



Pemahaman Mahasiswa PAI terhadap Mata Kuliah Kesehatan Mental Studi Kasus STAI Al-Gazali Soppeng

Zahra Istiqamah

Sekolah Tinggi Agama Islam Al-Gazali Soppeng, Indonesia

*Penulis Korespondensi: zahraistiqamah@staialgazalisoppeng.ac.id

Abstract: *This study aims to examine the conceptual understanding of second-semester students in the Islamic Religious Education program at STAI Al-Gazali Soppeng regarding the mental health course. A descriptive qualitative approach was used, with data collected through observation, interviews, oral tests, weekly quizzes, and video-based assignments. The results indicate that the majority of students demonstrated a good to excellent understanding of basic mental health concepts, as reflected by an average oral test score of 90. Students were also able to integrate Islamic values such as patience (sabr), gratitude (shukr), and trust in God (tawakkul) in addressing contemporary mental health issues. Weekly quizzes proved effective in enhancing engagement, content retention, and students' reflective thinking. Additionally, video-based projects encouraged creativity, critical thinking, and the ability to contextualize course content in real-life situations. These findings suggest that active and contextual learning strategies significantly improve students' conceptual understanding. The study recommends the wider adoption of similar approaches in teaching courses that incorporate Islamic values to foster awareness of the importance of mental health in students' spiritual and social lives.*

Keywords: *Active Learning; Islamic Religious Education; Mental Health; Student; Video-Based Learning.*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tingkat pemahaman konseptual mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di STAI Al-Gazali Soppeng terhadap mata kuliah Kesehatan Mental. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, tes lisan, kuis mingguan, dan tugas video edukatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pemahaman yang baik hingga sangat baik mengenai konsep dasar kesehatan mental, dengan rata-rata nilai tes lisan sebesar 90. Mahasiswa juga mampu mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal dalam memahami isu-isu kesehatan mental kontemporer. Kuis mingguan terbukti efektif meningkatkan keterlibatan, retensi materi, dan keterampilan reflektif mahasiswa. Selain itu, tugas berbasis video mendorong kreativitas, pemikiran kritis, serta kemampuan mahasiswa dalam mengaitkan materi dengan kehidupan nyata. Temuan ini menunjukkan bahwa strategi pembelajaran aktif dan kontekstual mampu meningkatkan pemahaman konseptual mahasiswa secara signifikan. Penelitian ini merekomendasikan pengembangan strategi serupa dalam pengajaran mata kuliah berbasis nilai keislaman guna membentuk kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan spiritual dan sosial mahasiswa.

Kata Kunci: Kesehatan Mental; Pembelajaran Aktif; Pembelajaran Berbasis Video; Pendidikan Agama Islam; Siswa.

1. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental di kalangan remaja dan dewasa muda di Indonesia mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan riset yang dilansir oleh Kementerian Kesehatan RI dan sejumlah survei nasional, diperkirakan lebih dari 2,4 juta remaja di Indonesia mengalami gangguan mental, termasuk depresi, kecemasan, dan stres berat. Angka ini menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan isu serius yang memerlukan perhatian, tidak hanya dari tenaga kesehatan, tetapi juga dari institusi pendidikan tinggi sebagai tempat pengembangan intelektual dan karakter mahasiswa (Kemenkes RI, 2023).

Kesehatan mental berasal dari istilah "*mental hygiene*," yang merupakan cabang ilmu yang mempelajari kondisi jiwa dengan fokus utama pada manusia sebagai subjek utama kajiannya. Manusia menjadi objek material, sementara berbagai permasalahan kejiwaan yang dihadapinya merupakan objek formal dari studi ini (Fajrussalam et al., 2022). Dalam konteks psikiatri dan psikoterapi, istilah "mental" mencakup seluruh aspek jiwa, termasuk pikiran, emosi, perasaan, dan sikap, yang semuanya secara holistik memengaruhi respons perilaku individu terhadap berbagai situasi, baik yang menyenangkan maupun yang menekan. Dengan kata lain, pembahasan mengenai aspek mental berarti menelaah dimensi batiniah manusia yang tercermin melalui ekspresi atau gejala fisik yang tampak. Hal ini menjadi perhatian banyak pakar keperawatan jiwa, yang melihat adanya hubungan erat antara perilaku luar seseorang dan kondisi mental yang mendasarinya. Perilaku dipandang sebagai manifestasi konkret dari kondisi psikologis internal yang sedang dialami individu (Meydita Dwi Putri dkk, 2025).

