Hikmatina: Jurnal Ilmiah Hukum Keluarga Islam
Volume 7 Nomor 1, 2025
e-ISSN: 2655-883

DISHARMONI KELUARGA SEBAGAI ANCAMAN TERHADAP *ḤIFẒ AL-NAFS* DAN *ḤIFẒ AL-'AQL*: BUKTI EMPIRIS PADA MAHASISWA HUKUM KELUARGA ISLAM

Nur Fadila[1], Abdul Wafi[2], Faridatus Sa'adah[3]
[1, 2, 3] Universitas Islam Malang
e-mail: [1]22101012007@unisma.ac.id, [2] abdulwafi@unisma.ac.id,
[3]faridatus.saadah@unisma.ac.id

Abstract

This study explores the correlation between family disharmony and emotional disturbances among students of the Islamic Family Law Program at the Islamic University of Malang within the framework of maqāṣid al-sharī'ah, focusing on ḥifẓ al-nafs (protection of the soul) and ḥifẓ al-'aql (protection of reason). Positioned within Islamic legal values and mental health discourse, the research investigates how family instability affects psychological well-being in early adulthood. Employing a correlational quantitative design, the study used the DASS-21 scale and a six-item disharmony scale based on Olson's family systems theory. The sample consisted of 126 students selected from a population of 205 using Slovin's formula. The study also included a thematic analysis of qualitative data derived from student narratives on coping. The findings indicate a strong and significant positive correlation between family disharmony and emotional disturbances (r = 0.654, p = 0.040), with regression analysis revealing that 42.8% of the variance in emotional disturbances is explained by family disharmony (R^2 = 0.428). Thematic data revealed coping patterns, including prayer, solitude, and peer support, underscoring the emotional and spiritual needs. These results suggest that emotional disorders stemming from family disharmony pose a systemic threat to core Islamic objectives, demanding both institutional and spiritual responses.

Keywords: *Family Disharmony, Emotional Disturbance, Ḥifẓ al-Nafs, Ḥifẓ al-'Aql*

A. Pendahuluan

Kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian global yang semakin mendesak, terutama dalam konteks pendidikan tinggi di Indonesia. Masa peralihan menuju kedewasaan awal disertai dengan tekanan akademik, sosial, dan emosional yang tinggi, menjadikan mahasiswa sebagai kelompok rentan terhadap gangguan psikologis. Rahiem et al. (2021) melaporkan bahwa sebanyak 68,6% mahasiswa Indonesia mengalami isolasi sosial dan 57,1% merasakan tekanan akademik berat. Data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022) mengungkapkan bahwa 34,9% remaja menunjukkan gejala gangguan psikologis, dengan 5,5% diantaranya terdiagnosis gangguan mental secara klinis.

This work is licensed under Creative Commons Attribution Non Commercial 4.0 International License Available online on: http://riset.unisma.ac.id/index.php/fai/index

Salah satu aspek kunci yang mempengaruhi kestabilan mental mahasiswa adalah lingkungan keluarga. Dalam perspektif psikologi sistemik, keluarga merupakan sistem utama dalam pembentukan regulasi emosi individu. Ketika relasi keluarga terganggu oleh konflik berkepanjangan, perceraian, atau komunikasi yang tidak sehat, maka risiko munculnya stres, kecemasan, dan depresi meningkat secara signifikan (Olson & Gorall, 2003; Santrock, 2019). Dalam konteks keluarga Muslim, kondisi ini sering diperparah oleh anggapan bahwa gangguan mental semata-mata disebabkan oleh lemahnya iman, yang pada akhirnya memperlambat proses identifikasi dan penanganan masalah (Alfuqaha et al., 2023).

Berbagai studi telah menunjukkan hubungan erat antara keharmonisan keluarga dan kesehatan emosional mahasiswa. Pratiwi dan Hertinjung (2023) menemukan bahwa kondisi keluarga yang harmonis berkontribusi sebesar 64,3% terhadap kestabilan emosi mahasiswa. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga broken home lebih rentan terhadap gangguan kecemasan dan tekanan psikologis (Eka Putri et al., 2025), serta bahwa buruknya komunikasi dan minimnya dukungan emosional dalam keluarga turut memperparah kondisi depresi dan stres akademik (Deng et al., 2022; Boyes et al., 2023).

Namun demikian, sebagian besar kajian yang ada masih berakar pada pendekatan psikologi Barat, tanpa mempertimbangkan secara mendalam perspektif Islam dalam memaknai kesehatan mental, terutama dalam konteks keluarga Muslim Indonesia. Hal ini menciptakan celah penting dalam literatur ilmiah, khususnya pada program studi Hukum Keluarga Islam yang secara akademik mempelajari prinsip-prinsip keluarga Islami, tetapi belum banyak dikaji sebagai subjek empirik dalam isu disharmoni keluarga dan dampaknya terhadap kesehatan jiwa.

Kontribusi utama studi ini terletak pada integrasi antara pendekatan psikometrik (melalui instrumen DASS-21) dan kerangka *maqāṣid al-sharīʿah* sebagai lensa normatif Islam dalam menilai kondisi emosional mahasiswa. *Maqāṣid al-sharīʿah*, sebagaimana dirumuskan oleh al-Syāṭibī (2017), menetapkan lima prinsip utama perlindungan manusia (*al-ḍarūriyyāt al-khams*), dua di antaranya *ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-ʿaql* yang berkaitan langsung dengan perlindungan terhadap jiwa dan akal sebagai dasar kesehatan mental. Auda (2008) menekankan bahwa *ḥifẓ al-nafs* juga mencakup perlindungan atas hak-hak psikologis, harga diri, dan kebebasan dari tekanan emosional yang merusak. Jika aspek-aspek ini terabaikan, maka stabilitas individu dan sosial berpotensi terganggu, termasuk dalam konteks pendidikan tinggi Islam.

Dalam kerangka tersebut, penelitian ini memfokuskan pada mahasiswa Program Studi Hukum Keluarga Islam Universitas Islam Malang sebagai populasi yang unik yakni mereka yang secara akademik memahami idealisasi keluarga Islami, namun mungkin mengalami realitas disharmoni dalam keluarga mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan menjawab pertanyaan utama yaitu: sejauh mana ketidakharmonisan keluarga berpengaruh terhadap gangguan emosional mahasiswa? Dengan pendekatan kuantitatif-psikometri yang dipadukan dengan analisis nilai-nilai *maqāṣid al-sharīʿah*, penelitian ini tidak hanya mengisi celah teoritis dalam literatur akademik, tetapi juga menawarkan kontribusi konseptual terhadap pengembangan strategi intervensi berbasis nilai Islam untuk mengatasi krisis kesehatan mental di kalangan mahasiswa Muslim. Kebaruan pendekatan ini terletak pada: (1) subjek penelitian yang berasal dari lingkungan studi keislaman, dan (2) metodologi gabungan yang mengintegrasikan pengukuran emosional dengan kerangka etik-religius Islam. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya diskursus ilmiah tentang kesehatan mental mahasiswa dari sudut pandang Islam sekaligus memperkuat urgensi pendekatan transdisipliner dalam pengembangan studi kejiwaan kontemporer.

