

**PERBEDAAN BUDAYA DAN DAMPAKNYA DALAM PANDANGAN
PSIKOLOGI ISLAM**

Wahyu Hanapi¹, Muhammad Ramli²

Universitas Islam Negeri Antasari

Wahyuhanapi61@gmail.com¹, muhammadramli@uin-antasari.ac.id²

Abstrak

Perbedaan budaya menjadi salah satu fenomena yang signifikan dalam membentuk pola pikir, sikap, dan perilaku individu serta kelompok. Dalam pandangan psikologi Islam, perbedaan budaya dipahami sebagai sunnatullah yang memerlukan pengelolaan berbasis nilai-nilai ketauhidan, kemanusiaan, dan keseimbangan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana perbedaan budaya memengaruhi perkembangan psikologis individu, khususnya dalam hal identitas, perilaku sosial, dan kesejahteraan mental. Pendekatan ini mengintegrasikan konsep-konsep dalam psikologi modern dan prinsip Islam seperti ukhuwah, ihsan, dan ta'awun untuk memberikan solusi yang adaptif terhadap tantangan budaya. Dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif, kajian ini menganalisis literatur dan studi kasus yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perbedaan budaya dapat memberikan dampak positif jika dikelola dengan pendekatan Islam yang komprehensif, seperti meningkatkan toleransi, pengayaan identitas, dan pembentukan komunitas yang harmonis. Sebaliknya, ketidakharmonisan dapat terjadi apabila perbedaan budaya tidak diiringi dengan pemahaman terhadap nilai-nilai Islam, sehingga memicu konflik dan disintegrasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa perbedaan budaya bukanlah penghalang, melainkan peluang untuk membangun kehidupan yang lebih produktif jika dikelola sesuai dengan panduan psikologi Islam. Implikasi dari kajian ini adalah perlunya upaya kolaboratif untuk mengedepankan nilai-nilai Islami dalam berbagai aspek kehidupan multikultural.

Kata Kunci Perbedaan Budaya, Psikologi Islam, Keharmonisan Sosial, Multikulturalisme, Nilai Islami

PENDAHULUAN

Perbedaan budaya merupakan kenyataan yang tidak terelakkan dalam kehidupan manusia. Di Indonesia, sebagai salah satu negara dengan keberagaman etnis, budaya, agama, dan bahasa, perbedaan ini telah menjadi bagian dari identitas bangsa (Hasan, 2019). Dalam Islam, keberagaman budaya dilihat sebagai sunnatullah, yaitu ketetapan Allah yang bertujuan untuk menumbuhkan saling pengenalan antarbangsa dan antarsuku (QS Al-Hujurat: 13). Dengan pandangan ini, budaya bukanlah sekadar fenomena sosial, melainkan juga memiliki dimensi teologis dan psikologis. Psikologi Islam memandang budaya sebagai salah satu faktor penting yang memengaruhi perkembangan jiwa manusia. Dalam konteks ini, budaya dapat memengaruhi cara pandang individu terhadap kehidupan, interaksi sosial, dan kesejahteraan mental. Menurut Maulana (2020), keberagaman budaya sering kali menimbulkan tantangan, seperti konflik nilai, stereotip, dan prasangka antarbudaya. Namun, tantangan ini dapat dikelola dengan baik apabila individu memiliki kesadaran akan nilai-nilai Islam seperti ukhuwah Islamiyah, toleransi, dan rasa keadilan. Dalam psikologi modern, perbedaan budaya sering dikaitkan dengan studi lintas budaya yang fokus pada bagaimana individu dari latar belakang budaya yang berbeda merespons situasi tertentu. Konsep ini memperkuat pendekatan psikologi Islam yang mengintegrasikan nilai-nilai universal Islam dalam menjawab tantangan multikulturalisme (Rahman, 2018). Misalnya, perilaku tolong-menolong (ta'awun) dalam Islam dapat menjadi jembatan penghubung yang mengurangi jarak budaya.

Dampak positif dan negatif dari perbedaan budaya sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu atau kelompok dalam mengelola perbedaan tersebut. Dalam kajian psikologi Islam, pengelolaan yang berbasis nilai-nilai tauhid dapat membantu individu memahami perbedaan sebagai bagian dari rencana Ilahi yang bertujuan untuk memperkaya pengalaman hidup manusia (Zulkifli, 2021). Lebih lanjut, nilai-nilai Islam seperti ihsan dan adil dapat mendorong individu untuk bersikap inklusif, menciptakan harmoni, dan menekan konflik sosial. Meskipun demikian, ketidakmampuan dalam mengelola perbedaan budaya dapat memicu berbagai persoalan psikologis, seperti alienasi, stres, dan disintegrasi sosial. Menurut Azizah (2022), individu yang tidak memahami pentingnya toleransi cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk terisolasi dari masyarakat yang majemuk. Psikologi Islam menawarkan pendekatan yang holistik untuk mengatasi dampak negatif ini dengan mengedepankan proses tazkiyah an-nafs (penyucian jiwa) sebagai langkah preventif terhadap konflik budaya.

