

Konsep Integrasi Teologi Science Sebagai Upaya Mengatasi Kesehatan Mental Mahasiswa

Aura Hana Kirey¹, Kunaili Mabruroh²

^{1,2} Universitas Sains Al-Quran

aurahana515@gmail.com¹ mabrurohkunaili76@gmail.com²

ABSTRACT

The rising prevalence of mental health issues among university students highlights a significant challenge in higher education, encompassing not only academic demands but also social and psychological dimensions. This study aims to comprehensively analyze student mental health problems, identify the limitations of conventional approaches, and propose the integration of theology and science as a more holistic alternative solution. The research employs a qualitative descriptive method with a conceptual and literature study approach, collecting data from scientific journals, academic books, and other credible sources. Data analysis is conducted through descriptive and interpretative techniques to explore the relationships among factors influencing student mental health. The findings reveal that student mental health is affected by academic pressures, lifestyle factors, social demands, and the impact of digital technology, which intensifies psychological stress. Furthermore, conventional approaches that primarily focus on medical and psychological aspects are considered insufficient, as they tend to overlook the spiritual dimension of individuals. The integration of theology and science provides a more comprehensive framework by combining scientific understanding with spiritual values to achieve life balance. The proposed conceptual integration model, which includes biological, psychological, social, and spiritual dimensions, offers a more complete perspective in maintaining mental well-being. In conclusion, this integrative approach serves as a strategic solution to foster a healthier, more supportive academic environment that promotes overall student well-being.

Keywords: Integrative holistic, student, mental health

ABSTRAK

Fenomena meningkatnya gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa menunjukkan adanya tantangan serius dalam dunia pendidikan tinggi yang tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga dimensi sosial dan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif permasalahan kesehatan mental mahasiswa, mengidentifikasi keterbatasan pendekatan konvensional, serta menawarkan integrasi teologi dan sains sebagai solusi alternatif yang lebih holistik. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif deskriptif dengan pendekatan konseptual dan studi literatur, melalui pengumpulan data dari jurnal ilmiah, buku akademik, dan sumber terpercaya lainnya. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan interpretatif untuk memahami hubungan antar

variabel yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor akademik, gaya hidup, tekanan sosial, serta perkembangan teknologi digital yang memperkuat tekanan psikologis. Selain itu, pendekatan konvensional yang berfokus pada aspek medis dan psikologis dinilai belum mampu menjawab kebutuhan mahasiswa secara menyeluruh karena kurang memperhatikan dimensi spiritual. Integrasi teologi dan sains menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dengan menggabungkan pemahaman ilmiah dan nilai spiritual dalam membangun keseimbangan hidup mahasiswa. Model konseptual integrasi yang melibatkan dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual terbukti mampu memberikan kerangka yang lebih utuh dalam menjaga kesehatan mental. Kesimpulannya, pendekatan integratif ini menjadi solusi strategis dalam menciptakan lingkungan akademik yang sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan mahasiswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Mahasiswa, Integratif holistik

A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang memengaruhi cara berpikir, merasakan, dan bertindak dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan memiliki kerentanan yang cukup tinggi terhadap gangguan kesehatan mental. Lingkungan akademik yang dinamis serta tuntutan sosial yang kompleks menjadikan mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang tidak sederhana. Kondisi ini menuntut adanya perhatian serius terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sebagai bagian dari upaya menciptakan

kesejahteraan psikologis yang optimal.

Mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik yang berat, seperti tugas yang menumpuk, ujian yang berkelanjutan, hingga penyusunan skripsi yang membutuhkan konsentrasi tinggi. Situasi tersebut dapat memicu stres akademik yang berkepanjangan apabila tidak dikelola dengan baik. Darmawan (2025) menjelaskan bahwa stres akademik yang tinggi berkontribusi signifikan terhadap munculnya gejala kecemasan, stres berlebih, hingga depresi pada mahasiswa. Tekanan tersebut tidak hanya berdampak pada performa akademik, tetapi juga memengaruhi

kondisi emosional dan psikologis secara keseluruhan.

Kesehatan mental mahasiswa juga dipengaruhi oleh gaya hidup yang dijalani selama masa perkuliahan. Pola tidur yang tidak teratur, konsumsi makanan yang kurang sehat, serta minimnya aktivitas fisik dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Darmawan (2025) menegaskan bahwa gaya hidup yang tidak sehat memiliki hubungan erat dengan penurunan kesehatan mental mahasiswa. Kombinasi antara stres akademik dan gaya hidup yang buruk menciptakan kondisi yang semakin rentan terhadap gangguan mental, sehingga diperlukan kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik dan pola hidup sehat.

Tekanan sosial turut menjadi faktor yang tidak kalah penting dalam memengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Interaksi dengan teman sebaya, tuntutan untuk diterima dalam lingkungan sosial, serta ekspektasi dari keluarga dan masyarakat sering kali menjadi beban tersendiri. Meliala (2025) mengungkapkan bahwa tekanan sosial seperti kesulitan

dalam menjalin hubungan dan perasaan tidak nyaman di lingkungan sosial dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, hingga depresi. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh dinamika sosial yang kompleks.

Perkembangan teknologi digital juga memberikan dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa, khususnya generasi Z. Paparan media sosial yang intens sering kali memicu perbandingan sosial yang tidak sehat serta tekanan untuk memenuhi standar tertentu.

Febriana (2026) menyatakan bahwa kehidupan digital memperkuat tekanan psikologis melalui mekanisme *social comparison* dan tuntutan *self-presentation*. Kondisi tersebut dapat menurunkan kepercayaan diri serta meningkatkan kecemasan, terutama ketika individu merasa tidak mampu memenuhi ekspektasi yang terbentuk di dunia digital.

