

Keislaman sebagai Pengampu Mental Spiritual yang terintegrasi dengan Moral Terapan

Rizqi Alfarel¹, Bisri², Ihsan Sa'aduddin³, Amin Iskandar⁴, Dedeh Nur Hamidah⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ushuluddin dan Adab, IAIN Syekh Nurjati Cirebon
alfarel009@gmail.com

Abstract

This research aims at the idea of Islam as a spiritual mental support that is integrated with applied morals. The research method which is used in this study is a descriptive writing method with a qualitative approach with the type of research literature or library research, namely a research used literature such as books, journals or previous research reports. The results and discussion of this study indicate that nobility of character based on Iman (*faith*), Ihsan (liturgy) and Islam (morality) is the best way to realize religious behavior as mental-spiritual integration with applied morals. This study concludes that the concepts of Iman, Ihsan and Islam have a role, function and continuity for the understanding of the people to realize the meaning of religion in moral and spiritual actions.

Keywords: Integrity; Mentally; Morals; Sufism; Thought

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk ide mengenai keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penulisan deskriptif dengan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kepustakaan yaitu penelitian yang digunakan dengan media literatur atau kepustakaan seperti buku, jurnal atau laporan penelitian sebelumnya. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa keluhuran budi pekerti berbasis Iman, Ihsan dan Islam merupakan jalan terbaik dalam mewujudkan perilaku keagamaan sebagai integrasi mental spiritual dengan moral terapan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep Iman, Ihsan dan Islam memiliki peran, fungsi dan kesinambungan bagi

pemahaman umat untuk memahami makna beragama dalam tindakan moral dan spiritual.

Kata Kunci: Akhlak; Integritas; Mental; Pikiran; Tasawuf

Pendahuluan

Penelitian tentang ajaran Islam sebagai pengampu atau pembimbing mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan (akhlak) dilakukan karena adanya kebutuhan untuk memahami peran agama sebagai spiritualitas dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dalam beberapa dekade terakhir, masalah kesehatan mental menjadi semakin penting dalam masyarakat (Ridlo & Zein, 2018). Banyak orang mengalami tekanan, kecemasan, dan depresi yang membuat mereka memiliki emosional yang tinggi (temperamental) dan dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Pada saat yang sama, agama dan spiritualitas telah menjadi topik penelitian yang semakin diminati sebagai faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dalam konteks ini, ajaran Islam sebagai agama yang diikuti oleh sebagian besar masyarakat Indonesia memiliki potensi untuk berperan sebagai pengampu atau pembimbing mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan (akhlak) (Pujiono, 2020). Konsep-konsep seperti sabar, tawakal, dan ikhlas dapat membantu individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh harapan juga kedamaian dan keharmonisan (Khosiah, 2020). Namun, untuk memahami lebih dalam tentang peran ajaran Islam dalam pengampu mental spiritual yang terintegrasi moral, perlu dilakukan penelitian secara ilmiah. Penelitian tersebut dapat melibatkan kajian teori, studi empiris, atau analisis meta-analisis dari penelitian yang sudah ada. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran ajaran Islam sebagai pengampu atau pembimbing mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan (akhlak) dalam kesehatan mental dan kesejahteraan individu.