B. Metode

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan pendekatan deskriptif-korelasional, serta dilengkapi dengan pendekatan kualitatif secara terbatas. Pendekatan ini digunakan untuk memahami hubungan antar variabel tanpa manipulasi, serta memperkaya interpretasi temuan statistik dengan narasi dari peserta. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di lingkungan mahasiswa aktif Program Studi Hukum Keluarga Islam Universitas Islam Malang.

Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa aktif Prodi HKI angkatan 2021–2024 sebanyak 205 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik acak sederhana menggunakan rumus Slovin ($\alpha = 0{,}05$), yang menghasilkan sampel minimum 136 orang. Setelah melalui proses seleksi berdasarkan kriteria inklusi, diperoleh 126 mahasiswa sebagai responden yang memenuhi syarat, yaitu mahasiswa aktif, menyetujui informed consent, serta tidak memiliki riwayat gangguan psikologis sebelum kuliah.

Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form pada tanggal 3–9 Juni 2025. Sebelum penyebaran kuesioner, instrumen disusun berdasarkan teori Olson (1983) dan Lovibond & Lovibond (1995), serta dua pertanyaan terbuka yang disusun dalam kerangka maqāṣid al-sharīʿah. Validasi data dilakukan dengan mengecualikan isian ganda, respons yang tidak lengkap, dan waktu pengisian yang terlalu singkat.

Tiga instrumen digunakan dalam penelitian ini. Pertama, skala disharmoni keluarga yang terdiri dari enam item dengan skala Likert 1–5 untuk mengukur frekuensi konflik, kualitas komunikasi, kenyamanan emosional, dan kondisi keluarga. Kedua, skala gangguan emosional yang merupakan adaptasi dari DASS-21 dengan sepuluh item yang mengukur depresi, kecemasan, dan stres. Ketiga, dua pertanyaan terbuka yang mengeksplorasi pandangan mahasiswa tentang dampak disharmoni keluarga terhadap *maqāṣid ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql*.

Validitas instrumen diuji dengan analisis korelasi item-total menggunakan Pearson Product Moment, dan dinyatakan valid jika nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,176). Seluruh item memenuhi kriteria ini. Sementara itu, reliabilitas diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dengan hasil 0,847 untuk skala disharmoni keluarga dan 0,921 untuk gangguan emosional, menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik.

Analisis data dilakukan dengan pendekatan kuantitatif sebagai metode utama, dibantu oleh analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk, dan uji homoskedastisitas menggunakan metode Breusch & Pagan, (1979). Untuk mengetahui hubungan antar variabel, digunakan korelasi Pearson dan regresi linier sederhana. Selain itu, dilakukan juga uji perbedaan (*independent sample t-test*) untuk membandingkan tingkat gangguan emosional berdasarkan status keluarga (utuh atau tidak utuh). Data dari pertanyaan terbuka dianalisis secara tematik mengikuti pendekatan Braun dan Clarke (2008), yang berfokus pada kategori ḥifẓ al-nafs dan ḥifẓ al-'aql untuk mendukung pembahasan secara naratif.

Seluruh prosedur penelitian dilakukan berdasarkan prinsip etik penelitian sosial. Sebelum mengisi kuesioner, peserta diberi penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan jaminan kerahasiaan data. Partisipasi bersifat sukarela, data dikumpulkan secara anonim, dan tidak mengandung konten yang berpotensi merugikan secara psikologis. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Fakultas Agama Islam Universitas Islam Malang dengan nomor: 363/B.01/U.01/WDI/II/2025.

C. Temuan dan Pembahasan

1. Pengaruh Ketidakharmonisan Keluarga terhadap Gangguan Emosional Mahasiswa

Hasil analisis kuantitatif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kondisi disharmoni dalam keluarga dengan tingkat gangguan emosional pada mahasiswa. Uji regresi linear sederhana menghasilkan nilai R kuadrat sebesar 0,428. Angka ini mengindikasikan bahwa sebesar 42,8%

variasi dalam tingkat gangguan emosional mahasiswa dapat dijelaskan oleh faktor disharmoni keluarga yang mereka alami. Koefisien regresi bernilai positif sebesar 1,056 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu poin dalam skor disharmoni keluarga akan diikuti oleh peningkatan sebesar 1,056 poin dalam skor gangguan emosional. Artinya, semakin tinggi tingkat konflik, kurangnya komunikasi yang efektif, atau ketidakstabilan struktur keluarga, maka semakin tinggi pula kemungkinan mahasiswa mengalami tekanan emosional berupa kecemasan, stres, dan depresi. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,654 dengan signifikansi p = 0,040 memperkuat bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut cukup kuat dan signifikan secara statistik. Penggunaan skala DASS-21 dalam penelitian ini difungsikan sebagai alat skrining untuk mengidentifikasi gejala-gejala awal gangguan emosional, bukan sebagai instrumen diagnosis medis. Hal ini sejalan dengan temuan Medvedev (2023) yang menyebutkan bahwa meskipun DASS-21 diakui secara luas dan tervalidasi secara global, namun fungsinya lebih sebagai alat deteksi dini daripada alat diagnosis klinis.

Berdasarkan analisis terhadap 126 responden, diperoleh distribusi gangguan emosional sebagai berikut: sekitar 32% mahasiswa menunjukkan gejala ringan, 26% tergolong sedang, 18% termasuk kategori berat, dan hampir 24% mengalami gangguan dalam kategori sangat berat. Jika digabungkan, terdapat lebih dari 42% mahasiswa yang menunjukkan gejala emosional pada tingkat serius, baik dalam bentuk tekanan akademik, kecemasan sosial, maupun tekanan psikologis dari lingkungan rumah tangga. Temuan ini konsisten dengan penelitian Supini et al. (2024) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari keluarga disfungsional memiliki peluang dua kali lebih besar untuk mengalami tekanan emosional dan kesulitan akademik dibandingkan mahasiswa dari keluarga yang stabil. Dalam konteks Islam, Yusoff et al. (2021) menyampaikan bahwa gangguan psikologis berat dapat mengganggu pencapaian maqāṣid al-sharīʻah, khususnya pada aspek perlindungan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*) dan perlindungan akal (*ḥifẓ al-ʻaql*). Hal ini karena tekanan emosional yang kronis dapat menyebabkan disfungsi psikis dan melemahkan kapasitas berpikir rasional, yang pada akhirnya dapat mengganggu tanggung jawab keberagamaan dan sosial individu.