Kurangnya pemahaman tentang pentingnya kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang memperburuk kondisi

mahasiswa. Banyak mahasiswa yang masih menganggap masalah mental sebagai hal yang sepele atau bahkan tabu untuk dibicarakan. Oktaviani (2025) menunjukkan bahwa stigma terhadap kesehatan mental dan bunuh diri masih cukup kuat di kalangan mahasiswa, sehingga menghambat individu untuk mencari bantuan profesional. Ketidakmauan untuk terbuka mengenai kondisi psikologis dapat memperparah masalah yang dialami dan meningkatkan risiko terjadinya gangguan yang lebih serius.

Stigma terhadap bunuh diri menjadi isu yang sangat krusial dalam konteks kesehatan mental mahasiswa. Pandangan negatif terhadap individu yang mengalami gangguan mental atau memiliki pikiran bunuh diri sering kali menimbulkan diskriminasi dan isolasi sosial. Oktaviani (2025) menjelaskan bahwa stigma ini membuat mahasiswa enggan untuk mengungkapkan perasaan mereka dan memilih untuk memendam masalah yang dihadapi. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko terjadinya tindakan yang berbahaya

karena kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar.

Lingkungan kampus memiliki peran strategis dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Penyediaan layanan konseling yang mudah diakses, program edukasi tentang kesehatan mental, serta kegiatan yang mendukung kesejahteraan psikologis menjadi langkah penting yang perlu dilakukan. Oktaviani (2025) menekankan bahwa layanan konseling yang ramah, profesional, dan gratis dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai permasalahan yang mereka alami. Dukungan institusi pendidikan menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif.

Kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres dan emosi juga menjadi faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental. Keterampilan seperti manajemen waktu, regulasi emosi, serta kemampuan untuk mencari dukungan sosial dapat membantu individu menghadapi tekanan dengan lebih adaptif. Meliala (2025) menyebutkan bahwa pengembangan keterampilan

tersebut dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi dampak negatif dari tekanan akademik dan sosial. Upaya ini membutuhkan kesadaran individu serta dukungan dari lingkungan sekitar.

Pentingnya menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan individu, tetapi juga berimplikasi pada kualitas sumber daya manusia di masa depan. Mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang sehat cenderung lebih produktif, kreatif, dan mampu berkontribusi secara positif dalam masyarakat. Febriana (2026) menegaskan bahwa dukungan sosial, literasi kesehatan mental, dan kemampuan regulasi emosi merupakan faktor pelindung yang penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kesadaran kolektif mengenai pentingnya kesehatan mental menjadi langkah awal dalam mencegah stigma bunuh diri dan menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan

pendekatan deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena kesehatan mental mahasiswa serta kaitannya dengan stigma bunuh diri. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan konseptual dan studi literatur, yang berfokus pada pengkajian berbagai teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dibahas. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai dinamika kesehatan mental mahasiswa, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta peran lingkungan akademik dalam membentuk persepsi terhadap isu bunuh diri.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka dengan mengkaji berbagai sumber ilmiah seperti jurnal penelitian, buku akademik, serta publikasi ilmiah lainnya yang relevan dan terpercaya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif dan interpretatif, yaitu dengan menguraikan informasi secara sistematis serta menafsirkan makna yang terkandung dalam setiap

temuan penelitian. Proses analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola, hubungan, serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa sebagai upaya mencegah munculnya stigma bunuh diri di lingkungan perguruan tinggi.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Problematika Kesehatan Mental Mahasiswa

Kesehatan mental mahasiswa di lingkungan universitas, khususnya di wilayah perkotaan, menjadi isu yang semakin kompleks dan memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak. Lingkungan kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga sebagai ruang pembentukan karakter, identitas diri, serta kemampuan sosial mahasiswa. Dinamika kehidupan perkotaan yang serba cepat, kompetitif, dan penuh tekanan turut memberikan kontribusi terhadap meningkatnya risiko gangguan kesehatan mental. Mahasiswa dituntut untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan secara simultan, baik dari segi akademik maupun sosial. Kondisi tersebut menjadikan kesehatan mental sebagai aspek

penting yang harus dijaga agar mahasiswa mampu menjalani proses pendidikan secara optimal.

Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase transisi menuju kedewasaan menghadapi berbagai tantangan yang bersifat multidimensional dan berlapis. Perubahan peran dari pelajar menjadi individu yang lebih mandiri sering kali menimbulkan tekanan tersendiri, terutama dalam hal pengambilan keputusan dan tanggung jawab pribadi. Selain itu, tuntutan untuk mencapai keberhasilan akademik sering kali diiringi dengan ekspektasi tinggi dari keluarga dan lingkungan sekitar. Situasi ini diperparah dengan kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru dan beragam. Interaksi dari berbagai faktor tersebut dapat memengaruhi stabilitas emosi mahasiswa dan meningkatkan kerentanan terhadap gangguan kesehatan mental.

Faktor akademik memiliki peran yang sangat signifikan dalam menentukan kondisi kesehatan mental mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Beban tugas yang tinggi, sistem penilaian yang kompetitif, serta tekanan untuk mempertahankan prestasi akademik sering kali menjadi

sumber stres yang utama. Ernyasih (2025) menunjukkan bahwa motivasi belajar memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mental mahasiswa, di mana rendahnya motivasi dapat meningkatkan risiko kelelahan mental dan penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor internal seperti motivasi tidak dapat dipisahkan dari tekanan eksternal yang berasal dari sistem akademik. Mahasiswa yang tidak mampu mengelola tuntutan tersebut dengan baik cenderung mengalami penurunan konsentrasi, kelelahan emosional, serta penurunan produktivitas belajar.

Faktor non-akademik juga memberikan pengaruh yang cukup besar terhadap kesehatan mental mahasiswa, terutama dalam hal interaksi sosial dan keterlibatan dalam aktivitas di luar perkuliahan. Keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan dapat menjadi sarana pengembangan diri yang positif, namun juga dapat menambah beban tanggung jawab apabila tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik. Hubungan sosial dengan teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitar turut memengaruhi kondisi emosional mahasiswa.

