cara beribadah dan keyakinan agama bisa jadi sumber dukungan batin yang membantu mahasiswa menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari, tetapi *coping* berbasis agama bisa menggantikan jenis bantuan psikologis yang lain. Sebaliknya, cara berpegang pada agama dapat dipandang sebagai kekuatan dari

¹⁵⁰Wawancara Pasien UP2T dengan Informan G, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 24 Februari 2026.

dalam yang membantu dalam menghadapi kesulitan dan mendukung kesehatan mentalnya.¹⁵¹

Catatan kehati-hatian juga perlu ditambahkan dari pengakuan informan F yang menyebut bahwa konseling tidak selalu memberikan efek yang signifikan baginya. Dimana informan F menjelaskan dari hasil wawancara:

“Kalau ditanya apakah merasa lebih sehat, mungkin posisinya masih relatif sama. Sebab, hanya dengan melepaskan atau menceritakan sesuatu yang membuat terpuruk, dampaknya tergantung situasinya. Bagi pribadi, terkadang hal itu tidak terlalu membuat lega melainkan sekadar sebagai bentuk pelepasan saja”.¹⁵²

Dari pernyataan diatas, penulis menyimpulkan bahwa proses menceritakan permasalahan kepada orang lain tidak selalu memberikan perubahan yang signifikan terhadap kondisi psikologis. Mahasiswa menilai bahwa setelah mengungkapkan permasalahan yang dihadapi, kondisi dirinya masih relatif sama. Bagi mahasiswa, kegiatan tersebut lebih berfungsi sebagai sarana untuk mengekspresikan atau melepaskan beban pikiran dan perasaan daripada sebagai cara yang secara langsung menghadirkan rasa lega atau memperbaiki kondisi psikologisnya.

Berdasarkan keseluruhan data pada bagian ini, dapat disimpulkan bahwa tauhid dan layanan konseling psikologi profesional di UP2T bukan dua pilihan yang saling meniadakan, melainkan dua sumber daya yang saling melengkapi. Tauhid menyediakan kerangka makna dan ketenangan batin yang dapat diakses kapan saja tanpa jadwal, sedangkan konseling profesional menyediakan kerangka metodologis dan keahlian klinis yang membantu mahasiswa menggali akar masalah secara lebih terstruktur. Kesimpulan ini sekaligus menjawab bagian akhir dari rumusan masalah kedua penelitian, bahwa penerapan nilai-nilai tauhid sebagai fondasi dalam menghadapi *mental illness* pada mahasiswa tidak berdiri sendiri, melainkan berjalan berdampingan dengan ikhtiar psikologis yang tersedia di lingkungan kampus.

¹⁵¹Mamang Efendy; Nindia Pratitis; Meininda Rhivent Norhidayah; Emilia Nur Aini Putri, “Coping Religius Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Di Indonesia.” *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (2024), hlm. 232–235.

¹⁵²Wawancara Pasien UP2T dengan Informan F, Mahasiswa UIN Ar-Raniry, pada Tanggal 23 Februari 2026.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap mahasiswa UIN Ar-Raniry yang pernah mengalami gangguan kesehatan mental dan mendapatkan layanan pada Unit Pelayanan Psikologi Terapan (UP2T), dapat disimpulkan bahwa pemahaman mahasiswa tentang nilai-nilai tauhid berbeda-beda dan berkembang bertahap. Mulai dari pemahaman dasar yang hanya mengenali tauhid sebagai bagian dari ilmu agama kemudian berkembang menjadi pemahaman yang lebih dalam, terkait dengan tingkat keimanan dan pedoman hidup. Pemahaman ini akhirnya berkembang menjadi bagian dalam diri, membentuk cara berpikir dan merespons berbagai masalah dalam kehidupan. Dalam konteks *tazkiyatun nafs*, perbedaan ini menunjukkan tahapan berbeda dalam proses menyucikan jiwa setiap mahasiswa, di mana ada yang masih berada pada tahap memahami berdasarkan pikiran saja, sedangkan ada yang sudah sampai pada tahap menghayati kehadiran Allah dalam kehidupannya. Secara khusus, mahasiswa memandang Allah sebagai satu-satunya penyangga yang pasti dan aman, dibandingkan mengandalkan orang lain yang terbatas. Juga melihat perasaan negatif seperti sedih, marah atau kecewa sebagai hal yang wajar bukan sesuatu yang harus diatasi atau dipaksa hilang. Melainkan dihadapi dengan sikap sabar, ridho dan tawakal. Dengan demikian, pemahaman tentang tauhid di kalangan mahasiswa tidak hanya berhenti sebagai ajaran abstrak tetapi juga menjadi dasar psikologis yang memberikan rasa aman dan keyakinan ketika menghadapi tekanan mental. Meskipun tingkat pemahamannya berbeda-beda pada setiap individu, tergantung pada seberapa dalam nilai tersebut telah diuji melalui pengalaman hidup pribadi.

