



Peran Edukasi Digital Islami dalam Menyikapi Kesehatan Mental (Stres) Mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI)

Deprizon Deprizon^{1,a*}, Refika Refika^{2,b}, Sahlan Sahlan^{3,c}, Ucy Rahmayani Nursyam^{4,d}, Afdhal Lestari^{5,e}, Astri Widyanti^{6,f}

¹Universitas Muhammadiyah, Riau, Indonesia

²IAI Diniyyah Pekanbaru, Riau, Indonesia

^{3,4,5,6}Universitas Riau, Indonesia

E-Mail: deprizon@umri.ac.id^a, refika@diniyah.ac.id^b, sahlan7049@grad.unri.ac.id^c,
ucy.rahmayani7060@grad.unri.ac.id^d, afdhal.lestari7054@grad.unri.ac.id^e,
awidyanti@gmail.com^f

Abstract:

Student mental health is an important aspect that influences the quality of academic and personal life, although many studies discuss mental health, not many have contributed to the solution. The aim of this research is to determine the role of digital Islamic education in addressing mental health, especially stress, in students of the Madrasah Ibtidaiyah Education Study Program (PGMI) Muhammadiyah University of Riau. The research method uses a qualitative approach with information gathering techniques through in-depth interviews and observation. The information collected will be analyzed thematically. The results of this research provide an in-depth understanding of the ongoing impact of Islamic education on the mental health of PGMI students and provide a positive contribution to efforts to improve the mental well-being of PGMI students at Muhammadiyah University of Riau.

Keywords: *Islamic Digital Education, Mental Health, College Students*

Abstrak:

Kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang memengaruhi kualitas kehidupan akademik dan pribadi, meskipun banyak penelitian membahas tentang kesehatan mental namun belum banyak yang memberikan kontribusi terhadap solusinya. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui peran pendidikan Islam digital dalam menyikapi kesehatan mental khususnya stres pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Universitas Muhammadiyah Riau. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan informasi melalui wawancara mendalam dan observasi. Informasi yang terkumpul akan dianalisis secara tematis. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dampak berkelanjutan pendidikan Islam terhadap kesehatan mental mahasiswa PGMI, dan memberikan kontribusi positif dalam upaya peningkatan kesejahteraan mental mahasiswa PGMI di Universitas Muhammadiyah Riau.

Kata Kunci: *Edukasi Digital Islami, Kesehatan Mental, Mahasiswa*

Cara mensitasi artikel ini:

Deprizon, D., Refika, R., Sahlan, S., Nursyam, U. R., Lestari, A., & Widyanti, A. (2024). Peran edukasi digital islami dalam menyikapi kesehatan mental (Stres) mahasiswa program studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI). *Mitra PGMI: Jurnal Kependidikan MI*, 10(1), 127-140. <https://doi.org/10.46963/mpgmi.v10i1.1668>

Informasi Artikel

*Corresponding author:

deprizon@umri.ac.id

DOI:

<https://doi.org/10.46963/mpgmi.v10i1.1668>

Histori Artikel:

Diterima : 03 / 01 / 2024

Direvisi : 26 / 01 / 2024

Diterbitkan : 31 / 01 / 2024



PENDAHULUAN

Cara terbaik untuk mengatasi masalah kesehatan mental adalah dengan menjalani hidup berdasarkan prinsip agama (Syahputra et al., 2023). Dengan munculnya teknologi digital di abad ke-21, teknologi memainkan peran yang lebih besar dan penting dalam transformasi pendidikan Islam. Segala pergerakan perubahan pada periode saat ini ditentukan oleh keterlibatan digitalisasi. Salah satu contohnya adalah penggunaan teknik pemrosesan modern dan obat-obatan berkualitas tinggi, kondisi kini dapat diidentifikasi dan diobati. Kemajuan ilmu pengetahuan dapat membantu mendefinisikan lebih jauh penyakit-penyakit ini. Ada penyakit yang berasal dari bakteri, virus atau basil yang harus diobati dengan obat-obatan, namun ada juga penyakit yang berasal dari pikiran atau hati seseorang. Kondisi seperti ini disebut dengan gangguan mental atau lever. Perawatan jantung atau mental yang tepat diperlukan untuk mengatasi penyakit-penyakit tersebut. Banyak perbincangan mengenai berbagai masalah kesehatan mental juga sedang berlangsung saat ini. Kata "kesehatan mental" berasal dari istilah "kebersihan mental", dan mengacu pada studi ilmiah tentang kesehatan mental dengan fokus utama pada manusia sebagai objek material dan berbagai kesulitan atau kekhawatiran yang mereka hadapi (Fajrussalam et al., 2022).