Sutanti dan Fitriyani (2020) dalam jurnal Jurnal Ilmiah Islam Futura menjelaskan bahwa pendidikan kesehatan mental perlu diintegrasikan dalam kurikulum perguruan tinggi keagamaan Islam karena memiliki pengaruh signifikan terhadap pembentukan karakter mahasiswa. Pendidikan ini tidak hanya mengembangkan pengetahuan tentang konsep dasar kesehatan mental, tetapi juga memperkuat nilai-nilai spiritual dan sosial yang relevan dalam menghadapi tekanan hidup dan menjaga keseimbangan psikologis. "Pendidikan kesehatan mental memiliki urgensi yang tinggi untuk dimasukkan dalam kurikulum pendidikan tinggi keagamaan Islam karena dapat membentuk karakter mahasiswa yang kuat secara emosional, spiritual, dan sosial" (Sutanti & Fitriyani, 2020, hlm. 226).

Mahasiswa sebagai kelompok usia produktif sering menghadapi tekanan akademik, sosial, dan emosional yang cukup tinggi. Studi menunjukkan bahwa rendahnya literasi kesehatan mental di kalangan mahasiswa berkontribusi pada ketidakmampuan mengidentifikasi gejala gangguan mental dan keengganan untuk mencari pertolongan profesional (Azedarach & Ariana, 2022). Hal ini mengindikasikan urgensi pengintegrasian mata kuliah kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan tinggi, untuk membekali mahasiswa dengan pengetahuan dasar, kesadaran, dan keterampilan dalam menjaga serta mendukung kesehatan mental diri sendiri maupun orang di sekitarnya.

Dalam lingkungan pendidikan Islam, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memikul tanggung jawab strategis sebagai calon pendidik sekaligus agen transformasi sosial. Oleh karena itu, penguasaan terhadap konsep kesehatan mental menjadi kebutuhan yang mendesak, tidak hanya dalam menunjang kesejahteraan psikologis pribadi, tetapi juga dalam menjalankan peran dakwah dan edukasi yang utuh. Islam memandang

kesehatan mental sebagai bagian dari kesempurnaan hidup, di mana keseimbangan antara fisik, jiwa, dan akal menjadi landasannya (Pratama, Anargya & Rosidah, 2023).

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Al-Gazali Soppeng sebagai institusi pendidikan tinggi keagamaan memiliki peran strategis dalam menanamkan nilai-nilai kesehatan mental melalui pembelajaran yang kontekstual dan berbasis nilai-nilai Islam (Hakim, et al., 2023). Namun, belum banyak kajian yang secara spesifik mengukur tingkat pemahaman mahasiswa semester awal terhadap mata kuliah kesehatan mental, khususnya di lingkungan kampus (Ramadhani & Yusuf, 2024; Zakaria, et al., 2022).

Studi ini dilakukan untuk mengeksplorasi sejauh mana mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memahami materi dalam mata kuliah kesehatan mental, serta bagaimana mereka menerapkan pemahaman tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu pendekatan yang digunakan dalam mata kuliah ini adalah penugasan berbasis proyek kreatif, seperti pembuatan video edukatif yang memuat konsep-konsep kesehatan mental dari perspektif Islam dan praktik kesehariannya.

Selain itu, dalam setiap awal sesi perkuliahan, dosen juga menerapkan kuis singkat berbasis materi yang telah dipelajari. Kuis ini berfungsi sebagai alat evaluasi formatif untuk mengukur tingkat pemahaman mahasiswa secara berkala serta membangun keterlibatan aktif mahasiswa dalam proses belajar. Melalui pertanyaan-pertanyaan yang menstimulasi pemikiran kritis dan refleksi pribadi, mahasiswa diajak untuk tidak hanya mengingat informasi, tetapi juga menghubungkannya dengan pengalaman nyata dan nilai-nilai spiritual yang dianut.

