Arus Jurnal
Psikologi dan Pendidikan (AJPP)
Website: http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp
Email: jurnal.ajpp@ardenjaya.com

Peran Layanan Konseling Psikologi dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Kepustakaan pada Konteks Pendidikan Tinggi Islam

INFO PENULIS

Titi Ratna Garnasih
UIN SGD BANDUNG
titi.ratna@uin.sgd.ac.id

Tedi Priatna
UIN SGD BANDUNG
tedi.priatna@uinsgd.ac.id

Teti Ratnasih
UIN SGD BANDUNG
teti.ratnasih@uinsgd.ac.id

INFO ARTIKEL

ISSN: 2963-8933
Vol. 5, No. 2 Juni 2026
http://jurnal.ardenjaya.com/index.php/ajpp

© 2026 Arden Jaya Publisher All rights reserved

Saran Penilisan Referensi:

Garnasih, T. R., Priatna, T., & Ratnasarih, T. (2026). Peran Layanan Konseling Psikologi dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Kepustakaan pada Konteks Pendidikan Tinggi Islam. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan, 5* (2), 2590-2598.

Abstrak

Kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan proses pendidikan tinggi. Berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal selama masa perkuliahan dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling psikologi di perguruan tinggi menjadi salah satu bentuk dukungan institusional untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan konseling psikologi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa pada konteks pendidikan tinggi Islam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (library research) melalui kajian terhadap berbagai literatur yang relevan mengenai kesehatan mental mahasiswa, layanan konseling psikologi, dan pendidikan tinggi Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa layanan konseling psikologi memiliki tiga peran utama, yaitu sebagai layanan preventif melalui edukasi kesehatan mental, layanan intervensi melalui pemberian bantuan psikologis, serta layanan pengembangan melalui penguatan kemampuan adaptasi mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, keberadaan unit layanan psikologi seperti Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Pusat Layanan Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dan layanan konseling pada perguruan tinggi Islam lainnya menunjukkan adanya perhatian institusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Dengan demikian, penguatan layanan konseling psikologi menjadi bagian penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

Kata Kunci: Layanan Konseling Psikologi, Kesehatan Mental Mahasiswa, Pendidikan Tinggi Islam, Mahasiswa, Studi Kepustakaan

Abstract

Student mental health is an important aspect in supporting the success of higher education processes. Various academic, social, and personal demands during university life may increase the risk of psychological problems, such as stress, anxiety, and emotional exhaustion. Therefore, psychological counseling services in higher education institutions serve as an institutional support system to help students cope with various challenges during their academic journey. This study aims to analyze the role of psychological counseling services in supporting student mental health within the context of Islamic higher education. This research employed a descriptive qualitative approach using a literature review method by examining relevant literature related to student mental health, psychological counseling services, and Islamic higher education. The findings indicate that psychological counseling services have three main roles: preventive services through mental health education, intervention services through psychological assistance, and developmental services through strengthening students' adaptation skills. Within the context of Islamic higher education, the existence of psychological service units, such as the Psychological Service Unit of UIN Sunan Gunung Djati Bandung, the Psychological Service Center of UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, and counseling services in other Islamic universities, demonstrates institutional attention toward student mental health. Therefore, strengthening psychological counseling services is essential in creating an academic environment that supports students' overall development.

Keywords: Psychological Counseling Services, Student Mental Health, Islamic Higher Education, University Students, Literature Review

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani pendidikan tinggi, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal. Masa perkuliahan tidak hanya menuntut mahasiswa untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga mengembangkan kemampuan adaptasi, kemandirian, dan kesiapan menghadapi kehidupan setelah lulus. Berbagai perubahan tersebut dapat menjadi sumber tekanan psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan menghadapi masalah dan dukungan lingkungan yang memadai. Maka kesehatan mental menjadi salah satu aspek penting dalam mendukung keberhasilan mahasiswa selama proses pendidikan. World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan individu yang memungkinkan seseorang mampu menghadapi tekanan kehidupan, belajar dan bekerja secara produktif, serta berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya (Organization, 2022).