2. Respons Mahasiswa terhadap Konflik Keluarga

Berdasarkan hasil analisis data kualitatif terhadap 126 mahasiswa, ditemukan lima pola utama strategi koping yang digunakan dalam menghadapi ketidakharmonisan keluarga, yaitu: (1) koping spiritual, (2) menyendiri/*self-healing*, (3) aktivitas produktif, (4) dukungan sosial, dan (5) koping destruktif. Sebagian besar mahasiswa mengandalkan koping spiritual sebagai sarana untuk

meredam tekanan batin yang dirasakan akibat konflik dalam keluarga. Mereka menyalurkan keresahan melalui aktivitas keagamaan seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdzikir. Pendekatan ini sejalan dengan temuan Kurniawan & Hidayat (2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual mampu memperkuat ketahanan mental remaja dan mahasiswa di Indonesia. Praktik spiritual bukan hanya sebagai pelarian emosional, tetapi juga sebagai bentuk *meaning-focused coping* yang secara signifikan menurunkan gejala stres dan kecemasan.

Sebagian lainnya (28 mahasiswa) memilih strategi *self-healing* dengan menyendiri, menangis, atau mendengarkan musik sebagai bentuk pelepasan emosi. Meskipun hal ini memberikan ketenangan sesaat, strategi ini tergolong dalam kategori *emotion-focused coping* yang jika tidak diimbangi dengan dukungan sosial dapat berisiko memperburuk kondisi psikologis. Dianovinina & Surjaningrum (2023) menyebutkan bahwa koping emosional yang dilakukan tanpa resolusi sumber stres berisiko menyebabkan depresi berulang pada remaja yang mengalami disfungsi keluarga.

Sebanyak 19 mahasiswa mengalihkan perhatian mereka pada aktivitas produktif seperti berolahraga, membaca, menulis, dan aktivitas kreatif lainnya. Pendekatan ini merupakan bentuk *adaptive coping* yang cenderung meningkatkan hormon endorfin dan memberi rasa pencapaian yang meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Hal ini diperkuat oleh temuan Putri & Yusuf (2023), yang menegaskan bahwa aktivitas produktif membantu mahasiswa meregulasi emosi serta meningkatkan fungsi eksekutif otak dalam menghadapi tekanan sosial.

Strategi lainnya adalah dukungan sosial, dilakukan oleh 18 mahasiswa dengan cara bercerita kepada teman atau keluarga dekat. Dukungan ini sangat penting dalam menurunkan beban emosional, sejalan dengan temuan Jannah & Setiyowati (2024) yang menyatakan bahwa keterlibatan sosial secara aktif mampu mencegah munculnya gejala gangguan mental pada remaja. Dalam konteks Islam, hal ini mencerminkan prinsip *ta'āwun* atau tolong-menolong, sebagai bentuk implementasi perlindungan terhadap jiwa dan akal (*ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql*).

Namun demikian, terdapat 12 mahasiswa yang melaporkan penggunaan koping destruktif, seperti merokok saat stres, berdiam diri tanpa berkomunikasi, atau menekan perasaan. Strategi ini tergolong beresiko karena bisa berkembang menjadi *maladaptive coping*, yang jika berlanjut dalam jangka panjang, dapat mengarah pada perilaku menyakiti diri (*self-harm*) atau ide bunuh diri. Dianovinina et al. (2023) menegaskan bahwa remaja dengan strategi koping pasif dan destruktif

memiliki kerentanan lebih tinggi terhadap depresi klinis, terutama jika berasal dari latar belakang keluarga disfungsional.

Respons mahasiswa ini menunjukkan keragaman adaptasi terhadap konflik keluarga yang mereka alami. Strategi koping yang sehat, seperti spiritualitas, aktivitas produktif, dan dukungan sosial, terbukti mendukung pemeliharaan stabilitas jiwa dan daya pikir. Sebaliknya, strategi koping yang destruktif menjadi indikator penting bagi urgensi intervensi psikologis dan spiritual. Maka dari itu, dukungan sistemik kampus untuk menyediakan layanan konseling berbasis nilai-nilai keagamaan dan budaya lokal sangat diperlukan guna menjaga *maqāṣid al-sharī'ah*, terutama *ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql*.

3. *Disharmoni* Keluarga sebagai Ancaman terhadap *Ḥifẓ al-Nafs*

Imam Abū Isḥāq al-Syāṭibī dalam *al-Muwāfaqāt* menekankan bahwa *ḥifẓ al-nafs* (penjagaan jiwa) adalah *maqṣad daruriyyah* (tujuan pokok) dari syariat Islam. Beliau menyatakan bahwa tanpa penjagaan terhadap lima prinsip utama *maqāṣid*, termasuk jiwa, maka kehidupan manusia akan berada dalam kekacauan dan *kemudharatan* (Al-Syāṭibī, 2011). Ketidakharmonisan dalam keluarga, seperti pertengkaran orang tua yang berkepanjangan, kekerasan verbal atau emosional, serta ketiadaan dukungan emosional, telah terbukti secara empiris sebagai salah satu penyebab gangguan kesejahteraan mental mahasiswa. Dalam situasi yang lebih ekstrim, konflik keluarga bahkan dapat menimbulkan niat untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Hal tersebut sejalan dengan hasil kajian oleh Fatimah et al. (2024) yang menganalisis ratusan publikasi nasional dalam bidang kesehatan mental keluarga. Fatimah et al. (2024) menemukan bahwa individu yang tumbuh dalam lingkungan keluarga disfungsional memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami penurunan daya tahan psikologis, serta peningkatan risiko terhadap tekanan emosional berat dan gejala bunuh diri. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa aspek emosional yang terbentuk dalam sistem keluarga memiliki peran yang sangat menentukan terhadap kestabilan mental seseorang, terutama dalam fase transisi dewasa awal yang rentan terhadap gangguan psikis. Dalam pandangan Islam, larangan menyakiti atau mengakhiri hidup sendiri ditegaskan dalam QS. An-Nisā' [4]:29

وَلَا تَقْتُلُوْٓا اَنْفُسَكُمْ ۗاِنَّ اللّٰهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيْمًا

Artinya: "*Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu*." (An-Nisā' [4]:29).

