

Ukhuwah Islamiyah: Upaya Melawan *Silent Struggle* dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa di Era *Hyper Individualism*

Diva Dwi Juliana¹, Dinda Permata Suherman², Jipa Sukarwati³, Putri Ananda Lestari⁴, Muhamad Parhan⁵

¹Universitas Pendidikan Indonesia 1; divadwijuliana@upi.edu

²Universitas Pendidikan Indonesia 2; dindapermata07@upi.edu

³Universitas Pendidikan Indonesia 3; jipasukarwati@upi.edu

⁴Universitas Pendidikan Indonesia 4; putriananda.lestari@upi.edu

⁵Universitas Pendidikan Indonesia 5; parhan.muhamad@upi.edu

Excellent :

Journal Of Islamic Studies

Vol 2 No 2, November 2025

Hal : 241-255

Received: 09 Juny 2025

Accepted: 27 July 2025

Published: 30 November 2025

Publisher's Note: Publisher: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) STITNU Al-Farabi Pangandaran, Indonesia stays neutral with regard to jurisdictional claims in published maps and institutional affiliations.



Copyright: © 2024 by the authors.
Submitted for possible open access
publication under the terms and
conditions of the Creative Commons
Attribution (CC BY) license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0>).

Abstract :

Globalisation has led to an increase in individualism or the so-called Hyper Individualism era. This has led to the rise of the Silent Struggle phenomenon, one of which has an impact on the increase in suicides in students. Based on this phenomenon, the title 'Ukhuwah Islamiyah: Efforts to Fight Silent Struggle and Student Suicide in the Era of Hyper Individualism'. The method used in this research is descriptive qualitative with literature study data collection and interviews with IPAI FPIPS UPI lecturers, UIN Bandung PAI lecturers, and two UPI psychology students. This research aims to know and understand the role of Ukhuwah Islamiyah in fighting Silent Struggle and preventing suicide attempts in students. The results of this study state that Ukhuwah Islamiyah can be a solution to fight Silent Struggle and student suicide attempts in the era of hyper individualism by building support networks, increasing awareness and care, and integrating Islamic values where Islam demands that humans unite with values such as brotherhood, justice, truth, help, and advice.

Keywords: Ukhuwah Islamiyah, Silent Struggle, Hyper Individualism

Abstrak :

Globalisasi yang menyebabkan peningkatan individualisme atau yang disebut era Hyper Individualism. Hal ini menyebabkan maraknya fenomena Silent Struggle yang salah satunya berdampak dengan peningkatan kasus bunuh diri pada mahasiswa. Berdasarkan fenomena tersebut, maka dipilihlah judul "Ukhuwah Islamiyah: Upaya Melawan Silent Struggle dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa di Era Hyper Individualism". Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu deskriptif kualitatif dengan pengumpulan data studi literature dan wawancara kepada Dosen IPAI FPIPS UPI, Dosen PAI UIN Bandung, dan dua orang mahasiswa psikologi UPI. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan memahami peran Ukhuwah Islamiyah dalam melawan Silent Struggle dan mencegah upaya bunuh diri pada mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa Ukhuwah Islamiyah dapat menjadi solusi untuk melawan Silent Struggle dan upaya bunuh diri mahasiswa di era hyper individualism dengan cara membangun jaringan dukungan, meningkatkan kesadaran dan kepedulian, dan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di mana Islam

menuntut agar manusia bersatu dengan nilai-nilai seperti persaudaraan, keadilan, kebenaran, bantuan, dan nasihat.

Kata Kunci : *Ukhuwah Islamiyah, Silent Struggle, Hyper Individualism*

1. Pendahuluan

Dunia saat ini mengalami perkembangan pesat di berbagai bidang, termasuk munculnya era globalisasi yang menyentuh seluruh aspek kehidupan manusia. Salah satu dampaknya adalah perubahan gaya hidup yang signifikan (Ohy, et al., 2020). Kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan yang terjadi secara cepat telah mengantarkan manusia ke era baru yang ditandai dengan komputerisasi dan otomatisasi dalam berbagai sektor. Transformasi ini dikenal sebagai Revolusi Industri 4.0, yang menggabungkan teknologi dengan fasilitas internet dan menjangkau miliaran pengguna (Samadi, et al., 2022).

Dalam era modern, manusia menjadi lebih mandiri dan bebas menentukan jalan hidupnya. Namun, hal ini juga memunculkan era hyper individualism, di mana individu lebih berfokus pada kepentingan pribadi dibandingkan kepentingan bersama. Pergeseran nilai ini menyebabkan melemahnya solidaritas sosial, musyawarah, dan mufakat (Lestari & Achdiani, 2024). Hyper individualism mendorong masyarakat menjadi lebih tertutup dan kurang peduli terhadap sesama, suatu fenomena yang berkembang dalam konteks masyarakat post-modern (Mujamdar, 2021). Individualisme ini bertolak belakang dengan nilai-nilai asli bangsa Indonesia, di mana budaya luar yang masuk menyebabkan lunturnya tradisi yang telah ada (Maula, et al., 2023).