Permasalahan kesehatan mental mahasiswa menjadi isu yang semakin mendapat perhatian dalam lingkungan pendidikan tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki risiko mengalami masalah psikologis seperti stres akademik, kecemasan, depresi, dan kelelahan emosional akibat tingginya tuntutan akademik maupun perubahan kehidupan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh tekanan akademik, lingkungan pendidikan, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan (Worsley et al., 2022). Dalam konteks Indonesia, penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi Islam juga menunjukkan bahwa masalah psikologis mahasiswa masih menjadi perhatian, termasuk kecemasan, stres, dan depresi yang berkaitan dengan tuntutan akademik serta kesejahteraan spiritual (Haryanto et al., 2025). Temuan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa merupakan persoalan yang membutuhkan perhatian dari berbagai pihak, termasuk institusi pendidikan tinggi.

Masalah kesehatan mental yang dialami mahasiswa tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi proses akademik dan kehidupan sosial. Mahasiswa yang mengalami tekanan psikologis berpotensi mengalami penurunan motivasi belajar, kesulitan berkonsentrasi, hambatan dalam menyelesaikan tugas akademik, serta penurunan kualitas hubungan interpersonal (Mardison et al., 2025). Oleh karena itu, perguruan tinggi memiliki peran penting dalam menyediakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental mahasiswa, salah satunya melalui penyediaan layanan konseling psikologi. Mujtaba et al., (2025) menegaskan bahwa layanan konseling psikologi dapat menjadi sarana bagi mahasiswa untuk memperoleh bantuan

profesional dalam memahami masalah, mengembangkan strategi menghadapi tekanan, serta meningkatkan kemampuan adaptasi selama masa studi.

Keberadaan layanan konseling psikologi di perguruan tinggi menjadi semakin penting karena masih terdapat hambatan dalam perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) pada mahasiswa. Sebagian mahasiswa masih enggan menggunakan layanan psikologi akibat stigma, kurangnya informasi mengenai layanan yang tersedia, maupun anggapan bahwa permasalahan psikologis harus diselesaikan secara mandiri (Rozikan et al., 2024). Hal ini membuat layanan konseling psikologi tidak hanya berfungsi sebagai layanan intervensi ketika mahasiswa mengalami masalah, tetapi juga memiliki fungsi preventif melalui edukasi kesehatan mental dan peningkatan kesadaran mahasiswa terhadap pentingnya menjaga kondisi psikologis. Kajian menunjukkan bahwa intervensi kesehatan mental berbasis perguruan tinggi berperan penting dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pendekatan yang mudah diakses dalam lingkungan akademik (Worsley et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, layanan konseling psikologi memiliki peluang untuk dikembangkan sebagai bagian dari dukungan institusional terhadap kesehatan mental mahasiswa (Sasmita & Shobibaya, 2024). Beberapa perguruan tinggi Islam telah menyediakan layanan psikologi sebagai bentuk perhatian terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa, seperti Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Pusat Layanan Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, serta layanan bimbingan dan konseling pada UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Keberadaan layanan tersebut menunjukkan bahwa perguruan tinggi Islam mulai memandang kesehatan mental sebagai bagian penting dalam proses pendidikan mahasiswa. Berdasarkan uraian tersebut, kajian mengenai kesehatan mental mahasiswa telah banyak dilakukan, tetapi pembahasan mengenai peran layanan konseling psikologi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa pada konteks pendidikan tinggi Islam masih perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran layanan konseling psikologi dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa melalui studi kepustakaan pada konteks pendidikan tinggi Islam.

B. Metodologi

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengkaji dan menganalisis berbagai konsep serta hasil penelitian terdahulu mengenai layanan konseling psikologi dan kesehatan mental mahasiswa pada lingkungan pendidikan tinggi. Studi kepustakaan merupakan metode penelitian yang dilakukan melalui pengumpulan dan analisis berbagai sumber tertulis, seperti jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, serta dokumen resmi yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan kualitatif digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui proses interpretasi terhadap berbagai informasi yang diperoleh dari sumber literatur (Sugiyono, 2019).

Data penelitian diperoleh melalui kajian terhadap berbagai literatur yang relevan dengan fokus penelitian. Sumber literatur dianalisis untuk memahami permasalahan kesehatan mental mahasiswa, faktor yang memengaruhinya, serta peran layanan konseling psikologi sebagai bentuk dukungan psikologis di lingkungan perguruan tinggi. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan mengidentifikasi temuan utama dari literatur yang dikaji, kemudian mengelompokkan hasil kajian berdasarkan tema pembahasan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Proses analisis tersebut dilakukan melalui interpretasi terhadap data literatur untuk memperoleh pemahaman yang sistematis mengenai fenomena yang diteliti (Moleong, 2018).

C. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Lingkungan Pendidikan Tinggi

Berdasarkan hasil kajian literatur, kesehatan mental mahasiswa menjadi salah satu aspek penting yang memengaruhi keberhasilan proses pendidikan tinggi (Chaudhry et al., 2024). Mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga mengalami berbagai perubahan

dalam aspek sosial, emosional, dan personal selama masa perkuliahan (Haruna et al., 2025). Beban tugas, tuntutan pencapaian akademik, tekanan penyelesaian studi, serta ketidakpastian terhadap masa depan menjadi beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa (Suyuhan et al., 2026).

Permasalahan kesehatan mental mahasiswa dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti stres akademik, kecemasan, depresi, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri (Lee et al., 2021). Kondisi tersebut menjadi perhatian karena gangguan kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam mengikuti proses pembelajaran, mempertahankan motivasi akademik, dan membangun hubungan sosial yang sehat (Zorach & Lipka, 2023). World Health Organization menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan ketiadaan gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menghadapi tekanan kehidupan, menjalankan fungsi produktif, dan berkontribusi dalam lingkungan sosial (Freeman, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, meliputi tekanan akademik, kondisi lingkungan pendidikan, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam mengelola stres (Hyseni Duraku et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa permasalahan kesehatan mental mahasiswa bukan hanya menjadi persoalan pribadi, tetapi juga berkaitan dengan kondisi lingkungan pendidikan yang membentuk pengalaman mahasiswa selama masa studi (Baik et al., 2019).

Dalam konteks pendidikan tinggi, perguruan tinggi memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung kesehatan psikologis mahasiswa. Lingkungan kampus yang menyediakan akses terhadap dukungan sosial dan layanan psikologis dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang muncul selama proses pendidikan (Bennett et al., 2024).

Faktor yang Memengaruhi Kesehatan Mental Mahasiswa

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, seperti kemampuan regulasi emosi, strategi coping, resiliensi, serta kemampuan menyelesaikan masalah (Ramadianto et al., 2022). Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial (Sunarsih et al., 2025).

Selain faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa, kondisi lingkungan eksternal juga memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Lingkungan tempat mahasiswa menjalani aktivitas akademik dapat menjadi salah satu faktor yang memperkuat maupun memperburuk kondisi psikologis seseorang. Berbagai tuntutan dalam kehidupan perguruan tinggi, seperti persaingan akademik, tingginya beban pembelajaran, banyaknya tugas yang harus diselesaikan, serta tekanan untuk mencapai standar prestasi tertentu dapat menjadi sumber stres psikologis apabila tidak diimbangi dengan kemampuan adaptasi dan sistem dukungan yang memadai (Alabi et al., 2025). Selain itu, karakteristik lingkungan universitas, termasuk budaya akademik, pola interaksi sosial, serta kebijakan institusi, turut menentukan bagaimana mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama masa studi. Oleh karena itu, lingkungan perguruan tinggi tidak selalu menjadi faktor risiko, tetapi juga dapat menjadi faktor protektif apabila institusi mampu menyediakan fasilitas dan dukungan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa (Olsson et al., 2024).

Salah satu bentuk dukungan eksternal yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa adalah dukungan sosial. Interaksi positif dengan keluarga, teman sebaya, dosen, maupun komunitas akademik dapat memberikan rasa diterima, meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan, serta membantu mahasiswa dalam proses penyesuaian diri selama menjalani kehidupan perkuliahan (Widiyastuti & Hardita, 2024). Dukungan sosial juga dapat berfungsi sebagai sumber penguatan emosional ketika mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik maupun personal. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki keterbatasan dukungan sosial cenderung lebih rentan mengalami perasaan terasing, kesepian, dan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi (Multahada et al., 2025). Sebaliknya, keterbatasan dukungan sosial dapat meningkatkan kemungkinan munculnya perasaan terisolasi, kesepian, dan kesulitan dalam

melakukan penyesuaian diri (Akbar & Aisyawati, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberadaan hubungan sosial yang sehat menjadi salah satu elemen penting dalam membangun ketahanan psikologis mahasiswa.

Dengan demikian, kesehatan mental mahasiswa perlu dipahami sebagai hasil interaksi antara kondisi individu dan lingkungan pendidikan. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa tidak cukup hanya dilakukan melalui peningkatan kemampuan individu, tetapi juga membutuhkan dukungan sistemik dari perguruan tinggi.

