

MAKNA KESEHATAN MENTAL DALAM KEHIDUPAN MAHASISWA ILMU HADIS: STUDI GROUNDED THEORY JOHNY SALDANA

Nisa Hendiyanti¹, Maftuh Ajmain², Muhammad Alif³
Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuludin & Adab, Universitas Islam Negri Sultan Maulana
Hasanuddin, Banten

E-mail: * 221370038.nisa@uinbanten.ac.id¹, maftuh@uinbanten.ac.id²,
muhammadalif@uinbanten.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan penerapan studi hadis tematik (maudhu'i) dalam memahami ajaran Islam, khususnya dalam ranah aqidah dan eskatologi. Studi hadis tematik merupakan metode yang mengumpulkan hadis-hadis berdasarkan suatu tema tertentu untuk dianalisis secara menyeluruh dan kontekstual. Dalam bidang aqidah, metode ini memperkuat pemahaman terhadap keimanan seperti tauhid, iman kepada malaikat, dan takdir. Sedangkan dalam kajian eskatologi, pendekatan ini menyusun pemahaman mengenai kematian, hari kiamat, serta kehidupan akhirat secara terpadu, dengan merujuk pada hadis-hadis yang sahih. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa pendekatan tematik mampu menghindarkan umat dari pemahaman parsial dan ekstrem, serta memberikan konstruksi keilmuan Islam yang rasional, seimbang, dan kontekstual.

Kata kunci

Kesehatan Mental, Mahasiswa Ilmu Hadis, Grounded Theory, spiritualitas, Johnny Saldana

ABSTRACT

This study aims to explore the meaning of mental health in the lives of Hadith Studies students using a qualitative approach with Johnny Saldana's Grounded Theory method. The research focuses on how students interpret academic pressure, social comparison, and their strategies for maintaining psychological balance amid rigorous textual Islamic studies. Data were collected through in-depth interviews with several Hadith Studies students and analyzed through the stages of initial coding, focused coding, and pattern coding. The findings reveal that students experience mental strain primarily triggered by feelings of insecurity when comparing themselves to peers with a pesantren (Islamic boarding school) background. However, students demonstrate adaptive capabilities through spiritual strategies such as listening to religious sermons, engaging in reflection (muhasabah), and deepening their worship practices. Islamic values derived from hadith become a source of psychological strength and reflection, helping students to form positive meanings around the academic stress they encounter. Thus, mental health for Hadith Studies students is not only psychological but also deeply spiritual and social, rooted in the religious values they study

Keywords

Kesehatan Mental, Mahasiswa Ilmu Hadis, Grounded Theory, spiritualitas, Johnny Saldana,

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (Ayuningtyas, Misnaniarti, and Rayhani 2018). Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama di tengah dinamika akademik yang penuh tekanan dan kompetisi. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara intelektual, tetapi juga diharapkan mampu menjaga stabilitas emosional agar proses pembelajaran berjalan optimal. World Health Organization (WHO)

mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera di mana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup normal, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (World Health Organization 2018).

Kesehatan mental merupakan elemen fundamental dari kesehatan secara keseluruhan, yang mencakup kemampuan individu untuk mengenali potensi diri, menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi dalam masyarakat (World Health Organization 2018). Dalam konteks mahasiswa, terutama di pendidikan tinggi keislaman, tekanan akademik yang tinggi, persaingan intelektual, dan perbandingan sosial sering kali memicu stres dan kecemasan (Ayuningtyas, Misnaniarti, and Rayhani 2018). Mahasiswa dituntut tidak hanya cerdas secara intelektual tetapi juga stabil secara emosional agar mampu melalui tantangan akademik dengan optimal (Hendiyanti, Ajmain, and Alif 2025). Oleh karena itu, penting untuk memahami kesehatan mental bukan hanya sebagai kondisi bebas dari gangguan psikologis, melainkan sebagai keseimbangan batin yang juga mencakup aspek spiritual dan sosial (Jannah 2020).