Kurangnya dukungan sosial atau adanya konflik interpersonal dapat menimbulkan perasaan terisolasi dan meningkatkan risiko stres. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat dipengaruhi oleh kualitas hubungan sosial yang mereka miliki.

Lingkungan fisik kampus merupakan salah satu faktor eksternal yang sering kali kurang diperhatikan, padahal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketersediaan ruang terbuka hijau, kualitas udara, pencahayaan alami, serta tingkat kebersihan lingkungan dapat memengaruhi kenyamanan belajar dan kondisi emosional mahasiswa. Lingkungan yang tidak sehat atau tidak nyaman dapat meningkatkan tingkat stres serta menurunkan konsentrasi dan produktivitas. Sebaliknya, lingkungan yang tertata dengan baik mampu memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kualitas kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa aspek fisik lingkungan kampus perlu menjadi bagian dari perhatian dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Tingginya prevalensi gangguan mental di kalangan mahasiswa

menjadi indikator bahwa masalah kesehatan mental merupakan isu yang serius dan membutuhkan penanganan yang sistematis. Effendi (2025) menemukan bahwa lebih dari setengah mahasiswa mengalami gangguan mental emosional, yang menunjukkan bahwa tekanan yang dihadapi mahasiswa telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga dapat memengaruhi performa akademik dan kualitas kehidupan secara keseluruhan. Gangguan mental yang tidak ditangani dengan baik berpotensi berkembang menjadi masalah yang lebih kompleks dan sulit diatasi.

Kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan dalam dimensi biopsikososial. Widyawati (2025) mengidentifikasi faktor-faktor seperti stres akademik, kecemasan, kebiasaan tidur, kelelahan mental, serta persepsi terhadap layanan kesehatan mental sebagai elemen penting yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Pola tidur yang tidak teratur, misalnya, dapat mengganggu keseimbangan emosi dan menurunkan kemampuan kognitif.

Kelelahan mental yang berkepanjangan juga dapat menyebabkan penurunan motivasi dan meningkatnya perasaan putus asa. Persepsi yang kurang positif terhadap layanan kesehatan mental di kampus menjadi hambatan dalam upaya mencari bantuan, sehingga banyak mahasiswa yang memilih untuk mengatasi masalahnya sendiri tanpa dukungan profesional.

Variasi kondisi kesehatan mental mahasiswa juga dipengaruhi oleh karakteristik individu dan latar belakang yang berbeda-beda. Arfandi (2025) menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa cenderung lebih tinggi pada kelompok tertentu, seperti mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tuntutan akademik lebih kompleks. Perbedaan juga terlihat berdasarkan jenis kelamin dan jenis perguruan tinggi, yang menunjukkan bahwa faktor demografis memiliki peran dalam menentukan tingkat kerentanan terhadap gangguan mental. Mahasiswa tingkat akhir sering kali dihadapkan pada tekanan penyelesaian studi, persiapan karier, serta ketidakpastian masa depan, yang semuanya dapat meningkatkan beban psikologis.

Keterbatasan dalam akses dan pemanfaatan layanan kesehatan mental di lingkungan kampus menjadi salah satu tantangan utama dalam upaya penanganan masalah ini. Banyak mahasiswa yang masih merasa ragu atau tidak nyaman untuk mengakses layanan konseling karena adanya stigma atau kurangnya pemahaman mengenai pentingnya kesehatan mental. Selain itu, ketersediaan layanan yang terbatas serta kurangnya tenaga profesional juga menjadi kendala dalam memberikan dukungan yang optimal. Kondisi ini menyebabkan banyak permasalahan kesehatan mental tidak terdeteksi sejak dini, sehingga berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Upaya peningkatan kesehatan mental mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif dengan melibatkan berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan, dosen, serta mahasiswa itu sendiri. Kebijakan kampus yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, seperti pengaturan beban akademik yang lebih proporsional, penyediaan fasilitas yang memadai, serta peningkatan kualitas layanan konseling, menjadi langkah penting yang perlu

diimplementasikan. Program edukasi mengenai kesehatan mental juga perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran dan literasi mahasiswa. Pendekatan yang holistik dan terintegrasi akan lebih efektif dalam menciptakan lingkungan yang sehat dan mendukung perkembangan mahasiswa.

Pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kesejahteraan individu, tetapi juga memiliki implikasi yang luas terhadap kualitas pendidikan dan masa depan generasi muda. Mahasiswa yang memiliki kondisi mental yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tantangan, beradaptasi dengan perubahan, serta berkontribusi secara positif dalam lingkungan akademik dan masyarakat. Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental perlu ditanamkan secara berkelanjutan agar mahasiswa mampu mengelola tekanan dengan lebih baik. Upaya kolektif dari berbagai pihak menjadi kunci dalam menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat, inklusif, dan mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh.

**Keterbatasan Pendekatan
Konvensional**

Pendekatan konvensional dalam menangani kesehatan mental mahasiswa selama ini cenderung berfokus pada aspek medis dan psikologis semata. Pendekatan ini umumnya menempatkan gangguan mental sebagai kondisi yang harus didiagnosis dan diobati melalui terapi atau intervensi klinis (Setyanto, Hakim, and Muzakki 2023). Perspektif tersebut memang penting dalam memahami gejala dan memberikan penanganan profesional, namun sering kali belum mampu menjangkau keseluruhan dimensi kehidupan mahasiswa. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga melibatkan aspek sosial, budaya, dan nilai-nilai yang diyakini individu (Dewa Gede Bagus Surya Parama Artha, Ni Luh Putu Pranena Sastri 2025).