Mahasiswa menerapkan nilai tauhid dengan cara melakukan berbagai bentuk kegiatan beragama sebagai sarana mengatasi krisis seperti shalat, mengaji, dzikir, puasa, istigfar, sedekah, shalawat serta meningkatkan ibadah sunnah seperti tahajud, witir dan hajat. Semua kegiatan ini bertujuan untuk mengalihkan beban psikologis kepada Allah dan memupuk sikap tawakal. Aplikasi ini didorong oleh empat alasan utama, yakni kewajiban beragama, keinginan pribadi untuk mengalami manfaat langsung dari ibadah, kebutuhan mencari jawaban atas masalah hidup yang tidak bisa diselesaikan sendiri serta contoh dari keluarga terutama peran orang tua. Perjalanan dalam menerapkan tauhid ini bukanlah jalanan yang lurus, melainkan berjalan dinamis mengikuti pergerakan hati dari

kecenderungan yang merusak (*nafs al-ammarah*), lalu melewati fase perjuangan batin antara kesadaran dan lupa (*nafs al-lawwamah*), sampai menuju kecenderungan yang tenang (*nafs al-muthmainnah*) dan tidak bisa dikatakan sudah selesai sepenuhnya. Yang paling penting, temuan ini menunjukkan bahwa nilai tauhid tidak bisa sendirian sebagai cara satu-satunya untuk menyelesaikan masalah, melainkan bekerja bersama dengan layanan konseling psikologi profesional di UP2T. Di sini, tauhid berfungsi sebagai sumber ketenangan batin yang bisa diakses kapan saja sementara layanan konseling psikologi memberikan pendekatan yang lebih terstruktur serta ke ahlian klinis yang lebih sistematis. Dengan begitu, keduanya bekerja sama menciptakan fondasi yang lengkap bagi mahasiswa dalam menghadapi dan pulih dari *mental illness*.

B. Saran

Dalam penulisan skripsi ini, penulis sudah berusaha semaksimal mungkin. Namun penulis sadar bahwa masih ada kekurangan secara substansi maupun metodologi. Maka dari itu, penulis sangat terbuka kepada semua pihak terhadap kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Kajian tentang tauhid ini adalah sebuah pemahaman yang menjadi dasar dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Kajian ini sangatlah modern dikalangan anak muda terkait kecemasan, anxiety, ocd, npd, depresi, skizofrenia, dll. Penyakit-penyakit gangguan mental ini dapat diatasi dengan pemahaman tauhid. Maka dari itu, tauhid tidak akan habis nya jika dikaji terus menerus karena tauhid adalah fondasi dalam kehidupan. Masih banyak ruang yang terbuka lebar bagi penelitian selanjutnya untuk mengkaji persoalan ini secara lebih mendalam dan komprehensif.

جامعة الرانري

A R - R A N I R Y

DAFTAR PUSTAKA

- Affifah, Ayu Diva, Sri Nurhayati Selian, and Universitas Muhammadiyah Aceh. "Dampak Pengalaman Interpersonal Remaja Gen Z Motherless Terhadap Kepercayaan Diri dan Hubungan Sosial." *Journal of Innovative and Creativity* 6, no. 2 (2026): 4658–64. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-5464-6710>.
- Agus Ruswandi, Avida Nuri Quroini, dan Ghina Fauziyyah Mar'atus Shalihah. "Peran Keteladanan Orang Tua dalam Pembiasaan Ibadah Bagi Anak Usia 4-6 Tahun." *Jurnal Keislaman* 06, no. 2 (2023): 382–92. <https://doi.org/https://doi.org/10.54298/jk.v6i2.3905> Abstract.
- Agustini, Ayu, Muhammad Rizki Ramadhan, and Astri Rahmawati. "Mengatasi Kecemasan Melalui Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT)." *ProceedingConference on Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 1 (2024): 90–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i1.130>.
- Ahmad Zainal Anbiya. "Tazkiyatun Nafs dalam Mengembalikan Fitrah Manusia Modern." *Islamic Counseling:Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam* 7, no. 1 (2023): 133–48. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v7i1.5130>.
- Ainsworth, Mary D Salter. "Attachments Beyond Infancy." *American Psychologist* 44, no. 4 (1989): 107–16. <https://terapi.co.uk/wp-content/uploads/2021/01/Ainsworth-Attachments-Beyond-Infancy.pdf>.
- Aliya Rohali; Ike Utia Ningsih. "Dampak Lingkungan Pertemanan Toxic Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Islam Pada Remaja." *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences* 3, no. 3 (2025): 91–101. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1035>.
- Anselma Tesalonika Demosta Beloved Purba; Ratriana Y.E Kusumawati. "No Title Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dengan Forgiveness Pada Remaja Yang Putus Cinta Akibat Perselingkuhan." *Jurnal Psikologi Konseling* 14, no. 1 (2019): 330–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.13729>.
- Apriliani, Bayu Dwi, and Syamsul Arifin. "Membentuk Insan Kamil Melalui Tazkiyatun Nafs (Tinjauan Psikoterapi Islam)" 8, no. 2 (2025): 122–31. <https://doi.org/https://doi.org/10.37567/syiar.v8i2.3981>.
- Artika, Lidia, M Yaffi Rabbani, Muhammad Ridho, Rizky Nafis, and Nursyahri Siregar. "Biografi Tokoh Tasawuf Al-Ghazali." *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Kebudayaan (JKPPK)* 1, no. 2 (2023). <https://doi.org/https://doi.org/10.59031/jkppk.v1i2.108>.
- Asmuni, Ahmad. "No Title" 3 (2017): 76–97.
- Assyabirra, Syaqira, Suci Mulia, and Ulva Khairun Nisa. "Komunikasi