Dalam konteks pendidikan tinggi keislaman, mahasiswa Ilmu Hadis menghadapi tantangan tersendiri, terutama karena bidang studinya erat dengan teks-teks klasik dan penguasaan literatur berbahasa Arab. Hal ini seringkali menimbulkan tekanan psikologis, terlebih bagi mahasiswa yang tidak memiliki latar belakang pesantren. Perasaan minder, kecemasan akademik, hingga perbandingan sosial antar teman sejurusan menjadi bagian dari realitas yang mereka hadapi. Di sisi lain, sebagai mahasiswa yang akrab dengan nilai-nilai keagamaan, mereka memiliki kecenderungan untuk mencari solusi atas tekanan tersebut. Melalui pendekatan spiritual, seperti mendengarkan ceramah agama, memperbanyak ibadah, atau memaknai ujian sebagai bagian dari proses hidup (Jannah 2020). Hal ini menarik untuk dikaji lebih dalam melalui pendekatan kualitatif, terutama metode Grounded Theory ala Johnny Saldaña, yang fokus pada proses coding dan pembentukan kategori berdasarkan data lapangan (Jannah 2020).

Namun, studi yang secara khusus menggali makna kesehatan mental dalam kehidupan mahasiswa Ilmu Hadis masih sangat terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode Grounded Theory Johnny Saldaña untuk mengembangkan teori yang berakar dari pengalaman nyata mahasiswa terkait makna kesehatan mental yang mereka alami dan pahami (Saldaña 2016). Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam persepsi dan strategi mahasiswa dalam menjaga kesehatan mental mereka dalam konteks akademik dan spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menggali bagaimana mahasiswa Ilmu Hadis memaknai kesehatan mental mereka, serta strategi yang digunakan dalam menjaga keseimbangan batin di tengah beban akademik dan kehidupan kampus.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi Grounded Theory berdasarkan model analisis dari Johnny Saldaña. Pendekatan ini digunakan untuk menggali dan memahami makna kesehatan mental dari sudut pandang mahasiswa Ilmu Hadis secara mendalam dan kontekstual, serta membangun teori yang berangkat langsung dari data lapangan (grounded). Sumber data:

Data Primer

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan mahasiswa Ilmu Hadis sebagai partisipan utama. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar tetap fleksibel mengikuti dinamika percakapan, namun tetap fokus pada

topik yang diteliti. Selain itu, observasi non-partisipatif dan catatan lapangan juga digunakan sebagai bagian dari data primer untuk memperkuat konteks dan pengalaman peserta.

Data Sekunder

Data sekunder diperoleh dari studi pustaka berupa jurnal ilmiah, buku, artikel, dan dokumen lain yang relevan dengan tema kesehatan mental, pendekatan Grounded Theory, serta konteks mahasiswa dan studi hadis. Sumber-sumber ini digunakan untuk memperkaya latar belakang teoritis, membantu proses interpretasi data, dan membandingkan temuan dengan penelitian sebelumnya.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya dari pengalaman otentik mahasiswa, tetapi juga berupaya membangun pemahaman teoritis yang kontekstual dan relevan dengan kehidupan. Akademik mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Ilmu Hadis menghadapi dinamika kesehatan mental yang unik, terutama dalam konteks tekanan akademik dan pencarian makna spiritual. Salah satu bentuk tekanan yang dominan adalah munculnya kecemasan akibat perbandingan diri dengan teman sejurusan yang dinilai lebih unggul dalam kemampuan menghafal kitab dan hadis. Perasaan tidak aman atau insecure ini menjadi cerminan dari adanya tekanan sosial akademik yang cukup tinggi di lingkungan jurusan Ilmu Hadis, di mana pencapaian hafalan sering dijadikan tolok ukur kompetensi utama.

Namun, melalui pendekatan Grounded Theory Johnny Saldaña, ditemukan bahwa mahasiswa tidak pasif dalam menghadapi tekanan ini. Strategi koping yang digunakan bervariasi dan mencerminkan kekayaan makna yang dimiliki oleh individu. Salah satu temuan penting adalah penggunaan media keagamaan digital, seperti ceramah di YouTube yang membahas tentang ujian hidup, kesabaran, dan keikhlasan. Ceramah-ceramah ini tidak hanya menjadi hiburan pasif, tetapi diposisikan sebagai sumber penguatan spiritual dan penenang psikologis. Artinya, kesehatan mental mahasiswa tidak terlepas dari interaksi mereka dengan nilai-nilai keagamaan yang mereka internalisasi melalui media digital. Selain pendekatan individual melalui konten religius, aspek sosial juga berperan penting. Dukungan dari teman dekat menjadi sumber ketahanan emosional yang signifikan. Teman sebaya tidak hanya memberikan ruang berbagi, tetapi juga menjadi cermin penerimaan yang membantu mahasiswa meredakan kecemasan dan menata kembali motivasi akademiknya. Kesehatan mental, bagi mahasiswa Ilmu Hadis, bukan hanya soal bebas dari gangguan psikologis. Dari hasil wawancara, muncul makna yang lebih dalam: ketenangan hati, kekuatan sabar, dan kedekatan dengan nilai-nilai hadis dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan pribadi. Berikut hasil wawancara dengan mahasiswa Ilmu Hadis:

Menurut Nurhayati, kesehatan mental adalah kemampuan untuk merasa tenang, bahagia, dan tetap kuat meskipun menghadapi tekanan. Ia menekankan bahwa sehat mental bukan berarti tidak boleh merasa sedih atau stres, melainkan mampu mengelola perasaan dengan baik. Sebagai mahasiswa Ilmu Hadis, Nurhayati menyebutkan bahwa faktor yang paling memengaruhi kesehatan mentalnya adalah padatnya tugas-tugas kuliah, terutama saat harus memahami kitab-kitab yang berat. Selain itu, perubahan dalam lingkungan pertemanan dan tekanan dari ekspektasi keluarga juga berpengaruh besar. Nurhayati mengaku pernah mengalami gangguan kesehatan mental, terutama saat semester 5, ketika ia merasa burnout, kehilangan semangat, sulit tidur, dan enggan mengikuti kegiatan keagamaan seperti ngaji atau diskusi. Namun, ia mulai sadar dan

mencoba mengatur ulang jadwal serta mencari dukungan dari teman-teman. Dari sisi keagamaan, Nurhayati merasakan pengaruh besar terhadap kesehatan mentalnya. Ia menyampaikan bahwa kedekatan dengan Allah membuat hatinya lebih tenang. Kegiatan seperti salat malam, membaca Al-Qur'an, atau menulis refleksi dari hadis yang ia pelajari sangat membantu dalam menjaga ketenangan batin. Bagi Nurhayati, spiritualitas menjadi sumber utama ketenangan jiwa. Ia meyakini bahwa kesehatan mental bukan hanya tentang kondisi emosi, tapi juga erat kaitannya dengan hubungan seseorang dengan Tuhan. Saat merasa stres, Nurhayati biasanya mengambil waktu untuk istirahat, melakukan salat sunnah, curhat kepada teman dekat, menonton kajian, atau berjalan-jalan sore sendirian sebagai bentuk self-healing. Sebagai saran untuk sesama mahasiswa Ilmu Hadis, Nurhayati menyampaikan tiga hal penting: jangan merasa sendiri dan cari teman atau mentor untuk berbagi, jangan lupakan ibadah karena dari sanalah ketenangan bisa datang. Serta pentingnya mengenal diri sendiri dan memberikan waktu untuk istirahat (Nurhayati 2025).

Menurut Nuy, mahasiswa Ilmu Hadis, kesehatan mental adalah kondisi ketika pikiran dan hati tetap stabil dan tidak mudah goyah, terutama saat menghadapi tekanan akademik di semester akhir. Ia menyebutkan bahwa skripsi dan pertanyaan "kapan lulus" sering kali menjadi beban mental tersendiri. Namun, jika mental kuat, semua bisa dijalani dengan lebih tenang. Faktor yang paling menggoyahkan kesehatan mental Nuy adalah tugas yang menumpuk dan tingginya ekspektasi keluarga. Ia merasa keluarganya tidak selalu memahami tantangan metodologi dalam studi hadis, yang membuatnya sempat mengalami overthinking dan kesulitan tidur. Dari sisi keagamaan, Nuy menilai bahwa ajaran Islam, khususnya hadis, sangat berperan dalam menjaga kestabilan mental. Ia mencontohkan momen ketika dirinya merasa sangat terpuruk, lalu menemukan hadis tentang tawakal, yang kemudian menjadi titik balik dan sumber kekuatannya. Bagi Nuy, ibadah dan refleksi dari hadis adalah semacam "charger hati". Dalam menghadapi stres, Nuy biasanya mencari tempat sepi untuk bermuhasabah dan berbicara dengan sahabat dekat yang memahami dunia hadis. Hal itu membuatnya merasa tidak sendirian dan lebih mampu mengelola tekanan yang ada (Nuriyah 2025).