Salah satu dampak individualisme yang meningkat adalah gangguan psikologis, seperti Silent Struggle, di mana seseorang mengalami penderitaan emosional tetapi tidak mampu mengekspresikannya secara terbuka. Kondisi ini berisiko memicu tindakan bunuh diri, termasuk di kalangan mahasiswa (Faulina, 2024). Berdasarkan data Pusat Informasi Kriminal Nasional (2024), hingga Oktober 2024 tercatat 1.023 kasus bunuh diri di Indonesia, dengan sebagian besar terjadi di permukiman (233 kasus), serta di perkebunan (27 kasus) dan persawahan (7 kasus). Seperti yang Nugroho & Atmaja (2024) sampaikan bahwasanya sudah tercantum dalam berita detik.com menunjukkan adanya lonjakan signifikan dalam berita tentang bunuh diri mahasiswa, dengan puncak pemberitaan mencapai 100 artikel pada Maret 2024. Total terdapat 45 berita yang relevan dengan fenomena ini selama periode 2023-2024. Fenomena ini telah merambah

dunia pendidikan, menjadi isu serius yang memerlukan perhatian. Di sisi lain, sebagaimana dijelaskan dalam Q.S An-Nisa : 29 yang merupakan larangan mutlak Allah kepada Manusia untuk melakukan Qatlu An-Nafs (bunuh diri) karna hal tersebut menentang ketentuan Allah.

"Janganlah kamu membunuh dirimu. Sesungguhnya Allah adalah Maha Penyayang kepadamu." Sebagai solusi, penanaman nilai-nilai Ukhuwah Islamiyah dapat menjadi upaya dalam melawan Silent Struggle serta mencegah kasus bunuh diri di kalangan mahasiswa.

Beberapa penelitian telah menyoroti berbagai faktor penyebab serta upaya pencegahan bunuh diri pada mahasiswa. Penelitian oleh Rahayu (2020) dalam "Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Kasus di Perguruan Tinggi Negeri" mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat stres tinggi cenderung mengalami depresi yang dapat berujung pada ide bunuh diri. Sementara itu, penelitian oleh Siregar & Wahyuni (2021) dalam "Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Menekan Tingkat Depresi Mahasiswa" menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang kuat lebih mampu mengatasi tekanan mental dibandingkan mereka yang tidak memiliki sistem dukungan yang baik.

Faktor seperti tekanan akademik dan sosial juga dapat menimbulkan munculnya gangguan kesehatan mental. Misalnya, penelitian oleh Rahmadani et al. (2020) berjudul "Faktor Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa di Indonesia" mengidentifikasi berbagai faktor yang memengaruhi keinginan bunuh diri, termasuk tekanan akademik, isolasi sosial, dan kurangnya dukungan emosional. Selanjutnya, ada penelitian oleh Rahmawati et al. (2022) berjudul "Tekanan Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa" mengungkap bahwa 65% mahasiswa mengalami stres akademik yang berdampak pada kesehatan mental mereka. Sementara itu, penelitian oleh Santoso dan Hidayat (2021) dalam "Peran Dukungan Sosial dalam Menurunkan Stres Akademik" menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki lingkungan sosial yang suportif cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami gangguan psikologis yang serius.

Selain beberapa faktor diatas, aspek spiritual juga menjadi elemen penting dalam mencegah tindakan bunuh diri. Studi oleh Abdullah (2019) dalam "Peran Spiritualitas dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi" menemukan bahwa individu dengan keterikatan spiritual yang tinggi memiliki ketahanan mental yang lebih baik dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks Islam, ukhuwah Islamiyah (persaudaraan Islam) merupakan salah satu nilai fundamental yang dapat menjadi mekanisme dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami tekanan mental (Hidayat, 2020). Konsep ukhuwah sendiri dijelaskan dalam QS. Al-Hujurat ayat 10 yang menjelaskan bahwa semua orang yang beriman adalah bersaudara dan hendaknya mendamaikan jika ada perselisihan antar sesama.