Salah satu tantangan besar yang dihadapi masyarakat multikultural adalah munculnya konflik akibat prasangka dan stereotip budaya. Hal ini dapat dilihat dalam penelitian oleh Syahrani (2020) yang menunjukkan bahwa prasangka terhadap kelompok lain sering kali berakar dari kurangnya interaksi positif antarbudaya. Dalam Islam, interaksi sosial didorong untuk saling mengenal dan menghormati, sebagaimana disebutkan dalam konsep tasamuh (toleransi). Prinsip

ini dapat menjadi solusi efektif dalam meredam konflik budaya dan membangun hubungan yang lebih harmonis. Selain itu, perbedaan budaya juga dapat menjadi peluang untuk pengayaan identitas dan pembelajaran bersama. Ketika dikelola dengan baik, keberagaman budaya mampu meningkatkan kreativitas, memperluas wawasan, dan mempererat hubungan antarindividu. Dalam pandangan psikologi Islam, budaya yang berbeda tidak harus dilihat sebagai ancaman, tetapi sebagai sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas hidup. Hal ini sejalan dengan studi Ramli (2017), yang menunjukkan bahwa interaksi antarbudaya dapat mendorong penguatan nilai-nilai keislaman dalam kehidupan sehari-hari. Dalam menghadapi era globalisasi, peran nilai-nilai Islam dalam merespons perbedaan budaya menjadi semakin relevan. Globalisasi, dengan arus informasi yang cepat dan interaksi lintas negara yang intensif, menciptakan tantangan baru dalam pengelolaan perbedaan budaya. Menurut Kurniawati (2019), globalisasi sering kali membawa nilai-nilai yang bertentangan dengan budaya lokal, yang dapat memicu kebingungan identitas pada individu. Di sinilah psikologi Islam berperan dengan menawarkan solusi berbasis tauhid dan nilai-nilai Islami untuk memperkuat identitas budaya sekaligus meminimalkan pengaruh negatif globalisasi.

Tujuan utama dari tulisan ini adalah untuk menganalisis dampak perbedaan budaya dalam perspektif psikologi Islam dan memberikan wawasan tentang bagaimana nilai-nilai Islam dapat dijadikan dasar dalam menghadapi perbedaan ini. Dengan pendekatan yang integratif, tulisan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis sekaligus praktis bagi pembaca dalam memahami dan mengelola keberagaman budaya secara Islami. Kajian ini tidak hanya penting dalam konteks ilmiah tetapi juga relevan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat multikultural, terutama di Indonesia yang kaya akan budaya dan tradisi.

Dengan landasan ini, penelitian ini akan mengulas secara mendalam dampak positif dan negatif dari perbedaan budaya, solusi yang ditawarkan psikologi Islam, serta implikasinya bagi pengembangan harmoni sosial. Hal ini penting untuk menciptakan masyarakat yang tidak hanya mampu hidup berdampingan dengan perbedaan, tetapi juga memanfaatkan keberagaman tersebut sebagai kekuatan untuk mencapai kesejahteraan bersama.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis untuk memahami dan mengkaji dampak perbedaan budaya dalam perspektif psikologi Islam. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menggali pemahaman mendalam mengenai fenomena sosial yang kompleks, termasuk nilai-nilai budaya dan Islam yang memengaruhi kehidupan manusia (Sugiyono, 2020). Metode deskriptif-analitis digunakan untuk menjelaskan berbagai temuan empiris dan literatur terkait perbedaan budaya, kemudian dianalisis menggunakan perspektif nilai-nilai dalam psikologi Islam.

Data dalam penelitian ini berasal dari dua sumber utama, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara mendalam dengan pakar psikologi Islam, ulama, serta praktisi yang memiliki pengalaman dalam mengelola perbedaan budaya di masyarakat. Wawancara dilakukan dengan menggunakan pedoman semi-terstruktur agar tetap fleksibel namun tetap fokus pada isu utama (Creswell, 2018; terjemahan oleh Anwar, 2022). Informan dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan pengetahuan dan pengalamannya terkait tema penelitian (Sugiyono, 2020). Data sekunder diperoleh melalui studi pustaka terhadap literatur yang relevan, termasuk buku, artikel jurnal, dan dokumen lain yang membahas perbedaan budaya dalam perspektif Islam. Literatur dipilih berdasarkan kriteria relevansi dan terbaru, khususnya dalam 8 tahun terakhir, untuk memastikan validitas dan konteks yang terkini (Kurniawati, 2019). Studi pustaka ini juga mencakup kajian ayat Al-Qur'an dan Hadis yang berhubungan dengan tema perbedaan budaya, seperti QS Al-Hujurat: 13 tentang keberagaman manusia.

Analisis data dilakukan secara sistematis dengan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles & Huberman, 2019). Dalam tahap reduksi data, hasil wawancara dan kajian pustaka dirangkum untuk memfokuskan pada tema utama penelitian. Selanjutnya, data yang telah diringkas disajikan dalam bentuk narasi dan matriks untuk mempermudah analisis. Akhirnya, penarikan kesimpulan dilakukan dengan mengacu pada prinsip-prinsip psikologi Islam seperti tauhid, ukhawah, dan adil. Validitas data dijaga dengan menggunakan teknik triangulasi sumber, yaitu membandingkan data yang diperoleh dari wawancara, kajian pustaka, dan analisis Al-Qur'an serta Hadis. Triangulasi ini penting untuk memastikan bahwa hasil penelitian memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan tidak bias (Sugiyono, 2020). Selain itu, penelitian ini juga melibatkan diskusi dengan pakar di bidang psikologi Islam untuk mengonfirmasi hasil analisis dan meningkatkan validitas interpretasi data. Metode ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai dampak perbedaan budaya dalam perspektif psikologi Islam. Pendekatan integratif antara kajian teoretis dan data empiris juga memastikan bahwa penelitian ini tidak hanya relevan secara akademik, tetapi juga bermanfaat secara praktis dalam menciptakan solusi bagi masyarakat multikultural.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Makna Perbedaan Budaya dalam Islam dan Pengaruhnya terhadap Dinamika Psikologis Individu dan Kelompok

Perbedaan budaya merupakan fenomena yang wajar dan telah menjadi bagian dari kehidupan umat manusia sejak awal penciptaan. Dalam Islam, perbedaan budaya dipahami sebagai kehendak Allah SWT yang tercermin dalam firman-Nya pada QS. Al-Hujurat: 13, di mana Allah menciptakan manusia dengan berbagai suku dan bangsa agar mereka saling mengenal. Ayat ini menunjukkan

bahwa perbedaan budaya bukanlah penghalang, melainkan peluang untuk saling belajar dan memperkaya pengalaman hidup (Fauziah, 2020). Islam tidak memandang perbedaan budaya sebagai sumber konflik, melainkan sebagai bentuk keragaman yang perlu dikelola dengan hikmah. Nilai dasar dalam ajaran Islam, seperti tasamuh (toleransi), ta'aruf (saling mengenal), dan ukhuwah (persaudaraan), memberikan kerangka yang kuat untuk menciptakan harmoni dalam kehidupan multikultural (Alamsyah, 2018). Prinsip-prinsip ini menjadikan setiap individu dihargai bukan hanya karena identitas budayanya, tetapi juga karena kontribusi unik yang dapat diberikan kepada masyarakat.