Menurut Naddia, kesehatan mental adalah kondisi batin yang tenang, mampu berpikir jernih, serta tidak mudah panik atau sedih. Ia menekankan bahwa kesehatan mental tidak hanya soal fisik, tetapi juga mencakup hati dan pikiran. Sebagai mahasiswa Ilmu Hadis, Naddia sempat mengalami guncangan mental di awal perkuliahan. Ia merasa insecure saat mempelajari materi yang cukup mendalam, khususnya tentang sanad dan matan hadis. Perasaan tidak mengerti membuatnya sempat merasa rendah diri. Dalam menghadapi hal tersebut, Naddia awalnya menangis, namun kemudian berusaha bangkit dengan mencari teman diskusi dan meminta bantuan belajar. Ia juga mulai rutin melaksanakan salat tahajud sebagai bentuk curhat kepada Allah, yang kemudian memberinya ketenangan batin. Naddia juga mengungkapkan bahwa belajar hadis sangat berpengaruh pada kesehatan mentalnya. Membaca hadis-hadis tentang kasih sayang Allah dan kesabaran membuatnya merasa tidak sendirian, dan hal itu menjadi sumber semangat untuk terus belajar dan menjalani hidup. Salah satu temuan penting dari hasil wawancara adalah bahwa mahasiswa Ilmu Hadis memaknai kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, tetapi sebagai kondisi batin yang tenang, sabar dalam menghadapi tekanan akademik, dan tetap terhubung dengan nilai-nilai spiritual yang berasal dari hadis. Rasa tenang, lapang dada, dan bahagia setelah menyimak ceramah keagamaan atau berdiskusi dengan teman menjadi representasi dari kondisi mental yang stabil dan sehat (Naddia 2025).

Makna ini sejalan dengan hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah, di mana Rasulullah SAW bersabda:

لا بأس بالغي لمن اتقى وال صحة لمن اتقى خير من الغنى وطيب النفس من الناعم

“Tidak mengapa seseorang itu kaya asalkan bertakwa. Sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan hati yang bahagia adalah bagian dari nikmat.” (HR. Ibnu Majah no. 2141 dan Ahmad 4/69, shahih kata Syaikh Al Albani)

Hadis ini menunjukkan bahwa kesehatan, termasuk kesehatan mental, memiliki nilai yang sangat tinggi dalam Islam, bahkan lebih utama dari kekayaan materi. Selain itu, kebahagiaan disebut sebagai bagian dari nikmat, yang memperkuat makna bahwa ketenangan dan rasa bahagia yang dirasakan mahasiswa saat mampu mengelola tekanan akademik adalah bentuk kenikmatan batin yang bernilai tinggi. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa Ilmu Hadis tidak hanya memaknai sehat secara klinis, tetapi juga dalam kerangka spiritualitas. Dalam konteks mereka, bahagia bukan semata-mata terbebas dari beban akademik, melainkan mampu merespons tekanan dengan cara yang bijak, sabar, dan tetap bertawakal. Dengan kata lain, kesehatan mental bagi mereka adalah kondisi spiritual yang dekat dengan nilai-nilai keimanan dan hadis Nabi SAW.

a. Teknik Analisis Data

Proses analisis dilakukan dengan metode coding bertahap berdasarkan pendekatan Johnny Saldana, sebagai berikut:

b. Initial Coding (Kode Awal)

Berikut ini kode-kode awal yang diambil dari kutipan penting di wawancara:

Tabel. 1: Kode-Kode Awal Yang Diambil Dari Kutipan Penting Di Wawancara

Kutipan	Kode
“...bisa tenang, bahagia, dan tetap kuat walaupun lagi banyak tekanan.”	Mengelola tekanan dengan stabil
“...praktik ibadah dan penguatan jadi sumber kekuatan psikologis.”	Spiritualitas sebagai sumber ketenangan
“...curhat ke teman dekat yang ngerti.”	Dukungan sosial dari teman dekat
“... materi hadis yang berat bikin insecure.”	Tekanan akademik sebagai pemicu stress
“...semangat belajar setelah baca Hadis tentang sabar ”	Hadis sebagai sumber motivasi psikologis
“... muhasabah di tempat yang sepi.”	Strategi spritual untuk meredakan stress
“...minta ajarin ke teman-teman.”	Kolaborasi akademik sebagai coping
“... overthinking karena ekspektasi keluarga.”	Tekanan keluarga mempengaruhi mental
“...nggak merasa sendiri karena ada Teman diskusi	Keberadaan komunitas memberi rasa aman

c. Pattern Coding (Pengelompokan Pola)