Hasil penelitian (Nur et al., 2023) mengatakan kesehatan mental mahasiswa dalam proses pembelajaran daring selama pandemi COVID- 19 sebesar 56,82% mahasiswa terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental, dan sebesar 43,18% mahasiswa tidak terindikasi mengalami gangguan kesehatan mental. Gangguan kesehatan mental yang paling banyak dirasakan oleh mahasiswa yaitu sering menderita sakit kepala, mudah takut, cemas tegang, kuatir, dan mudah lelah. artinya mahasiswa bisa mengalami gangguan kesehatan mental, terutama mereka yang tinggal di lingkungan yang kurang mendukung. mahasiswa juga bergumul dengan konflik internal antara ambisi mereka sendiri dan apa yang baik dan sesuai dalam setiap konteks. mahasiswa harus beradaptasi dengan kelompoknya agar dapat berkembang di dalamnya. Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan lingkungannya menunjukkan gejala hiperaktif, cemas, kurang makan, gangguan tidur, dan gejala lainnya. Maka perlu langkah-langkah penyelesaian terhadap peran digital edukasi Islam dalam menyikapi stres dan kesehatan mental mahasiswa, peneliti menggambarkan sekurang-kurangnya ada empat langkah manajemen stres dalam menyelesaikan kesehatan mahasiswa Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), meliputi: (1) *workshop self-care* berbasis Islam, (2) Konseling online dengan pendekatan Islami, (3) Sosialisasi program kesehatan mental, dan (4) Monitoring kesehatan mental Islami.

Hamalik dalam (Mi et al., 2023) juga mengutarakan bahwa manajemen adalah suatu proses yang diterapkan oleh individu atau kelompok dalam upaya-upaya koordinasi untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan secara terminologi

terdapat banyak definisi yang dikemukakan oleh para ahli, diantaranya adalah: “sebuah proses perencanaan, pengorganisasian, pengaturan terhadap para anggota organisasi serta penggunaan seluruh sumber-sumber yang ada secara tepat untuk meraih tujuan organisasi yang telah ditetapkan, begitu juga Stres kesehatan mental mahasiswa perlu di organisir secara baik dan benar melalui *workshop self-care* berbasis Islam, sosialisasi program kesehatan mental, konseling online dengan pendekatan Islami, monitoring kesehatan mental Islami. langkah-langkah tersebut untuk menjawab bagaimana cara menjaga kesehatan mental dalam agama Islam? dan bagaimana peran digital edukasi Islam dalam menyikapi stres dan kesehatan mental mahasiswa? dalam agama Islam, sholat adalah tempat orang melepaskan ide atau emosi tentang peristiwa global yang membuat mereka takut atau pusing. dengan demikian, hati dan jiwa seseorang akan tenteram (ruh kedamaian) ketika ia berdoa.

Pakar manajemen stres merekomendasikan untuk menyisihkan waktu setiap hari dalam menghilangkan stres. seorang muslim yang mengikuti nasihat ini akan berdoa lima kali sehari, yang setara dengan mencoba bersantai lima kali sehari. Jika diminum setiap hari, hasilnya adalah jantung yang tenang, yang memperkuat ketahanan terhadap berbagai pemicu stres dan masalah lainnya. maka agama Islam memiliki peran penting dalam pengembangan individu yang sehat secara mental dan psikologis serta dalam pengobatan penyakit mental. Dalam kehidupan sehari-hari, pengalaman keagamaan dapat membantu orang yang khawatir mendapatkan kembali kesehatan mentalnya dan melindungi mereka dari tanda-tanda penyakit mental. Jiwa seseorang akan tenteramkan semakin siap menghadapi kemunduran dan tantangan hidup jika semakin dekat dengan Tuhan dan semakin banyak beribadah. Sebaliknya, menemukan kedamaian batin akan semakin sulit jika seseorang semakin jauh dari agama.

Manusia menggunakan agama sebagai alat untuk menghadapi dan menundukkan berbagai dorongan dan keinginan mereka. Prinsip dan ajaran agama yang tertanam dalam masyarakat dengan sendirinya mengatur sikap dan perilaku. Dengan demikian, orang yang beribadah dalam ketaatan hanya menginginkan keridhaan Allah SWT. Selain bimbingan dalam kehidupan fana ini, manusia akan menghadapi berbagai akibat yang tidak diinginkan dalam hidupnya jika mereka tidak berusaha untuk mendekati diri kepada Allah SWT. Karena, ilmu pengetahuan dan teknologi semakin canggih dan terus menerus mempengaruhi pola pikir manusia.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami peran Digital Edukasi Islami dalam menanggapi kesehatan mental (stress) mahasiswa PGMI. Pendekatan kualitatif bertujuan untuk mendapatkan

pemahaman mendalam tentang pengalaman, persepsi, dan pandangan subjek penelitian. Berikut adalah beberapa elemen dalam penelitian ini: *Pertama*, Pendekatan Kualitatif, mendeskripsikan pemahaman mahasiswa secara mendalam melalui interpretasi konteks dan situasi yang dialami oleh mahasiswa PGMI terkait kesehatan mental mereka kemudian Melibatkan analisis kualitatif untuk mengeksplorasi aspek-aspek subjektif dan kontekstual. *Kedua* adalah Tujuan, Memahami bagaimana Digital Edukasi Islami memengaruhi persepsi dan pengelolaan kesehatan mental mahasiswa PGMI. *Ketiga*, Teknik wawancara, Pengumpulan Informasi melalui wawancara mendalam untuk mendapatkan pandangan mendalam dari responden terkait dengan pengalaman dan pandangan mereka tentang kesehatan mental serta Pertanyaan dapat mencakup penggunaan Digital Edukasi Islami, dampaknya, dan strategi yang digunakan dalam mengatasi stres.