- Intrapersonal Mahasiswa dan Peran Orang Tua Terhadap.” *Al-Ittishol : Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam* 7, no. 1 (2025): 64–74.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51339/ittishol.v7i1.4421>.
- Ayun, Qurraotu, and Lisnawati Ruhaena. “Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review.” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 02 (2024): 115–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>.
- Ciraenda Caenovea; Zahra Ictiara Massari; Surawan. “Doa dan Ibadah Sebagai Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Generasi Z dalam Menghadapi Tekanan Akademik.” *Journal Of Islamic Education Guidance And Counseling* 6, no. 2 (2025): 102–10.
- Damar Aditama. “Hubungan Antara Spiritualitas dan Stres Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi.” *El-Tarbawi* X, no. 2 (n.d.): 39–62.
<https://doi.org/https://doi.org/10.20885/tarbawi.vol10.iss2.art4>.
- Dian, Alea, Putri Reskido, Shafira Dhaisani Sutra, Erisa Oksanda, and Fuad Nashori. “Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim.” *Jurnal Psikologi Islam* 9, no. 2 (2024): 57–68.
<https://doi.org/10.47399/jpi.v9i2.206>.
- Didit Darmawan; Zakiya Qothrun Nada. “Motivasi Intrinsik dan Ekstrinsik Serta Kaitannya dengan Capaian Kognitif dan Afektif Pembelajaran Pendidikan Agama Islam.” *QALAM: Jurnal Pendidikan Islam* 7, no. 01 (2026): 12–38.
<https://doi.org/https://doi.org/10.57210/qalam.v7.i01.316>.
- Diyah Nazira, Marty Mawarpury, Afriani, Intan Dewi Kumala. “Literasi Kesehatan Mental Pada Mahasiswa di Banda Aceh.” *Jurnal Psikologi Unsyiah* 5, no. 1 (2022): 23–39.
- Effendy, Nurlaila, and Dessi Christanti. *Kesejahteraan Psikologis Generasi Strawberry Di Era Digital*. Edited by M.Si Dr. Nurlaila Effendy, M.Si Dr. Dessi Christanti, S.Psi., Psikolog Eli Prasetyo, M.Psi, and Psikolog Detricia Tedjawidjaja, M.Psi. Surabaya: Cipta Media Nusantara (CMN), 2024.
www.ciptapublishing.id.
- Fatimatuazzahroh, Siti, and Abdul Muhid. “Pentingnya Pendekatan Client Centered Therapy dalam Layanan Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Pada Masa Pandemi Covid-19 : Literature Review.” *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia* 7, no. 1 (2022): 1–10.
- Giono, Eko, and Surawan Surawan. “Coping Religius Sebagai Strategi Penanggulangan Stress dan Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran* 04, no. 02 (2025): 393–400.
- Habibi, M Dani. “Tauhid Sebagai Dasar Prinsip Pengetahuan dalam Pandangan