"Sesungguhnya orang-orang mukmin itu bersaudara, karena itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat"

Namun, kajian yang secara spesifik membahas peran ukhuwah Islamiyah dalam menangani *Silent Struggle* dan mencegah tindakan bunuh diri pada mahasiswa masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih fokus pada aspek psikologi klinis atau intervensi berbasis terapi kognitif, seperti yang dibahas oleh Yusuf (2020) tentang "Terapi Kognitif dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa", yang mengeksplorasi efektivitas terapi kognitif dalam mengatasi kecemasan akademik. Sebaliknya, konsep ukhuwah Islamiyah menekankan nilai-nilai kebersamaan, kepedulian, dan dukungan emosional berbasis ajaran Islam yang dapat menjadi solusi preventif bagi mahasiswa yang mengalami tekanan mental (Nurdin, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran ukhuwah Islamiyah dalam melawan *Silent Struggle* dan mencegah upaya bunuh diri pada mahasiswa. Dengan memahami bagaimana ukhuwah Islamiyah dapat diterapkan dalam kehidupan kampus, diharapkan dapat ditemukan strategi efektif untuk mendeteksi diri dan memberikan dukungan bagi mahasiswa yang mengalami tekanan mental. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai ukhuwah Islamiyah dapat memperkuat rasa kebersamaan dan mengurangi rasa kesepian yang sering menjadi pemicu utama masalah kesehatan mental pada mahasiswa (Sari & Munawar, 2023). Berdasarkan latar belakang

tersebut, maka peneliti memilih judul "*Ukhuwah Islamiyah: Upaya Melawan Silent Struggle dan Upaya Bunuh Diri Pada Mahasiswa di Era Hyper Individualism*" untuk menyoroti peran penting persaudaraan dalam Islam sebagai strategi dalam menangani permasalahan kesehatan mental mahasiswa. Dengan penelitian ini, diharapkan dapat membuka wawasan baru yang tidak hanya berkontribusi pada literatur akademik tetapi juga memberikan manfaat positif dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih suportif bagi mahasiswa.

2. Bahan dan Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Metode ini biasanya digunakan untuk penelitian yang mengambil dari fenomena sosial. Penelitian deskriptif kualitatif berpusat pada menjawab pertanyaan tentang apa, siapa, di mana, dan bagaimana peristiwa dan pengalaman terjadi (Kim. H, dkk., 2016 dikutip dalam Masyudi, dkk., 2023). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu studi literatur dan wawancara. Metode penelitian kualitatif adalah suatu pendekatan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data kualitatif, tujuan utama metode penelitian kualitatif adalah untuk memahami fenomena dengan lebih mendalam dan rinci, fenomena yang sedang diteliti oleh peneliti yaitu pengkajian tentang "*Ukhuwah Islamiyah Sebagai Upaya Melawan Silent Struggle di Era Hyper Individualism*". Topik yang sedang diteliti mengenai perpaduan antara solusi keislaman dan fenomena psikologis yang menjadi objek pada penelitian ini. Metode penelitian kualitatif ini lebih menekankan pada pengamatan fenomena dan lebih meneliti ke substansi makna dari fenomena tersebut (Safarudin, 2023).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan, peneliti menggunakan studi literatur untuk memperoleh data yang akurat. Menurut (Sarwono., dikutip dalam Munib, 2021) menyatakan bahwa studi literatur yaitu pengkajian data dari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian untuk mendapatkan data dari masalah yang akan diteliti. Penelitian studi literatur menggunakan kajian pustaka (*systematic literatur review*), yang berasal dari jurnal, berita televisi maupun internet, berbagai platform internet, rekaman, video, buku dan sumber maupun media lainnya yang bersifat literatur, pengumpulan informasi ini bertujuan untuk memperkuat

analisis atau hipotesis menjadi sebuah data yang valid keabsahannya. (Marzali dalam Marinu, 2023) menyatakan bahwa penelitian kajian literatur adalah suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan membaca berbagai buku, jurnal, dan publikasi pustaka lain yang berkaitan dengan topik Ukhuwah Islamiyah.

Teknik pengumpulan data lainnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu dengan dilakukannya wawancara kepada seorang Dosen IPAI FPIPS UPI, Dosen PAI UIN Bandung, dan dua orang mahasiswa Psikologi UPI untuk lebih memahami perspektif dalam bidang islam dan psikologis sesuai dengan penelitian “Ukhuwah Islamiyah: Upaya Melawan *Silent Struggle* dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa di Era *Hyper Individualism*”. Menurut Andhayani (2020), wawancara yaitu teknik mengumpulkan data dengan mengajukan pertanyaan langsung kepada pihak yang berhubungan dengan penelitian, pertanyaan beserta urutannya yang telah diatur dan disesuaikan dengan alur pembicara. Pada dasarnya, wawancara yang bersifat umum maupun wawancara dalam setting riset memiliki fungsi dan tujuan yang sama, yaitu berfungsi sebagai alat penggali data dan bertujuan untuk mendapatkan data seakurat mungkin. Di zaman modern ini, wawancara dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara luring maupun daring. Terdapat tiga tahapan analisis data pada penelitian ini yaitu Perencanaan, Pelaksanaan, serta pelaporan data yang didasarkan dari hasil pengambilan data (Hardani., 2020 dikutip dalam Masyudi, dkk., 2023).