Meskipun isu kesehatan mental telah banyak dikaji dalam lingkup pendidikan tinggi, sebagian besar penelitian lebih banyak berfokus pada mahasiswa semester II di STAI Al-Gazali Soppeng. Belum banyak studi yang secara khusus mengeksplorasi pemahaman mahasiswa semester awal, khususnya dalam konteks perguruan tinggi keagamaan Islam (Anditasari, 2021; Putri, Nugroho, & Sari, 2024). Dalam kajian ini, penulis menempatkan isu kesehatan mental sebagai bagian integral dari pembentukan karakter calon pendidik agama, dengan menelusuri bagaimana mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memahami dan menginternalisasi materi kesehatan mental (Aziz, et al., 2021; Putri, et al., 2024).

Penelitian ini terletak pada pendekatan evaluatif berbasis proyek kreatif dan kuis reflektif sebagai bagian dari strategi pembelajaran, yang dirancang untuk mengukur tingkat pemahaman, keterlibatan, serta kemampuan mahasiswa dalam mengomunikasikan nilai-nilai kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam.

Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan model pembelajaran kontekstual yang relevan dengan kebutuhan generasi muda dalam menghadapi tekanan psikologis secara lebih holistik di lingkungan keislaman

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam pemahaman mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap materi dalam mata kuliah kesehatan mental serta bagaimana mereka menerapkan pengetahuan tersebut melalui media pembelajaran, seperti tugas video edukatif dan respons terhadap kuis mingguan.

Penelitian ini merupakan studi kasus yang dilakukan secara intensif terhadap sekelompok mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di STAI Al-Gazali Soppeng. Strategi ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh informasi yang rinci dan mendalam mengenai konteks, dinamika, serta persepsi mahasiswa terhadap pembelajaran kesehatan mental.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) yang mengambil mata kuliah kesehatan mental pada semester genap tahun akademik 2024/2025 yang berjumlah 40 orang mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan jenis studi kasus yang bertujuan untuk menggambarkan dan memahami secara mendalam pemahaman mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) terhadap mata kuliah Kesehatan Mental, serta penerapan pengetahuan tersebut melalui media pembelajaran, seperti tugas video edukatif dan respons terhadap kuis mingguan. Subjek penelitian adalah 40 mahasiswa semester II yang mengikuti mata kuliah Kesehatan Mental pada semester genap tahun akademik 2024/2025 di STAI Al-Gazali Soppeng.

Data dikumpulkan melalui observasi terhadap proses perkuliahan (terutama saat kuis dan presentasi video), dokumentasi terhadap hasil tugas dan nilai kuis, serta wawancara semi-terstruktur dengan mahasiswa untuk mengeksplorasi pemahaman dan refleksi mereka terhadap materi pembelajaran. Analisis data dilakukan secara interaktif menggunakan model Miles, Huberman, dan Saldaña (2014), yang meliputi tahap reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan dan verifikasi dengan triangulasi untuk memastikan keabsahan temuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Pemahaman Konseptual Mahasiswa

Berdasarkan hasil observasi terhadap tugas video, tes lisan serta wawancara dengan mahasiswa, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) memiliki pemahaman yang cukup baik terhadap konsep dasar kesehatan mental. Hal ini ditunjukkan dengan kemampuan mereka dalam menjelaskan pengertian kesehatan mental, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta kaitannya dengan nilai-nilai Islam seperti *tawakal*, sabar, syukur, dan *thuma'ninah*.

Rata-rata hasil tes lisan yang diperoleh mahasiswa adalah 90. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, mahasiswa memiliki pemahaman konseptual yang sangat baik terhadap materi mata kuliah kesehatan mental. Nilai ini mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam mengartikulasikan konsep-konsep kunci, serta mengaitkan materi dengan konteks kehidupan sehari-hari.