- Ismail R . Al-Faruqi.” *Indonesian Journal of Islamic Theology and Philosophy* 6, no. 1 (2024): 73–86.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24042/ijitp.v6i1.22023>.
- Harahap, Muhammad Yunan. “Internalisasi Mujahadah An-Nafs (Pengendalian Diri) dalam Memperkuat Akhlakul Karimah Peserta Didik” 7, no. 2 (2024): 155–66. <https://doi.org/110.32528/tarlim.v7i2.2308>.
- Hasan, Aliah B. Purwakania. “Terapan Konsep Kesehatan Jiwa Imam Al-Ghazali dalam Bimbingan dan Konseling Islam.” *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling* 2, no. 1 (1995): 10–22.
- Hooper, Lisa M. “The Application of Attachment Theory and Family Systems Theory to the Phenomena of Parentification.” *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families* 15, no. 3 (2009): 217–23. <https://doi.org/10.1177/1066480707301290>.
- Humaidah, Ananda, Nadine Widya Amalia, Rena Latifa, and Gazi Saloom. “Peran Religious Coping Terhadap Kesehatan Mental : Systematic Literature Review.” *Nathiqiyyah: Jurnal Psikologi Islam* 7, no. 2 (2024): 110–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v7i1.1023>.
- Ifanna, Faisal Anwar; Putry Julia; “Konsep Psikologi Islam dalam Pandangan Abdallah Rothman Dan Coley.” *Jurnal Humaniora: Jurnal Ilmu Sosial, Ekonomi Dan Hukum* 7, no. 2 (2023): 375–85. <https://doi.org/https://doi.org/10.30601/humaniora.v7i2.4515>.
- Izzah, Nurul, and Hasmila Sari. “Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau di Aceh Level of Anxiety of Non-Local Students in Aceh.” *Jurnal Ilmu Keperawatan* 9, no. 2 (2021). <https://doi.org/https://doi.org/10.52199/jik.v10i2.25622>.
- Maslim, Rusdi. *Buku Saku Diagnosis Gangguan Jiwa: Rujukan Ringkas dari PPDGJ-III dan DSM-5*. Cetakan 2. Jakarta: Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa FK Unika Atma Jaya, 2013.
- Kamaluddin, Mohamad Ihsan, and Dadan Firdaus. “Tauhid Sebagai Fondasi Kesehatan Mental Islami: Tinjauan Literatur Atas Krisis Psikologis Modern.” *Nathiqiyyah* 8, no. 2 (2025): 240–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.46781/nathiqiyyah.v8i2.1772>.
- Kastolani. “Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid.” *Interdisciplinary Journal of Communication* 1, no. 1 (2016): 1–24.
- Khairunnisa. B, Fitria Yuliani. “Analisis Semiotika Isu Mental Illness Dalam Buku Into The Magic Shop.” *Jurnal MADIA* 5, no. 1 (2024): 43–58.
- Khoiru Tsaqif Daffani, Susilo Ilham Prayitno, Muhammad Faqih Idrus Maliki, Abdul Hafiz. “Penerapan Ilmu Tauhid Pada Kesehatan Mental Manusia.”

- Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 1 (2024): 129–37.
<https://doi.org/https://doi.org/10.62017/arima>.
- Komarudin. “Penemuan Makna Hidup Melalui Tazkiyāt Al-Nafs; Sebuah Aktualisasi Nilai-Nilai Sufistik Dalam Kehidupan.” *At-Taqaddum* 3, no. 2 (2011): 190–196. <https://doi.org/https://doi.org/10.21580/at.v3i2.492>.
- Kunzita Lazuardi; Mursalim; Siti Masrohatin. “Paradigma Holistik Bimbingan Konseling Islam : Integrasi Dimensi Spiritual , Psikologis , dan Sosial dalam Kerangka Tauhid.” *ITQAN: Jurnal Ilmu-Ilmu Kependidikan* 16, no. 2 (2025): 163–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.47766/itqan.v16i2.6722>.
- Larasati, Savira Aida, and Diana Rahmasari. “Hubungan Peran Ayah dengan Kepercayaan Diri Pada Anak Perempuan The Relationship Between The Role of Father and Confidence in Daughter Abstrak.” *Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 02 (2024): 922–33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p922-933>.
- Mamang Efendy; Nindia Pratitis; Meininda Rhivent Norhidayah; Emilia Nur Aini Putri. “Coping Religius dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim Di Indonesia.” *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan* 11, no. 2 (2024): 223–41.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35891/jip.v11i2.5506>.
- Maulidiyah, Izatul Muhidah. “Konsep Tawakal Syaikh Al- Akbar Muhyiddin Ibnu ‘Arabi.” *Jurnal Moderasi* 2, No. 1 (2022): 61–71.
- Muh Zulkifli. “Psikoterapi Perspektif Al-Qur’an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental.” Institut Ptiq Jakarta, 2022.
- Mukit, Abdul; Ahmad Andry Budianto; Maimon Sumo; Nasrullah. “The Concept of Tazkiyatun Nafs Education : An Analysis Study of Strengthening the Role of Islamic Higher Education in the Era of Disruption.” *FIKROTUNA; Jurnal Pendidikan Dan Manajemen Islam* 16, no. o2 (n.d.): 102–17.
<https://doi.org/https://doi.org/10.32806/jf.v16i02.6211>.
- Mustary, Emilia. “Pemaafan dan Kesejahteraan Psikologis Individu.” *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 2 (2021): 70–76.
- Najtama, Fikria. “Religiusitas dan Kehidupan Sosial Keagamaan.” *TASAMUH: Jurnal Studi Islam* 9, no. 2 (2017): 421–50.
- Nurchalis Sofyan, Hendra S. H. “Strategi Pembelajaran Al-Quran Di Ma’had Al-Jami’ah Uin Ar-Raniry Banda Aceh.” *EDUKASI: Jurnal Penelitian Pendidikan Agama Dan Keagamaan* 17, no. 1 (2019): 70–80.
- Nurul Ulum Abdullah; Ike; Anita. “Hubungan Toxic Relationship Terhadap Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja (di Pondok Pesantren Mathlabul Ulum Desa Jambu Kecamatan Lenteng Kabupaten Sumenep).” *Fakultas*