Keempat, Observasi Partisipatif, Melibatkan peneliti secara aktif dalam lingkungan mahasiswa PGMI universitas Muhammadiyah Riau untuk memahami secara langsung bagaimana Digital Edukasi Islami diaplikasikan dan diterima oleh mahasiswa dan Observasi dapat mencakup interaksi mahasiswa dengan platform digital dan respons mereka terhadap konten edukatif Islami. *Kelima*, Subjek Penelitian, Mahasiswa PGMI: Fokus pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) sebagai subjek penelitian dan Inklusi mahasiswa dari berbagai latar belakang dan tingkat semester untuk mendapatkan variasi pengalaman. *Ketujuh*, Role Digital Edukasi Islami, Definisi Role: Mendefinisikan peran Digital Edukasi Islami sebagai alat yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa PGMI dan Menganalisis cara Digital Edukasi Islami mempengaruhi pemahaman dan tindakan mahasiswa terkait kesehatan mental serta Menilai efektivitas Digital Edukasi Islami dalam memberikan dukungan dan informasi terkait kesehatan mental. *Delapan*, Analisis Data, Analisis Tematik: Melakukan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola, tema, dan hubungan antar data yang diperoleh dari wawancara mendalam dan observasi partisipatif dan Mengorganisir data berdasarkan tema utama terkait peran Digital Edukasi Islami dalam menyikapi kesehatan mental mahasiswa PGMI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kesehatan Mental

Setiap orang tidak hanya mempunyai bagian penting dari kesejahteraan, namun juga hak fundamental atas kesehatan yang baik. Mirip dengan prinsip-prinsip Indonesia yang tertuang dalam Pancasila dan UUD 1945. Dalam bidang kesehatan, Undang-undang Nomor 36 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2009 mendefinisikan-keadaan sehat sebagai suatu keadaan di mana seseorang mendapat

manfaat baik secara ekonomi maupun kesehatan. manfaat dapat memperoleh dan menjalani kehidupan yang produktif secara sosial. Ini mencakup komponen kesehatan mental, fisik, sosial dan spiritual (Herling, 2009) agar orang tersebut memahami potensi dirinya, mampu menanggung tekanan, dan mampu berkontribusi pada komunitasnya (Undang-Undang Tentang Kesehat Jiwa. 2014, 2014).

Seseorang dengan kesehatan mental yang baik cenderung tidak menderita penyakit dan penyakit mental seperti neurosis atau psikosis, yang merupakan bentuk adaptasi terhadap lingkungan sosial. Orang yang sehat mental tidak hanya merasa aman dan puas apa pun yang terjadi, dia juga akan berusaha semaksimal mungkin untuk menjadi orang yang lebih cakap dan percaya diri, dari sudut pandang Islam, kita mengenal adanya penyakit mental yang berhubungan dengan berbagai sifat negatif atau tindakan keji (*Al-akhlaq al mazmumah*), termasuk emosi, keserakahan, iri hati, iri hati, kesombongan. Sembilan kategori yaitu pamer (*Riya*), marah (*Al-ghadhab*), lalai dan lupa (*Al-ghaflah wan nisyah*), was-was (*Al-was-wasah*), frustrasi (*Al-ya*), serakah (*Tama'*), tertipu (*Al-ghurur*), sombong (*Al-ujub*), iri dan dengki (*al-hasd wal hiqd*)-digunakan oleh Hasan Muhammad as-Syarqawi dalam bukunya Nahw 'Ilmiah Nafsi (1970), Karena ciri-ciri kebersihan mental ini keadaan kesehatan mental yang baik adalah penanda adanya gangguan psikologis pada manusia, beberapa ciri-ciri yang tidak diinginkan yang disebutkan sebelumnya menjadi relevan jika dilihat sebagai penyakit mental. ciri-ciri negatif inilah yang menjadi pembeda bagi mereka yang menderita gangguan jiwa.