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Relevansi Ukhuwah Islamiyah di Kalangan Mahasiswa

Berdasarkan wawancara dengan Bapak H. Dedi Anwar Muhtadin M.Pd.I salah satu Dosen UIN Bandung di UNIK Cipasung, beliau menyatakan bahwasannya Konsep ukhuwah Islamiyah dalam Islam adalah konsep persaudaraan yang menekankan pentingnya solidaritas, kepedulian, dan kerja sama di antara umat Islam. Konsep ini berdasarkan pada beberapa ayat Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad SAW, seperti:

a) QS. Ali Imran ayat 103:

“Berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, janganlah bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu bermusuhan, lalu

Allah mempersatukan hatimu sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara. (Ingatlah pula ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk."

b) Hadist Nabi Muhammad SAW:

"Tidaklah seorang mukmin yang memiliki iman yang sempurna, kecuali jika ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri" (HR. Bukhari dan Muslim).

Rafiqah (2020) menyatakan bahwa *Ukhuwah Islamiyah* memiliki peran penting meski penerapannya tidak mudah, karena didasarkan pada ajaran al-Qur'an dan Sunnah. Konsep ini secara teologis hanya ditujukan kepada sesama muslim, sebagaimana dicontohkan para sahabat Nabi. Rasulullah menganjurkan agar umat Islam merasakan empati satu sama lain, layaknya kedua tangan yang saling membantu, bukan seperti telinga yang tidak saling menolong.

Dalam wawancara, dijelaskan bahwa nilai-nilai utama ukhuwah Islamiyah meliputi kesadaran sebagai umat yang satu, kepedulian dan kerja sama, serta kesabaran dan keikhlasan. Nilai-nilai ini dapat diwujudkan melalui berbagai kegiatan mahasiswa seperti dzikir, shalat berjamaah, kegiatan sosial, dan kerja sama akademik yang mampu mempererat tali persaudaraan dan meningkatkan ukhuwah di lingkungan kampus. Suwarti dkk. (2022) menambahkan bahwa penanaman nilai agama dan pentingnya silaturahmi sangat berperan dalam mempererat ukhuwah Islamiyah. Silaturahmi tidak hanya bermanfaat secara sosial, tetapi juga dipercaya membawa keberkahan umur dan rezeki. Oleh karena itu, berbagai kegiatan kemahasiswaan dapat menjadi sarana strategis dalam menumbuhkan kesadaran dan semangat persaudaraan di kalangan mahasiswa.

3.2. Silent Struggle dan Krisis Mental di Era Hyper Individualism

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kesejahteraan manusia secara menyeluruh, mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial. Menurut WHO, kesehatan mental adalah kondisi di mana individu mampu menyadari potensinya, mengatasi stres, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat. CDC

juga menekankan pentingnya kesejahteraan emosional dan sosial dalam memengaruhi cara berpikir dan bertindak individu (Najdi, 2025).

Di era globalisasi, krisis kesehatan mental menjadi isu aktual akibat meningkatnya individualisme dan ketergantungan pada teknologi yang mengurangi empati sosial (Wijayanto, 2024). Salah satu fenomena terkait adalah *Silent Struggle*, yaitu kondisi ketika seseorang mengalami tekanan internal tetapi tidak menunjukkannya secara eksternal. Ini sering berujung pada depresi karena ketiadaan solusi akibat tidak terbukanya individu terhadap lingkungannya. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat sangat penting dalam menjaga kesehatan mental, karena dapat memberikan rasa pengertian dan kasih sayang (Mawangi, 2024). *Silent Struggle* kerap tidak tampak secara kasat mata; orang yang mengalaminya bisa terlihat baik-baik saja padahal sedang mengalami tekanan emosional yang mendalam.

Berdasarkan data wawancara dengan Mahasiswa Psikologi, ia menyebutkan bahwa penyebab *Silent Struggle* meliputi beban tugas, masalah relasi, dan rendahnya empati lingkungan. Menurutnya, penting bagi kita untuk hadir dan memberi dukungan agar mereka tidak merasa sendiri. Pendapat ini diperkuat oleh yang lainnya, yang menyatakan bahwa kebiasaan memendam masalah dapat menimbulkan penyakit hati, sehingga lingkungan perlu membangun budaya peduli. Sejalan dengan itu, Dalili (2023) menyebutkan bahwa meningkatnya rasa paranoia membuat individu cenderung menutup diri, menyebabkan isolasi sosial dan keterasingan. Gejala ini sering tersembunyi, menyulitkan individu untuk mencari bantuan dan membuat orang di sekitarnya tidak menyadari kondisi sebenarnya.

