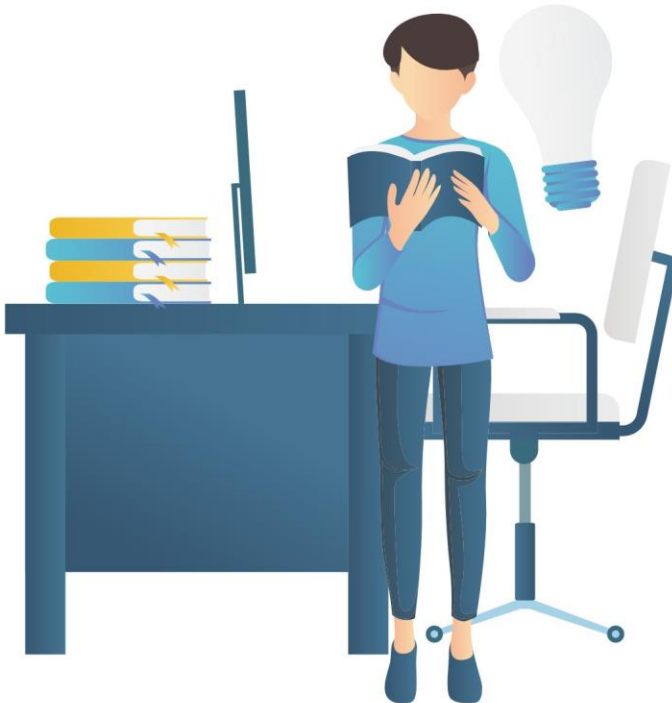


## MENJADI MAHASISWA BERMENTAL SEHAT DAN KUAT



Disusun Oleh :

**Ahmad Arun Nafidz**

Mahasiswa Prodi Ahwal Asy Syakhshiyah 2021

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Sahabat al-Rasikh yang senantiasa dirahmati Allah ﷻ, akhir-akhir ini kita sering mendengar tentang isu-isu yang berkaitan dengan kesehatan mental. Tahu tidak apa itu kesehatan mental? “Lantas apa sih arti dari Kesehatan mental itu sendiri?” Menurut Dr. Jalaluddin dalam bukunya “Psikologi Agama” bahwa: “Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram serta upaya untuk menemukan kesenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan).”

Sebagai mahasiswa tentunya kita sering dihadapkan dengan banyak persoalan, baik yang menyangkut dengan masalah pribadi maupun dengan orang lain, dari persoalan ringan hingga persoalan yang cukup berat. Karena berbagai persoalan yang kita hadapi tersebut terkadang dapat membuat kita *stress*, merasa tertekan, bahkan hingga mengakibatkan kemarahan, dan lain sebagainya sehingga hal itu dapat mengganggu kondisi kejiwaan kita.

Karena banyaknya persoalan yang kita hadapi, maka sangat penting bagi kita untuk menjaga kesehatan mental. “Mengapa dikatakan demikian?” Karena psikologi seseorang dipengaruhi oleh mental yang sehat. Apabila mental kita rusak, maka dapat memberikan dampak pada perbuatan yang kita lakukan, seperti berjudi, mabuk-mabukan, perzinahan, dan perbuatan-perbuatan yang menjurus kepada hal-hal negatif lainnya. Perbuatan-perbuatan tersebut nantinya tentu akan berdampak pada diri kita sendiri maupun orang lain.

### **Cara Menjaga Kesehatan Mental**

Lantas bagaimana cara menghindarkan diri dari perbuatan-perbuatan tersebut? Banyak cara yang dapat kita lakukan agar kesehatan mental kita dapat tetap terjaga. Cara untuk melakukan hal tersebut antara lain,



**Pertama, ialah dengan menerima dan menghargai diri sendiri.** Jarang kita sadari bahwa Allah ﷻ telah menciptakan kita sebagai manusia pasti dengan berbagai macam kelebihan dan kekurangan masing-masing. Kekurangan yang kita miliki bukan untuk menjadi hal yang perlu disesali apalagi membuat kita menjadi pribadi yang pesimis. Sebaliknya, kelebihan yang ada pada diri kita haruslah membuat kita selalu bersyukur. Rasa syukur tersebut dapat kita praktikkan dalam kehidupan kita sehari-hari yakni dengan selalu mengerjakan hal-hal yang positif dan memberikan kemanfaatan baik bagi diri kita sendiri maupun orang lain.