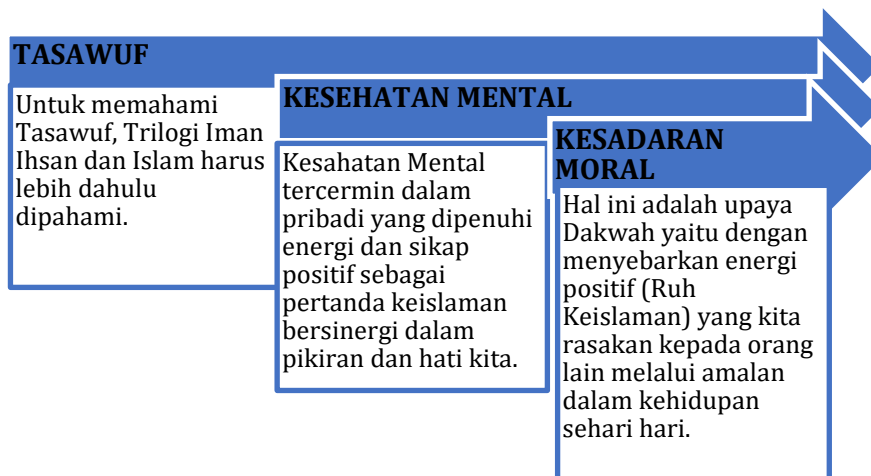
Terdapat artikel yang selaras dengan bahasan penelitian ini berjudul "Membangun Integritas Pendidikan Etika dalam Konsep Islam" karya Slamet Pujiono (2020). Dalam artikel tersebut dapat disimpulkan untuk membangun peradaban akhlakul karimah, satu faktor yang berdampak besar dalam perubahan itu ialah kualitas tenaga pendidiknya. Kita mesti memiliki para pendidik yang berintegritas (Pujiono, 2020). kata integritas, "berasal dari kata sifat Latin Integer (utuh/lengkap) dalam konteks ini Integritas adalah keutuhan yang berasal dari kualitas seperti kejujuran, dan Konsistensi Karakter" (Muhaimin, 2009). Begitu juga menurut sumber lain "Integritas adalah konsep konsistensi tindakan, nilai-nilai, metode,

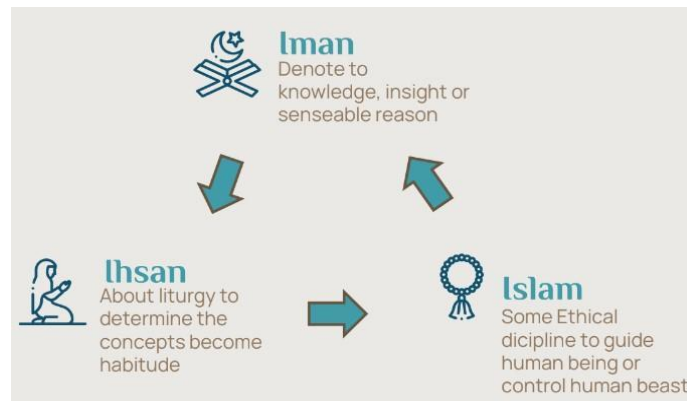
langkah, prinsip, harapan dan hasil. Dalam pendidikan secara umum seorang pendidik harus memiliki dua kriteria berikut, yaitu *Capability* and *loyalty*. Artinya seorang pendidik haruslah menguasai materi atau ilmu yang diajarkan. memiliki kemampuan teoritis yang baik dari perencanaan, implementasi hingga evaluasi juga memiliki loyalitas keguruan, yakni loyal terhadap tugas keguruan yang tidak hanya di dalam kelas semata” (Darmanto & Basuki, 2021). Dalam kilas tersebut terdapat kesamaan pola yaitu mengenai integritas keilmuan. Kita semua sepakat bahwasanya Agama Islam tentu mengajarkan hal-hal yang baik dan sama sekali tidak memperkenankan terlukanya hati atau badan seseorang jika bukan pada suatu alasan. Namun ketika kita melihat perselisihan terkait agama atau mengatasnamakannya. Tentu dapat kita pastikan bahwa hal itu terjadi karena kurangnya integrasi ajaran agama dengan pemahaman individu tersebut. Oleh karena itu penelitian ini dapat dijadikan sebagai satu referensi untuk membentuk paradigma utuh terkait Islam dengan keteraturan Moral.

Persamaan penelitian ini dengan yang sebelumnya adalah perihal penggunaan metode penguraian deskriptif yang dibubuhi dengan beberapa saduran pendapat dari para ahli dan yang membedakannya adalah terkait penggunaan bahasa yang lebih lugas dan struktur penguraian yang lebih minimalis. Sehingga diharapkan materi lebih mudah dipahami dan tidak melelahkan pembaca.