Pencapaian nilai tinggi dalam tes lisan juga menunjukkan bahwa proses pembelajaran yang dilengkapi dengan strategi aktif seperti kuis mingguan, diskusi kelas, dan tugas video telah berhasil meningkatkan kognisi dan retensi materi. Selain itu, kemampuan mahasiswa dalam menyampaikan materi secara lisan menandakan bahwa mereka tidak hanya menghafal, tetapi juga memahami dan mampu menjelaskan kembali materi tersebut secara komprehensif. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman konseptual mahasiswa terhadap mata kuliah kesehatan mental termasuk dalam kategori baik, namun masih terdapat tantangan dalam penguasaan istilah dan konsep psikologi secara mendalam.

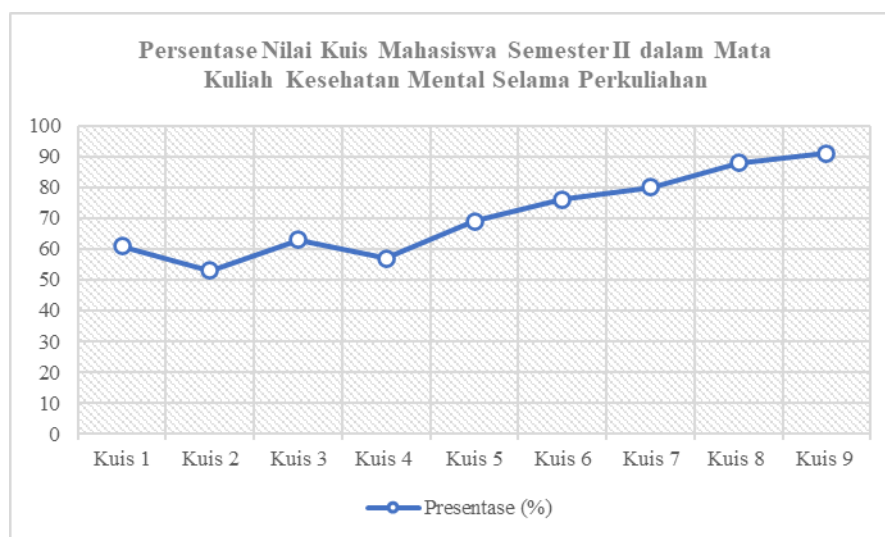
Kedalaman pemahaman ini juga tercermin dari cara mahasiswa mengaitkan materi perkuliahan dengan realitas kehidupan pribadi dan sosial yang mereka alami. Misalnya, dalam beberapa video yang dianalisis, mahasiswa mengangkat isu-isu aktual seperti stres akademik, kecemasan sosial akibat media digital, serta konflik dalam relasi keluarga. Mereka tidak hanya memaparkan masalah, tetapi juga menawarkan pendekatan solusi berbasis nilai spiritual dan psikologi Islam, seperti memperbanyak dzikir, menjaga komunikasi antaranggota keluarga, serta menerapkan manajemen waktu dan emosi secara islami.

Penelitian dari Yudha dkk (2023) dalam jurnal Kesehatan Mental dalam Islam menyimpulkan bahwa kesehatan mental memiliki beragam perspektif yang berkaitan dengan pemahaman, agama, kualitas hidup, dan lingkungan individu. Penelitian mengungkapkan perbedaan konsep kesehatan mental, mulai dari fokus pada dinamika jiwa hingga definisi yang lebih kontemporer yang menekankan kesejahteraan jiwa yang berdampak pada kehidupan yang harmonis dan produktif. Agama, khususnya Islam, juga memiliki peran penting dalam

pemahaman kesehatan mental dengan menekankan iman dan amal saleh sebagai faktor yang menjaga kesehatan mental. Kesehatan mental juga memiliki dampak signifikan pada kualitas hidup individu dengan menciptakan kemampuan untuk mengembangkan sumber daya psikologis dan sosial yang mencegah masalah perilaku. Terakhir, lingkungan fisik, sosial, dan budaya juga berperan dalam memahami dan merawat kesehatan mental masyarakat. Kesimpulannya, pemahaman yang komprehensif tentang kesehatan mental harus mempertimbangkan semua perspektif ini dan mengakui pentingnya merawat kesehatan mental untuk meningkatkan kualitas hidup individu dan masyarakat.