**Kedua, selalu menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat kita,** seperti keluarga, sahabat, atau teman kita. Hal tersebut dapat dilakukan dengan bercerita tentang segala beban atau beban yang mengganggu pikiran maupun hati kita. Dengan cara ini, kita dapat menemukan solusi dari orang terdekat atas segala beban dan permasalahan yang kita hadapi. Selain itu, komunikasi tersebut dapat kita lakukan dengan saling bertukar pikiran. Dengan saling bertukar pikiran, kita juga dapat menemukan pencerahan dalam diri kita dari orang lain.

**Ketiga, ikut serta dalam suatu kegiatan dan berpartisipasi aktif di dalamnya.** Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara berorganisasi maupun kegiatan-kegiatan lainnya. Dengan keikutsertaan kita dalam suatu kegiatan, kita dapat berinteraksi dengan banyak orang sehingga dapat melupakan berbagai beban dan permasalahan yang sedang kita hadapi.

**Keempat adalah menerapkan pola hidup sehat,** pola hidup sehat tentunya juga diperlukan guna mendukung kesehatan mental, karena mental yang sehat dipengaruhi oleh tubuh yang sehat. Pola hidup sehat dapat kita lakukan antara lain dengan berolahraga dan mengonsumsi makanan dan minuman yang sehat, karena hal tersebut berdampak positif bagi tubuh kita menjadi lebih sehat. Selain itu

- Edisi 27 Rabi'ul Awal 1445 H / 13 Oktober 2023

adalah dengan beristirahat yang cukup. Dengan istirahat yang cukup, tentunya dapat mengembalikan kinerja tubuh kita menjadi lebih *fresh* dan mengembalikan semangat yang ada dalam diri, sehingga membuat mental menjadi lebih baik.

**Kelima adalah selalu berprasangka baik dan berpikiran positif.** Pikiran yang positif tentunya akan memberikan pengaruh yang baik pada kesehatan mental kita. Begitu juga sebaliknya, pikiran-pikiran yang negatif justru akan membuat mental kita menjadi tidak sehat dan mengalami kerusakan.



**Keenam yang paling utama adalah selalu memperbanyak mengingat Allah ﷻ.** Hal ini yang terkadang sering kita lupakan ketika kita dihadapkan dengan berbagai macam persoalan dan permasalahan hidup. Padahal Allah ﷻ telah memerintahkan kita untuk selalu mengingatnya sebagaimana yang telah tertulis dalam firman-Nya.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.” (Q. S. al-Ra’d [13]: 28)*

Allah merupakan sebaik-baik penolong bagi kita ketika kita dihadapkan dengan berbagai macam permasalahan yang ada asalkan kita sebagai hamba mau mendekatkan diri kepada Allah ﷻ sebagaimana yang telah termaktub di dalam al-Qur’an.

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

*“Cukuplah Allah (menjadi penolong) bagi kami dan sebaik-baik pelindung (Q. S. Ali Imran [3]: 173).*

Berbagai macam cara dapat kita lakukan untuk selalu mengingat Allah ﷻ antara lain dengan memperbanyak *istighfar*

- Edisi 27 Rabi'ul Awal 1445 H / 13 Oktober 2023

kepada Allah ﷻ, berdzikir, berpuasa, memperbanyak shalat sunah seperti dhuha dan *tahajjud* serta memperbanyak membaca shalawat nabi kepada Nabi Muhammad ﷺ. Cara-cara tersebut dapat kita lakukan agar kita dapat selalu dekat dengan Sang Maha Pencipta yaitu Allah ﷻ.

Dengan melakukan langkah-langkah di atas, kita sebagai mahasiswa yang sering berhadapan dengan berbagai macam persoalan dan permasalahan yang ada, dapat menyelesaikan hal-hal tersebut dengan mudah. Apabila permasalahan tersebut dapat terselesaikan tentunya tidak akan mengganggu mental kita sehingga mental kita selalu terjaga dan tetap dalam keadaan yang sehat. Karena mental yang sehat dan kuat akan membuat jasmani kita juga tetap dalam keadaan yang sehat dan kuat serta memengaruhi perbuatan yang akan kita perbuat. *Wa Allâhu a'lam bish shawwâb.*

#### Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

وَيُعْجِبُنِي الْفَأْلُ. قَالُوا: وَمَا الْفَأْلُ؟ قَالَ: كَلِمَةٌ طَيِّبَةٌ

“Dan *fa’l* (sikap optimis) membuatku senang.” Mereka bertanya, “Apakah *fa’l* itu?” Nabi bersabda, “Ucapan yang baik.” (HR. Bukhari no. 5776 dan Muslim no. 2224)