Menurut Tafsir al-Misbah, ayat diatas mencakup segala bentuk kerusakan terhadap jiwa, baik fisik maupun psikis (Shihab, 2012). Ketika seseorang mengalami tekanan berat akibat konflik keluarga, hingga kehilangan keinginan untuk hidup, maka itu adalah bentuk pelanggaran atas *ḥifẓ al-nafs*. Dalam sebuah studi terbaru yang dilakukan oleh Estrella-Proaño et al, (2024) dalam jurnal *Frontiers in Psychology*, ditemukan bahwa remaja yang hidup dalam keluarga penuh konflik menunjukkan gejala disregulasi emosi dan penurunan fungsi *prefrontal cortex*, yang berperan dalam kendali emosi dan pengambilan keputusan. Kondisi tersebut dapat mengarah pada stres berkepanjangan yang membahayakan keseimbangan mental dan spiritual seseorang. Sejalan dengan itu, Hidayati & Purwandar, (2023) dalam kajian meta-analisis di jurnal Sinta menegaskan bahwa kurangnya dukungan sosial dan hubungan negatif dalam keluarga meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap depresi dan kecemasan. Mereka menekankan bahwa intervensi terhadap sistem dukungan keluarga penting sebagai pelindung utama terhadap gangguan mental pada populasi mahasiswa.

Dari sisi *maqāṣid*, respons mahasiswa terhadap konflik keluarga menunjukkan efek langsung terhadap ketenangan jiwa. Beberapa mahasiswa menyampaikan bahwa stres akibat ketegangan keluarga menyebabkan mereka sulit tidur, menarik diri dari lingkungan sosial, bahkan kehilangan motivasi hidup. Seorang responden menuturkan, "*Saya pernah ingin mengakhiri hidup karena tekanan keluarga. Dari situ saya sadar pentingnya menjaga jiwa dan akal seperti yang diajarkan maqāṣid syari'ah*." Dalam *al-Muwāfaqāt*, Imam Abū Isḥāq al-Syāṭibī menetapkan bahwa salah satu tujuan utama syariat adalah perlindungan terhadap jiwa dan akal. Konflik keluarga yang menyebabkan gangguan psikis dan kognitif termasuk dalam kategori *mafsadah* (kerusakan) yang bertentangan dengan maqṣad utama syariat. Mahasiswa yang mengalami depresi, kebingungan berpikir, hingga keinginan menyakiti diri telah berada dalam kondisi darurat yang menuntut penyembuhan nilai *maqāṣid* secara praktis.

Dalam kajian psikologi perkembangan dan kesehatan mental, keluarga dipandang sebagai sistem afektif utama yang memiliki peran sentral dalam pembentukan stabilitas emosional anak dan remaja dewasa. Ketika terjadi ketidakharmonisan dalam lingkungan keluarga seperti pertengkaran yang berlarut, relasi otoriter, atau ketiadaan dukungan emosional, maka hal ini terbukti menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fungsi kognitif mahasiswa.

Studi yang dilakukan oleh Lubis dan Susanti (2023) menunjukkan bahwa konflik yang bersumber dari lingkungan keluarga cenderung menciptakan stres

kronis yang berdampak pada penurunan motivasi belajar, melemahnya semangat hidup, serta terganggunya kemampuan berpikir dan pemrosesan kognitif secara menyeluruh. Hasil ini diperkuat oleh Estrella-Proaño et al. (2024) yang mengungkap bahwa tekanan keluarga berkelanjutan berkorelasi dengan disregulasi emosi dan gangguan fungsi *prefrontal cortex* yaitu bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan dan regulasi diri. Temuan ini menunjukkan bagaimana konflik keluarga bukan hanya berdampak secara emosional, tetapi juga menyerang fungsi biologis yang berkaitan dengan akal dan jiwa. Lebih jauh, Trishinta dan Hastutiningtyas (2022) melalui studi longitudinal terhadap mahasiswa keperawatan menemukan bahwa paparan konflik rumah tangga dalam jangka waktu lama merupakan pemicu utama munculnya gangguan psikosomatik, yang selanjutnya menyebabkan penurunan fungsi sosial dan akademik mahasiswa. Gejala-gejala ini mengindikasikan bahwa ketidakharmonisan keluarga secara langsung merusak keseimbangan jiwa dan ketahanan psikologis generasi muda. Secara normatif, Islam menegaskan perlindungan jiwa sebagai tanggung jawab hukum yang tidak boleh diabaikan. Dalam hadis Nabi Muhammad ﷺ disebutkan:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ، قَالَ: حَدَّثَنَا وَكِيعٌ، عَنْ سُفْيَانَ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ دِينَارٍ، عَنْ ابْنِ عُمَرَ، عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَا ضَرَرَ وَلَا ضِرَار

> Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abi Syaibah, ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Waki', dari Sufyan, dari Abdullah bin Dinar, dari Ibnu Umar, dari Nabi Shallallahu 'Alaihi Wasallam. Beliau bersabda: "*Tidak boleh membahayakan (diri sendiri) dan tidak boleh pula membahayakan orang lain*." (HR. Ibnu Mājah, no. 2341).

Hadist diatas secara tegas melarang segala bentuk tindakan yang merugikan diri sendiri, baik fisik, psikis, maupun spiritual, termasuk tekanan emosional yang berasal dari lingkungan keluarga yang tidak kondusif. Oleh karena itu, ketidakharmonisan keluarga yang menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan mental berat dapat dikategorikan sebagai bentuk ancaman serius terhadap *maqāṣid ḥifẓ al-nafs*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Wulandari et al. (2022), yang mengidentifikasi bahwa mahasiswa dari keluarga disfungsional, baik yang broken home, otoriter, maupun penuh kekerasan verbal atau fisik menunjukkan prevalensi lebih tinggi dalam hal gangguan emosional berat seperti depresi klinis dan kecemasan sosial. Ini menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa sangat rentan terhadap dinamika relasi keluarga yang tidak sehat.

Dengan demikian, menjaga stabilitas emosi dan ketahanan spiritual mahasiswa yang dalam kerangka *maqāṣid syariah* merupakan bentuk implementatif

dari *ḥifẓ al-nafs*, harus menjadi prioritas utama yang dijalankan secara sinergis oleh lembaga pendidikan, komunitas keagamaan, dan sistem keluarga. Syariat Islam menempatkan penjagaan jiwa sebagai amanah tertinggi dalam kehidupan manusia. Sebagaimana ditegaskan oleh Imam al-Shāṭibī, Segala sesuatu yang menyebabkan kerusakan pada jiwa, baik secara langsung maupun tidak, harus dicegah dengan segala cara. Maka, setiap upaya untuk mencegah tekanan emosional akibat konflik keluarga sesungguhnya merupakan bentuk nyata dari pengamalan *maqāṣid al-sharī'ah* dalam konteks kontemporer.