Dalam konteks ini, hasil dari meta-analisis Amaro et al. (2025) sangat relevan. Pemahaman konseptual yang kuat terhadap mata kuliah Kesehatan Mental sangat membantu mahasiswa dalam menyadari pentingnya keseimbangan mental, menangani kecemasan akademik, serta memahami bahwa spiritualitas dan kesehatan mental bisa berjalan sejalan.

Efektivitas Kuis sebagai Evaluasi Formatif



Gambar 1. Presentase Nilai Kuis Mahasiswa Semester II PAI.

Grafik diatas menunjukkan presentase nilai kuis mahasiswa semester II program studi Pendidikan Agama Islam dalam mata kuliah Kesehatan mental selama Sembilan kali pertemuan terlihatnya adanya peningkatan yang cukup signifikan dari waktu ke waktu. Pola ini menunjukkan bahwa pemahaman mahasiswa terhadap materi mengalami kemajuan progresif, terutama setelah pertemuan keempat. Penurunan awal bisa diartikan sebagai fase adaptasi mahasiswa terhadap bentuk evaluasi atau pendekatan pengajaran dosen, sedangkan peningkatan di kuis-kuis berikutnya mengindikasikan bahwa strategi pembelajaran yang digunakan (termasuk penggunaan kuis sebagai evaluasi formatif) berhasil mendorong peningkatan pemahaman. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan kuis secara

berkala tidak hanya menjadi alat ukur capaian belajar, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk pola belajar aktif, disiplin, dan reflektif di kalangan mahasiswa.

Penelitian dari G. P. S. Nalaka dan E.M.C.S. Ekanayake (2021) telah terungkap bahwa kuis memiliki pengaruh yang kuat terhadap keterlibatan mahasiswa dalam menyelesaikan bacaan yang ditentukan. Kuis juga terbukti efektif untuk mendorong mahasiswa menyelesaikan tugas persiapan dan mendorong pembelajaran aktif. Kuis adalah alat pembelajaran yang mendorong keterlibatan aktif, meningkatkan pemahaman melalui persiapan mandiri serta efektif secara waktu dan sumber daya. Peneliti merekomendasikan penggunaan kuis secara rutin sebagai evaluasi formatif, karena terbukti meningkatkan interaksi mahasiswa dengan materi ajar.

Menurut penelitian dari Ahmed El-Hashash (2022) menemukan bahwa kinerja kelompok mahasiswa kuis mingguan (eksperimental) jauh lebih baik daripada kelompok mahasiswa kontrol baik dalam ICA esai maupun presentasi lisan, yang merupakan dua ukuran dan indikator pembelajaran mahasiswa, yang menunjukkan peningkatan hasil pembelajaran dan kinerja mahasiswa. Kesimpulan ini didukung oleh peningkatan jumlah mahasiswa berprestasi tinggi (dengan skor antara 90% dan 100%), dan penurunan jumlah mahasiswa berprestasi rendah dengan skor antara 70% dan 80% (atau 60%-70%), setelah pemberian kuis MCQ mingguan.

Penerapan Pemahaman melalui Tugas Video

Penerapan konsep melalui media video edukatif menjadi bentuk pembelajaran yang sangat efektif dan menarik. Berdasarkan analisis terhadap beberapa video tugas mahasiswa menunjukkan bahwa di dalam video menyertakan contoh kasus nyata dari lingkungan sekitar mahasiswa (misalnya, tekanan hidup mahasiswa, gangguan tidur akibat overthinking), ada juga pendekatan empatik dan komunikatif, menunjukkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental tidak hanya untuk diri sendiri, tetapi juga orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa tugas berbasis proyek mendorong mahasiswa untuk berpikir kritis dan kreatif, serta mampu mengkomunikasikan gagasan secara kontekstual.