Fokus yang terlalu sempit pada aspek medis menyebabkan pendekatan konvensional cenderung bersifat reaktif daripada preventif. Penanganan baru dilakukan ketika individu sudah menunjukkan gejala gangguan mental yang cukup serius. Kondisi ini membuat banyak mahasiswa yang mengalami tekanan ringan hingga sedang tidak mendapatkan perhatian yang

memadai. Padahal, tahap awal permasalahan mental merupakan fase penting untuk dilakukan intervensi agar tidak berkembang menjadi gangguan yang lebih berat. Kurangnya upaya pencegahan menunjukkan bahwa pendekatan konvensional belum sepenuhnya mengakomodasi kebutuhan mahasiswa secara menyeluruh.

Pendekatan psikologis yang digunakan dalam lingkungan akademik juga sering kali menitikberatkan pada teknik-teknik tertentu seperti konseling, terapi kognitif, atau pelatihan manajemen stres. Metode tersebut memang memiliki efektivitas dalam membantu individu memahami dan mengelola emosinya. Namun, pendekatan ini terkadang mengabaikan konteks kehidupan mahasiswa yang lebih luas, seperti latar belakang budaya, nilai kehidupan, dan keyakinan yang dianut. Keterbatasan ini menyebabkan intervensi yang diberikan tidak selalu sesuai dengan kebutuhan individu secara personal.

Keterbatasan lainnya terlihat pada kurangnya integrasi antara pendekatan akademik dan pendekatan kesejahteraan mental. Sistem pendidikan tinggi sering kali lebih

menekankan pada pencapaian akademik dibandingkan keseimbangan psikologis mahasiswa. Lingkungan kampus yang kompetitif dan berorientasi pada hasil dapat memperkuat tekanan yang dirasakan mahasiswa. Pendekatan konvensional belum sepenuhnya mampu menjembatani kebutuhan antara tuntutan akademik dan kesejahteraan mental, sehingga mahasiswa sering kali harus berjuang sendiri dalam mengelola tekanan yang mereka hadapi.

Kurangnya perhatian terhadap faktor non-akademik juga menjadi salah satu kelemahan pendekatan konvensional. Aspek seperti hubungan sosial, kondisi keluarga, serta pengalaman pribadi mahasiswa sering kali tidak menjadi fokus utama dalam intervensi kesehatan mental. Padahal, faktor-faktor tersebut memiliki pengaruh besar terhadap kondisi emosional individu. Ketidakseimbangan antara perhatian terhadap aspek akademik dan non-akademik dapat menyebabkan penanganan yang dilakukan menjadi kurang komprehensif dan tidak menyentuh akar permasalahan.

Pendekatan konvensional juga cenderung mengabaikan peran

lingkungan dalam membentuk kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan kampus, baik secara sosial maupun fisik, memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Kurangnya perhatian terhadap faktor lingkungan menyebabkan intervensi yang dilakukan hanya berfokus pada individu tanpa mempertimbangkan konteks tempat mereka berada. Kondisi ini membuat upaya penanganan menjadi kurang efektif karena tidak menyorot sumber tekanan yang sebenarnya.

Kurangnya sentuhan spiritual menjadi salah satu keterbatasan utama dalam pendekatan konvensional terhadap kesehatan mental mahasiswa (Tutpai et al. 2023). Aspek spiritual sering kali dianggap sebagai hal yang bersifat pribadi dan tidak relevan dalam konteks ilmiah. Pandangan ini menyebabkan dimensi spiritual kurang mendapatkan perhatian dalam upaya menjaga kesehatan mental. Padahal, spiritualitas memiliki peran penting dalam memberikan makna, tujuan hidup, serta ketenangan batin bagi individu.

Nilai-nilai spiritual dapat menjadi sumber kekuatan bagi mahasiswa

dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Keyakinan terhadap sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dapat membantu individu mengembangkan sikap sabar, ikhlas, dan optimis dalam menghadapi kesulitan. Tanpa adanya pendekatan spiritual, mahasiswa mungkin akan merasa kehilangan arah dan makna ketika menghadapi tekanan yang berat. Kondisi ini dapat memperburuk keadaan psikologis dan meningkatkan risiko gangguan mental.

Pendekatan yang mengabaikan spiritualitas juga berpotensi mengurangi efektivitas intervensi yang diberikan. Mahasiswa yang memiliki latar belakang religius atau spiritual cenderung membutuhkan pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai yang mereka yakini. Ketidaksesuaian antara pendekatan yang diberikan dengan keyakinan individu dapat menyebabkan kurangnya keterlibatan dalam proses pemulihan. Integrasi antara aspek psikologis dan spiritual dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dan relevan bagi mahasiswa (Fitra 2025).

Keterbatasan pendekatan konvensional juga terlihat pada kurangnya upaya dalam membangun kesadaran diri secara mendalam.

Pendekatan yang ada sering kali berfokus pada pengelolaan gejala tanpa menggali makna yang lebih dalam dari pengalaman yang dialami individu. Padahal, pemahaman terhadap diri sendiri merupakan kunci dalam menjaga kesehatan mental secara berkelanjutan. Tanpa adanya refleksi yang mendalam, mahasiswa mungkin hanya mampu mengatasi masalah secara sementara tanpa benar-benar memahami akar permasalahan.

Kebutuhan akan pendekatan yang lebih komprehensif semakin mendesak seiring dengan kompleksitas permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Integrasi antara aspek medis, psikologis, sosial, dan spiritual menjadi langkah penting dalam menciptakan pendekatan yang lebih efektif. Pendekatan yang holistik tidak hanya berfokus pada penyembuhan, tetapi juga pada pencegahan dan pengembangan potensi individu. Hal ini penting untuk membantu mahasiswa mencapai keseimbangan dalam berbagai aspek kehidupan.

Kesadaran akan keterbatasan pendekatan konvensional menjadi langkah awal dalam mengembangkan strategi penanganan kesehatan mental

yang lebih inovatif. Perlu adanya perubahan paradigma yang tidak hanya melihat kesehatan mental sebagai masalah individu, tetapi juga sebagai bagian dari sistem yang lebih luas. Pendekatan yang mengintegrasikan berbagai dimensi kehidupan diharapkan mampu memberikan solusi yang lebih menyeluruh. Upaya ini akan membantu menciptakan lingkungan akademik yang tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga sehat secara mental dan spiritual.