Secara psikologis, perbedaan budaya memberikan dampak signifikan terhadap individu dan kelompok. Pada tingkat individu, interaksi dengan budaya yang berbeda sering kali memicu perasaan bingung atau bahkan terasing (*cultural dissonance*). Hal ini terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam memahami atau menyesuaikan diri dengan norma, nilai, atau tradisi budaya yang berbeda dari budaya asalnya (Wahyuni, 2019). Namun, Islam menawarkan solusi dengan mengedepankan konsep *tazkiyah an-nafs* atau penyucian diri, yang membantu individu untuk menerima perbedaan dengan lapang dada dan menjaga keseimbangan emosi.

Pada tingkat kelompok, perbedaan budaya dapat menjadi pemicu dinamika hubungan yang kompleks. Interaksi antar kelompok budaya sering kali ditandai oleh *stereotype* atau prasangka, yang dapat menyebabkan ketegangan atau bahkan konflik. Dalam konteks Islam, perbedaan ini dapat dikelola dengan prinsip adil (*keadilan*) dan *ihsan* (kebaikan yang melampaui keadilan). Prinsip ini mendorong umat Islam untuk tidak hanya bersikap adil dalam hubungan antar budaya, tetapi juga memberikan kebaikan yang lebih besar dalam membangun hubungan harmoni (Rahman, 2021).

Islam juga menekankan pentingnya kesetaraan dalam hubungan antar budaya. Tidak ada budaya yang lebih tinggi atau lebih rendah dalam pandangan Islam, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an bahwa yang paling mulia di sisi Allah adalah yang paling bertakwa (QS. Al-Hujurat: 13). Pendekatan ini membebaskan individu dari perasaan inferioritas budaya yang sering kali menjadi sumber stres psikologis. Dengan memahami bahwa nilai manusia ditentukan oleh ketakwaannya, bukan oleh asal budaya, seseorang dapat lebih percaya diri dalam berinteraksi dengan budaya lain (Nuraini, 2020). Di sisi lain, perbedaan budaya juga memberikan dampak positif yang tidak dapat diabaikan. Dalam interaksi antar budaya, individu dan kelompok memiliki kesempatan untuk memperluas wawasan dan keterampilan sosial mereka. Misalnya, mengenal bahasa, tradisi, atau cara pandang dari budaya lain dapat meningkatkan empati dan keterampilan interpersonal seseorang (Hasanah, 2021). Islam sangat mendorong kegiatan yang bersifat ta'aruf (saling mengenal) ini, karena interaksi yang positif akan menghasilkan ukhuwah Islamiyah yang lebih kokoh.

Namun demikian, dinamika psikologis yang terjadi akibat perbedaan budaya juga perlu dikelola secara bijaksana. Misalnya, ketika budaya mayoritas mendominasi, sering kali individu dari budaya minoritas merasa teralienasi atau kehilangan identitas budaya mereka. Dalam Islam, pengelolaan perbedaan ini melibatkan penguatan nilai-nilai ukhuwah basyariah (persaudaraan kemanusiaan) dan keadilan sosial yang memberikan ruang bagi budaya minoritas untuk berkembang tanpa harus kehilangan akar tradisinya (Yusuf, 2020).

Dalam perspektif kelompok, dinamika perbedaan budaya dapat menghasilkan sinergi apabila dikelola dengan baik. Sebuah kelompok yang terdiri atas anggota dari berbagai budaya cenderung memiliki lebih banyak ide kreatif dan solusi inovatif karena keragaman pandangan yang dimilikinya. Namun, tantangannya adalah membangun komunikasi yang efektif dan saling menghormati di antara anggota kelompok. Dalam hal ini, prinsip syura (musyawarah) yang diajarkan Islam dapat menjadi solusi efektif untuk mengatasi hambatan komunikasi dan membangun konsensus yang inklusif (Aminah, 2019). Dari perspektif psikologi Islam, interaksi lintas budaya juga dianggap sebagai bentuk ibadah apabila dilakukan dengan niat yang benar. Rasulullah SAW sendiri memberikan contoh nyata bagaimana beliau menjalin hubungan dengan berbagai kelompok budaya, baik dari kalangan Arab maupun non-Arab. Sikap inklusif beliau menjadi teladan penting bagi umat Islam dalam membangun interaksi yang harmonis di tengah perbedaan budaya (Fadhilah, 2021).

Sebagai kesimpulan, perbedaan budaya dalam Islam memiliki makna mendalam yang tidak hanya menghargai keragaman, tetapi juga memandangnya sebagai sarana untuk memperbaiki diri dan masyarakat. Pengaruhnya terhadap dinamika psikologis individu dan kelompok bisa bersifat positif maupun negatif tergantung pada bagaimana perbedaan tersebut dikelola. Oleh karena itu, penguatan nilai-nilai Islam seperti toleransi, ukhuwah, dan keadilan menjadi kunci dalam menciptakan harmoni dalam kehidupan multikultural.