Penelitian dari Raras Setyo Retno (2022) hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan model pembelajaran PjBl efektif dilihat dari kegiatan mahasiswa yang melakukan kegiatan sesuai dengan langkah-langkah. Selain itu mahasiswa lebih kreatif, aktif dan inovatif dalam pembelajaran sains serta tampil percaya diri. Mahasiswa juga lebih mandiri belajar mengenai sesuatu yang diminati, menjadi tutor bagi teman yang membutuhkan.

Diperkuat penelitian dari Sherfina Indah Aprilia dkk (2022) ditemukan bahwa secara garis besar video pembelajaran yang digunakan sebagai bagian dari tugas bagi para mahasiswa

memberikan respon yang positif dalam hal memotivasi dan meningkatkan pemahaman materi secara lebih mudah. Hal tersebut dikarenakan video pembelajaran yang digunakan dapat menarik perhatian serta bisa dipelajari secara berulang. Dengan begitu dapat diambil kesimpulan bahwa penggunaan video pembelajaran dapat meningkatkan motivasi belajar mahasiswa di UIN Saifuddin Zuhri Purwokerto.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil observasi, tes lisan, tugas video, serta wawancara dengan mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman konseptual mahasiswa terhadap mata kuliah Kesehatan Mental berada pada kategori baik hingga sangat baik. Rata-rata nilai tes lisan sebesar 90 menjadi indikator bahwa mahasiswa tidak hanya mampu menghafal konsep, tetapi juga memahami, mengaitkan, dan mengaplikasikannya dalam konteks kehidupan sehari-hari. Hal ini diperkuat oleh kemampuan mereka dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal dalam memahami isu-isu kesehatan mental kontemporer.

Efektivitas evaluasi formatif melalui kuis mingguan terbukti mampu meningkatkan keterlibatan dan retensi materi. Peningkatan nilai secara konsisten dari pertemuan ke pertemuan menunjukkan bahwa strategi ini memberikan kontribusi positif terhadap proses pembelajaran. Selain itu, penerapan tugas berbasis video memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berpikir kritis, kreatif, dan reflektif terhadap realitas sosial yang mereka hadapi, sekaligus melatih kemampuan komunikasi dan kolaborasi.

Dengan demikian, pendekatan pembelajaran aktif yang melibatkan kuis berkala, diskusi kelas, dan tugas video terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman konseptual mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan strategi pembelajaran mata kuliah Kesehatan Mental di lingkungan pendidikan tinggi keagamaan, serta memperkuat integrasi antara ilmu psikologi dan nilai-nilai keislaman dalam membentuk kesadaran akan pentingnya kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa semester II Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) di STAI Al-Gazali Soppeng memiliki tingkat pemahaman konseptual yang baik hingga sangat baik terhadap mata kuliah Kesehatan Mental. Hal ini tercermin dari hasil tes lisan, keterlibatan aktif dalam kuis mingguan, serta kualitas tugas video edukatif yang mereka hasilkan. Mahasiswa tidak hanya mampu memahami konsep-konsep dasar, tetapi juga menunjukkan kemampuan dalam mengintegrasikan nilai-nilai Islam seperti sabar, syukur, dan tawakal dalam memahami dan merespons isu-isu kesehatan mental kontemporer. Strategi