Peran Layanan Konseling Psikologi dalam Mendukung Kesehatan Mental Mahasiswa

Layanan konseling psikologi merupakan salah satu bentuk dukungan yang disediakan oleh institusi pendidikan tinggi untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai persoalan yang berkaitan dengan kondisi psikologis selama masa studi. Melalui layanan ini, mahasiswa dapat memperoleh akses terhadap bantuan profesional yang lebih mudah karena tersedia di lingkungan akademik yang dekat dengan aktivitas keseharian mereka (Rahmi et al., 2026). Keberadaan layanan konseling di perguruan tinggi juga menunjukkan adanya perhatian institusi terhadap aspek kesehatan mental mahasiswa sebagai bagian dari upaya menciptakan lingkungan pendidikan yang mendukung perkembangan individu secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil kajian literatur, layanan konseling psikologi tidak hanya berperan dalam menangani permasalahan psikologis yang telah muncul, tetapi juga memiliki fungsi pencegahan melalui berbagai kegiatan promotif dan edukatif. Salah satu fungsi utama tersebut adalah fungsi preventif, yaitu melalui pemberian edukasi mengenai kesehatan mental, pengenalan tanda-tanda permasalahan psikologis, serta peningkatan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya menjaga keseimbangan kondisi mental. Upaya edukasi ini memiliki peran penting dalam mengurangi stigma negatif terhadap layanan psikologi yang masih sering dianggap hanya diperuntukkan bagi individu dengan gangguan mental tertentu. Dengan meningkatnya pemahaman mahasiswa, layanan konseling dapat dipandang sebagai bagian dari upaya pemeliharaan kesehatan diri dan pengembangan kualitas hidup, bukan hanya sebagai bentuk intervensi ketika seseorang mengalami masalah psikologis (Ning et al., 2022).

Kedua, layanan konseling memiliki fungsi intervensi melalui pemberian bantuan psikologis bagi mahasiswa yang mengalami permasalahan tertentu. Bentuk layanan dapat berupa konseling individu, konseling kelompok, asesmen psikologis, maupun rujukan kepada tenaga profesional apabila diperlukan (Cerolini et al., 2023). Perguruan tinggi merupakan lingkungan strategis dalam menyediakan layanan kesehatan mental karena mahasiswa berada pada periode perkembangan yang memiliki risiko tinggi terhadap munculnya masalah psikologis (Osborn et al., 2024).

Ketiga, layanan konseling juga memiliki fungsi pengembangan, yaitu membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan menghadapi tekanan, mengembangkan strategi coping, serta membangun keterampilan psikologis yang mendukung keberhasilan akademik dan kehidupan personal (Komariah et al., 2025). Berbagai bentuk intervensi kesehatan mental berbasis perguruan tinggi memiliki potensi untuk membantu meningkatkan kondisi psikologis mahasiswa (Andriani et al., 2025).

Namun, keberadaan layanan konseling belum selalu diikuti dengan tingkat pemanfaatan yang optimal. Salah satu hambatan utama adalah rendahnya perilaku mencari bantuan (*help-seeking behavior*) akibat stigma, kurangnya informasi, dan kekhawatiran mahasiswa terhadap proses konseling (Puspitasari et al., 2020). Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan layanan yang tidak hanya tersedia secara administratif, tetapi juga mudah diakses dan diterima oleh mahasiswa.

Implementasi Layanan Konseling Psikologi pada Pendidikan Tinggi Islam

Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, layanan konseling psikologi memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh. Perguruan tinggi Islam tidak hanya berorientasi pada pencapaian akademik, tetapi juga memiliki perhatian terhadap pembentukan karakter, keseimbangan psikologis, dan perkembangan pribadi mahasiswa (Yunita, 2023). Lingkungan akademik yang semakin kompleks menyebabkan mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, seperti tuntutan akademik, proses adaptasi sosial, tekanan dalam

pengembangan karier, hingga permasalahan personal. Oleh karena itu, keberadaan layanan konseling psikologi menjadi bagian penting dalam menciptakan sistem pendidikan yang tidak hanya menghasilkan lulusan secara akademik, tetapi juga mendukung mahasiswa agar mampu menghadapi berbagai tekanan selama masa pendidikan.