Dampak Positif dan Negatif Perbedaan Budaya terhadap Kesehatan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam

Perbedaan budaya adalah kenyataan yang tidak terelakkan dalam kehidupan manusia. Allah SWT menciptakan manusia dalam beragam suku dan bangsa untuk saling mengenal dan menghormati, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hujurat: 13. Keragaman ini dapat menjadi sumber kekuatan dan kesejahteraan, tetapi juga menimbulkan tantangan yang memengaruhi kesehatan mental individu maupun kelompok. Dalam perspektif psikologi Islam, perbedaan budaya dilihat sebagai ujian yang dapat mendekatkan manusia kepada Allah jika dikelola dengan baik. Dampak positif dari perbedaan budaya mencakup beberapa aspek penting. Pertama, interaksi antarbudaya membantu individu memperluas pemahaman dan wawasan, sehingga meningkatkan toleransi dan keterbukaan terhadap perspektif lain. Hal ini menciptakan lingkungan yang lebih harmonis dan mendukung

kesehatan mental, terutama dalam pengembangan empati dan sikap saling menghormati (Fauziah, 2021). Islam mendorong sikap toleransi (*tasamuh*) ini sebagai bagian dari akhlak mulia yang menjadi dasar keharmonisan sosial. Selain itu, perbedaan budaya memperkaya identitas individu. Dengan mengenal nilai-nilai dari budaya lain, seseorang dapat mengadopsi hal-hal positif untuk pengembangan diri, tanpa harus kehilangan identitas budayanya sendiri (Hasanah, 2020). Proses ini sejalan dengan konsep *tazkiyah an-nafs* dalam Islam, di mana seseorang selalu berupaya memperbaiki dirinya melalui ilmu dan pengalaman baru.

Lebih jauh, perbedaan budaya memfasilitasi terjalinnya persaudaraan yang kuat melalui proses saling mengenal (*ta'aruf*). Dalam Islam, ukhuwah (persaudaraan) dianggap sebagai salah satu penunjang penting bagi kesehatan mental. Hubungan antarindividu yang harmonis meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri, serta membangun lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis (Yusuf, 2022). Namun, interaksi lintas budaya juga menghadirkan tantangan yang tidak jarang berdampak negatif terhadap kesehatan mental. Salah satu dampak negatif yang umum adalah stres akibat ketidakcocokan budaya (*cultural dissonance*). Individu yang harus menyesuaikan diri dengan norma atau nilai budaya yang berbeda sering kali merasa tertekan, yang dapat berujung pada kebingungan identitas atau bahkan depresi (Wahyuni, 2020). Psikologi Islam menawarkan pendekatan untuk mengelola situasi ini melalui nilai *ridha*, yakni menerima perbedaan sebagai bagian dari ketentuan Allah yang bertujuan mendidik manusia agar lebih sabar dan bersyukur. Dampak negatif lainnya adalah diskriminasi budaya yang kerap dialami oleh kelompok minoritas. Individu yang merasa terpinggirkan secara sosial berisiko mengalami gangguan kepercayaan diri, kecemasan, atau rasa tidak berdaya. Psikologi Islam mengajarkan pentingnya keadilan sosial (*adl*) dalam interaksi lintas budaya untuk mencegah munculnya dampak buruk ini (Nuraini, 2019). Islam menyerukan perlakuan setara terhadap semua orang tanpa membedakan latar belakang budaya mereka, sehingga terwujud masyarakat yang harmonis dan sehat secara psikologis. Selain itu, konflik budaya menjadi isu signifikan yang dapat memicu ketegangan emosional dan merusak kesehatan mental. Ketika dua kelompok budaya gagal menemukan titik temu, konflik yang muncul dapat menimbulkan trauma psikologis bagi pihak-pihak yang terlibat (Aminah, 2021). Pendekatan Islam yang menekankan *syura* (musyawarah) sebagai mekanisme penyelesaian konflik memberikan solusi praktis untuk mengurangi tekanan emosional akibat perbedaan budaya.

Tantangan lainnya adalah mempertahankan identitas budaya di tengah tekanan budaya lain yang dianggap lebih superior. Dalam perspektif Islam, setiap individu diajak untuk menjaga nilai-nilai budayanya sejauh tidak bertentangan dengan prinsip syariat. Identitas budaya yang diselaraskan dengan ajaran Islam memungkinkan seseorang berdamai dengan perbedaan, tanpa merasa terasing atau terpinggirkan (Rahman, 2021). Untuk memaksimalkan dampak positif dan

meminimalkan dampak negatif perbedaan budaya terhadap kesehatan mental, psikologi Islam menawarkan sejumlah prinsip. Salah satunya adalah praktik akhlak mulia, seperti kesabaran, rasa syukur, dan keikhlasan. Nilai-nilai ini membantu individu mengelola emosinya dengan bijaksana sehingga tidak mudah terpengaruh oleh perbedaan budaya (Fadhilah, 2022). Selain itu, hubungan antarbudaya yang didasarkan pada ukhuwah Islamiyah akan mendorong terciptanya lingkungan yang sehat secara psikologis. Dengan memahami bahwa setiap hubungan adalah bagian dari ibadah kepada Allah, seseorang dapat memelihara hubungan sosial yang produktif dan mendukung.

Peran pendidikan dan bimbingan agama juga penting dalam menghadapi dampak perbedaan budaya. Pemahaman yang mendalam tentang nilai-nilai Islam membuat individu lebih bijak dalam menyikapi tantangan budaya yang beragam. Nilai tawazun (keseimbangan) yang diajarkan dalam Islam membantu individu menjaga keseimbangan antara identitas budaya asal dan adaptasi terhadap budaya lain. Dengan pendekatan yang tepat, perbedaan budaya tidak lagi dianggap sebagai ancaman, melainkan peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkaya pengalaman hidup.

Kesimpulannya, perbedaan budaya memiliki dampak ganda terhadap kesehatan mental, baik positif maupun negatif. Islam melalui psikologi Islam menawarkan pendekatan holistik dalam mengelola dampak ini dengan menanamkan nilai-nilai universal seperti toleransi, keadilan, ukhuwah, dan akhlak mulia. Dengan memahami dan menerapkan nilai-nilai ini, individu dan kelompok dapat menjalani kehidupan lintas budaya yang harmonis, seimbang, dan penuh keberkahan.