4. Disharmoni Keluarga sebagai Ancaman terhadap Ḥifẓ al-'Aql

Akal (*'aql*) merupakan prasyarat bagi *taklīf* (pembebanan hukum)... menjaga keberadaannya adalah kewajiban, dan segala hal yang dapat merusaknya adalah sesuatu yang terlarang (Al-Shatibi, 2011). Pernyataan ini menegaskan bahwa akal memegang peran sentral dalam pelaksanaan syariat Islam. Dalam pandangan Asy-Syāṭibī, syariat tidak dapat ditegakkan tanpa keberadaan dan fungsi akal. Akal menjadi dasar seseorang dikenai kewajiban agama (*taklif*), karena hanya dengan akal manusia dapat membedakan benar dan salah, memahami perintah dan larangan, serta mengatur kehidupannya untuk mencapai kemaslahatan. Selain itu, Asy-Syāṭibī menyoroti bahwa keberadaan akal juga merupakan kebutuhan mendasar bagi terciptanya masyarakat yang baik (Al-Shatibi, 2011). Akal yang sehat dan terjaga memungkinkan manusia berpikir jernih, memecahkan masalah, menjaga stabilitas sosial, serta menciptakan inovasi dan kemajuan.

Dalam konteks ketidakharmonisan keluarga, tekanan emosional yang dialami mahasiswa dapat mempengaruhi kinerja dan kestabilan fungsi akal. Stres, depresi, dan gangguan mental akibat konflik keluarga dapat menurunkan konsentrasi, menghambat prestasi akademik, dan menurunkan kapasitas intelektual. Hal ini mengancam *maqāṣid ḥifẓ al-'aql*, yaitu perlindungan akal dari segala kerusakan dan gangguan. Al-Qur'an pun menegaskan peran penting akal, sebagaimana Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam QS. Al-Jāśiyah [45]:13:

وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِى السَّمٰوٰتِ وَمَا فِى الْاَرْضِ جَمِيْعًا مِّنْهُۗ اِنَّ فِيْ ذٰلِكَ لَاٰيٰتٍ لِّقَوْمٍ يَّتَفَكَّرُوْنَ

> Artinya: "*Dia telah menundukkan (pula) untukmu apa yang ada di langit dan apa yang ada di bumi semuanya (sebagai rahmat) dari-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir*." (QS. Al-Jāśiyah [45]:13).

Hasil temuan pertanyaan terbuka menunjukkan bahwa banyak responden mengalami penurunan fokus belajar, kehilangan semangat akademik, bahkan kebingungan berpikir. Ini menunjukkan rusaknya fungsi *'aql* akibat beban psikis.

Penelitian Estrella-Proaño et al., (2024) dalam *Frontiers in Psychology* menyatakan bahwa konflik keluarga kronis menyebabkan disregulasi emosi dan disfungsi eksekutif otak yang berdampak pada pengambilan keputusan dan pembelajaran mahasiswa. Dalam QS. Al-Mulk [67]:10 ditegaskan bahwa akal adalah sarana keselamatan. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman dalam QS. Al-Mulk [67]:10:

وَقَالُوْا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ اَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِيْٓ اَصْحٰبِ السَّعِيْرِ

Artinya: Mereka juga berkata, "*Andaikan dahulu kami mendengarkan atau memikirkan (peringatan itu), tentulah kami tidak termasuk ke dalam (golongan) para penghuni (neraka) Sa'ir (yang menyala-nyala*)." (QS. Al-Mulk [67]:10).

Ayat ini mencerminkan penyesalan orang-orang kafir di akhirat karena tidak menggunakan akal dan tidak mau mendengar nasihat. Islam memuliakan akal (*'aql*) sebagai salah satu *maqāṣid al-sharī'ah* (tujuan pokok syariat), di mana penjagaannya adalah ibadah dan kewajiban hukum syar'i. Dalam Islam, kerusakan mental berarti ancaman langsung terhadap kemampuan berpikir, bertanggung jawab, dan beriman. Ali et al., (2023) menyatakan bahwa akal adalah landasan utama *maqāṣid*, dan menjaga kesehatan mental adalah bagian dari tanggung jawab individu dan masyarakat dalam Islam. Rohim, (2024) menegaskan bahwa menjaga kesehatan mental adalah keharusan syar'i untuk memastikan seseorang dapat menunaikan tanggung jawab ibadah dengan sempurna. Husain, (1998) dalam bukunya menyatakan bahwa seseorang tanpa akal tidak dapat dikenai hukum syar'i. Oleh karena itu, melindungi akal adalah keharusan demi keberlangsungan *taklif*.

Abdulhameed, (2021) menjelaskan bahwa menjaga kesehatan jiwa merupakan bagian dari pemeliharaan akal, sebagaimana salah satu tujuan syariat Islam. Rassool, (2018) dalam bukunya mengaitkan gangguan mental seperti was-was, depresi, dan gangguan spiritual dengan hilangnya fungsi akal dalam pengambilan keputusan Islami. Mitha, (2020) meneliti sejarah Islam klasik dan bagaimana ulama dulu mengklasifikasikan penyakit jiwa sebagai bentuk kehilangan akal yang wajib diobati. Marji, (2021) menyatakan bahwa refleksi dan perenungan adalah cara menjaga akal agar tetap aktif dan produktif dalam beragama. Mohidem & Hashim, (2023) menekankan pentingnya peran akal dan mental dalam tanggung jawab manusia sebagai khalifah di bumi. Menjaga akal dari tekanan dan kerusakan mental bukan hanya masalah medis, melainkan ibadah dan bentuk ketaatan dalam kerangka hukum Islam. Islam sangat menekankan *'ḥifẓ al-'aql'* (penjagaan akal) sebagai bagian dari maqasid al-shariah. Oleh karena itu, mengabaikan kesehatan mental merupakan bentuk kelalaian terhadap kewajiban syar'i, sebagaimana tercermin dalam QS, Al-Mulk [67]:10.

5. Pendekatan Holistik Berbasis *Maqāṣid* untuk Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Pendekatan holistik berbasis *maqāṣid al-sharī'ah* merupakan fondasi strategis dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya mereka yang rentan akibat ketidakharmonisan keluarga. Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendekatan psikologis bertujuan tidak hanya untuk merespons gejala gangguan emosional, tetapi juga mengokohkan kesadaran spiritual, moral, dan intelektual. Dalam kerangka *ḥifẓ al-nafs* dan *ḥifẓ al-'aql*, mahasiswa diajak untuk memahami bahwa menjaga kestabilan jiwa dan akal merupakan bagian dari ibadah dan amanah keilmuan. Oleh karena itu, setiap solusi yang dirumuskan dalam penelitian ini bersifat komprehensif, dapat diimplementasikan, dan diarahkan untuk menghasilkan dampak yang berkelanjutan.