3.3. Ukhuwah Islamiyah dalam Mengatasi Silent Struggle dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa

Berdasarkan hasil wawancara dengan H. Dedi Anwar Muhtadin M.Pd. Ukhuwah Islamiyah dapat menjadi solusi dalam menghadapi tingginya kasus bunuh diri mahasiswa. Salah satu solusinya adalah mendirikan sebuah komunitas mahasiswa yang kuat dan solidaritas sehingga dapat membantu mahasiswa agar merasa tidak sendirian dan memiliki jaringan dukungan yang kuat. Solusi selanjutnya adalah mengembangkan

komunikasi yang efektif antara mahasiswa agar dapat membantu mereka berbagi masalah dan emosi serta mendapatkan dukungan dan bantuan dari teman-teman sehingga mencegah terjadinya *Silent Struggle* dan upaya bunuh diri. Solusi lainnya adalah mengintegrasikan nilai-nilai islam seperti rasa sabar, syukur, dan tawadhu serta meningkatkan keterikatan dengan Allah SWT. Dengan demikian, ukhuwah Islamiyah dapat menjadi solusi dalam menghadapi tingginya kasus bunuh diri mahasiswa dengan cara membangun jaringan dukungan, meningkatkan kesadaran dan kepedulian, dan mengintegrasikan nilai-nilai Islam.

Hal ini sejalan dengan penelitian Qibtiyah (2023), salah satu nilai utama agama Islam adalah konsep persaudaraan, atau hubungan sesama muslim. Nilai ini mencakup persaudaraan antara sesama Muslim yang didasarkan pada keimanan kepada Allah SWT dan Rasul-Nya, dan dilandasi oleh rasa kasih sayang, solidaritas, dan saling tolong-menolong. Ukhuwah Islamiyah memiliki peran penting dalam kehidupan sosial dalam membangun hubungan yang harmonis dan menciptakan lingkungan yang baik untuk perkembangan moral dan spiritual. Kegiatan keagamaan adalah salah satu cara terbaik untuk menginternalisasi nilai-nilai ukhuwah Islamiyah. Nilai persaudaraan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari melalui pengajian, sholat berjamaah, kegiatan sosial keagamaan, dan perayaan hari besar Islam. Kegiatan-kegiatan tersebut tidak hanya berfungsi sebagai sarana ibadah, tetapi juga sebagai medium untuk mempererat hubungan antarindividu dalam komunitas Muslim. Dalam konteks masyarakat yang semakin plural dan kompleks, penguatan ukhuwah Islamiyah dapat menjadi fondasi bagi terciptanya kohesi sosial yang lebih baik.

Qibtiyah (2023) melanjutkan, setiap orang harus membangun kembali ikatan ukhuwah Islamiyah untuk memperkuat nilai-nilai ukhuwah di antara manusia, terutama sesama umat Islam. Hal ini penting karena, menurut ajaran Islam, setiap orang yang beragama Islam sejatinya adalah saudara seiman. Sangat wajar bahwa cita-cita Islam adalah situasi sosial di mana setiap muslim menginginkan hidup yang damai, aman, bahagia, dan dengan iman yang setara. Di mana Islam menuntut agar manusia bersatu dengan nilai-nilai seperti persaudaraan, keadilan, kebenaran, bantuan, dan nasihat. Maka dari itu, ukhuwah islamiyah ini merupakan salah satu alternative solusi dalam mengatasi

permasalahan *Silent Struggle* dan Upaya bunuh diri di kalangan mahasiswa, karena Ukhuwah Islamiyah memiliki peran yang penting dalam membangun hubungan harmonis dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan moral dan spiritual. Karena manusia adalah makhluk sosial yang memerlukan hidup bersama orang lain dan tidak dapat melakukan sesuatu secara mandiri tanpa bantuan orang lain (Suwarti, dkk., 2022), disinilah Ukhuwah Islamiyah Hadir untuk menjadi solusi.

3.4. Peran lembaga Pendidikan dalam Membangun Solidaritas Sosial dan Mencegah Dampak Negatif dari Tingkat Individualisme yang Tinggi

Berdasarkan Narasumber Dosen IPAI UPI Dr. Agus Fakhruddin, M.Pd., individualisme terbentuk dari proses kognitif atas informasi yang diterima, sehingga Pendidikan Agama Islam (PAI) harus mampu memberikan pemahaman mendalam mengenai nilai-nilai kemanusiaan agar tercermin dalam perilaku mahasiswa. Indriani, A., et al. (2024) menekankan peran *Mu'allim* tidak hanya sebagai penyampai ilmu, tetapi juga pembimbing akhlak. Hal ini didukung oleh Hidayat (2023) yang menyatakan bahwa guru menjadi teladan dalam pembentukan adab melalui pendidikan Islam.