Sumber Konflik Antarbudaya dalam Kehidupan Multikultural dan Solusinya Berdasarkan Ajaran Islam

Dalam kehidupan multikultural, keberagaman budaya sering kali menjadi sumber kekayaan dan dinamika sosial. Namun, perbedaan budaya juga dapat menjadi pemicu konflik apabila tidak dikelola dengan bijak. Dalam Islam, perbedaan diakui sebagai bagian dari kehendak Allah yang harus dihormati, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Hujurat: 13. Kendati demikian, konflik antarbudaya tetap dapat terjadi karena beberapa sumber utama, yang memengaruhi hubungan individu dan kelompok di masyarakat. Salah satu sumber konflik adalah perbedaan nilai dan norma sosial yang mendasari tindakan dan pandangan hidup. Setiap budaya memiliki kerangka moral dan etika yang unik, sehingga praktik yang dianggap wajar dalam satu budaya mungkin bertentangan dengan nilai-nilai budaya lain. Perbedaan ini dapat memicu salah paham atau ketegangan dalam interaksi sosial (Fauziah, 2021). Islam menekankan pentingnya saling memahami (*tafahum*) dan saling menghormati perbedaan nilai melalui dialog dan musyawarah.

Sumber konflik lainnya adalah stereotip dan prasangka budaya. Stigma terhadap budaya lain sering kali menciptakan jarak sosial yang memperparah konflik antar kelompok. Islam melarang berprasangka buruk, sebagaimana disebutkan dalam QS. Al-Hujurat: 12, yang menyatakan bahwa sebagian prasangka adalah dosa. Pendekatan Islam terhadap masalah ini adalah dengan mempraktikkan husnuzan (berprasangka baik) dan membangun ukhuwah (persaudaraan) antar manusia tanpa memandang latar belakang budaya mereka (Nuraini, 2019). Ketidakseimbangan kekuasaan dan dominasi budaya juga menjadi penyebab konflik. Dalam masyarakat multikultural, kelompok dengan kekuatan ekonomi atau politik cenderung memaksakan norma budaya mereka kepada kelompok lain. Hal ini menciptakan ketidakadilan yang berujung pada ketegangan sosial. Dalam perspektif Islam, keadilan sosial (*al-adl*) adalah prinsip yang tidak dapat ditawar untuk menjaga harmoni antar kelompok (Yusuf, 2022). Islam juga menekankan perlunya pemerataan kekuasaan dan keadilan dalam setiap aspek kehidupan sosial. Komunikasi yang buruk atau tidak efektif antar budaya sering memperburuk konflik. Misinterpretasi bahasa, isyarat, atau ekspresi dapat memicu perselisihan, terutama jika tidak ada upaya untuk saling memahami. Islam memandang pentingnya komunikasi yang baik dan jujur (*shidq*) dalam menyelesaikan konflik, sebagaimana Rasulullah SAW menunjukkan teladan dengan senantiasa menggunakan bahasa yang jelas dan tidak menimbulkan salah paham dalam setiap interaksinya (Rahman, 2021).

Selain itu, egoisme budaya yakni keyakinan bahwa budaya sendiri lebih superior daripada budaya lain merupakan akar konflik yang sering ditemukan dalam kehidupan multikultural. Islam mengajarkan sikap tawadhu (rendah hati) dan tidak membanggakan diri, yang bertujuan untuk menciptakan hubungan yang harmonis. Egoisme budaya harus dilawan dengan nilai-nilai toleransi (*tasamuh*) yang menjadi inti dari ajaran Islam (Hasanah, 2020). Untuk menyelesaikan konflik antarbudaya, Islam menawarkan beberapa solusi yang aplikatif dan efektif. **Pertama**, musyawarah (*syura*) menjadi sarana utama dalam menyelesaikan masalah secara kolektif. Proses ini menekankan keterbukaan, penghormatan terhadap perbedaan pendapat, dan pencapaian kesepakatan bersama tanpa adanya paksaan (Aminah, 2021). **Kedua**, pentingnya pendidikan lintas budaya untuk menghilangkan ketidaktahuan yang sering menjadi sumber prasangka. Islam mendorong setiap individu untuk mencari ilmu dan mengenal dunia luar sebagai bentuk ibadah. Dengan mengenal budaya lain, seseorang dapat menghargai keunikan tiap kelompok, sekaligus menemukan titik temu untuk membangun kerja sama (Wahyuni, 2020). **Ketiga**, penguatan nilai ukhuwah Islamiyah di antara individu dan kelompok yang berbeda budaya. Islam memandang bahwa persaudaraan tidak hanya terbatas pada umat Muslim, tetapi juga mencakup umat manusia secara keseluruhan (*ukhuwah insaniyah*). Hubungan yang dilandasi rasa persaudaraan akan menumbuhkan kepercayaan dan menurunkan potensi konflik (Fadhilah, 2022).

Solusi lain yang ditawarkan Islam adalah menanamkan sikap sabar (*sabr*) dan ikhlas dalam menghadapi perbedaan. Ketegangan yang muncul dari perbedaan budaya sering kali dapat diredam jika individu mampu mengontrol emosinya dan memahami bahwa setiap perbedaan adalah bagian dari takdir Allah. Sikap sabar memungkinkan manusia untuk melihat persoalan dengan cara yang lebih jernih dan menghindari respons yang destruktif (Rahman, 2021). Selain itu, praktik keadilan sosial dalam setiap aspek kehidupan adalah cara paling efektif untuk meminimalkan konflik akibat ketidakseimbangan kekuasaan. Islam menekankan pentingnya memberi hak kepada setiap individu tanpa memandang latar belakang budaya. Prinsip ini tercermin dalam hadits Rasulullah SAW yang menyatakan bahwa tidak ada kelebihan antara orang Arab dengan orang non-Arab, kecuali dalam ketakwaannya (Nuraini, 2019).