Implementasi layanan konseling psikologi pada perguruan tinggi Islam mulai berkembang melalui pembentukan berbagai unit layanan yang memberikan akses pendampingan psikologis kepada mahasiswa. Salah satu contohnya adalah Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang menyediakan layanan psikologi bagi civitas akademika, termasuk mahasiswa. Kehadiran unit tersebut menunjukkan adanya perhatian institusi terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa melalui penyediaan layanan bantuan yang dilakukan oleh tenaga profesional. Layanan semacam ini menjadi salah satu bentuk dukungan preventif maupun kuratif dalam membantu mahasiswa mengelola berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan proses akademiknya.

Selain UIN Sunan Gunung Djati Bandung, pengembangan layanan psikologi juga dapat ditemukan pada Pusat Layanan Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Unit layanan tersebut menyediakan berbagai bentuk pendampingan psikologis, termasuk konseling dan konsultasi bagi mahasiswa yang mengalami hambatan dalam kehidupan akademik maupun personal. Keberadaan pusat layanan psikologi di lingkungan perguruan tinggi Islam menunjukkan bahwa isu kesehatan mental mulai dipandang sebagai aspek penting dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi. Perguruan tinggi tidak lagi hanya berperan sebagai tempat transfer pengetahuan, tetapi juga sebagai lingkungan yang perlu memberikan dukungan terhadap perkembangan psikologis mahasiswa.

Contoh lain dapat ditemukan pada Unit Bimbingan Konseling UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang menyediakan layanan konseling dan pendampingan bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai hambatan akademik maupun personal. Keberadaan berbagai layanan tersebut menunjukkan adanya perkembangan paradigma bahwa perguruan tinggi tidak hanya bertanggung jawab terhadap keberhasilan akademik mahasiswa, tetapi juga terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

Meskipun layanan konseling psikologi telah mulai dikembangkan pada berbagai perguruan tinggi Islam, pelaksanaannya tetap perlu memperhatikan standar profesional dalam bidang psikologi. Integrasi nilai-nilai keislaman dalam layanan konseling dapat menjadi pendekatan yang relevan dengan karakteristik institusi, terutama dalam memberikan dukungan yang sesuai dengan latar belakang mahasiswa. Namun, pendekatan tersebut tetap harus berjalan berdasarkan prinsip ilmiah, kode etik profesi, serta metode konseling yang memiliki dasar penelitian. Dengan demikian, layanan konseling psikologi tidak hanya berfungsi sebagai fasilitas ketika mahasiswa mengalami masalah, tetapi juga dapat menjadi bagian dari strategi perguruan tinggi dalam melakukan pencegahan, meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa, serta membangun lingkungan akademik yang sehat secara mental.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kajian kepustakaan, kesehatan mental mahasiswa merupakan aspek penting yang perlu mendapatkan perhatian dalam penyelenggaraan pendidikan tinggi. Mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal yang dapat meningkatkan risiko munculnya permasalahan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kelelahan emosional. Dalam menghadapi kondisi tersebut, layanan konseling psikologi memiliki peran penting sebagai bentuk dukungan institusional yang membantu mahasiswa memperoleh pendampingan profesional, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mengembangkan strategi dalam menghadapi berbagai tekanan selama masa studi.

Layanan konseling psikologi pada perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai layanan intervensi ketika mahasiswa mengalami permasalahan psikologis, tetapi juga memiliki fungsi preventif dan pengembangan melalui edukasi kesehatan mental serta penguatan kemampuan psikologis mahasiswa. Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, keberadaan layanan seperti Unit Layanan Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Pusat Layanan Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, dan layanan konseling pada perguruan tinggi Islam lainnya menunjukkan

adanya perhatian institusi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan layanan konseling psikologi perlu menjadi bagian dari strategi perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan akademik yang mendukung perkembangan mahasiswa secara menyeluruh.