Dari initial coding di atas, kita bisa mengelompokkan ke dalam kategori tematik

Tabel. 2: Data Pengelompokan Ke Dalam Kategori Tematik

Kategori	Kode yang termasuk
Spiritualitas sebagai dasar kesehatan mental	Spiritualitas sebagai sumber ketenangan : -Refleksi spiritual sebagai alat pemulihan -Hadis sebagai sumber motivasi psikologis -Strategi spiritual untuk meredakan stres
Tekanan Akademik sebagai Pemicu Ketidakseimbangan mental	Tekanan akademik sebagai pemicu stres Kolaborasi akademik sebagai coping
Pengaruh Lingkungan dan ekspektasi sosial	-Mengelola tekanan dengan stabil - Tekanan keluarga mempengaruhi mental

Berdasarkan hasil analisis coding terhadap wawancara, makna kesehatan mental bagi mahasiswa Ilmu Hadis tidak hanya terbatas pada ketenangan pikiran atau ketiadaan stres, tetapi juga berkaitan erat dengan kemampuan untuk menerima diri dan mengolah tekanan melalui pendekatan spiritual. Mahasiswa Ilmu Hadis, khususnya yang tidak memiliki latar belakang pesantren, cenderung mengalami tekanan sosial dan akademik, seperti perasaan minder dan rasa tidak percaya diri ketika berhadapan dengan teman sejurusan yang dianggap lebih unggul dalam penguasaan kitab kuning dan hafalan hadis. Perbandingan sosial ini menjadi pemicu stres yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Sejalan dengan pendapat Sarafino dan Smith (Sarafino and Smith 2014), stress akademik yang tidak ditangani dapat memicu kecemasan, depresi, dan bahkan menurunkan performa akademik.

Namun, mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan untuk menyikapi tekanan tersebut melalui pendekatan spiritual. Dengan mendengarkan ceramah-ceramah agama yang membahas tema seperti sabar, ikhlas, dan menerima takdir, mahasiswa merasakan ketenangan batin yang membantu mereka menata ulang persepsi terhadap masalah. Hal ini selaras dengan pandangan Pargament yang menyebutkan bahwa strategi coping berbasis spiritual dapat menjadi sumber kekuatan dan makna dalam menghadapi stres (Pargament 1997).

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap makna kesehatan mental dalam kehidupan. Mahasiswa Ilmu Hadis melalui pendekatan Grounded Theory Johny Saldana. Berdasarkan. Proses open coding, axial coding, hingga pattern coding, ditemukan bahwa mahasiswa ilmu Hadis memaknai kesehatan mental bukan hanya sebagai kondisi psikologis yang stabil, tetapi sebagai keseimbangan batin yang erat kaitannya dengan nilai-nilai spiritualitas khususnya.

Makna Kesehatan Mental dalam Konteks Mahasiswa Ilmu Hadis

Bagi mahasiswa Ilmu Hadis, kesehatan mental tidak hanya dipahami sebagai ketiadaan gangguan psikis, tetapi lebih sebagai harmoni antara pikiran, perasaan, dan spiritualitas dalam menjalani proses akademik dan kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi tantangan perkuliahan, mereka tidak hanya dituntut untuk berpikir kritis, tetapi juga untuk memiliki ketenangan batin dan kedewasaan emosional. Oleh karena itu,

mereka memaknai kesehatan mental sebagai ketentraman jiwa yang bersumber dari kedekatan dengan Allah SWT dan penghayatan terhadap ajaran Rasulullah SAW melalui hadis-hadis yang mereka pelajari Berdasarkan hasil wawancara dan analisis data menggunakan pendekatan Grounded Theory menurut Johnny Saldana, terlihat bahwa mahasiswa merespons tekanan akademik dan kehidupan kampus dengan kembali pada ajaran agama yang mereka alami. Hadis tidak hanya mereka jadikan bahan studi, tetapi juga menjadi pedoman hidup yang menenangkan dan menguatkan mental, terutama ketika mereka berada dalam kondisi tertekan, khawatir, atau ragu terhadap masa depan. Mereka mengartikan kesehatan mental sebagai:

- a. Kemampuan untuk tetap sabar dan ikhlas dalam menghadapi berbagai ujian,
- b. Melihat setiap kesulitan sebagai bagian dari proses penguatan iman, dan
- c. Menjalin hubungan yang suportif dengan sesama dalam bingkai ukhuwah islamiyah.