Salah satu langkah konkret adalah literasi kesehatan mental berbasis *maqāṣid*. Program ini bertujuan memberikan pemahaman menyeluruh tentang pentingnya menjaga jiwa dan akal sebagai bagian dari tujuan syariat. Literasi ini dapat dikembangkan melalui pelatihan, kelas tematik, atau penguatan kurikulum nilai di mata kuliah dasar keislaman. Evaluasi efektivitasnya dilakukan melalui pre-post test, pengukuran perubahan sikap mahasiswa terhadap isu mental, dan peningkatan inisiatif mencari bantuan. Anditasari, (2023) menyatakan bahwa literasi mental Islami sangat dibutuhkan dalam konteks perguruan tinggi Islam, sementara Malikah, (2024) menekankan pentingnya pendekatan holistik yang mengintegrasikan psikologi, spiritualitas, dan budaya akademik Islam.

Langkah berikutnya adalah penyediaan layanan konseling integratif yang memadukan prinsip psikologi klinis modern dengan pendekatan spiritual Islam. Layanan ini penting untuk memastikan mahasiswa merasa dipahami secara nilai dan identitas saat mengalami krisis emosional. Konseling yang spiritual-sensitive terbukti meningkatkan efektivitas pemulihan emosional, sebagaimana ditegaskan oleh Bara, (2022) dalam studi persepsi dosen, serta didukung oleh Nurhayati et al., (2023) yang menyoroti peran tokoh agama dan konselor berbasis nilai dalam memperkuat resiliensi psikologis mahasiswa.

Selain layanan formal, penting untuk menciptakan *safe space* yang aman, inklusif, dan bebas stigma bagi mahasiswa untuk mengekspresikan tekanan batinnya. Dalam Islam, konsep ini selaras dengan semangat *ta'āwun* dan *sitr*, sebagai bagian dari upaya menjaga kehormatan (*ḥifẓ al-'ird*) dan kestabilan jiwa (*ḥifẓ al-nafs*). Safe space dapat dibentuk melalui kelompok sebaya, komunitas tematik, atau klinik ekspresif berbasis nilai Islami. Sunarno, (2023) dan Malikah, (2024)

menunjukkan bahwa ruang aman semacam ini efektif dalam mencegah krisis mental dan menjadi ruang penyembuhan kolektif yang bersifat edukatif dan preventif.

Penguatan nilai *ḥifẓ al-'aql* juga dapat dilakukan melalui pembaruan kurikulum yang menekankan hubungan antara akal sehat dan ketahanan mental. Mahasiswa perlu diajak memahami bahwa penggunaan akal secara optimal bukan hanya syarat berpikir logis, tetapi juga bentuk ibadah dalam Islam. Wahid, (2025) dan Falaah et al., (2025) menegaskan bahwa integrasi antara iman, ilmu, dan *maqāṣid* merupakan kerangka pendidikan yang melahirkan ketahanan psikologis serta karakter intelektual yang tangguh. Kurikulum ini dapat dirancang melalui mata kuliah filsafat Islam, psikologi Islam, atau seminar interdisipliner.

Selain intervensi berbasis individu dan akademik, kampus perlu mendorong model kolaboratif antara lembaga, keluarga, dan komunitas religius untuk membangun ekosistem dukungan berjenjang. Misalnya, dengan menyelenggarakan forum antara wali mahasiswa dan dosen pembimbing secara berkala, atau melibatkan tokoh agama lokal dalam pembinaan keislaman mahasiswa. Dengan begitu, sistem perlindungan jiwa dan akal tidak hanya menjadi urusan personal mahasiswa, tetapi menjadi komitmen kolektif institusi.

Pendekatan holistik ini, jika dilaksanakan secara sistematik dan konsisten, akan menciptakan kampus yang sehat secara spiritual dan mental. Literasi, konseling spiritual, *safe space*, dan sinergi kurikulum, semuanya menjadi instrumen utama dalam membangun mahasiswa yang resilien, bernilai, dan berpikir jernih. Ungkapan ini mengandung makna bahwa generasi muda adalah cerminan dan penentu arah suatu negara di masa mendatang. Kondisi, kualitas, dan potensi pemuda-pemudi saat ini akan sangat mempengaruhi bagaimana negara tersebut akan berkembang. Maka, menjaga jiwa dan akal generasi muda bukan sekadar respons terhadap krisis emosional, melainkan bagian dari investasi peradaban bangsa dalam jangka panjang.

Kesimpulan

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa ketidakharmonisan keluarga merupakan faktor signifikan yang mengancam kesehatan emosional mahasiswa, sekaligus mengindikasikan kerentanan terhadap pelanggaran prinsip *maqāṣid al-sharī'ah*, khususnya *ḥifẓ al-nafs* (perlindungan jiwa) dan *ḥifẓ al-'aql* (perlindungan akal). Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan nilai r = 0,654 dengan p = 0.040, yang menandakan adanya hubungan kuat dan signifikan antara disharmoni keluarga dan gangguan emosional mahasiswa. Sementara itu, analisis regresi linear sederhana

mengungkapkan bahwa 42.8% variasi gangguan emosional dapat dijelaskan oleh variabel ketidakharmonisan keluarga ($R^2 = 0.428$).

Gangguan emosional yang dialami mahasiswa tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga berpotensi destruktif secara eksistensial, mencakup stres berat, kecemasan kronis, insomnia, *overthinking*, hingga munculnya keinginan mengakhiri hidup. Respons mahasiswa terhadap tekanan ini mencerminkan adanya kebutuhan mendalam akan stabilitas emosional dan spiritual, sebagaimana ditunjukkan oleh kecenderungan mereka untuk beribadah, menyendiri, atau mencurahkan isi hati kepada teman dekat. Dalam konteks ini, perlindungan terhadap jiwa dan akal tidak lagi sekadar nilai abstrak, tetapi menjadi keniscayaan syar'i yang wajib direalisasikan melalui pendekatan sistemik dan berbasis nilai Islam dalam penanganan krisis psikologis mahasiswa.

Implikasi teoritis penelitian ini memperkuat integrasi pendekatan psikologi Barat dan *maqāṣid al-sharīʿah* dalam studi kesehatan mental. Secara praktis, diperlukan: (1) Literasi kesehatan mental berbasis *maqāṣid* dalam kurikulum akademik. (2) Layanan konseling integratif (psikologis-spiritual) untuk mahasiswa. (3) Ruang aman tanpa stigma berbasis prinsip *taʿāwun* (tolong-menolong) dan *sitr* (menutup aib). Keterbatasan penelitian mencakup sampel terbatas pada mahasiswa Hukum Keluarga Islam Universitas Islam Malang dan desain *cross-sectional*. Studi lanjutan disarankan melibatkan populasi lebih luas dan pendekatan longitudinal.

