

Kolerasi antara Akhlak Islami dan Kesehatan Mental

Aurel Vernisha, Bella Ayu Arina, Nur Intan

aurelvernisha@gmail.com, belaayu.bpp@gmail.com, bintana210307@gmail.com

Psikologi, Universitas Lambung Mangkurat Banjarbaru, Indonesia

Abstract

Islamic morals have an impacted the lives of muslims greatly, not only in spirituality but also in maintaining mental health The sole purpose of this study is to examine the relationship between Islamic morals and mental health, precisely on how it affects a person's psychological well-being. This study uses the Spearman's Rho correlation test research method by using the Likert Scale test. There is a significant relationship between the two variables, according to the results of this study, which also shows a positive relationship, which means that the better a person's Islamic morals, the better his mental health. This study also discusses the concept of morals in an Islamic perspective, the influence of Islamic morals on social relationships, and the importance of spirituality and introspection in maintaining mental and emotional balance and is designed to help develop and nurture character in an Islamic setting that supports the spiritual well-being of society.

Keywords: Morals, Islamic Morals, Mental Health, Psychology

Abstrak

Akhlak Islami mempunyai peran penting dalam kehidupan umat Islam, tidak hanya secara kerohanian tetapi juga dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana akhlak Islami berhubungan dengan kesehatan mental dan bagaimana hal-hal ini berdampak pada kesejahteraan psikologis seseorang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian uji korelasi Spearman's Rho dengan menggunakan uji Skala Likert. Hubungan yang signifikan merupakan hasil analisis antara kedua variabel dan hubungan yang positif; lebih baik akhlak islami seseorang terkait dengan kesehatan mental yang lebih baik. Kajian ini juga membahas tentang konsep akhlak dalam perspektif Islam, pengaruh akhlak Islam terhadap hubungan sosial, dan pentingnya spiritualitas dan introspeksi dalam menjaga keseimbangan mental dan emosional dan diharapkan agar bisa memberikan sumbangsih pada pengembangan pendidikan karakter dalam konteks Islam guna mendukung kesejahteraan spiritual masyarakat.

Kata Kunci: Akhlak, Akhlak Islami, Kesehatan Mental, Psikologi

PENDAHULUAN

Setiap orang harus memperhatikan masalah akhlak, terutama lembaga pendidikan Islam, yang memiliki beban agama yang lebih besar. Lembaga-lembaga ini memiliki tanggung jawab besar untuk senantiasa menanamkan moralitas kepada siswa mereka. Dalam masyarakat Islam, akhlak berperan sebagai garis yang menopang kejayaan agama Islam. Dalam Islam, nilai-nilai kepribadian yang baik berpengaruh dalam segala aspek kehidupan, entah itu dalam skala personal maupun bersosialisasi, politik, maupun ekonomi.. Rasulullah bahkan diutus untuk memperbaiki moral. Seperti sabdanya, “Sesungguhnya Aku diutus untuk meyempurnakan akhlak yang baik” (HR. Imam Malik). Akhlak Islami merupakan komponen penting yang harus dimiliki manusia terutama muslim. Hal ini karena akhlak islami mampu akan menempatkan dirinya kepada Allah SWT sebagai penciptanya, kepada manusia sebagai sesama hamba-Nya, dan kepada lingkungan sekitar. Ketika seseorang menerapkan akhlak islami, seperti rendah hati, pemaaf, dan

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

jujur. Hal ini membantu mengurangi beban emosi negatif seperti amarah, stress, dan dendam. Dengan berakhlak baik kepada sesama dapat membantu sosial yang mendukung dan positif. Hubungan sosial yang sehat ini dapat menjaga kesehatan mental. Dari sudut pandang Islam, kesejahteraan mental dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk mengendalikan aktivitas mentalnya dan beradaptasi dengan diri sendiri, orang lain, dan lingkungannya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

METODE PENELITIAN

Kami meneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan uji kolerasi serta review sumber buku referensi dan sumber lain sebagai referensi. Metode penelitian kolerasi digunakan untuk membuktikan sejauh mana keterkaitan Akhlak Islami dengan Kesehatan Mental, variabel Independen yang diteliti adalah Akhlak Islami diukur dengan dimensi seperti kejujuran, kesabaran, tawakal, rendah hati, serta variabel Dependen adalah Kesehatan Mental yang diukur berdasarkan kesejahteraan, emosional, stres, kecemasan, dan optimisme. Partisipan penelitian terdiri dari 20 mahasiswa yang dipilih secara acak menggunakan metode *teknik random sampling*. Data dikumpulkan melalui penggunaan kuesioner yang menggunakan Skala Likert dengan rentang 1 hingga 5 untuk mengukur kedua variabel tersebut. Data dianalisis dengan Uji Kolerasi Spearman's Rho dengan SPSS untuk menganalisis hubungan antara Akhlak Islami dan Kesehatan Mental. Uji kolerasi ini dipilih karena dapat mengukur hubungan antara dua variabel yang diukur dalam bentuk peringkat atau ordinal serta hasil penelitian diharapkan dapat menunjukkan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara penerapan akhlak Islami dan tingkat kesehatan mental mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Kolerasi Spearman's Rho