Penyebab Stres dan Gangguan Kesehatan Mental di Lingkungan Mahasiswa

Banyak penyebab yang berkontribusi terhadap penyakit mental ini, namun bisa juga berdampak pada satu sama lain. Pengaruh lingkungan genetik, biologis, orang tua, dan sosial termasuk di antaranya. dari segi biologis, keterbelakangan mental akan terjadi pada janin jika kebutuhan gizi ibu tidak terpenuhi. Hal ini karena janin tidak akan mendapat nutrisi yang cukup untuk membentuk otak (Salji et al., 2022). Kemudian sikap seseorang akan dipengaruhi oleh keadaan sosial dan berbagai ajaran lingkungan yang masuk ke dalam otak. Strategi efektif untuk pemulihan penyakit mental ini juga berbeda-beda berdasarkan variabel yang berkontribusi terhadap penyakit mental tersebut karena penyebabnya beragam, berdasarkan unsur-unsur penyusun penyakit jiwa tersebut. Namun, memiliki sikap, perasaan, perilaku, dan cara berpikir yang benar biasanya merupakan langkah awal untuk mengobati penyakit mental ini. Sayangnya, moralitas dan perilaku yang baik tidak ada dalam kehidupan kita sehari-hari. Itu semua bergantung pada sudut pandang masing-masing individu. Inilah saatnya dimensi spiritual mulai terlihat. Hukum Syariah adalah sistem hukum berbasis agama yang wajib diikuti oleh umat Islam.

Norma untuk berpikir dan bertindak dengan tepat adalah Syariah ini. Seorang muslim yang menganut hukum syariah bisa tetap waras karena memiliki norma atau standar perilaku dan kognisi. Penanggulangan masalah kesehatan mental mahasiswa sebagaimana ungkapan (Setyanto, 2023) menyebutkan perlu dilakukan dengan pendekatan makro atau secara sistemik. Hal ini tidak terlepas dari fakta bahwa problem kesehatan mental selalubersifat multidimensional melibatkan banyak faktor. Sebagaimana hasil temuan penelitian ini, terdapat 6 faktor utama yang melatarbelakangi tekanan psikologis pada mahasiswa, yaitu tugas akhir, keuangan, pertemanan, keluarga, organisasi, dan hubungan asmara. Berdasarkan penelitian *National Libraty of Medicine* (2022), beberapa faktor telah berkontribusi terhadap tekanan mental dan ketidaknyamanan yang terkait dengan mahasiswa sarjana, diantaranya (Limone & Toto, 2022):

- a. beberapa mahasiswa kurang tertarik pada kerja lapangan sehingga dimasa yang akan datang akan memiliki pengaruh pada mentalnya
- b. Pelajar introvert juga lebih rentan menjadi korban
- c. Pelajar yang menghadapi berbagai tantangan sosial seperti kemiskinan
- d. Sebagian besar universitas memiliki jadwal yang ketat dan rangkaian pembelajaran yang berkesinambungan, sehingga mempengaruhi kinerja siswa dan kesejahteraan mental mereka
- e. Mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktunya untuk melakukan kegiatan akademis di universitas, dan prestasi akademis yang buruk dapat membahayakan kesehatan mental mereka. Nilai dan kesehatan mental dapat memiliki hubungan timbal balik, di mana kesehatan mental yang buruk menyebabkan siswa menerima nilai yang lebih buruk, sehingga menciptakan lingkaran setan antara kinerja akademik dan kesehatan mental, dan
- f. Mahasiswa berinteraksi dengan dosen, instruktur, tutor, dan staf lainnya baik secara langsung maupun tidak langsung; Akibatnya, interaksi antara staf akademik dan mahasiswa dapat berdampak pada kesehatan mental siswa.

Sejalan dengan itu (Hajri, 2023) mengungkapkan tanda-tanda gangguan mental sebagai berikut: Memiliki banyak kesedihan, Penurunan konsentrasi, Rasa khawatir, teror, atau rasa bersalah yang berkepanjangan, Ketidakmampuan untuk menangani masalah atau stres sehari-hari, Cenderung kasar dan marah berlebihan, Sering merasa putus asa atau tidak berdaya. Bahkan mempertimbangkan untuk bunuh diri. Oleh karena itu, adalah bijaksana untuk mengambil langkah-langkah untuk memastikan kontrol dan pengaturan situasi yang melekat pada mahasiswa sarjana yang membentuk masa depan dan kelangsungan masyarakat kita saat ini.

Menjaga Kesehatan Mental yang profesional dalam Islam

Menurut (Nurhafiyah & Marcos, 2023) bahwa pembuatan sistem pakar untuk mendiagnosis sejauh mana kesehatan jiwa dapat disimpulkan bahwa sistem

telah berhasil atau dapat memberikan informasi detail kepada pengguna tentang gangguan mental jenis apa yang dialami berdasarkan dari gejala yang dirasakan oleh pasien. Dengan menggunakan metode faktor tentunya dapat menentukan derajat kepercayaan pasien terhadap penyakitnya. Penelitian ini dapat membantu mengatasi masalah diagnostik gangguan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Oleh karena itu kesehatan mental dapat sangat dipengaruhi oleh individu yang memahami dan belajar menghayati nilai-nilai yang diajarkan agama Islam. Mereka akan selalu mendasarkan tindakannya pada cita-cita tersebut. Hal ini akan memberi mereka pelajaran berharga yang, meskipun sering kali di luar jangkauan akal manusia, namun mempunyai dampak psikologis yang mendalam. Sholat, puasa, dan membaca Al-Qur'an adalah contoh amalan mementingkan diri sendiri yang bermanfaat dan dapat membantu kita mengembangkan mentalitas yang baik. Sejumlah penelitian menyatakan bahwa bekerja sebagai budak tidak berdampak buruk pada kehidupan. Melakukan tindakan pelayanan secara berulang-ulang menciptakan rutinitas yang sangat bermanfaat bagi kesehatan mental. Seperti jika seseorang terjebak.