Integrasi Teologi dan Sains sebagai Solusi

Integrasi teologi dan sains dalam upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa menjadi pendekatan yang semakin relevan di tengah kompleksitas permasalahan yang dihadapi generasi muda. Pendekatan ini berusaha menggabungkan kekuatan analisis ilmiah dengan kedalaman nilai spiritual untuk menciptakan pemahaman yang lebih utuh tentang manusia. Kesehatan mental tidak lagi dipandang semata sebagai kondisi psikologis, tetapi juga sebagai bagian dari keseimbangan antara aspek jasmani, mental, dan spiritual. Integrasi ini membuka ruang

bagi pendekatan yang lebih holistik dalam memahami serta menangani permasalahan yang dialami mahasiswa (Emiyati 2025).

Perpaduan antara pendekatan ilmiah dan nilai spiritual memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya memahami kondisi mentalnya secara rasional, tetapi juga menemukan makna yang lebih dalam dari pengalaman hidup yang dijalani. Pendekatan ilmiah memberikan dasar yang sistematis dalam mengidentifikasi gejala dan pola perilaku, sementara nilai spiritual memberikan arah dan tujuan dalam menghadapi berbagai tantangan. Keseimbangan antara keduanya dapat membantu mahasiswa mengembangkan cara pandang yang lebih positif dan adaptif terhadap tekanan yang dihadapi.

Pendekatan integratif ini juga mampu menjawab keterbatasan pendekatan konvensional yang cenderung mengabaikan dimensi spiritual. Nilai-nilai teologis seperti kesabaran, keikhlasan, rasa syukur, dan tawakal dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tekanan hidup. Mahasiswa yang memiliki landasan spiritual yang kuat cenderung lebih mampu mengelola emosi dan menghadapi situasi sulit dengan lebih

tenang. Integrasi ini tidak hanya membantu dalam proses pemulihan, tetapi juga berperan dalam pencegahan gangguan kesehatan mental (Rotua et al. 2025).

Implementasi integrasi teologi dan sains dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan praktis di lingkungan kampus. Salah satu bentuk yang dapat diterapkan adalah konseling berbasis spiritual, yang menggabungkan teknik konseling modern dengan nilai-nilai keagamaan. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa untuk mengekspresikan perasaan sekaligus mendapatkan bimbingan yang sesuai dengan keyakinan yang dianut. Konseling semacam ini dapat meningkatkan kenyamanan dan keterbukaan mahasiswa dalam menyampaikan permasalahan yang mereka hadapi.

Pendekatan mindfulness islami juga menjadi salah satu contoh implementasi yang relevan dalam integrasi teologi dan sains. Praktik ini menggabungkan konsep kesadaran penuh dengan nilai-nilai spiritual dalam Islam, seperti dzikir, refleksi diri, dan penghayatan terhadap ibadah (Annisa et al. 2025). Mindfulness islami membantu mahasiswa untuk lebih sadar terhadap kondisi diri, baik secara

fisik maupun emosional, serta meningkatkan ketenangan batin. Praktik ini dapat menjadi strategi efektif dalam mengurangi stres dan kecemasan yang dialami mahasiswa.

Integrasi teologi dan sains juga dapat diwujudkan melalui pengembangan kurikulum yang memasukkan nilai-nilai spiritual dalam pembelajaran. Pendidikan yang tidak hanya berorientasi pada aspek kognitif, tetapi juga pada pembentukan karakter dan spiritualitas, akan memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa (Humairoh and Mustafidin 2025). Mahasiswa tidak hanya dibekali dengan pengetahuan akademik, tetapi juga dengan nilai-nilai kehidupan yang dapat menjadi pedoman dalam menghadapi berbagai tantangan.

Lingkungan kampus yang mendukung integrasi ini juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan implementasi. Kegiatan seperti kajian keagamaan, pelatihan pengembangan diri berbasis spiritual, serta forum diskusi yang mengangkat tema kesehatan mental dapat menjadi sarana edukasi yang efektif. Lingkungan yang inklusif dan suportif akan membantu mahasiswa merasa lebih nyaman dalam mengekspresikan

diri serta mencari solusi atas permasalahan yang dihadapi (Naja 2025).

Pendekatan integratif ini juga mendorong mahasiswa untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan diri sendiri dan dengan Tuhan. Hubungan spiritual yang kuat dapat memberikan rasa aman dan ketenangan dalam menghadapi ketidakpastian hidup. Mahasiswa yang memiliki kesadaran spiritual cenderung lebih mampu menerima keadaan, mengelola emosi, serta menemukan makna dalam setiap pengalaman yang dialami. Hal ini berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Peran dosen dan tenaga pendidik juga menjadi sangat penting dalam mendukung integrasi teologi dan sains. Dosen tidak hanya berfungsi sebagai penyampai materi akademik, tetapi juga sebagai pembimbing yang dapat memberikan teladan dalam menjaga keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan nilai spiritual. Pendekatan yang humanis dan empatik dari tenaga pendidik dapat membantu mahasiswa merasa lebih dihargai dan didukung dalam proses pembelajaran.

Integrasi ini juga membuka

peluang untuk pengembangan penelitian yang lebih luas dalam bidang kesehatan mental. Pendekatan yang menggabungkan perspektif ilmiah dan teologis dapat menghasilkan pemahaman baru yang lebih komprehensif mengenai kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian yang berfokus pada integrasi ini dapat menjadi dasar dalam merancang kebijakan dan program yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi (Rubai et al. 2025).

Mahasiswa sebagai individu juga memiliki peran aktif dalam mengimplementasikan integrasi teologi dan sains dalam kehidupan sehari-hari. Kesadaran untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas akademik, kehidupan sosial, dan praktik spiritual menjadi kunci dalam menciptakan kesehatan mental yang optimal. Mahasiswa perlu mengembangkan kebiasaan refleksi diri, memperkuat nilai spiritual, serta memanfaatkan ilmu pengetahuan sebagai alat untuk memahami diri dan lingkungan.