- Prabasanti, Milladina. "Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja : Systematic Literature Review." *Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan* 2, no. 4 (2024): 229–38. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/corona.v2i4.878>.
- Pramudianti, Rebecca, Universitas Kristen, and Satya Wacana. "Kebahagiaan Pada Remaja Wanita." *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora* 9, no. 2 (2020): 337–46. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23887/jish-undiksha.v9i2.22447>.
- Prasetyo, Diki Bima, Muhimatul Ifadah, Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Semarang, Muhammadiyah Semarang, Kesehatan Mental, and Orang Tua. "Kesehatan Mental Orang Tua Bekerja dan Dampak Terhadap Komunikasi Pada Anak Usia Dini." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia (JPMI)* 3, no. 4 (2023): 509–14. <https://doi.org/https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1303>.
- Radhiyah, Hajjah. "Penanaman Sikap Tawakkal Melalui Pendidikan Islam." *Siddiq: Jurnal Pendidikan, Riset Dan Teknologi* 1, no. 1 (2025): 88–95.
- Rara Ranti Rafitri. "Pemikiran Imam Al-Ghazali Tentang Konsep Tazkiyatun Nafs dan Kontekstualisasinya dengan Mata Pelajaran Akidah Akhlak." Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2023.
- Regis machdy. *Loving the Wounded Soul (Alasan dan Tujuan Depresi Hadir Di Hidup Manusia)* by Regis Machdy.Pdf. Edited by Yohana Shera. 1st ed. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama, 2019.
- Ripaan, Usan. "Tinjauan Neurosains Terhadap Konsep Nafs (Amarah, Lawwamah, dan Muthmainnah) Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya Terhadap Pendidikan Islam." *Islamadina: Jurnal Pemikiran Islam* 24, no. 2 (2023): 201–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.30595/islamadina.v24i2.13027>.
- Risnawati, Bella Salsa, Nasichah Nasichah, Muhammad Faqih Prayogo, and Zannuby Al Izzami. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." *Jurnal Ilmiah Dan Karya Mahasiswa* 2, no. 1 (2024): 179–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.54066/jikma.v2i1.1389>.
- Rizkqi Isnaeni Fajri; Maratus Solikha. "Konsep Tazkiyatun Nafs dalam Konseling Islam Modern." *ISYKAH: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam* 9, no. 1 (2024): 19–27.
- Sarnoto, Ahmad Zain. "Pengantar Studi Pendidikan Berbasis Al Qur'an : Manajemen Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an." *Madani Institute:*

- Jurnal Politik, Hukum, Pendidikan, Sosial, Dan Budaya* 5, no. 2 (2016): 96–108. <https://doi.org/https://doi.org/10.53976/jmi.v5i2.65>.
- Sartika, Dewi. “Edukasi Penyuluhan Mental Health Terhadap Pengetahuan Remaja di SMA Inshafuddin Banda Aceh.” *Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 2, no. 3 (2024): 324–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.633>.
- Setyowati, Sri, and Ani Mashunatul Mahmudah. “Spiritualitas dan Kecemasan Pada Remaja Smk.” *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia* 12, no. 2 (2024): 419–28.
- Siradj, Said Aqiel. “Tauhid dalam Perspektif Tasawuf.” *ISLAMICA* 5, no. 1 (2010): 152–60. <https://doi.org/https://doi.org/10.15642/islamica.2010.5.1.152-160>.
- Syahrial Arif Hutagalung; Nadya Yulia Fitri. “Pengaruh Perilaku Keluarga Terhadap Kesehatan Mental Anak.” *Journal of Gender And Social Inclusion In Muslim Societes* 4, no. 2 (2023): 60–65.
- Syarifah Zurrahmah. “Peran Al-Quran dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat Uin Ar-Raniry Skripsi.” UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2019.
- Tia Sari; Syafrinal Randa. “Hakikat Pengalaman Keagamaan dan Ekspresi Keberagamaan Dalam Pandangan Joachim Wach.” *Jurnal Al-Aqidah* 15, no. 1 (2023): 25–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.15548/ja.v15i1.6163>.
- Ulfa Danni Rosada. “Model Pendekatan Konseling Client Centered dan Penerapannya dalam Praktik.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 6, no. 1 (2016): 14–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.25273/counsellia.v6i1.454>.
- Yasmin, Tika Putri, and Joni Harnedi. “Peran Teologi Islam dalam Resiliensi Kesehatan Mental Remaja Generasi Z.” *ISME : Journal of Islamic Studies and Multidisciplinary Research* 3, no. 2 (2025): 116–22. <https://doi.org/https://doi.org/10.61683/isme.vol32.2025.116-122>.
- Yehuda, Rachel, and Amy Lehrner. “Intergenerational Transmission of Trauma Effects : Putative Role of Epigenetic Mechanisms.” *World Psychiatry* 17, no. October (2018): 243–57. <https://doi.org/10.1002/wps.20568>.
- Zahro, Fitri, Ani Qotus, Zuhro Fitriana, and Muhammad Khasanil Bisri. “Pengaruh Pertemanan ‘ Toxic ’ Terhadap Kesejahteraan Psikologis dan Perkembangan Sosial Remaja SMA” 2, no. 2 (2025): 153–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.66341/complex.v2i2.146>.