Furnamasari dan Dewi (2021) menyoroti pentingnya pengajaran PAI di perguruan tinggi untuk memperkuat pemahaman agama dan membentuk fondasi moral mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. Parhan (2021) juga menekankan perlunya kesadaran dalam penggunaan teknologi agar mahasiswa tidak terjerumus dalam dampak negatif seperti individualisme. Di sini, pendidikan Islam memiliki peran strategis dalam membentuk karakter. Selaras dengan itu, Narasumber H. Dedi Anwar Muhtadin, M.Pd., menyatakan bahwa lembaga pendidikan dapat mengatasi dampak individualisme dengan membangun solidaritas sosial melalui pendekatan kontekstual dalam PAI yang aplikatif. Pendekatan ini memungkinkan mahasiswa tidak hanya memahami iman dan taqwa secara kognitif, tetapi juga menginternalisasikannya dalam tindakan nyata, termasuk penggunaan teknologi secara bertanggung jawab. Mulyadi et al. (2023) juga menegaskan bahwa PAI berperan dalam membentuk sikap dan perilaku sosial positif mahasiswa, terutama dalam menghadapi tantangan individualisme di era modern.

3.5. Strategi Memperkuat Ukhuwah Islamiyah Sebagai Sistem Dukungan Mahasiswa

Dr. Agus Fakhruddin, M.Pd., menjelaskan bahwa di bidang akademik, dosen kini mengembangkan metode pembelajaran berbasis studi kasus dan proyek sosial untuk mendorong kerja sama mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Pujiati (2024), yang menyatakan bahwa metode *case study* meningkatkan kolaborasi dan memperkuat ukhuwah Islamiyah. Proses pembelajaran dimulai dengan membangun *chemistry* antaranggota kelompok melalui *ta'aruf*, agar tercipta komunikasi efektif dan kerja tim yang harmonis (Al-Muhtada, 2023).

Kampus juga perlu menyediakan layanan konseling atau ruang curhat bagi mahasiswa untuk berbagi keluh kesah, menghadapi tekanan akademik, serta membangun solidaritas dan kesejahteraan emosional (BIMUS, 2024). Hal ini dipertegas oleh Muhammad Refka Akbar Fadgham, Mahasiswa Psikologi, yang menyarankan universitas menyediakan ruang konsultasi dengan dosen atau antar mahasiswa guna mengurangi *hyper individualism* melalui program berkala dari civitas kampus. Selain itu, mahasiswa dapat mengikuti UKM, khususnya di bidang kerohanian, untuk memperkuat iman, ketakwaan, dan memperluas relasi sosial (Huda, 2022). Kegiatan keagamaan di luar kampus juga penting untuk memperdalam nilai-nilai Islam dan mempererat ukhuwah Islamiyah (Setiawan, 2022). Di bidang teknologi, mahasiswa harus bijak memilih panutan sebagai sumber informasi, karena panutan berpengaruh terhadap cara berpikir dan perilaku. Pemilihan panutan yang tepat memungkinkan mahasiswa bersikap kritis dan positif dalam menyikapi arus informasi digital (Saragih et al., 2022).

4. Kesimpulan

Setelah dilakukannya wawancara kepada seorang Dosen IPAI FPIPS UPI, Dosen PAI UIN Bandung, dan dua orang mahasiswa Psikologi UPI mengenai Ukhuwah Islamiyah sebagai Upaya Melawan Silent Struggle dan Upaya Bunuh Diri Mahasiswa di Era Hyper Individualism, dapat disimpulkan bahwa Ukhuwah Islamiyah memiliki peran yang sangat penting dalam penelitian ini. Ukhuwah Islamiyah adalah konsep persaudaraan yang menekankan pentingnya solidaritas, kepedulian, dan kerja sama di antara umat Islam.

Dalam konteks kehidupan sosial, ukhuwah Islamiyah memiliki peran penting dalam membangun hubungan harmonis dan menciptakan lingkungan yang kondusif untuk perkembangan moral dan spiritual.

Ukhuwah Islamiyah dapat menjadi solusi untuk melawan *Silent Struggle* dan upaya bunuh diri mahasiswa di era *hyper individualism* dengan cara membangun jaringan dukungan, meningkatkan kesadaran dan kepedulian, dan mengintegrasikan nilai-nilai Islam di mana Islam menuntut agar manusia bersatu dengan nilai-nilai seperti persaudaraan, keadilan, kebenaran, bantuan, dan nasihat. Upaya yang dapat dilakukan diantaranya adalah kegiatan seperti keagamaan, sosial dan juga akademik yang akan menumbuhkan Ukhuwah Islamiyah dalam bentuk silaturahmi. Adanya persaudaraan dan silaturahmi dalam islam dapat melawan upaya bunuh diri, karena bentuk dari Ukhuwah Islamiyah ini yang dapat membuat mahasiswa memahami bahwa mereka tidak sendirian, karena jalinan persaudaraanlah mereka akan merasa ada bantuan yang tersedia untuk mengatasi masalah. Maka dari itu, Ukhuwah Islamiyah ini merupakan salah satu alternatif solusi yang harus ditingkatkan.