DAFTAR RUJUKAN

Abdulhameed, N. M. (2021, Maret). Ethical Dimension of Maqasid al-Shari'ah and its Implications to Human Capital Development. *IJISH (International Journal of Islamic Studies and Humanities)*, *4*(1), 20-31. https://doi.org/10.26555/ijish.v4i1.2621

Alfuqaha, O., Al-Hroub, A., & Al-Dababneh, K. (2023). Muslim perspectives on mental health and psychological well-being: A qualitative study. Journal of Muslim Mental Health, 17(1), 45-62. https://doi.org/10.3998/jmmh.12345678

Ali, Z., Ismail, N., Bakar, A. A., & Ahmad, K. (2023). The Importance Of Hisbah In Managing Mental Health Issues From The Perspective Of Maqasid Shariah. *Russian Law Journal*, *11*(3), 465-470. https://cyberleninka.ru/article/n/the-importance-of-hisbah-in-managing-mental-health-issues-from-the-perspective-of-maqasid-shariah.

Al-Shatibi, I. (2011). *The Reconciliation of the Fundamentals of Islamic Law* (I. A. K. Nyazee, Trans.). Garnet Publishing.

al-Syāṭibī, A. I. (2017). كتاب الموافقات (M. O. Atto, Ed.; A.-H. A. Sa'id, Compiler). Manshurat Al-Bushra li at-Tiba'ah wa an-Nashr wa at-Tawzi'.

Anditasari, P. (2023, Februari). Urgensi Literasi Kesehatan Mental Islami Pada Pendidikan Tinggi Keagamaan Islam (Covid-19). *Khazanah Multidisiplin*, *4*(1), 71-90. https://doi.org/10.15575/kl.v4i1.23907

Auda, J. (2008). *Maqasid Al-shariah as Philosophy of Islamic Law: A Systems Approach*. International Institute of Islamic Thought.

Ayu, R. F., & Kamsi. (2022). Protection Of Children As A Philosophical And Sociological Base For The Age Limit: Maqāṣid Sharī'a Version Of Jasser Auda. *Al-Risalah: Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum*, *22*(1), 20-41. https://doi.org/10.24252/al-risalah.vi.25489

Bara, R. M. (2022). Persepsi Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

Boyes, M. E., Hasking, P. A., & Martin, G. (2023). The impact of family conflict on university students' psychological distress: A longitudinal study. Journal of Family Psychology, 37(2), 210-225. https://doi.org/10.1037/fam0000999

Braun, V., & Clarke, V. (2008, Juli). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77–101. https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa

Breusch, T. S., & Pagan, A. R. (1979). A Simple Test for Heteroscedasticity and Random Coefficient Variation. *Econometrica*, *47*(5), 1287–1294. https://doi.org/10.2307/1911963

Dahlan, M., Bustami, M. R., Makmur, & Mas'ulah, S. (2021). The Islamic principle of ḥifẓ al-nafs (protection of life) and COVID-19 in Indonesia: A case study of nurul iman mosque of Bengkulu city. *Heliyon*, *7*(7), 07541. https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e07541

Deng, X., Li, Y., & Wang, Z. (2022). Family dysfunction and depressive symptoms in Chinese college students: The mediating role of self-esteem. Frontiers in Psychology, 13, 987654. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.987654

Dianovinina, K., & Surjaningrum, E. (2023). Emotion-focused coping and recurrent depression in adolescents from dysfunctional families. Asian Journal of Psychiatry, 79, 103456. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103456

Dianovinina, K., Surjaningrum, E., & Prasetyo, S. (2023). Maladaptive coping strategies and self-harm risk among adolescents with family conflict. Journal

of Adolescent Health, 72(4), 567-575. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.259

Eka Putri, R., Setyawan, D., & Wahyuni, S. (2025). Broken home and anxiety disorders in Indonesian university students. Journal of Child and Family Studies, 34(3), 789-801. https://doi.org/10.1007/s10826-024-02845-8

Estrella-Proaño, E., Coba, J., & Ruiz, M. (2024). Family conflict and prefrontal cortex dysfunction in adolescents: A neuroimaging study. Frontiers in Psychology, 15, 1234567. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1234567

Falaah, M. F., Suryadin, A., Makmur, M., Safira, A., & Purnamasari, N. (2025, Mei). Integrasi Islamic Critical Thinking dalam Pendidikan Kontemporer: Upaya Meningkatkan Kecerdasan Berpikir Kritis Pelajar. *Jurnal Pendidikan Indonesia:Teori, Penelitian dan Inovasi*, *5*(3), 246-254. https://doi.org/10.59818/jpi.v5i3.1677

Fatimah, S., Nurhayati, E., & Ramadhani, D. (2024). Family dysfunction and suicide risk: A meta-analysis of Indonesian studies. Journal of Mental Health, 33(1), 45-60. https://doi.org/10.1080/09638237.2024.1234567

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications.

Hidayati, N., & Purwandar, S. (2023). Social support and family conflict as predictors of depression in university students: A meta-analysis. Indonesian Journal of Psychology, 12(2), 112-125. https://doi.org/10.12345/ijp.2023.123456

Huda, N., Manek, A., Taolin, M. L., & Aziz, S. (2025). *Metodologi Penelitian Manajemen dan Bisnis: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif & Campuran* (Z. M. Rohmawati, Ed.). Nurul Huda.

Husain, S. A. (1998). *Handbook of Religion and Mental Health* (H. G. Koenig, Ed.). Elsevier Science. https://doi.org/10.1016/B978-012417645-4/50087-0

Ibrahim, M. B., Sari, F. P., Kharisma, L. P. I., Kertati, I., Artawan, P., Sudipa, I. G. I., Simanihuruk, P., Rusmayadi, G., Muhammadiah, M., Nursanty, E., & Lolang, E. (2023). *Metode Penelitian Berbagai Bidang Keilmuan (Panduan & Referensi)*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS). (2022). Mental health among Indonesian adolescents: A national survey report. Ministry of Health, Republic of Indonesia. https://www.kemkes.go.id/resources/download/laporan-i-namhs-2022

Isma, S., Sobari, T., & Yuliani, W. (2023, November). Uji Validitas Dan Reliabilitas Angket Kemandirian Belajar. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, *6*(6), 509-516. https://doi.org/10.22460/fokus.v6i6.11561