LAMPIRAN-LAMPIRAN


KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Website: <https://fuf.ar-raniry.ac.id/>

SURAT KEPUTUSAN DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN) AR-RANIRY BANDA ACEH
Nomor: 073/Un.08/FUF/PP.00.9/01/2026

Tentang
PENGANGKATAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA PROGRAM STUDI AQIDAH DAN
FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH

Menimbang : a. bahwa dalam usaha untuk lebih meningkatkan mutu dan kualitas lulusan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh, dipandang perlu untuk mengangkat dan menetapkan Pembimbing Tugas Akhir mahasiswa pada Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

b. bahwa saudara-saudara yang namanya tercantum dalam daftar lampiran Surat Keputusan ini, dinilai mampu dan memenuhi syarat untuk diangkat dan diserahi tugas sebagai Pembimbing Tugas Akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh;

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003; tentang Sistem Pendidikan Nasional;

2. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012; tentang Pendidikan Tinggi;

3. Peraturan Pemerintah Nomor 46 Tahun 2019 Tentang Pendidikan Tinggi Keagamaan;

4. Peraturan Presiden RI Nomor 64 Tahun 2013; tentang Perubahan Institut Agama Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh menjadi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;

5. Keputusan Menteri Agama Nomor 89 Tahun 1963; tentang Pendirian IAIN Ar-Raniry;

6. Peraturan Menteri Agama Nomor 14 Tahun 2022 Peraturan Menteri Agama tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2020; tentang Statuta Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;

7. Peraturan Menteri Agama Nomor 44 Tahun 2022; tentang Perubahan atas Peraturan Menteri Agama Nomor 12 Tahun 2014; tentang Organisasi dan Tata Kerja Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh;

8. Keputusan Rektor UIN Ar-Raniry Nomor 01 Tahun 2014; tentang Jenis-Jenis Pemberian Kuasa dan Pendelegasian Wewenang kepada Para Dekan dan Direktur Pascasarjana dalam Lingkungan UIN Ar-Raniry Banda Aceh.

MEMUTUSKAN

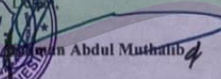
Menetapkan : SURAT KEPUTUSAN DEKAN USHULUDDIN DAN FILSAFAT UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH TENTANG PENETAPAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH.

KESATU : Mengangkat saudara-saudara yang namanya tercantum dalam daftar lampiran Surat Keputusan ini sebagai Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa Semester Ganjil Tahun Akademik 2025/2026;

KEDUA : Segala pembiayaan yang diakibatkan oleh surat keputusan ini dibebankan pada DIPA UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun Anggaran 2025 sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku;

KETIGA : Surat keputusan ini berlaku selama 6 (enam) bulan mulai sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan akan diperbaiki kembali sebagaimana mestinya, jika ternyata terdapat kekeliruan dalam penetapan ini.

Ditetapkan di : Banda Aceh
Tanggal : 14 Januari 2026


Dekan Abdul Muhtabib

Tembusan:

1. Wakil Dekan I Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
2. Ketua Prodi IAT Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
3. Pembimbing I
4. Pembimbing II
5. Ketua Sub Tim Akademik Fak. Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar-Raniry Banda Aceh
6. Yang bersangkutan

Energi Kebangsaan, Sinergi Membangun Negeri



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Website: <https://iuf.ar-raniry.ac.id/>

Lampiran: Surat Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin dan Filsafat
Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
Nomor: 073/Un.08/FUF/PP.00.9/01/2026 Tanggal 14 Januari 2026

PENGANGKATAN PEMBIMBING TUGAS AKHIR MAHASISWA PADA PROGRAM STUDI AQIDAH DAN
FILSAFAT ISLAM FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT UIN AR-RANIRY BANDA ACEH
SEMESTER GANJIL TAHUN AKADEMIK 2025/2026