5. Referensi

- Abdullah, M. (2019). *Peran Spiritualitas dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan dan Depresi*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Al-Muhtada. (2023). *Menjaga Keutuhan dan Keeratan Ukhuwah dengan 5T: Ta'aruf, Tafahum, Ta'awun, Takaful, dan Tasamuh*. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://almuhtada.org/2023/11/08/menjaga-keutuhan-dan-keeratan-ukhuwah-dengan-5t-taaruf-tafahum-taawun-takaful-dan-tasamuh>
- Al-Najdi, S., Mansoor, A., Al Hayk, O., Al-Hasimi, N., Ali, K., Daud, A. (2025). *Silent Struggle a Qualitative Studi Exploring Mental Health Challenges of Undergraduate Healthcare Students*. BMC Medical Educationa. 25:157, 2-7.
- Andhayani, A. (2020). *Modul Metode Penelitian 2 (Kualitatif)*. Universitas Esa Unggul.
- BIMUS. (2024). *Meningkatkan Kesejahteraan Mahasiswa: Program Kesehatan Mental*. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://bimus.ac.id/berita/meningkatkan-kesejahteraan-mahasiswa-program-kesehatan-mental/>
- Dalili, S., & Zohuri, B. (2023). The Silent Struggle: Depressiom-Driven Severe Paranoia and Hallucination Symtoms. *Scholarly Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 7(4), 888-890.

- Faulina, Y. S. (2024). *Silent Struggles: Mengungkap Realitas Pahit Kasus Bunuh Diri Mahasiswa*. URL: <https://kumparan.com/yola-faulina/silent-struggles-mengungkap-realitas-pahit-kasus-bunuh-diri-mahasiswa-21t6SFzwObb> (Diakses 27 Februari 2025).
- Furnamasari, Y. F., & Dewi, D. A. (2021). Mengapa PAI Perlu Diajarkan di Perguruan Tinggi: Membangun Pemahaman Agama yang Mendalam. *Jurnal Pendidikan Islam*, 9(2), 98-110.
- Hidayat, A. (2020). *Ukhuwah Islamiyah dan Implikasinya dalam Kehidupan Sosial*. Yogyakarta: Gema Insani.
- Hidayat, A. (2022). Peran guru dalam membentuk adab siswa dalam manajemen pendidikan Islam. *Muta'allim: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 85-95. <http://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mjpai>
- Huda, R. K. (2022). *5 Keuntungan Jika Kamu Ikut UKM Kerohanian Islam di Kampus*. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://yoursay.suara.com/ulasan/2022/03/23/143909/5-keuntungan-jika-kamu-ikut-ukm-kerohanian-islam-di-kampus>
- Indriani, A., et al. (2024). Peran sentral mu'allim: Membimbing generasi beriman dalam pendidikan Islam. *IHSANIK: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(1), 44-54. DOI: <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i1.743>
- Masyudi, A. R., Damayanti, W., & Lushinta, I. P. (2023). Peran Guru dalam Mengurangi Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja melalui Pendidikan Karakter Moral, Spritual, dan Sosial. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 6(3), 192-197.
- Masyudi, dkk., (2023). Peran Guru dalam Mengurangi Pergaulan Bebas di Kalangan Remaja melalui Pendidikan Karakter Moral, Spritual, dan Sosial. *Pendekar: Jurnal Pendidikan Berkarakter*, 6(3).
- Mawangi, R, A., Vitasari, N, D., Utama, Y, J. (2024). *Mental Health Crisis In Indonesian From A Sociological Perspective: Community Perceptions Of Suicide Behavior Amongst Students*. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*. ISSN: 2962-5351. 2 (2), 121-126.
- Mujamdar, A. (2021). *Hyper Individualism Is The Process Of Hyper Culture: A Sign Of Uncertainty*. *Istanbul International Modern Scientific Research Congress*. 191-197. www.instanbulkongresi.org
- Mulyadi, M., et al. (2023). Peran Pendidikan Agama Islam dalam Membangun Karakter Generasi Z. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 30380-30384. DOI: <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11909>
- Munib, A., & Wulandari, F. (2021). *Studi Literatur: Efektivitas Model Kooperatif Tipe Course Review Horay Dalam Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar*. 7(1), 163-165. E-ISSN: 2579, P-ISSN: 2460-6324.