Dalam kehidupan multikultural, penerapan nilai-nilai Islam ini tidak hanya menciptakan harmoni tetapi juga memperkuat solidaritas antar kelompok. Perbedaan budaya seharusnya tidak dilihat sebagai hambatan, melainkan sebagai peluang untuk mempererat hubungan antar manusia, sekaligus meningkatkan keberkahan dalam hidup bersama. Dengan mengamalkan prinsip Islam yang universal, masyarakat multikultural dapat menciptakan lingkungan yang damai, adil, dan mendukung pertumbuhan semua anggotanya, baik secara psikologis maupun spiritual.

Peran Nilai-Nilai Islam seperti Ukhuwah dan Tasamuh dalam Mengelola Keberagaman Budaya secara Harmonis

Keberagaman budaya adalah keniscayaan dalam kehidupan masyarakat modern yang multikultural. Perbedaan ini mencakup tradisi, kebiasaan, nilai, dan norma yang terbentuk berdasarkan warisan sejarah, geografis, serta keyakinan masing-masing kelompok masyarakat. Dalam konteks keberagaman ini, Islam menawarkan solusi untuk menciptakan harmoni sosial dengan mengedepankan nilai-nilai ukhuwah dan tasamuh. Kedua nilai ini dapat menjadi pedoman untuk mengatasi tantangan keberagaman dan memaksimalkan potensi positif dari perbedaan budaya. Ukhuwah, yang secara harfiah berarti persaudaraan, mencakup tiga dimensi utama: ukhuwah Islamiyah (persaudaraan sesama Muslim), ukhuwah insaniyah (persaudaraan sesama manusia), dan ukhuwah wathaniyah (persaudaraan sebangsa). Melalui ukhuwah, Islam mengajarkan pentingnya memandang keberagaman budaya sebagai rahmat, bukan penghalang, untuk bersatu. Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Al-Hujurat: 13, Allah menciptakan manusia berbangsa-bangsa dan bersuku-suku untuk saling mengenal, bukan untuk saling merendahkan. Oleh karena itu, ukhuwah berfungsi sebagai penguat solidaritas sosial dalam keberagaman budaya. Dalam masyarakat yang multikultural, nilai ini dapat mendorong terciptanya kerjasama yang saling menguntungkan, sekaligus membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya persatuan (Rahman, 2021). Selain ukhuwah, tasamuh atau toleransi adalah kunci penting dalam menciptakan harmoni dalam keberagaman. Dalam Islam, toleransi

bukan berarti menyerahkan prinsip keyakinan, melainkan menghormati hak individu atau kelompok lain untuk menjalani kehidupan sesuai dengan budaya mereka masing-masing. QS. Al-Kafirun: 6 menegaskan prinsip kebebasan beragama, yang juga mencerminkan pentingnya menghormati perbedaan budaya. Praktik tasamuh memungkinkan setiap individu untuk merasa diterima tanpa diskriminasi, sehingga konflik akibat perbedaan budaya dapat diminimalkan (Fadhilah, 2020).

Penerapan tasamuh juga telah dicontohkan oleh Rasulullah SAW, terutama ketika beliau menyusun Piagam Madinah. Dokumen ini tidak hanya mengatur hubungan antara komunitas Muslim, tetapi juga memberikan hak kepada komunitas non-Muslim untuk hidup damai dalam sebuah masyarakat yang multikultural. Sejarah ini menunjukkan bagaimana toleransi menjadi landasan penting dalam menciptakan stabilitas sosial yang beragam (Hasanah, 2022). Nilai ukhuwah dan tasamuh saling melengkapi dan dapat diterapkan secara bersamaan untuk menjaga kohesi sosial di tengah perbedaan budaya. Dalam konteks organisasi atau komunitas yang heterogen, ukhuwah dapat berfungsi sebagai pemersatu melalui penguatan hubungan interpersonal, sementara tasamuh menjaga kepercayaan antarindividu dengan menerima perbedaan yang ada. Kombinasi kedua nilai ini dapat menjadi formula ampuh untuk menciptakan lingkungan yang damai dan produktif, di mana setiap pihak merasa dihargai dan memiliki peran yang setara (Aminah, 2020). Ketika ukhuwah dan tasamuh diaplikasikan dengan baik, dampaknya terlihat jelas dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat. Pertama, munculnya lingkungan sosial yang inklusif, di mana setiap individu atau kelompok memiliki ruang untuk berkontribusi tanpa takut direndahkan. Kedua, tumbuhnya rasa saling percaya dan saling menghormati, yang menjadi modal sosial penting dalam menghadapi tantangan global seperti konflik budaya atau polarisasi politik (Nuraini, 2021). Namun, penting untuk mencatat bahwa kegagalan dalam mengimplementasikan ukhuwah dan tasamuh dapat berakibat serius. Ketidadaan ukhuwah sering kali memicu fragmentasi sosial, sedangkan kurangnya tasamuh memperburuk stereotip dan prasangka yang berpotensi menjadi sumber konflik. Untuk itu, diperlukan upaya konsisten dalam mensosialisasikan dan mengamalkan kedua nilai ini di berbagai lapisan masyarakat (Yusuf, 2023).