E. Referensi

Akbar, Z., & Aisyawati, M. S. (2021). Coping Strategy, Social Support, and Psychological Distress Among University Students in Jakarta, Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, *12*, 1–12. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.694122

Alabi, O., Alabi, A., Rahmon, S., Olaolorun, A., Ipuole, P., Ekundayo, O., Udomeh, T., & Izala, N. (2025). Relationship Between University Environment and Mental Health among Students: A Quantitative Analysis. *2025 IEEE Connecting the Unconnected Europe, Middle East, and Africa Regional Summit (CTUS-EMEA)*, 1–5. https://doi.org/10.1109/CTUS-EMEA68989.2025.11592300

Andriani, D., Purba, F. D., Witteveen, A. B., Zakiyah, N., & Sijbrandij, M. (2025). Effectiveness of adapted self-help plus (SH+) to reduce psychological distress among university students in Indonesia (APRESIASI): protocol of a randomized controlled trial. *BMC Psychology*, *13*(752), 1–12. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03026-y

Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development*, *38*(4), 674–687. https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596

Bennett, J., Kidger, J., Haworth, C., Linton, M. J., & Gunnell, D. (2024). Student mental health support: A qualitative evaluation of new well-being services at a UK university. *Journal of Further and Higher Education*, *48*(4), 372–387. https://doi.org/10.1080/0309877X.2024.2335379

Cerolini, S., Zagaria, A., Franchini, C., Maniaci, V. G., Fortunato, A., Petrocchi, C., Speranza, A. M., & Lombardo, C. (2023). Psychological Counseling among University Students Worldwide: A Systematic Review. In *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education* (Vol. 13, Issue 9, pp. 1831–1849). https://doi.org/10.3390/ejihpe13090133

Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S., & Bhattacharya, A. (2024). Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLOS ONE*, *19*(1), 1–23. https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508

Freeman, M. (2022). The World Mental Health Report: transforming mental health for all. *World Psychiatry*, *21*(3), 391–392. https://doi.org/https://doi.org/10.1002/wps.21018

Haruna, U., Mohammed, A.-R., & Braimah, M. (2025). Understanding the burden of depression, anxiety and stress among first-year undergraduate students. *BMC Psychiatry*, *25*(1), 632. https://doi.org/10.1186/s12888-025-07069-8

Haryanto, S., Mufid, F., Muchtar, A. R., & Judijanto, L. (2025). Health Problems among Students at the University of Science Al-Qur'an, Central Java : A Case Study. *Journal of Hunan University (Natural Sciences）*, *52*(7), 144–154. https://doi.org/https://doi.org/10.55463/issn.1674-2974.52.7.13

Hyseni Duraku, Z., Davis, H., & Hamiti, E. (2023). Mental health, study skills, social support, and barriers to seeking psychological help among university students: a call for mental health support in higher education. *Frontiers in Public Health*, *11*. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1220614

Komariah, M., Eriyani, T., Rahayuwati, L., Agustina, H. R., Nurhakim, F., Somantri, I., Qadous, S. G., Janmanee, A., & Gartika, N. (2025). Quality of Life, Self-Esteem, and Stress among First-Semester Student Nurses in Indonesia: A Cross-Sectional Study. *Sage Journals*, *11*, 10. https://doi.org/10.1177/23779608251317805

Lee, J., Jeong, H. J., & Kim, S. (2021). Stress, Anxiety, and Depression Among Undergraduate Students during the COVID-19 Pandemic and their Use of Mental Health Services. *Innovative Higher Education*, *46*(5), 519–538. https://doi.org/10.1007/s10755-021-09552-y

Mardison, S., Anidar, J., Fajri, S., Yusra, I., & Putri, A. R. (2025). Mujadalah Ahsan Counseling Model to Overcome Mental Health Disorders of BKPI Final Year Students at PTKIN Sumatera. *QALAMUNA: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, *17*(2), 913–924.