Islam memerintahkan umat yang berpuasa untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan tertentu, seperti tidak makan, minum, dan melakukan hubungan seksual, mengendalikan nafsu, dan melakukan tugas-tugas yang lebih konstruktif. Terlibat secara teratur dalam aktivitas ini dapat membantu Anda menumbuhkan pandangan positif tanpa disadari. Islam menggunakan agama sebagai salah satu bentuk terapi kesehatan mental, dan hal ini terlihat dalam ayat-ayat Alquran yang membahas tentang bahagia dan ketenangan (QS An Nahl 16:97):

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

Kemudian di dijelaskan dalam QS Ar Ra'ad 13:28):

Artinya: *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram*.

Ajaran Islam sangat menekankan pada bertindak secara moral terhadap semua orang dan segala sesuatu di segala waktu. Keyakinan inti Islam adalah logis dan dapat membantu individu dalam mencapai kekayaan, kepuasan, dan ketenangan dalam hidup mereka. Perawatan keagamaan Islam dapat memperoleh manfaat dari dorongan kreatif yang diberikan oleh prinsip-prinsip Islam

berdasarkan iman (Marlina, 2023). Sejalan dengan itu, di dalam Al-Quran juga telah memaparkan beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk membangun kesehatan mental, yaitu:

﴿ وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ اِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ اِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّيْ اِنَّ رَبِّيْ غَفُوْرٌ رَّحِيْمٌ ﴾

Artinya: *Aku tidak (menyatakan) diriku bebas (dari kesalahan), karena sesungguhnya nafsu itu selalu mendorong kepada kejahatan, kecuali (nafsu) yang diberi rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun, Maha Penyayang*” (QS. Yusuf: 53).

Melalui ayat tersebut, dapat dipahami bahwa cara yang dapat dilakukan untuk membangun kesehatan mental adalah (1) Mengendalikan nafsu, (2) Memahami dan mengamalkan isi Al-Qur'an. Seseorang menyikapi kekecewaan dengan tenang dan tidak merasa putus asa apabila masih memegang teguh agama. Karena mencegah perasaan tegang, khawatir, dan depresi ketika masalah muncul, keyakinan ini membantu orang menjaga kesehatan mental, yang juga berdampak positif pada jiwa damai. Sebagaimana disebutkan dalam surat An-Nisa ayat 175 kitab suci Al-Quran, Artinya: *Adapun orang-orang yang beriman kepada Allah dan berpegang teguh kepada (agama)-Nya, maka Allah akan memasukkan mereka ke dalam rahmat dan karunia dari-Nya (surga), dan menunjukkan mereka jalan yang lurus kepadanya*.

Kutipan ayat tersebut di atas memperjelas bahwa orang yang menganut agama Allah dengan ketabahan pasti akan mendapat rahmat dan jalan yang lurus. Selain itu, diberikan rahmat juga berdampak positif pada kondisi mental mereka, yang umumnya lebih sehat dibandingkan orang yang menyimpang dari agama. Dengan cara ini, Al-Qur'an berfungsi sebagai obat dan panduan bagi kemandulan spiritual manusia. Dalam Al-Qur'an disebutkan (Q.S. Yunus: 57):

﴿ يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ﴾

Artinya: *Hai seluruh manusia, sesungguhnya telah datang kepada kamu pengajaran dari Tuhan kamu dan obat bagi apa yang terdapat dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.*

Ayat tersebut menegaskan bahwa Al-Quran adalah obat untuk segala yang ada di dada. Dada disebutkan di sini, menunjukkan hubungan dengan hati dan menunjukkan bagaimana wahyu Tuhan dimaksudkan sebagai obat untuk berbagai penyakit spiritual, termasuk Takabur, iri hati, ketidakpastian, dan perilaku lainnya. Akibatnya, jiwa seseorang akan semakin tenteram dan semakin tahan menghadapi kemunduran dan tantangan hidup, semakin dekat ia dengan Tuhan dan semakin

banyak beribadah. Sebaliknya, seseorang akan semakin sulit mencapai kedamaian batin jika semakin jauh dari agama.