Dengan cara pandang ini, kesehatan mental tidak dipisahkan dari nilai-nilai Islam, melainkan dilihat sebagai bagian dari proses penyucian jiwa dan keteguhan dalam menuntut ilmu. Mahasiswa Ilmu Hadis meyakini bahwa ketenangan pikiran dan kestabilan perasaan adalah bagian dari identitas seorang penuntut ilmu agama, yang harus kuat secara logika, lembut secara emosional, dan teguh dalam spiritualitas. Akhirnya, mereka menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah bagian dari perjalanan batin yang menyatu dengan tanggung jawab akademik, sehingga ketenangan batin dan kejernihan pikiran dianggap sebagai bentuk tertinggi dari kesehatan jiwa menurut sudut pandang mereka.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa makna kesehatan mental bagi mahasiswa Ilmu Hadis tidak hanya sebatas kondisi bebas dari gangguan psikologis, tetapi lebih dalam sebagai keseimbangan batin yang dipengaruhi oleh aspek spiritualitas, akademik, dan sosial. Mahasiswa mengalami tekanan mental terutama karena perbandingan sosial dan beban akademik, khususnya bagi mereka yang tidak memiliki latar belakang pesantren. Meski demikian, mereka mampu mengelola tekanan tersebut melalui pendekatan spiritual seperti memperdalam ibadah, mendengarkan ceramah keagamaan, dan melakukan muhasabah. Nilai-nilai Islam yang dipelajari dalam hadis menjadi sumber ketenangan, refleksi diri, dan motivasi dalam menghadapi stres. Kesehatan mental dalam konteks ini dipahami sebagai ketenangan hati, kesabaran dalam menghadapi ujian, serta kedekatan dengan Allah yang menjadikan tekanan hidup sebagai bagian dari proses pembentukan iman dan karakter. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar pengelola program studi Ilmu Hadis memberikan ruang pendampingan psikologis dan spiritual yang terintegrasi, seperti kajian keagamaan rutin, bimbingan konseling berbasis nilai Islam, serta forum diskusi yang mendukung penguatan mental mahasiswa. Penelitian lanjutan juga dianjurkan untuk menggali pendekatan serupa pada program studi keislaman lainnya guna memperluas pemahaman tentang peran spiritualitas dalam kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, penting juga untuk melibatkan keluarga dan komunitas dalam menciptakan lingkungan yang mendukung keseimbangan mental mahasiswa selama proses pendidikan berlangsung.

5. DAFTAR PUSTAKA

Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti, and Marisa Rayhani. 2018. "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya."

Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 1–10.

Hendiyanti, Nisa, Maftuh Ajmain, and Muhammad Alif. 2025. "Makna Kesehatan Mental Dalam Kehidupan Mahasiswa Ilmu Hadis: Studi Grounded Theory Johny Saldaña." *Global Research and Innovation Journal (GREAT)* 1 (2): 399–407.

<https://journaledutech.com/index.php/great>.

Jannah, Nurul. 2020. "Strategi Coping Mahasiswa Berbasis Spiritualitas Islam." *Jurnal Psikologi Islam* 5 (2).

Naddia. 2025. "Wawancara Oleh Penulis."

Nurhayati. 2025. "Wawancara Oleh Penulis."

Nuriyah. 2025. "Wawancara Oleh Penulis."

Pargament, Kenneth I. 1997. *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. New York: Guilford Press.

Saldaña, Johnny. 2016. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. 3rd ed. London: SAGE Publications.

Sarafino, Edward P, and Timothy W Smith. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. 8th ed. Hoboken: Wiley.

World Health Organization. 2018. "Mental Health: Strengthening Our Response."