No	Nama/ NIM	Judul	Pembimbing	Ket
1.	Ilhaam Abiyyi/ 200301015	Konsep Cinta Ilahi dalam Perspektif Tasawuf Jalaluddin Rumi	1. Rasyad, S.Ag., M.Ag. 2. Happy Saputra, S. Ag, M. Fil. I	
2.	Dhiya Uddy/ 210301013	Nilai Teologis dalam Tradisi Dalail Khairat di Kecamatan Bandar Baru, Kabupaten Pidie Jaya.	1. Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum. 2. Dr. Syarifuddin Abe, S.Ag., M. Hum	
3.	Ilham Maulana/ 200301003	Kecerdasan Manusia dalam Novel Mitos Prometheus Karya Albert Camus	1. Dr. Husna Amin, M.Hum. 2. Dr. Fuad, S.Ag., M. Hum	
4.	Rizwal Suhairi/ 210301017	Konsep Kecerdasan Spiritual dalam Perspektif Ary Ginanjar (Analisis terhadap Buku Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosional dan Spiritual ESQ Berdasarkan 6 Rukun Iman dan 5 Rukun Islam)	1. Dr. Fuad, S.Ag., M.Hum 2. Dr. Syarifuddin Abe, S.Ag., M.Hum	
5.	Husaina/ 210301029	Konsep Tazkiyah al-Nafs dalam Perspektif Syed Muhammad Naquib al-Attas	1. Dr. Nurkhalis, S.Ag., SE., M. Ag. 2. Zuherni AB, M.Ag., Ph. D	
6.	Tria Nadila Nurhalimah/ 220301003	Krisis Religiusitas terhadap Degradasi Nilai Etika Masyarakat di Desa Atur Melati, Kecamatan Sawit Seberang, Kabupaten Langkat	1. Dr. Ernita Dewi, S.Ag., M.Hum. 2. Dr. Arfiansyah, S.Fil.I., M. A	
7.	Nabil Najibul Firdaus/ 220301001	Fenomena Burnout di Aceh Menurut Perspektif Albert Camus	1. Zuherni AB, M.Ag., Ph.D 2. Dr. Arfiansyah, S.Fil.I., M. A	
8.	Amalia Fithra/ 220301008	Tauhid sebagai Fondasi dalam Mengatasi Mental Illness Mahasiswa Era Modern (Studi	1. Zuherni AB, M.Ag., Ph.D. 2. Raina Wildan, S. Fil. I, MA	



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam, Banda Aceh
Website: <https://fuf.ar-raniry.ac.id/>

	Penelitian di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry)		
9.	Rahimuddin/ 220301007	Konsep Teologi Aceh dalam Pemahaman Tengku Dayah di Aceh Besar	1. Dr. Nurkhalis, S.Ag., SE., M. Ag 2. Raina Wildan, S. Fil. I, MA



Penelitian di : Banda Aceh
Tanggal : 14 Januari 2026

Abdul Muthalib



Energi Kebangsaan, Sinergi Membangun Negeri





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT

Jl. Syekh Abdur Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh Telp/Fax : 0651-752921

Nomor : B-151/Un.08/FUF.I/PP.00.9/1/2026

Lamp : -

Hal : *Penelitian Ilmiah Mahasiswa*

Kepada Yth,

Universitas islam negeri ar-raniry

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat UIN Ar-Raniry dengan ini menerangkan bahwa:

NIM : 220301008

Nama : AMALIA FITHRA

Program Studi/Jurusan : Aqidah dan Filsafat Islam

Alamat : Jl. T. lamgugob lr. seulanga

Saudara yang tersebut namanya diatas benar mahasiswa Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat bermaksud melakukan penelitian ilmiah di lembaga yang Bapak/Ibu pimpin dalam rangka penulisan Skripsi dengan judul **TAUHID SEBAGAI FONDASI DALAM MENGATASI MENTAL ILLNES MAHASISWA ERA MODERN (STUDI PENELITIAN DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY)**

Banda Aceh, 21 Januari 2026

An. Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan



Prof. Dr. Maizuddin, M.Ag.

NIP. 197205011999031003

Berlaku sampai : 21 Juli 2026

جامعة الرانيري

AR - RANIRY



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI AR-RANIRY BANDA ACEH
FAKULTAS PSIKOLOGI

Jln. Syekh Abdul Rauf Kopelma Darussalam Banda Aceh
Situs: www.ar-raniry.ac.id E-Mail : psikologi@ar-raniry.ac.id

No : B-225/Un.08/FPsi/PP.00.9/01/2026
Lampiran : -
Hal : Balasan Surat Penelitian Ilmiah Mahasiswa

29 Januari 2026

Kepada Yth,
Wakil Dekan Bidang Akademik dan Kelembagaan
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat

di-
Tempat

Berdasarkan surat nomor : B-151/Un.08/FUF.IPP.00.9/01/2026 tanggal 21 Januari 2026 tentang Penelitian Ilmiah Mahasiswa **An. Amalia Fithra** pada Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh, Dekan Fakultas Psikologi memberikan izin untuk melakukan penelitian Ilmiah pada Mahasiswa tersebut. mulai tanggal 02 Februari s/d 21 Juli 2026.

Demikian surat ini kami sampaikan dan Terima kasih.