Pendekatan integratif ini juga berpotensi mengurangi stigma terhadap kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Pemahaman

bahwa kesehatan mental merupakan bagian dari keseimbangan hidup yang melibatkan aspek spiritual dapat membantu mengubah persepsi negatif yang selama ini berkembang (Riza, Rahayu, and Widya 2025). Mahasiswa akan lebih terbuka untuk membicarakan kondisi mental mereka tanpa merasa takut atau malu. Hal ini menciptakan budaya yang lebih sehat dan suportif dalam lingkungan kampus.

Integrasi teologi dan sains pada akhirnya menjadi solusi yang tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga praktis dan aplikatif dalam kehidupan mahasiswa. Pendekatan ini memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berkembang secara utuh sebagai individu yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Keseimbangan antara ilmu pengetahuan dan nilai spiritual menjadi fondasi penting dalam menciptakan generasi yang sehat secara mental dan mampu menghadapi tantangan kehidupan dengan lebih bijaksana.

Model Konseptual Integrasi

Model konseptual integrasi antara teologi dan sains dalam membangun kesehatan mental mahasiswa merupakan sebuah

kerangka yang dirancang untuk menyatukan dua pendekatan yang selama ini berjalan secara terpisah dan sering kali dipandang tidak saling berkaitan. Model ini berangkat dari pemahaman mendasar bahwa manusia adalah makhluk multidimensional yang tidak hanya terdiri dari aspek fisik dan psikologis, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan spiritual yang saling berinteraksi. Kesehatan mental tidak dapat dipahami secara parsial atau terpisah dari konteks kehidupan individu secara keseluruhan. Pendekatan integratif ini menjadi penting untuk menjawab kompleksitas permasalahan mental mahasiswa yang tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan akademik, tetapi juga oleh krisis makna, nilai, dan identitas diri.

Konsep integrasi yang ditawarkan dalam model ini menempatkan sains sebagai alat untuk memahami mekanisme mental dan perilaku manusia secara sistematis, objektif, dan berbasis bukti empiris. Sains berperan dalam mengidentifikasi gejala gangguan mental, faktor penyebab, serta metode intervensi yang efektif dan terukur. Di sisi lain, teologi berfungsi sebagai landasan nilai yang memberikan arah, tujuan,

dan makna dalam kehidupan individu (Yasmin and Harnedi 2025). Teologi membantu mahasiswa memahami bahwa setiap pengalaman, termasuk tekanan dan kesulitan, memiliki nilai pembelajaran yang dapat memperkuat diri. Kombinasi keduanya menciptakan keseimbangan antara pendekatan rasional dan pendekatan spiritual yang saling melengkapi.

Model konseptual ini dapat digambarkan sebagai suatu sistem terpadu yang terdiri dari berbagai dimensi yang saling berhubungan dan tidak dapat dipisahkan satu sama lain. Dimensi biologis berkaitan dengan kondisi fisik tubuh, fungsi otak, serta keseimbangan hormon yang memengaruhi emosi dan perilaku. Dimensi psikologis mencakup proses kognitif, pengelolaan emosi, serta pola pikir yang dimiliki individu. Dimensi sosial berkaitan dengan hubungan interpersonal, dukungan sosial, serta lingkungan tempat individu berinteraksi. Dimensi spiritual berhubungan dengan keyakinan, nilai hidup, dan hubungan individu dengan Tuhan. Interaksi keempat dimensi ini membentuk kondisi kesehatan mental yang dinamis dan terus berkembang.

Hubungan antara teologi dan sains dalam model ini bersifat sinergis

dan saling menguatkan, bukan saling bertentangan atau meniadakan satu sama lain. Sains memberikan penjelasan mengenai bagaimana proses biologis dan psikologis terjadi, termasuk bagaimana stres dan kecemasan memengaruhi tubuh dan pikiran. Teologi memberikan kerangka pemaknaan yang membantu individu memahami pengalaman tersebut dalam perspektif yang lebih luas dan bermakna (Pasaribu and Amalya 2025). Integrasi ini memungkinkan mahasiswa untuk tidak hanya mengetahui apa yang terjadi pada dirinya, tetapi juga memahami mengapa hal tersebut terjadi dan bagaimana menyikapinya dengan bijaksana.

Model ini juga menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek kognitif dan spiritual dalam membangun kesehatan mental yang kuat dan berkelanjutan. Pendekatan ilmiah membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan berpikir kritis, analitis, dan rasional dalam menghadapi berbagai permasalahan. Nilai-nilai teologis seperti kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur membantu membentuk sikap batin yang stabil dan penuh ketenangan. Keseimbangan antara dua aspek ini memungkinkan

mahasiswa untuk tidak hanya menyelesaikan masalah secara logis, tetapi juga menghadapinya dengan ketenangan hati dan kejelasan makna (Mairista and Yusuf 2025).

Dalam implementasinya, model konseptual ini dapat diterapkan melalui pendekatan interdisipliner yang melibatkan berbagai bidang ilmu pengetahuan dan praktik. Bidang psikologi dapat memberikan pemahaman tentang perilaku dan emosi manusia, sementara bidang kesehatan masyarakat dapat mengkaji faktor lingkungan yang memengaruhi kesehatan mental. Bidang pendidikan berperan dalam membentuk sistem pembelajaran yang mendukung kesejahteraan mahasiswa, sedangkan teologi memberikan landasan nilai yang memperkuat aspek spiritual. Kolaborasi antarbidang ini menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan mampu menjawab kebutuhan mahasiswa secara lebih menyeluruh.