A. Data Uji Kolerasi Spearman's Rho

Skor Akhlak Islami	Skor Kesehatan Mental	Rank of Skor Akhlak Islami	Rank of Kesehatan Mental
29	27	21	14
39	30	7	8
34	18	14	25
40	25	4	18
40	35	4	2
33	28	15	13
22	25	25	18
40	32	4	6
31	24	19	21
40	36	4	1
38	28	9	13
37	25	11	18
30	29	20	10
32	29	17	10
38	25	9	18
24	24	24	21
35	30	13	8
32	20	17	24
36	33	12	4
38	32	9	6

B. Hasil Analisis Uji Kolerasi Spearman's Rho

Correlations				
Spearman's rho	Rank of SkorAkhlakIslami	Correlation Coefficient	Rank of SkorAkhlakIslami	Rank of SkorKesehatanMental
			1.000	.546*
				.013
		N	20	20
	Rank of SkorKesehatanMental	Correlation Coefficient	.546*	1.000
			.013	
		N	20	20

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

C. Pelaporan Hasil Analisis Data Kolerasi Spearman's Rho

Hasil analisis uji kolerasi Spearman's Rho menemukan bahwa Akhlak Islami berkolerasi atau memiliki hubungan yang signifikan dengan Kesehatan Mental yang dibuktikan pada Nilai Signifikansi (p) sebesar 0,013 dimana $p < 0,05$. Selain itu Akhlak Islami juga memiliki hubungan yang cukup kuat dengan Kesehatan Mental yang dibuktikan dengan $r_s = 0.546$ dengan responden (N) sebanyak 20; $p < 0,05$ two tailed (H_a diterima). Hubungan antara kedua variabel mencerminkan hasil yang positif, menunjukkan bahwa semakin tinggi Akhlak Islami, maka semakin tinggi Kesehatan Mental yang berarti semakin baik Akhlak Islami maka semakin baik pula Kesehatan Mentalnya.

2. Pembahasan

A. Akhlak

Akhlak yang baik merupakan elemen dari dasar agama yang merupakan hasil dari kesungguhan orang yang beriman, dan panduan individu dalam menjalankan ibadah sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah. Sementara, akhlak yang buruk ibarat racun mematikan yang dapat menenggelamkan manusia, menjauhkan mereka dari kehadiran Allah, dan meninggalkan orang yang terpengaruh dibawah asuhan setan. Imam Al-Ghazali membahas al-Qalb, al-Ruh, al-Nafs dan al-Aql setelah beliau memulai pembahasan tentang akhlak. Manusia serta tujuan hidup manusia sebagai individu juga dibahas oleh dirinya. Berdasarkan kata-kata Al-Ghazali, tujuan kehidupan manusia adalah untuk mengejar kebahagiaan. sejati dimana kehidupan akhirat adalah kebahagiaan yang terpenting. Tujuan mencapai kebahagiaan ini melibatkan perbuatan baik secara jasmani maupun lahiriah, berupa ketaatan terhadap kaidah-kaidah perilaku dan ajaran agama mengenai hubungan dengan manusia lain, serta usaha dalam meningkatkan kebaikan dan keutamaan batin. Itu yang menginspirasi Imam al-Ghazali untuk mengembangkan pemikirannya tentang mengenai, kemudian ia sampaikan dalam karya miliknya yang berjudul *Ihya ulm al-Din*.

Akhlak merupakan istilah yang berasal dari kata *khuluq* dalam bahasa Arab, yang berarti perangai, tingkah laku, atau tabiat. Jika dilihat secara terminologi, menurut Al-Ghazali kata Khuuqu (akhlak) adalah “*Ada kalimat yang menggambarkan bagaimana keadaan batin seseorang mempengaruhi perbuatan mereka, seolah-olah tindakan itu muncul begitu saja tanpa pertimbangan yang panjang*”. Oleh karena itu, ketika kondisi tersebut menghasilkan tindakan-tindakan yang baik dan terpuji menurut akal dan syariat, maka disebut sebagai akhlak yang baik. Jika tindakan-tindakan yang

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

timbul dari situasi tersebut bersifat negatif, maka ini disebut sebagai perilaku yang kurang baik.