Peran Edukasi Digital Islami terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Penerapan teknologi bukanlah hal baru pada awal peradaban Islam, melainkan proses berkelanjutan yang menjadi mesin kemajuan utama dalam perkembangan peradaban maju pada masa itu. teknologi multimedia tidak dilarang dalam Islam karena barang-barang yang sangat memajukan kesejahteraan umat manusia dianggap sah. Pendidikan Islam menghadapi tantangan besar di abad kedua puluh satu, namun juga mempunyai peluang menarik di dunia digital yang berkembang pesat. Teknologi digital telah membawa transformasi signifikan dalam dunia pendidikan, tidak hanya berdampak pada proses pembelajaran kita tetapi juga akses kita terhadap pengetahuan dan interaksi dengan dunia luar. Mengingat hal ini, penting untuk memahami bagaimana teknologi digital mengubah pendidikan Islam dan bagaimana peluang dan tantangan dapat mempengaruhi bagaimana iman Islam ditafsirkan dan disebarkan. kesulitan yang berkaitan dengan kesenjangan digital dan hambatan aksesibilitas. masih ada tempat-tempat yang tidak mempunyai akses yang memadai terhadap infrastruktur teknologi, meskipun teknologi digital telah membuat pendidikan Islam lebih mudah diakses di sejumlah daerah. Potensi pendidikan Islam pada platform digital mungkin terhambat oleh masalah akses ini. Penggunaan teknologi digital dalam pendidikan Islam juga dapat dipengaruhi oleh kesenjangan kondisi keuangan seseorang.

Gagasan tentang literasi digital dapat dihubungkan dengan cara teknologi digital mengubah pendidikan Islam di abad kedua puluh satu. Sesuai dengan Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menjabarkan tujuan pendidikan, antara lain pengembangan potensi peserta didik menjadi individu yang bertakwa dan beriman kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, dan berilmu. warga negara yang cakap, kreatif, mandiri, demokratis, dan bertanggung jawab. Karena literasi sejalan dengan dasar-dasar pendidikan dan meningkatkan kemampuan dan wawasan ilmiah seseorang, maka literasi menjadi penting. Menjadi pembelajar sejati dan pencinta informasi adalah tujuan akhir pendidikan. Seperti 'Literasi digital' adalah gaya literasi kontemporer yang dibungkus dengan teknologi mutakhir. Menjadi melek huruf berarti mampu membaca, menulis, dan memahami materi tertulis. Namun konsep literasi mulai terpecah menjadi beberapa bentuk seiring berjalannya era globalisasi. Diantaranya adalah pengetahuan teknologi (Hasanah & Sukri, 2023).

Kemajuan dalam bidang sains, teknologi, dan komunikasi memang tidak dapat dibendung lagi. Mereka yang dapat mengelola dan memanfaatkan teknologi ini dengan baik akan menikmati manfaatnya. Dengan munculnya teknologi digital

di abad ke-21, teknologi memainkan peran yang lebih besar dan penting dalam transformasi pendidikan Islam. Masyarakat di seluruh dunia kini dapat dengan mudah mengakses teknologi digital yang memungkinkan kajian agama secara mendalam dan menyediakan sumber daya pendidikan Islam, juga menjadikan pendidikan Islam lebih mudah diakses dan inklusif. Pengetahuan Islam dapat dipertahankan dan disebarluaskan melalui media sosial, forum online, dan platform lainnya, dan teknologi digital juga membuat pembelajaran menjadi dinamis dan partisipasi (Hajri, 2023).

Hal ini senada dengan ungkapan (Akbar & Anggraeni, 2017) bahwa Islam merupakan agama yang mendukung kebebasan berpikir bagi semua orang. Namun, di beberapa tempat terdapat rambu dan larangan yang harus dipatuhi setiap orang. Dalam perspektif pendidikan Islam, istilah kinerja keterampilan digital mempunyai definisi yang luas. Artinya, upaya yang signifikan dilakukan untuk mencapai hasil terbaik, meningkatkan kinerja melalui pengembangan, penerapan, dan pengelolaan sumber daya serta penggunaan teknologi yang relevan, semuanya dengan tetap berpegang pada prinsip-prinsip pendidikan Islam. Literasi digital dalam pendidikan Islam dipecah menjadi beberapa tahapan, antara lain menemukan, memetik, memahami, menilai, menyebarkan, memproduksi, menyumbangkan, dan menggarap informasi.

Literasi digital diajarkan dalam pendidikan Islam melalui berbagai prinsip, antara lain membaca (*Iqra*), mengetahui (mencari wawasan), dan yang dalam Islam disebut tabayun, atau memverifikasi, mengevaluasi, dan memvalidasi. Sebagai alternatif dari literasi digital, membaca dan menimba ilmu (pemahaman atau ilmu) merupakan kewajiban yang harus dijunjung tinggi oleh seluruh umat Islam. Menurut tafsir Ar-Razi, ayat ini mengandung makna bahwa orang yang beriman haruslah orang-orang yang terhormat (Abdillah et al., 2022). Sebab wajib bagi seorang mukmin untuk menjaga tangan dan lidahnya agar tidak merugikan saudaranya. Sebagaimana Hadist Bukhari berikut:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا - عَنِ النَّبِيِّ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - قَالَ الْمُسْلِمُ مَنْ سَلَّمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَتَيْدِهِ
وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ مَا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ

Artinya: *Dari Abdullah bin 'Amru. Nabi Muhammad SAW bersabda, "Seorang muslim adalah orang yang kaum Muslimin selamat dari lisan dan tangannya, dan seorang Muhajir adalah orang yang meninggalkan apa yang dilarang oleh Allah." (Shahih Bukhari).*

Menurut hadis ini, seorang muslim adalah seseorang yang menggunakan tangan dan lidahnya untuk membela umat Islam lainnya. Hal ini menyiratkan bahwa umat Islam diperintahkan untuk menutup lidah dan tangan mereka untuk

menjaga hubungan positif dengan Allah dan orang lain. Melukai bawahan, berbohong kepada mereka, atau menginspirasi mereka untuk melakukan kejahatan atau tindakan tidak bermoral jelas melanggar hukum, dimulai dari pendidikan agama Islam, media pembelajaran adalah segala kegiatan yang berhubungan dengan bahan ajar agama Islam. Materi-materi tersebut dapat berupa alat yang dapat didemonstrasikan atau dapat berupa strategi atau metode yang dapat digunakan guru untuk mencapai tujuan tertentu dengan cara yang tidak bertentangan dengan ajaran Islam.

Era budaya siber dan budaya Internet saat ini, literasi digital menjadi hal yang penting dalam upaya pendidikan. Masyarakat di perkotaan dan pedesaan merasakan pesatnya perkembangan teknologi, khususnya pelajar yang memiliki akses terhadap informasi digital sebagai referensi. Karena lebih menarik dan hemat waktu, pembelajaran melalui media digital lebih banyak dilakukan dibandingkan melalui media konvensional (Saputras, 2021). Selain itu adapun keunggulan lain dari edukasi digital sebagai berikut: mudah diakses, harga lebih masuk akal, masa belajar yang dapat disesuaikan dan pemahaman yang luas. Aksentuasi agama sebagai orientasi bagi upaya perwujudan kesehatan mental, karena agama merupakan kebutuhan abadi manusia, bahkan lebih jauh Islam telah menegaskan bahwa agama merupakan pembawaan sejak lahir, sebagaimana firman Allah SWT (QS. Al-A'raf 172).

Artinya: Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu mengeluarkan dari sulbi (tulang belakang) anak cucu Adam keturunan mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap roh mereka (seraya berfirman), "Bukankah Aku ini Tuhanmu?" Mereka menjawab, "Betul (Engkau Tuhan kami), kami bersaksi." (Kami lakukan yang demikian itu) agar di hari Kiamat kamu tidak mengatakan, "Sesungguhnya ketika itu kami lengah terhadap ini.

Pendidikan Islam, literasi digital sebaiknya digunakan sebagai media pembelajaran. Tidak banyak dari kalangan mahasiswa yang tak menyadari begitu pentingnya literasi dalam kehidupan sehari-hari. Namun tanpa disadari, literasi mulai terasa asing. Banyak anak lebih memilih melakukan hobi yang kurang bermanfaat seperti *browsing* media sosial, bermain game di internet, dan hiburan lain dibandingkan hobi yang berhubungan dengan literasi. Sejalan dengan itu, berdasarkan penelitian (Salji et al., 2022), ada proporsionalitas langsung antara layanan dan perawatan kesehatan mental. Berpegang teguh pada prinsip agama akan menghasilkan cara hidup sehat untuk kesehatan mental. Hal ini mengarah pada berkembangnya sikap takut akan kesalahan seperti dosa.

Keyakinan atau sikap pasrah (pasrah) terhadap tuhan yang maha esa (Allah) merupakan salah satu cara dalam agama Islam sebagai untuk mempengaruhi terpeliharanya kesehatan jiwa. Seseorang menerima energi yang positif dan bersemangat ketika mereka menganut pola pikir pengabdian yang tak tergoyahkan