Model integrasi ini juga menempatkan mahasiswa sebagai subjek aktif dalam proses menjaga dan mengembangkan kesehatan mentalnya sendiri. Mahasiswa didorong untuk memiliki kesadaran diri yang tinggi terhadap kondisi psikologis

yang dialami, serta kemampuan untuk merefleksikan pengalaman hidup secara mendalam. Kesadaran ini mencakup pemahaman terhadap emosi, pola pikir, serta nilai-nilai yang diyakini. Proses refleksi ini membantu mahasiswa menghubungkan antara pengalaman hidup dengan makna spiritual, sehingga mampu menghadapi tekanan dengan cara yang lebih adaptif dan konstruktif.

Peran lingkungan kampus dalam model ini menjadi sangat penting sebagai sistem pendukung yang memperkuat keberhasilan implementasi integrasi teologi dan sains. Kampus tidak hanya berfungsi sebagai tempat belajar, tetapi juga sebagai ruang pembinaan karakter dan kesejahteraan mahasiswa. Penyediaan fasilitas yang mendukung kesehatan mental, seperti layanan konseling, ruang refleksi, serta kegiatan pengembangan spiritual, menjadi bagian dari upaya menciptakan lingkungan yang sehat. Lingkungan yang kondusif akan membantu mahasiswa merasa lebih aman, dihargai, dan didukung dalam proses perkembangan dirinya.

Model konseptual ini juga mencakup proses internalisasi nilai-nilai teologis yang dilakukan secara

berkelanjutan dalam kehidupan mahasiswa. Nilai-nilai seperti kesabaran, keikhlasan, tanggung jawab, dan rasa syukur tidak hanya dipahami sebagai konsep teoritis, tetapi juga dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Proses internalisasi ini membantu mahasiswa membentuk karakter yang kuat dan mampu menghadapi berbagai tantangan dengan sikap yang lebih positif. Nilai-nilai tersebut berfungsi sebagai sumber kekuatan batin yang mendukung kesehatan mental dalam jangka panjang.

Hubungan antara teologi dan sains dalam model ini juga terlihat dalam proses pemaknaan pengalaman hidup yang dialami mahasiswa. Sains membantu menjelaskan fenomena yang terjadi secara logis dan terukur, sementara teologi memberikan makna yang lebih mendalam terhadap pengalaman tersebut. Mahasiswa yang mampu mengintegrasikan kedua perspektif ini cenderung memiliki kemampuan refleksi yang lebih baik. Pemaknaan yang positif terhadap pengalaman hidup, termasuk kegagalan dan kesulitan, dapat membantu meningkatkan ketahanan mental dan mengurangi dampak negatif dari tekanan yang dihadapi.

Model integrasi ini memberikan ruang fleksibilitas dalam penerapannya sehingga dapat disesuaikan dengan latar belakang, kebutuhan, serta tingkat pemahaman mahasiswa yang beragam. Setiap individu memiliki pengalaman hidup dan tingkat spiritualitas yang berbeda, sehingga pendekatan yang digunakan perlu bersifat adaptif dan tidak kaku. Fleksibilitas ini memungkinkan model untuk diterapkan dalam berbagai konteks tanpa kehilangan esensi utamanya. Pendekatan yang personal dan kontekstual akan meningkatkan efektivitas dalam membantu mahasiswa menjaga kesehatan mentalnya.

Pengembangan model konseptual ini juga memiliki implikasi yang luas terhadap perumusan kebijakan pendidikan di perguruan tinggi. Institusi pendidikan dapat menjadikan model ini sebagai dasar dalam merancang program dan layanan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa secara holistik. Integrasi antara aspek akademik, psikologis, dan spiritual dalam kebijakan pendidikan akan menciptakan sistem yang lebih manusiawi dan berorientasi pada kesejahteraan. Hal ini penting untuk

memastikan bahwa proses pendidikan tidak hanya menghasilkan lulusan yang cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

Model konseptual integrasi antara teologi dan sains pada akhirnya menjadi kerangka yang mampu menjembatani kebutuhan mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan modern yang semakin kompleks. Pendekatan ini memberikan perspektif yang lebih luas dalam memahami kesehatan mental sebagai bagian dari keseimbangan hidup yang utuh. Integrasi yang harmonis antara ilmu pengetahuan dan nilai spiritual menjadi fondasi penting dalam membangun ketahanan mental yang kuat dan berkelanjutan. Mahasiswa yang mampu menginternalisasi model ini diharapkan dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan lebih seimbang, sehat, serta memiliki arah dan makna yang jelas dalam hidupnya.

D. Kesimpulan

Kesehatan mental mahasiswa merupakan isu yang kompleks dan multidimensional yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik akademik, non-akademik, maupun lingkungan fisik dan sosial. Tekanan akademik

yang tinggi, tuntutan sosial, serta kondisi lingkungan yang kurang mendukung dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap gangguan mental. Pendekatan konvensional yang selama ini digunakan masih memiliki keterbatasan karena cenderung berfokus pada aspek medis dan psikologis semata serta kurang memperhatikan dimensi spiritual yang sebenarnya memiliki peran penting dalam membentuk kesejahteraan individu. Kondisi ini menunjukkan perlunya perubahan paradigma dalam memahami dan menangani kesehatan mental mahasiswa secara lebih menyeluruh dan terintegrasi.

Integrasi teologi dan sains menjadi solusi yang relevan dalam menjawab keterbatasan tersebut dengan menghadirkan pendekatan yang lebih holistik dan komprehensif. Perpaduan antara pendekatan ilmiah dan nilai spiritual mampu memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai kesehatan mental serta membantu mahasiswa dalam menemukan makna, arah, dan keseimbangan hidup. Model konseptual integrasi yang menggabungkan dimensi biologis, psikologis, sosial, dan spiritual memberikan kerangka yang kuat

dalam membangun ketahanan mental mahasiswa. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada penanganan masalah, tetapi juga pada upaya pencegahan dan pengembangan potensi individu, sehingga mampu menciptakan lingkungan akademik yang lebih sehat, suportif, dan berorientasi pada kesejahteraan secara menyeluruh.