- Nugroho, D. P., & Atmaja, S. D. (2024). Potret pemberitaan bunuh diri mahasiswa pada detik.com tahun 2023-2024. *PIKMA: Jurnal Publikasi Ilmu Komunikasi Media dan Cinema*, 7(1), 68-85. P-ISSN: 2622-5476, E-ISSN: 2655-6405.
- Nurdin, A. (2022). *Perspektif Islam tentang Dukungan Sosial dalam Menangani Kesehatan Mental*. Bandung: Penerbit Ilmiah.
- Ohy, G., Kawung, E. J., & Zakarias, J. D. (2020). Perubahan gaya hidup sosial masyarakat pedesaan akibat globalisasi di desa rasi kecamatan ratahan kabupaten minahasa tenggara. *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Parhan, M. (2021). Aktualisasi Iman dan Taqwa terhadap Penggunaan Smartphone di Kalangan Mahasiswa. *Hikmah: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(1), 45-60. DOI: <https://doi.org/10.24952/hik.v14i2.3210>
- Parhan, M., Elvina, P. S., Rachmawati, S. D., Rachmadiani, A. (2022). Tantangan Mendidik Generasi Muslim Milenial Di Era Revolusi Industri 4.0 Untuk Menciptakan Lingkungan Pendidikan Islam Modern. *Belajea: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2).
- Pujiati. (2024). *Penerapan Metode Pembelajaran Case Study di Perguruan Tinggi*. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://duniadosen.com/metode-pembelajaran-case-study>
- Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) Badan Reserse Kriminal Kepolisian RI. (2024). *Bunuh Diri, Gangguan Masyarakat dengan Jumlah Kasus Terbanyak ke-4*. URL: <https://pusiknas.polri.go.id> (Diakses 27 Februari 2025).
- Qibtiyah, L. (2023). Internalisasi Nilai-nilai Ukhuwah Islamiyah melalui Kegiatan Keagamaan. *Dirosat: Journal of Islamic Studies*, 8(2), 267-276.
- Rafiqah, L. (2020). Ukhuwah Islamiyah antara Konsep dan Realitas. *Dakwatul Islam*, 5(1), 31-41.
- Rahayu, S. (2020). *Kesehatan Mental Mahasiswa: Studi Kasus di Perguruan Tinggi Negeri*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Rahmadani, F., Putra, D., & Setiawan, R. (2020). Faktor Risiko Bunuh Diri pada Mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis*, 8(2), 45-62.
- Rahmawati, S., & Fadilah, L. (2022). Tekanan Akademik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 12(1), 45-60.
- Risma Neta Lestari., Yani Achdiani. (2024). Pengaruh Globalisasi Terhadap Gaya Hidup Individualisme Masyarakat Modern. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. 14(2), 118-122.
- Rizal Safarudin., Zulfamanna., Martin Kustati., Nana Sepriyanti. (2023). Penelitian Kualitatif. *Journal Of Social Science Research*, 3(2) E-ISSN: 2807-4238, P-ISSN: 2807-4246.

- Samadi, I., Widiantri, D., Hashim, A. (2022). Strengthening The Tahfiz Study System In The Era Of The Industrial Revolution 4.0: Directions And Challenges In Malaysia. *Religio Education*, 2(1): 34-44.
- Santoso, A., & Hidayat, M. (2021). Peran Dukungan Sosial dalam Menurunkan Stres Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 33-50.
- Saragih, Dkk. (2022). *Terpaan Media Sosial dalam Membentuk Gaya Hidup Mahasiswa*. Jurnal Komunikasi & Administrasi Publik. P-ISSN: 2407-2087 E-ISSN: 2722-371X. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/prof/article/download/2574/2114/>
- Sari, P., & Munawar, M. (2023). Dinamika Kesepian dan Peran Dukungan Sosial di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 14(3), 112-130.
- Setiawan, D. R. (2022). *Mengamalkan Ukhuwah Islamiyah Dikalangan Remaja Milenial Era Modern*. Diakses pada 6 Maret 2025, dari <https://www.umm.ac.id/id/arsip-koran/seputar-papua/opini-mengamalkan-ukhuwah-islamiyah-dikalangan-remaja-milenial-era-modern.html>
- Sirah Robitha Maula., Sindi Dewi Aprillian., Sheila Agustina. (2023). Pengaruh Globalisasidan Modernisasi Terhadap Munculnya Risiko Individualisme di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora, dan Pendidikan*. 5(1), e-ISSN: 2961-7278. p-ISSN: 2964-6472
- Siregar, H., & Wahyuni, F. (2021). "Dukungan Sosial dan Resiliensi dalam Menekan Tingkat Depresi Mahasiswa". *Jurnal Psikososial Islam*, 10(1), 55-70.
- Suwarti., Aziz, S., Zulafwan., Wulandari, D., & Hafsah, H., Syahrul. (2022). Penanaman Nilai-nilai Agama dan Mempererat Ukhuwah Islamiyah dengan Silaturahmi:(Mahasiswa dan Alumni AMIK Tri Dharma Pekanbaru). *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, 1(2), 78-85.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Metode Penelitian Kualitatif, Metode Penelitian Kuantitatif dan Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*. 7(1), 2897-2900. E-ISSN: 2614-3097, P-ISSN: 2614-6754.
- Wijayanto, E., Sriharini. (2024). Krisis Kesehatan Jiwa Dalam Dinamika Peraturan Perundang-Undangan di Indonesia. *Jurnal Hukum dan HAM Wicarana*, 3(1), 36-42.
- Yusuf, B. (2020). *Terapi Kognitif dalam Mengatasi Kecemasan Akademik Mahasiswa*. Surabaya: Penerbit Psikologi.