Berdasarkan istilah, Akhlak adalah sifat yang dimiliki seseorang dan biasanya tercermin dalam perilaku mereka. Akhlak mencakup aspek batin dan moral yang memengaruhi keputusan dan tindakan seseorang.

Akhlak dalam perspektif Islam menunjukkan prinsip-prinsip moral yang sebaiknya diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, akhlak mencakup dua aspek penting:

- Aspek Internal : Ini mencakup niat dan motivasi di balik tindakan seseorang. Akhlak yang baik harus berasal dari niat yang tulus untuk melakukan kebaikan dan mengikuti ajaran Allah. Misalnya, niat untuk membantu orang lain seharusnya didasari oleh keinginan untuk mendapatkan ridha Allah.
- Aspek Eksternal : Ini mencakup perilaku yang terlihat dalam interaksi sehari-hari. Seseorang dengan akhlak yang baik akan menunjukkan sifat-sifat seperti kejujuran, kesabaran, dan empati. Tindakan ini selain memberi manfaat bagi diri sendiri, hal ini juga memberikan pengaruh positif kepada lingkungan sekitarnya.

Dalam Islam, akhlak dianggap sebagai cerminan iman seseorang. Rasulullah SAW bersabda, “Sesungguhnya orang yang paling aku cintai di antara kalian adalah yang paling baik akhlaknya” (HR. Bukhari). Pernyataan ini menunjukkan bahwa akhlak yang baik adalah salah satu indikator utama dari keimanan yang kuat.

B. Kesehatan Mental

Ketika seseorang tidak menunjukkan gejala gangguan mental dan dapat menjalani kehidupan normal, mereka memiliki kesehatan mental. Dari

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

perspektif psikologi, kesehatan mental mencakup penyesuaian diri terhadap permasalahan internal dan eksternal, sedangkan dalam Islam, kesehatan mental mencakup pengelolaan fungsi kejiwaan berdasarkan Al-Qur'an dan Hadist. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan fisik dan psikologis individu, termasuk kemampuan mengatasi stres dan berinteraksi dengan orang lain. Setiap orang memiliki pengalaman kesehatan mental yang unik dan dinamis, sering kali menghadapi tantangan yang memerlukan berbagai solusi. Menurut Daradjat (1988), kesehatan mental Kesehatan mental melibatkan keseimbangan fungsi jiwa, kemampuan mengatasi masalah, dan pengalaman kebahagiaan. dan nilai diri yang positif. Kesehatan mental juga berarti terhindar dari gejala gangguan jiwa, baik neurose maupun psikose.

C. Hubungan Antara Akhlak Islami Dan Kesehatan Mental

Akhlak Islami memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan mental, saling mempengaruhi satu sama lain. Nilai-nilai seperti kejujuran, kasih sayang, dan kesabaran dalam akhlak Islami membentuk karakter positif dan memperkuat interaksi sosial. Penerapan akhlak baik menghasilkan dukungan sosial yang mengurangi kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan, penting untuk kesehatan mental.

Prinsip seperti tawakkul dan sabar membantu individu mengelola stres. Refleksi diri atau muhasabah memungkinkan tindakan evaluasi, mengurangi rasa bersalah, dan mendukung kestabilan mental. Menghindari perilaku negatif menciptakan lingkungan harmonis yang mendukung kesejahteraan mental, sehingga akhlak Islami berfungsi sebagai landasan bagi kesehatan mental yang positif. Dengan menginternalisasi nilai-nilai akhlak Islami, individu dapat meningkatkan kualitas hidup mereka dan menciptakan komunitas yang lebih baik, di mana kesehatan mental dan spiritualitas saling memperkuat. Ini menunjukkan bahwa menjaga akhlak yang baik selain

JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi dan Kesehatan Masyarakat

Vol. 1 No. 3 (2024)

Edisi Juli-Desember

bermanfaat bagi diri sendiri, hal ini juga memberikan manfaat bagi masyarakat secara keseluruhan, membangun lingkungan yang sehat dan harmonis.

D. Dampak Tingginya Akhlak Islami Terhadap Kesehatan Mental

Tinggi akhlak Islami berpengaruh besar terhadap kesehatan mental, seperti yang dijelaskan dalam penelitian tentang psikoterapi Islam. Akhlak baik, seperti kejujuran dan kesabaran, menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental. Penerapan nilai-nilai akhlak Islami tidak hanya memperbaiki hubungan sosial, tetapi juga memberikan ketenangan dan kebahagiaan melalui praktik spiritual. Surah Ar-Ra'ad ayat 28 menegaskan bahwa “hati akan tenteram dengan mengingat Allah,” menunjukkan bahwa akhlak baik dan ibadah membantu individu merasa lebih dekat dengan Tuhan, mengurangi kecemasan dan depresi. Akhlak Islami berkontribusi langsung pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