https://doi.org/10.37680/qalamuna.v17i2.7386
Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
Mujtaba, M. S., Istiqomah, I., & Rini, F. S. (2025). Applying Hamka's Psychopspiritual Therapy Among University's Students: Case of Universitas Darussalam Gontor. *Progresiva : Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, *14*(01), 39–52. https://doi.org/10.22219/progresiva.v14i01.37453
Multahada, E., Hidayati, P. M., Nuraqmarina, F., Putri, P. K., & Sombuling, A. (2025). The Beyond the Surface: A Screening-Based Analysis of Family Health, Psychological Well-Being, and Social Support in Student Mental Health. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, *10*(1), 72–91. https://doi.org/https://doi.org/10.33367/psi.v10i1.6525
Ning, X., Wong, J. P.-H., Huang, S., Fu, Y., Gong, X., Zhang, L., Hilario, C., Fung, K. P.-L., Yu, M., Poon, M. K.-L., Cheng, S., Gao, J., & Jia, C.-X. (2022). Chinese University Students' Perspectives on Help-Seeking and Mental Health Counseling. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, pp. 1–13). https://doi.org/10.3390/ijerph19148259
Olsson, T. M., Broberg, M., Frisk, S., Wackenhut, A. F., Kjellin, D., Gullstrand, S., Rost, S., & Skoog, T. (2024). Health-Promoting Learning Environments in Higher Education: A Scoping Review of Structural Interventions to Protect Student Mental Health. *European Journal of Education*, *59*(4), 1–18. https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ejed.12772
Organization, W. H. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338
Osborn, Tom G, Town, Rosa, Bawendi, Majeed, Stapley, Emily, Saunders, Rob, & Fonagy, Peter. (2024). University students' access to mental health services: A qualitative study of the experiences of health service professionals through the lens of candidacy in England. *Journal of Health Services Research & Policy*, *29*(4), 230–239. https://doi.org/10.1177/13558196241235877
Puspitasari, I. M., Garnisa, I. T., Sinuraya, R. K., & Witriani, W. (2020). Perceptions, Knowledge, and Attitude Toward Mental Health Disorders and Their Treatment Among Students in an Indonesian University. *Psychology Research and Behavior Management*, *13*, 845–854. https://doi.org/10.2147/PRBM.S274337
Rahmi, Y. S., Abdelrasool, S. H., Sheiko, A. R. A., Tuhul, T. G., Almheiri, M. J., Sawalha, A. J., Barqawi, H. J., & Hussein, A. (2026). Awareness , Attitudes , and Utilization of Counseling Services Among Students at the University of Sharjah , UAE : A Cross-Sectional Study. *Cureus Journal of Medical Science*, *18*(3), 1–18. https://doi.org/10.7759/cureus.104598
Ramadianto, A. S., Kusumadewi, I., Agiananda, F., & Raharjanti, N. W. (2022). Symptoms of depression and anxiety in Indonesian medical students: association with coping strategy and resilience. *BMC Psychiatry*, *22*(92), 1–11. https://doi.org/10.1186/s12888-022-03745-1
Rozikan, M., Wibowo, M. E., Purwanto, E., Mulawarman, & Saputra, N. (2024). Students' Spiritual Well-being Landscape: Insights from Indonesian Islamic Universities. *International Journal of Religion*, *5*(10), 1752–1769. https://doi.org/https://doi.org/10.61707/jvs37m46
Sasmita, N. R., & Shobibaya, M. (2024). Efektivitas Bimbingan Konseling Islam dengan Metode Alquran dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Muhamadiyah Surakarta. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, *4*(2), 1566–1576. https://doi.org/10.47467/edu.v4i2.4521
Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. ALFABETA.
Sunarsih, S., Hamdi, R., Izzah, L., & Abbiati, A. C. (2025). The Influence of Peer Support on the Mental Health of University Students in Pekanbaru: The Influence of Peer Support on the Mental Health of University Students in Pekanbaru. *Literasi: Jurnal Pendidikan Guru Indonesia*, *4*(4), 213–221. https://doi.org/10.58218/literasi.v4i4.1947
Suyuhan, W., Khoso, A. R., Jintu, G., & Bhutto, S. (2026). The mental health crisis in global higher education: understanding and mitigating academic load stress among international students from Asia and Africa in Nanjing China. *Frontiers in Psychology*, *17*, 1–11. https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1707944
Widiyastuti, & Hardita, K. (2024). Familial Social Support and Psychological Well-being among Indonesian University Students: Dukungan Sosial Keluarga dan Kesejahteraan Psikologis di Kalangan Mahasiswa Indonesia. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, *6*(1).

https://doi.org/10.21070/jims.v6i1.1597

Worsley, J. D., Pennington, A., & Corcoran, R. (2022). Supporting mental health and wellbeing of university and college students: A systematic review of review-level evidence of interventions. *PLOS ONE*, *17*(7), 1–20. https://doi.org/https://doi.org/10.1371/journal.pone.0266725

Yunita. (2023). Integration of Islamic Guidance Service Model and Islamic Education Learning and its Effect on Students ' Psychological Well-Being in the New Normal Era. *At-Ta'lim : Media Informasi Pendidikan Islam*, *22*(2), 171–178. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29300/attalim.v22i2.2537

Zorach, I. A., & Lipka, O. (2023). Adjustment to higher education among students with mental health disorders. *Higher Education Research & Development*, *42*(1), 1–17. https://doi.org/10.1080/07294360.2022.2052815