pembelajaran yang memadukan evaluasi formatif, diskusi kelas, dan penugasan berbasis proyek terbukti efektif dalam mendorong partisipasi aktif, memperkuat retensi materi, serta mengembangkan keterampilan berpikir kritis dan reflektif mahasiswa.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar pendekatan pembelajaran aktif dan kontekstual seperti ini diadopsi secara lebih luas dalam pengajaran mata kuliah kesehatan mental di lingkungan perguruan tinggi keagamaan. Selain itu, penting untuk terus mengintegrasikan nilai-nilai keislaman dalam pembahasan isu-isu psikologis guna memperkuat kesadaran mahasiswa akan pentingnya kesehatan mental sebagai bagian dari kehidupan spiritual dan sosial. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji dampak jangka panjang dari pemahaman ini terhadap perilaku dan kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta menerapkan pendekatan serupa pada mata kuliah lain yang memuat dimensi konseptual dan afektif yang kuat.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaro, A., et al. (2025). *Mental health-promoting intervention models in university students: A systematic review and meta-analysis protocol*. *BMJ Open*, 15, e091297. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-091297>
- Anditasari, P. (2021). Urgensi literasi kesehatan mental Islami pada pendidikan tinggi keagamaan Islam. *Khazanah Multidisiplin*, 4(1).
- Aprilia, S. I., et al. (2022). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. *Evaluasi: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.32478/evaluasi.v6i1.856>
- Azedarach, M. R., & Ariana, A. D. (2022). Hubungan literasi kesehatan mental dengan intensi mencari bantuan pada mahasiswa. *Berita Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36578>
- Aziz, R., Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Rahayu, I. T., Purwaningtyas, E. K., & Wahyuni, E. N. (2021). Model pengukuran kesehatan mental pada mahasiswa di perguruan tinggi Islam. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 1(2), 83–94. <https://doi.org/10.25299/jicop.v1i2.8251>
- El-Hashash, A. (2022). Weekly quizzes reinforce student learning outcomes and performance in biomedical sciences in-course assessments. *Open Journal of Educational Research*, 2(4), 168–178. <https://doi.org/10.31586/ojer.2022.273>
- Fajrussalam, H., et al. (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>
- Hakim, L., Widyastuti, F., & Rahmawati, S. (2023). Integrasi nilai-nilai Islam dalam pembelajaran kesehatan mental di perguruan tinggi keagamaan. *Jurnal Pendidikan Islam*, 12(1), 45–58.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan nasional riset kesehatan dasar: Gangguan kesehatan jiwa remaja*. <https://www.kemkes.go.id>

- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2018). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (4th ed.). SAGE Publications.
- Nalaka, G. P. S., & Ekanayake, E. M. C. S. (2021). The impact of quizzing on student engagement in online learning. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*.
- Oktarosada, D., Fadilah, N., & Sativa, O. (2022). Kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif Islam: Menyikapi tugas, tuntutan, dan tekanan sosial dengan keteguhan iman. *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(10). <https://doi.org/10.47467/reslaj.v7i10.9241>
- Pratama, Y. H., Anargya, R., & Rosidah, A. (2023). Kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Riset Keislaman dan Kesehatan Mental (JURRIKE)*, 4(2), 75–88. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>
- Pratama, Y. H., et al. (2023). Kesehatan mental dalam Islam. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran (JURRIKE)*, 2(2), 192–197. <https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.2026>
- Putri, M. D., et al. (2025). Kesehatan mental dalam perspektif agama Islam. *Advances in Education Journal*, 1(3), 225–237.
- Putri, S., Nugroho, B. A., & Sari, A. O. (2024). Husnuzan dan kesehatan mental di kalangan mahasiswa: Perspektif psikologi Islam. *Prosiding International Students Conference on Islamic Psychology*.
- Ramadhani, N., & Yusuf, M. (2024). Tingkat literasi kesehatan mental mahasiswa baru pada perguruan tinggi Islam. *Jurnal Psikologi dan Keislaman*, 8(2), 101–113.
- Retno, R. S. (2022). Analisis penerapan model pembelajaran Project Based Learning berbasis content video pada pembelajaran konsep dasar sains mahasiswa. *JP2SD: Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar*, 10(1), 1–11. <https://doi.org/10.22219/jp2sd.v10i1.19850>
- Sutanti, D., & Fitriyani, R. (2020). Urgensi pendidikan kesehatan mental dalam kurikulum pendidikan tinggi keagamaan Islam. *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, 20(2), 223–238. <https://doi.org/10.22373/jiif.v20i2.7129>
- Zakaria, R., Amin, N., & Faridah, S. (2022). Pemahaman mahasiswa terhadap kesehatan mental dan implikasinya dalam pembelajaran berbasis kampus Islami. *Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 7(3), 250–262.