E. Keseimbangan Kehidupan Terhadap Kesehatan

Keseimbangan kehidupan adalah konsep penting yang melibatkan pengaturan harmonis antara berbagai aspek seperti pekerjaan, hubungan sosial, kesehatan fisik, dan kesejahteraan mental. Keseimbangan yang baik memungkinkan individu mengelola stres, meningkatkan produktivitas, dan mencegah kelelahan, mendukung kesehatan mental dan fisik yang optimal. Sebaliknya, ketidakseimbangan dapat menyebabkan stres berlebihan dan masalah kesehatan seperti obesitas dan depresi. Untuk mencapainya, individu disarankan untuk mengatur waktu dengan efektif, menetapkan prioritas, menggunakan teknik relaksasi, dan membedakan waktu kerja dari waktu pribadi, sehingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

F. Spiritualitas Dan Kesehatan Mental

Hubungan spiritual dengan Allah sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental individu. Kedekatan dengan Tuhan sering kali membawa rasa damai dan ketentraman, membantu mereka menghadapi tantangan hidup dengan keyakinan bahwa ada kekuatan yang melindungi mereka. Keterlibatan dalam komunitas keagamaan juga memberikan dukungan sosial, mengurangi rasa terasing, dan meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi masalah. Praktik spiritual seperti doa dan meditasi efektif dalam mengelola stres, memberikan perspektif baru, dan menurunkan tingkat depresi serta kecemasan. Secara keseluruhan, hubungan spiritual mendukung pencarian makna hidup dan motivasi, memberikan kontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

G. Refleksi Diri Dan Pengembangan Diri

Muhasabah, atau introspeksi, merupakan unsur penting dalam akhlak Islami yang berfungsi untuk menilai diri sendiri, tindakan, dan niat. Proses ini meningkatkan kesadaran diri, memungkinkan individu mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, serta memperbaiki akhlak sesuai ajaran Islam. Selain itu, muhasabah memperdalam hubungan spiritual dengan Allah dan mendorong individu untuk belajar dari kesalahan, meningkatkan kualitas ibadah, serta mengembangkan keterampilan sosial. Dampaknya signifikan bagi pertumbuhan pribadi, termasuk motivasi untuk berubah dan kesehatan mental yang lebih baik, menjadikan muhasabah sebagai praktik integral dalam kehidupan sehari-hari setiap Muslim.

KESIMPULAN

Penelitian ini telah menemukan bahwa terdapat keterkaitan yang cukup kuat dan positif antara nilai-nilai akhlak Islam dan kesehatan mental. Semakin baik akhlak Islam seseorang maka semakin baik pula kesehatan mentalnya. Hasil tersebut menunjukkan bahwa penerapan nilai-nilai akhlak seperti kejujuran, kesabaran, kepercayaan, dan kerendahan hati dalam aktivitas sehari-hari tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan sosial tetapi juga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Penerapan akhlak Islami menjadi landasan kokoh untuk mencapai keseimbangan emosi, mengurangi stres, dan memperkuat kemampuan individu dalam mengatasi tantangan hidup. Dalam perspektif Islam, etika yang mulia membantu seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah., meningkatkan kualitas spiritual, dan menciptakan kedamaian batin, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Mempraktikkan introspeksi (muhasabah) dan ketergantungan kepada Allah saat kita menjalani hidup juga memperkuat ketahanan spiritual dan membawa rasa kedamaian yang mendalam. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan Islam dan masyarakat luas untuk lebih mengembangkan pendidikan karakter berdasarkan akhlak Islam, meningkatkan kesehatan mental individu dan menciptakan lingkungan harmonis yang mendukung kesejahteraan bersama. Keberhasilan mengamalkan akhlak Islam tidak hanya mendatangkan kebahagiaan di dunia tetapi tidak luput dari kebahagiaan di akhirat.

DAFTAR REFERENSI

- Mustopa, H. (2018). Akhlak Islami dan Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 1(01).
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. Pamekasan: duta media publishing, 11-13.

- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi psikoterapi Islam bagi kesehatan mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165-187.
- Idris, H., Muttaqin, A. I., & Fajarudin, A. A. (2023). Fenomena Fomo; Pandangan Al-Qur'an tentang Pendidikan Mental dan Keseimbangan Kehidupan Generasi Millenial. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(2), 145-157.
- Wahyuningsih, H. (2008). Religiusitas, spiritualitas, dan kesehatan mental: meta analisis. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 13(25), 61-72.
- Sitorus, I. M. S. (2024). Psikologi Pengembangan Diri Meningkatkan Potensi Dan Kualitas Hidup. *Circle Archive*, 1(4).
- Rizal, S. M. (2018). Akhlak Islami perspektif ulama salaf. *Edukasi Islam: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(1).