Dekan

Muslim

جامعة الرانيري
AR - RANIRY

Energi Keagamaan Sinergi Membangun Negeri



NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN
1	Kamis / 20 Jan 2025	Praktek (Praker)
2	Sabtu / 10 Feb 2025	Konsultasi Klinis

PSIKOLOG	TESTER	VOL	KET
SEMESTER GERMAS 2025-2026			
Konsultasi: M. Rizki, Psikologi		Latihan: Rizki, Psikologi	Ujian: Rizki, Psikologi
Konsultasi: N. Rizki, Psikologi		Latihan: Rizki, Psikologi	Ujian: Rizki, Psikologi

Gambar 7: Data pasien UP2T tahun 2025



Gambar 8: Foto Bersama dengan Staf UP2T



Gambar 9: konseling dengan psikolog UP2T



Gambar 10: konseling dengan psikolog UP2T

PEDOMAN WAWANCARA

A. Biodata diri

Nama:

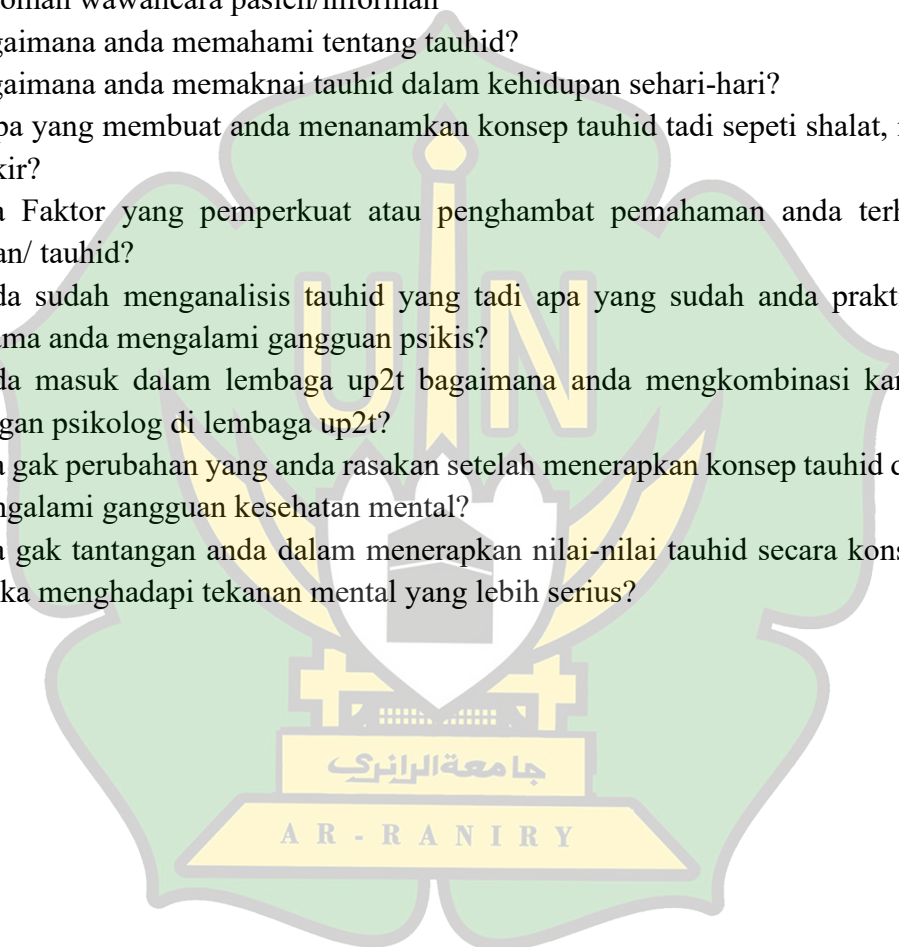
Jenis kelamin:

Fakultas:

Jenis gangguan kesehatan mental:

B. Pedoman wawancara pasien/informan

1. Bagaimana anda memahami tentang tauhid?
2. Bagaimana anda memaknai tauhid dalam kehidupan sehari-hari?
3. Siapa yang membuat anda menanamkan konsep tauhid tadi seperti shalat, ngaji, dzikir?
4. Apa Faktor yang memperkuat atau penghambat pemahaman anda terhadap Tuhan/ tauhid?
5. Anda sudah menganalisis tauhid yang tadi apa yang sudah anda praktikkan selama anda mengalami gangguan psikis?
6. Anda masuk dalam lembaga up2t bagaimana anda mengkombinasikan diri dengan psikolog di lembaga up2t?
7. Ada gak perubahan yang anda rasakan setelah menerapkan konsep tauhid dalam mengalami gangguan kesehatan mental?
8. Ada gak tantangan anda dalam menerapkan nilai-nilai tauhid secara konsisten ketika menghadapi tekanan mental yang lebih serius?



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama: Amalia Fithra
Tempat/Tanggal Lahir: Banda Aceh, 8 Desember 2003
Jenis Kelamin: Perempuan
Email: Amaliafithra@gmail.com
Pekerjaan: Mahasiswa
Nim: 220301008
Agama: Islam
Suku: Aceh

B. Orang Tua/Wali

Nama Ayah: Samsuar Idris
Nama Ibu: Latifah Musa
Pekerjaan Ayah: Pensiunan BUMN
Pekerjaan Ibu: Ibu Rumah Tangga

C. Riwayat Pendidikan

1. MIN/Sederajat: MIS Lamgugob Kota Banda Aceh
2. MTSN/Sederajat: MTSN 4 Kota Banda Aceh
3. SMA/Sederajat: SMAN 4 Kota Banda Aceh
4. Perguruan Tinggi: UIN Ar-Raniry, Masuk 2022