E. Daftar Pustaka

Ali, Raihan, Munaya Fauziah, and Gilang Anugerah Munggaran. 2025. "Kesehatan Mental Mahasiswa Di Universitas Perkotaan: Pengaruh Faktor Akademik, Non Akademik Dan Lingkungan Fisik." *Environmental Occupational Health and Safety Journal* 6(1):1–12.

Annisa, Fadhila Najah, Muhammad Daffa, Isnan Effendi, Puteri Mushlihatul, Muhammad Rizki, and Abdul Fadhil. 2025. "Implementasi Mindful Learning Dalam Pendidikan Agama Islam Untuk Membentuk Etika Islami Siswa Sekolah Menengah Atas Universitas Negeri Jakarta, Indonesia." (November).

Arfandi, Muh Amri, Rifka Arnita Rahman, Regina Lenik Gah, Nur Asma, Ahnaf Zaky Mahendra, and Adella Nadhif. 2025. "Gambaran Kondisi Kesehatan Mental Mahasiswa DOI : <https://doi.org/10.56922/Mhc.V4i2.1194> DOI : <https://doi.org/10.56922/Mhc.V4i2.1194>." 4(2):102–11.

Darmawan, Didit, L. Kharisma, and Al Azmi. 2025. "Pengaruh Stres Akademik Dan Gaya Hidup Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa." 5(3):38570–87.

Dewa Gede Bagus Surya Parama Artha, Ni Luh Putu Pranana Sastri, Ketut Indra Purnomo. 2025. "FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG BERKONTRIBUSI TERHADAP MUNCULNYA GENERALIZED ANXIETY DISORDER (GAD) PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI FAKULTAS KEDOKTERAN." 9(2):124–32.

Emiyati, Ayang. 2025. "Menggali Spiritualitas Untuk Pemulihan Mental Di Era Kecemasan."

- 3(2):106–14.
- Fitra, Akhmad Aidil. 2025. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur ' an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer ?" 4(1):115–30.
- Fitriani, Dhia Diana, and Antarini Idriansari. 2025. "STATUS KESEHATAN MENTAL MAHASISWA BAGIAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA." 12–17.
- Humairoh, Ayu Savana, and Ahmad Mustafidin. 2025. "Integrasi Ilmu Agama Dan Sains Dalam Pendidikan Islam Kontemporer." 2(3):528–38. doi: 10.62387/naafijurnalilmiahmahasiswa.v2i3.203.
- Mairista, Missy, and Kadar M. Yusuf. 2025. "KONSEP DAN URGENSI INTEGRASI SAINS DAN ISLAM THE CONCEPT AND URGENCY OF INTEGRATION OF SCIENCE AND ISLAM." 1(2):227–33.
- Meliala, Putri Ayu Febryani Br S. 2025. "KESEHATAN MENTAL MAHASISWA MENGHADAPI TEKANAN AKADEMIK DAN SOSIAL." 1–11.
- Naja, Safinatun. 2025. "Mindfulness Islami Alternatif Untuk Terapi Modern." 1(2):123–41.
- Oktaviani, Suci Salsabila, Sangita Merliana Putri, and Sri Mulyeni. 2025. "Pentingnya Menjaga Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa Untuk Mencegah Stigma Bunuh Diri (Studi Pada Mahasiswa Universitas Nasional Pasim)." 3:41–53.
- Pasaribu, Mifta Yuljannah, and Reva Nur Amalya. 2025. "Filsafat Pendidikan Islam : Integrasi Nilai-Nilai Spiritual Dalam Sistem Pendidikan Modern Berkarakter Dan Berintegritas , Baik Secara Intelektual Maupun Spiritual . Dalam Konteks Adalah Al-Ghazali . Ia Menekankan Bahwa Pendidikan Tidak Hanya Sekadar Transfer Ilmu ,." 2:256–68.
- Riza, Sarah, Siti Rahayu, and Windy Widya. 2025. "Kebijakan Integrasi Sains Dan

- Islam Dalam Kurikulum Pendidikan Nasional." 02(02):1230–41.
- Rotua, Dewi Magdalena, Hermin Ranting, Lidya Naomi, Frimsi Wohon, and Julio Eleazer Nendissa. 2025. "Integrasi Teologi Dan Psikologi Terhadap Pemulihan Penyakit Mental Pada Anak Dari Keluarga Broken Home." 8(2):238–56.
- Rubai, Dede, Misbahul Alam, Akmal Rizki, Gunawan Hasibuan, and M. Muslim Taman. 2025. "Implementasi Metode Pembelajaran Eksploratif Dalam Mengintegrasikan Nilai-Nilai Eko-Teologi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah SMP Terpadu YPP Jamanis Desa Karangbenda , Kecamatan Parigi , Kabupaten Pangandaran." 4(1):3565–75.
- Setyanto, Arif Tri, Moh Abdul Hakim, and Putri Muzakki. 2023. "Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi." 15(1):66–78.
- Tutpai, Gertrudis, Nita Natalia Bungas, Maria Frani, and Ayu Andari. 2023. "Hubungan Kesejahteraan Spiritual Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa / I Keperawatan Stikes Suaka Insan." 1(3):256–71.
- Vira Febriana, Nabila Aulia Syifa, Sri Mulyeni. 2026. "Pengaruh Persaingan Akademik Dan Digital Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Generasi Z." *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan* 4(1).
- Widyawati, Sofiana, Defi Mayasaroh, Shafarin Lusty Aqila, Kaila Nirwasita Iriantina, Muhammad Yosa, and Joko Tri Nugraha. 2025. "Faktor-Faktor Yang Berkaitan Dengan Kesehatan Mental Mahasiswa." (1):1–11.
- Yasmin, Tika Putri, and Joni Harnedi. 2025. "Peran Teologi Islam Dalam Resiliensi Kesehatan Mental Remaja Generasi Z." 3(2):116–22.