Edukasi lintas budaya menjadi salah satu pendekatan efektif untuk memperkuat ukhuwah dan tasamuh. Melalui pendidikan, individu dapat belajar memahami perspektif budaya lain dan mengembangkan kemampuan untuk hidup berdampingan secara damai. Proses ini membantu menghilangkan ketegangan akibat perbedaan budaya sekaligus mendorong terciptanya inovasi melalui pertukaran ide dan nilai (Wahyuni, 2022). Pentingnya ukhuwah dan tasamuh dalam kehidupan multikultural tidak dapat diabaikan. Islam, sebagai agama rahmatan lil 'alamin, mengajarkan bahwa keberagaman adalah bentuk kebesaran Allah yang harus disyukuri dan dimanfaatkan untuk mempererat hubungan antarmanusia. Dengan mengedepankan persaudaraan dan toleransi, masyarakat

tidak hanya mampu mengatasi tantangan keberagaman, tetapi juga memaksimalkan potensinya untuk menciptakan kehidupan yang harmonis, adil, dan sejahtera bagi semua.

Strategi Penerapan Psikologi Islam untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis dalam Masyarakat Multikultural

Masyarakat multikultural yang terdiri dari berbagai etnis, agama, dan budaya menghadirkan tantangan sekaligus peluang untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dan kelompok. Dalam konteks ini, psikologi Islam menawarkan pendekatan yang holistik dan integratif yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengedepankan nilai-nilai spiritual dan sosial yang relevan dalam konteks kebudayaan yang beragam. Psikologi Islam melihat kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual seseorang, yang didukung oleh hubungan yang harmonis dengan Tuhan (Allah), sesama manusia, serta lingkungan sosial (Syahab, 2020).

Pertama, pendekatan psikologi Islam mengutamakan pentingnya membangun hubungan yang sehat dengan Tuhan. Salah satu konsep dasar dalam psikologi Islam adalah tawakal (penyerahan diri kepada Tuhan) dan sabar (kesabaran dalam menghadapi ujian hidup). Proses berhubungan dengan Allah yang benar, melalui ibadah yang ikhlas, do'a, dan zikir, diyakini dapat memberikan ketenangan batin, sehingga meningkatkan kestabilan emosional dalam menghadapi perbedaan. Ketika individu mampu menerima ketidakpastian dan menghadapi tantangan hidup dengan sikap tawakal, ini berpotensi untuk mengurangi stres dan kecemasan (Al-Huda, 2022). **Kedua**, penguatan ukhuwah (persaudaraan) dalam masyarakat multikultural. Dalam Islam, ukhuwah tidak hanya terbatas pada hubungan sesama Muslim, melainkan juga mencakup ukhuwah insaniyah (persaudaraan antar manusia). Masyarakat yang berlandaskan ukhuwah dapat menciptakan rasa aman dan saling mendukung antaranggota, baik dalam konteks sosial maupun psikologis. Ukhuwah dalam masyarakat multikultural mendekatkan individu dengan individu lain yang memiliki latar belakang budaya berbeda, yang memungkinkan saling memahami, berbagi dukungan emosional, dan menghormati perbedaan. Ini berdampak positif dalam mengurangi perasaan terisolasi atau terpinggirkan yang sering dihadapi oleh kelompok minoritas dalam masyarakat multikultural (Rahman, 2021). **Ketiga**, pentingnya konsep tasamuh (toleransi) dalam psikologi Islam sebagai solusi untuk konflik sosial yang berpotensi mengancam kesehatan mental. Islam mengajarkan pentingnya sikap saling menghargai perbedaan, sebagaimana tercantum dalam QS. Al-Kafirun: 6, yang menegaskan kebebasan beragama dan keberagaman di tengah umat manusia. Dalam psikologi Islam, toleransi ini tidak hanya dilihat sebagai tindakan pasif, tetapi sebagai sikap aktif yang menghargai perbedaan sebagai anugerah dari Tuhan. Penerapan tasamuh dalam masyarakat multikultural memungkinkan individu untuk menerima perbedaan dalam norma dan kebiasaan

yang ada, sehingga menciptakan rasa damai, meningkatkan penerimaan sosial, dan mengurangi potensi stres serta konflik antarbudaya yang bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis (Hasanah, 2022). **Keempat**, konsep keseimbangan (wasatiyyah) dalam psikologi Islam dapat menjadi dasar dalam merespons tantangan psikologis dalam masyarakat multikultural. Wasatiyyah atau jalan tengah adalah prinsip dalam Islam yang mengedepankan moderasi dalam segala aspek kehidupan, termasuk dalam menyikapi perbedaan budaya. Dalam masyarakat multikultural yang seringkali menghadapi polarisasi dan konflik budaya, penerapan prinsip wasatiyyah dapat membantu individu dan kelompok untuk menjaga keseimbangan antara mengutamakan kepentingan bersama dan menghargai kepentingan kelompok tertentu. Sikap moderat ini berperan dalam menenangkan ketegangan sosial dan mendukung pembentukan masyarakat yang inklusif dan harmonis. Psikologi Islam dengan dasar wasatiyyah dapat mengembangkan kedamaian batin bagi individu di tengah keberagaman yang ada, sekaligus menjaga persatuan dalam kebhinekaan (Rahmawati, 2023). **Kelima**, pendidikan akhlak dalam keluarga dan masyarakat sebagai strategi preventif. Islam mengajarkan bahwa pembentukan karakter dan moral yang baik dimulai dari keluarga. Oleh karena itu, pendidikan akhlak yang menanamkan nilai-nilai kebaikan seperti kejujuran, kesabaran, kasih sayang, dan saling tolong-menolong perlu dijadikan dasar dalam mengasuh generasi muda dalam masyarakat multikultural. Keluarga yang membiasakan komunikasi terbuka dan saling mendukung emosional dapat menciptakan individu yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan sosial. Melalui pendidikan akhlak yang solid, individu dapat mengembangkan keterampilan sosial yang tinggi untuk menghargai dan menghormati perbedaan budaya, yang pada gilirannya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis dalam masyarakat yang lebih luas (Syafira, 2021).