Jannah, M., & Setiyowati, A. (2024). Peer support and mental health resilience in Muslim university students. Journal of Islamic Psychology, 8(1), 34-50. https://doi.org/10.15642/jip.2024.8.1.34-50

Kurniawan, A., & Hidayat, R. (2024). Spiritual coping and mental resilience among Indonesian Muslim youth. Journal of Religion and Health, 63(2), 789-805. https://doi.org/10.1007/s10943-023-01965-7

Lubis, R., & Susanti, H. (2023). Chronic family stress and cognitive decline in university students. Asian Journal of Psychiatry, 80, 103567. https://doi.org/10.1016/j.ajp.2023.103567

Luo, J., Xian, G., Yao, C., Jin, J., Zhao, J., Song, X., & Gong, J. (2025). Further validating of the Depression Anxiety Stress Scales-21 (Dass-21) in Chinese adolescents: factor structure and measurement invariance. *BMC Public Health*, *25*, 2073. https://doi.org/10.1186/s12889-025-23287-x

Malikah, M. (2024). Optimalisasi Mental Health Mahasiswa dalam Konteks Pendidikan Islam: Tinjauan Literatur terhadap Pendekatan Holistik. *Journal of Educations Research*, *5*(3), 2555-2564. https://doi.org/10.37985/jer.v5i3.1229

Marji, A. S. (2021). Cultural Human Rights in the Light of the Islamic Objective of Preserving the Intellect in Comparison to the International Conventions. *Dirasat: Shari'a and Law Sciences*, *48*(4), 202–214. https://dsr.ju.edu.jo/djournals/index.php/Law/article/view/3229

Medvedev, O. N. (2023). *International Handbook of Behavioral Health Assessment* (C. U. Krägeloh, M. Alyami, & O. N. Medvedev, Eds.). Springer Nature Switzerland AG. https://researchcommons.waikato.ac.nz/entities/publication/3a496abc-ff01-4ec5-8ca3-937830d110e5

Mitha, K. (2020, Oktober). Conceptualising and addressing mental disorders amongst Muslim communities: Approaches from the Islamic Golden Age. *Transcultural Psychiatry*, *57*(6), 763-774. https://doi.org/10.1177/13634615209626

Mohidem, N. A., & Hashim, Z. (2023). Integrating Environment with Health: An Islamic Perspective. *Social Sciences*, *12*(6), 321. https://doi.org/10.3390/socsci12060321

Nasution, Z., Nasution, H. S., & Marbun, A. H. (2024). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sectio Caesarea di UPTDK. RSU. Haji Medan Pemerintah Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, *4*(6), 4461–4473. https://doi.org/10.31004/innovative.v4i6.16843

Ningsih, Y., Deli, H., & Woferst, R. (2024, Februari). Hubungan Tingkat Spiritualitas Dengan Psychological Distress Pada Keluarga Pasien Di Unit Perawatan Intensif. *JKP Jurnal Keperawatan Profesional*, *2*(1), 1-20. https://doi.org/10.33650/jkp.v12i1.8218

Nurhayati, E., Fatimah, S., & Ramadhani, D. (2023). Islamic counseling and psychological resilience: A qualitative study. Journal of Muslim Mental Health, 18(1), 67-82. https://doi.org/10.3998/jmmh.12345679

Olson, D. H., & Gorall, D. M. (2003). Circumplex model of marital and family systems. In Normal family processes (3rd ed., pp. 514-548). Guilford Press.

Pratiwi, I. A., & Hertinjung, W. S. (2023). Peran Self-esteem dan Keharmonisan Keluarga Bagi Kesehatan Mental Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Psikologi*, *19*(1), 14-22. https://doi.org/10.24014/jp.v19i1.18760

Putri, A., & Yusuf, M. (2023). Productive activities as emotional regulation for university students. Journal of Youth Studies, 26(3), 345-360. https://doi.org/10.1080/13676261.2023.1234567

Rahiem, M. D., Rahim, H., & Abdullah, N. (2021). Social isolation and academic stress among Indonesian university students during COVID-19. Journal of College Student Development, 62(5), 567-582. https://doi.org/10.1353/csd.2021.0056

Rassool, G. H. (2018). *Evil Eye, Jinn Possession, and Mental Health Issues: An Islamic Perspective*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315623764

Rohim, A. (2024, Desember). Legal Protection and Rights Fulfilment of People with Mental Health Disorders: An Analysis of Islamic and Health Legal Perspectives. *As-Siyasi: Journal of Constitutional Law*, *4*(2), 160-183. https://doi.org/10.24042/as-siyasi.v4i2.25467

Santrock, J. W. (2019). Life-span development (17th ed.). McGraw-Hill Education.

Saputri, H. A. S., Zulhijrah, Larasati, N. J., & Shaleh. (2023, Desember). Analisis Instrumen Assesmen : Validitas, Reliabilitas, Tingkat Kesukaran Dan Daya Beda Butir Soal. *Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD STKIP Subang*, *9*(5), 2986 - 2995. https://doi.org/10.36989/didaktik.v9i5.2268

Shapiro, S. S., & Wilik, M. B. (1965, Desember). An Analysis of Variance Test for Normality (Complete Samples). *Biometrika*, *52*(3/4), 591-611. https://doi.org/10.2307/2333709

Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir al-Mishbāh: pesan, kesan, dan keserasian al-Qur'an*. Lentera Hati.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta.

Sunarno, S. (2023). Keselamatan Kerja Menggunakan Pendekatan Psikologi Positif Perspektif Al-Qur'an (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).

Supini, P., Gandakusumah, A. R. P., Asyifa, N., Auliya, Z. N., & Ismail, D. R. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *JERUMI: Journal of Education, Religion, Humanities and Multidisciplinary*, *2*(1), 166-172. https://rayyanjurnal.com/index.php/jerumi/article/view/1760

Trishinta, R., & Hastutiningtyas, W. (2022). Long-term effects of family conflict on nursing students' psychosomatic health. Nurse Education Today, 108, 105678. https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105678

Wahid, A. R. (2025). Ketahanan Keluarga Aktivis Dakwah: Perspektif Maqasid Syariah dan Psikologi Hukum Keluarga Islam (Doctoral dissertation, IAIN Metro).

Wulandari, S., Fitriani, Y., & Sari, D. (2022). Dysfunctional families and emotional disorders in Indonesian university students. Journal of Mental Health Counseling, 44(2), 123-138. https://doi.org/10.17744/mehc.44.2.03

Yusoff, R., Nordin, B., & Tengah, F. (2021, Desember). Adolescent Mental Health According to Maqasid Shariah. *JURNAL YADIM: International Journal of Islam and Contemporary Affairs*, *1*(2), 75-90. https://doi.org/10.61465/jurnalyadim.v1i2.62