kepada Allah, dan energi ini dapat menghasilkan emosi seperti ketenangan, optimisme, kepuasan, kebahagiaan, kesuksesan, keamanan, dan cinta. situasi seperti ini menunjukkan bahwa umat manusia sedang kembali ke kondisi dasar kesejahteraan fisik dan mental. untuk memperoleh kesehatan baik jasmani maupun rohani, agama juga menggarisbawahi dan menganjurkan agar seseorang selalu menaati aturan-aturannya. Oleh karena itu, masyarakat khususnya mahasiswa wajib untuk selalu berserah diri kepada Allah dan menjalankan ritual keagamaan yang diberikan oleh agamanya sebagai upaya menjaga jiwanya agar tetap sehat dan terhindar dari segala macam gangguan kejiwaan, khususnya melalui literasi digital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan jiwa mahasiswa PGMI selama menempuh studi berjumlah 50,83% mahasiswa dengan gangguan kesehatan jiwa dan 40,27% mahasiswa tanpa gangguan kesehatan jiwa. Gejala kesehatan mental yang paling sering dialami mahasiswa PGMI adalah rasa cemas, takut, kurang percaya diri, khawatir, dan kelelahan. Tentang peran pendidikan digital Islam dalam memerangi kesehatan mental (stres) peserta didik Program Diklat Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) Universitas Muhammadiyah Riau dapat dirangkum sebagai berikut: (1) Pentingnya peran pendidikan digital dalam Pendidikan Islam. (2) Dampak positif terhadap kesehatan mental, penerapan pendidikan Islam digital memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental mahasiswa PGMI. Konten Islami dan bimbingan spiritual yang relevan dapat menjadi sumber ketenangan pikiran, menurunkan tingkat stres dan memberikan perspektif positif terhadap tantangan akademik dan sehari-hari. (3) Aksesibilitas dan fleksibilitas: Keuntungan pendekatan digital adalah aksesibilitas dan fleksibilitas. (4) Pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai Islam. (5) Rekomendasi pengembangan dan perbaikan.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan dampak positif, namun masih perlu terus dikembangkan dan ditingkatkan platform pendidikan Islam digital. Meningkatkan konten, interaktivitas, dan mempersonalisasi pengalaman belajar dapat meningkatkan efektivitasnya dalam memerangi kesehatan mental siswa. Oleh karena itu, pendidikan digital Islam mempunyai peran strategis dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa PGMI Muhammadiyah Universitas Riau dan pengembangan lebih lanjut di bidang tersebut dapat membawa manfaat yang lebih besar di masa depan.

REFERENSI

- Abdillah, M. T., Maulida, R., & Budiarti, E. (2022). Pencegahan Hoaks Pada Era Digital 4.0 dalam Perspektif Tafsir Kontemporer (Studi terhadap Tafsir al-Misbah dan Muyassar). In *Hermeneutik* (Vol. 16, Issue 1, p. 01). <https://doi.org/10.21043/hermeneutik.v16i1.12973>
- Akbar, M. F., & Anggraeni, F. D. (2017). Teknologi Dalam Pendidikan: Literasi Digital dan Self-Directed Learning pada Mahasiswa Skripsi. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 28–38. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v1i1.4458>
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Hajri, M. F. (2023). Pendidikan Islam di Era Digital: Tantangan dan Peluang pada Abad 21. *Al-Mikraj*, 4(1), 33–41. <https://ejournal.insuriponorogo.ac.id/index.php/almikrajDOI:https://doi.org/10.37680/almikraj.v4i1.3006>
- Hasanah, U., & Sukri, M. (2023). Implementasi Literasi Digital Dalam Pendidikan Islam: Tantangan dan Solusi. *Equilibrium: Jurnal Pendidikan*, 11(2), 117–188. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>
- Herling, C. S. (2009). *Title*. 369(1), 1689–1699. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jsames.2011.03.003%0A>
- Limone, P., & Toto, G. A. (2022). Factors That Predispose Undergraduates to Mental Issues: A Cumulative Literature Review for Future Research Perspectives. *Frontiers in Public Health*, 10(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.831349>
- Marlina, L. (2023). *Legitimasi Al- Qur'ān tentang Konsep Kesehatan Mental*. 8(2).
- Mi, J. K., Negeri, I., & Pekanbaru, M. I. N. (2023). *Mitra PGMI*: 1–15.
- Nur, H. A., Cahyanti, L., Yuliana, A. R., Fitriana, V., & Pramudaningsih, I. N. (2023). Kesehatan Mental Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Daring Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 12(1), 66. <https://doi.org/10.31596/jcu.v12i1.1298>
- Nurhafiyah, I., & Marcos, H. (2023). Sistem Pakar Diagnosis Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Universitas Amikom Purwokerto. *Komputa: Jurnal Ilmiah Komputer Dan Informatika*, 12(1), 49–56. <https://doi.org/10.34010/komputa.v12i1.8978>
- Salji, I., Fauziah, I. D., Putri, N. S., & Zuhri, N. Z. (2022). Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya. *Islamika*, 4(1), 47–57. <https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598>

- Saputras, I. (2021). Penanaman Paham Literasi Digital Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Al-Tadzkiyyah: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(2), 360–365.
<http://ejournal.radenintan.ac.id/index.php/tadzkiyyah/article/view/11269>
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66.
<https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Syahputra, A., Sukmawati, E., Syafitri, R., Ar Ridho Jl Labuhan Tanggga Besar Kecamatan Bangko Kab Rokan hilir, S., Tafakkuh Fiddin Dumai, I., & Muhammadiyah Riau, U. (2023). Dampak Buruk Era Teknologi Informasi dan Komunikasi pada Remaja Usia Sekolah (dalam Perspektif Pendidikan Islam). *Journal of Education Research*, 4(3), 1265–1271.
<https://jer.or.id/index.php/jer/article/view/402>
- Undang-Undang Tentang Kesehat Jiwa. 2014. (2014). UU No. 18. Undang-Undang Republik Indonesia Tentang Kesehatan Mental No. 18 Tahun 2014. *Applied Microbiology and Biotechnology*, 85(1), 2071–2079.