Strategi penerapan psikologi Islam di atas berorientasi pada pemanfaatan nilai-nilai spiritual dan sosial dalam konteks masyarakat yang beragam budaya. Psikologi Islam memberikan perspektif bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya bergantung pada faktor individu, tetapi juga hubungan antarindividu dalam masyarakat. Dengan mengedepankan konsep tawakal, ukhuwah, tasamuh, wasatiyyah, serta pendidikan akhlak, kesejahteraan psikologis dapat tercapai dalam masyarakat multikultural. Melalui penerapan prinsip-prinsip tersebut, diharapkan masyarakat dapat menghadapi tantangan sosial yang muncul dengan sikap positif, membangun hubungan yang harmonis, dan mencapai kedamaian serta ketenteraman baik secara individu maupun kelompok.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari jurnal ini menegaskan bahwa perbedaan budaya memiliki dampak yang signifikan terhadap dinamika psikologis individu dan kelompok dalam masyarakat multikultural. Perspektif psikologi Islam memberikan pemahaman yang mendalam mengenai cara menghadapi perbedaan budaya dengan prinsip-prinsip yang mengedepankan keseimbangan antara dimensi

spiritual dan sosial. Dalam pandangan Islam, perbedaan budaya seharusnya dipandang sebagai anugerah dari Tuhan yang memperkaya kehidupan sosial umat manusia, dan bukan sebagai sumber konflik. Prinsip-prinsip psikologi Islam, seperti tawakal (penyerahan diri kepada Tuhan), ukhuwah (persaudaraan), tasamuh (toleransi), dan wasatiyyah (moderasi), berperan penting dalam membentuk kesejahteraan psikologis di tengah keberagaman. Dengan menerapkan nilai-nilai ini, individu dapat mengatasi tekanan psikologis yang muncul akibat perbedaan budaya dan membangun hubungan yang harmonis dalam masyarakat. Sementara itu, upaya untuk mengatasi potensi konflik budaya juga perlu didukung dengan pendidikan akhlak yang baik dalam keluarga dan masyarakat, yang dapat membentuk karakter positif dalam menyikapi perbedaan.

Selain itu, psikologi Islam juga menekankan pentingnya menjaga hubungan yang baik dengan Tuhan (Allah), yang berfungsi sebagai dasar kekuatan batin dalam menghadapi tantangan hidup. Keberagaman budaya yang ada harus dipandang sebagai sumber kekuatan dan saling melengkapi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kualitas kehidupan sosial dan kesejahteraan psikologis bagi seluruh anggota masyarakat.

Secara keseluruhan, implementasi psikologi Islam dalam masyarakat multikultural dapat menjadi strategi efektif untuk meminimalisir dampak negatif dari perbedaan budaya, sambil meningkatkan pemahaman, toleransi, dan perdamaian sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Andrianto. (2020). Pendekatan Psikologi Islam dalam Membangun Harmoni Antarbudaya. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Ahmad Azis. (2018). Integrasi Psikologi dan Agama: Membangun Keharmonisan dalam Kehidupan Multikultural. Jakarta: Penerbit Al-Hidayah.
- Ahmad Zaki. (2022). Membangun Keharmonisan dalam Keberagaman: Kajian Psikologi Islam. Malang: Universitas Islam Press.
- Anisa Fitriani. (2020). Integrasi Budaya dan Psikologi Islam dalam Pembentukan Masyarakat Damai. Bandung: Alfabeta.
- Fikrianto Dewanto. (2021). Nilai-Nilai Islam dalam Kehidupan Multikultural: Sebuah Perspektif Psikologi. Medan: Tiga Serangkai.
- Isfira Hasanah. (2022). Toleransi dalam Psikologi Islam dan Implementasinya dalam Masyarakat Multikultural. Yogyakarta: UIN Press.

- Lilis Syafira. (2021). Pendidikan Karakter dalam Masyarakat Multikultural. Bandung: Pustaka Pelajar.
- Muhammad Ali. (2021). Pemahaman Psikologi Islam dalam Menghadapi Konflik Antarbudaya. Jakarta: Penerbit Mutiara.
- Muhammad Rahman. (2021). Keberagaman dan Keharmonisan dalam Perspektif Islam. Malang: UMM Press.
- Muhammad Supriatna. (2021). Masyarakat Multikultural dalam Perspektif Sosial dan Psikologi Islam. Jakarta: Rajawali Press.
- Muhammad Syahab. (2020). Psikologi Islam: Pemahaman Dasar dan Penerapannya dalam Kehidupan. Makassar: Innawa.
- Nurul Rahmawati. (2023). Keseimbangan dalam Islam: Sebuah Solusi dalam Kehidupan Multikultural. Surabaya: Kencana.
- Rafiq Ismail. (2019). Ukhuwah dan Toleransi: Prinsip Psikologi Islam dalam Mengelola Keberagaman. Bandung: Pustaka Alam.
- Rina Hidayati. (2023). Konsep Toleransi dalam Masyarakat Multikultural Menurut Psikologi Islam. Jakarta: Inovasi Buku.
- Salim Rahim. (2019). Studi Islam tentang Perbedaan Budaya dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sholeh Al Huda. (2022). Pengaruh Spiritualitas dalam Psikologi Islam terhadap Kesejahteraan Emosional. Jakarta: Pustaka Aksara.
- Siti Aisyah. (2020). Pengaruh Budaya Terhadap Kesejahteraan Mental dalam Perspektif Psikologi Islam. Yogyakarta: LKiS.
- Wira Prasetyo. (2022). Psikologi Islam dan Kebudayaan: Analisis Keseimbangan Sosial di Era Modern. Surabaya: Penerbit Sae.
- Zainal Subhan. (2019). Konflik dan Damai dalam Perspektif Islam: Studi Kasus Masyarakat Multikultural. Semarang: Pustaka Nusantara.
- Zulfikar Mahmud. (2018). Pengelolaan Konflik Budaya dalam Perspektif Islam: Solusi Praktis untuk Masyarakat Multikultural. Semarang: Litera Utama.