Kerangka berpikir perlu disusun sebagai alur logis secara garis besar berjalannya penelitian. Alur logis ini akan diarahkan untuk mengatasi permasalahan utama dalam penelitian ini mengenai keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Untuk memudahkan deskripsi kerangka berpikir, maka disajikan bagan seperti di bawah ini:

Bagan 1. Kerangka Berpikir





Dalam konteks ini, keislaman dapat diartikan sebagai keyakinan (iman) pemahaman peribadatan (Ihsan) dan, praktik yang sesuai dengan ajaran Islam atau karakter seorang muslim (Islam) yang berakhlakul karimah (Aladdiin & PS, 2019). Pertama, keislaman berperan sebagai pengampu mental spiritual (Hikmah, 2021). Artinya, keislaman membantu seseorang untuk membangun dan menguatkan kualitas mental dan spiritual yang positif, seperti ketenangan, kesabaran, keikhlasan, dan keberanian. Keislaman mengajarkan bahwa kebahagiaan sejati bukan hanya berasal dari keberhasilan materi, namun juga dari kualitas batiniah yang sehat dan harmonis. Kesadaran mental spiritual berpengaruh pada pemahaman setiap individu pada ajaran Islam bahwa yang terpenting dari aqidah ataupun fiqh adalah untuk membentuk seperangkat aturan yang kita letakkan pada dan untuk ketaatan dan keteraturan diri kita sendiri bukan orang lain. Kedua, keislaman harus terintegrasi dengan moral terapan (Qorib & Zaini, 2020). Hal ini berarti bahwa ajaran Islam yang dipahami dan diamalkan harus berorientasi pada dampak di masyarakat. Karena seperti pada paragraf sebelumnya, keislaman haruslah menjadi perangkat untuk mengoreksi dan meningkatkan kelayakan diri sebagai manusia berakhlak agar mampu bertindak dengan layak ketika beraktivitas atau berinteraksi di dalam masyarakat, dengan begitu terjadi persentase yang lebih besar dalam membentuk dan menjaga keharmonisan lingkungan hidup. Dalam kerangka berpikir ini, keislaman dan moral terapan saling berkaitan dan mempengaruhi satu sama lain. Keislaman dapat membantu seseorang untuk memperkuat nilai-nilai moral yang baik, sementara moral terapan dapat membantu seseorang untuk mengamalkan keislaman dengan lebih konsisten dan bermakna (Qorib & Zaini, 2020). Selain itu, keislaman dan moral terapan juga dapat berfungsi sebagai pedoman dalam mengambil keputusan dan bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam praktiknya, seseorang yang menerapkan kerangka berpikir ini dapat mengambil beberapa langkah, seperti memperdalam

pemahaman tentang ajaran Islam dan moral terapan, melatih diri untuk mengamalkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari, dan mengkaji dampak positif dari keislaman dan moral terapan terhadap kualitas mental, spiritual, dan sosial seseorang (Qorib & Zaini, 2020).

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat ide mengenai keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Sejalan dengan permasalahan utama, rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana keislaman menjadi pengampu kesadaran mental spiritual yang tentunya berimplikasi pada penerapan moral yang sukarelawan. Penelitian ini bertujuan untuk membahas ide mengenai keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Sebuah penelitian ilmiah harus memiliki manfaat atau tujuan, baik teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi terhadap ide keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Lalu secara praktis, harapannya dapat mengembangkan ide keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (UIN Sunan Gunung Djati, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif. Sumber data penelitian ini meliputi literatur yang terkait dengan topik penelitian yang bersumber dari artikel jurnal, buku, dan lainnya. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelitian kepustakaan (library research). Teknik analisis data dilakukan melalui tahap inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2022).

Hasil dan Pembahasan

1. Peran Keislaman terhadap Kesehatan Mental

Langkah pertama untuk menjadikan Islam sebagai pengampu mental spiritual adalah mengetahui terlebih dahulu bagaimana tindakan atau sikap keagamaan dapat menuntun kita pada kondisi kesehatan mental. Kondisi mental yang sehat adalah satu indikator terintegrasinya makna ajaran Islam dalam diri kita dan juga faktor utama dalam membentuk kesadaran spiritual (Ridlo & Zein, 2018).

Ilmu-ilmu kedokteran mempunyai peran yang sangat dekat dengan agama. Salah satunya terdapat konklusi antara kedokteran jiwa dengan agama yaitu bahwa dalam mencapai tingkat kesehatan yang hakiki, yakni keadaan kesejahteraan (*well being*) pada diri manusia. WHO (Organisasi

Kesehatan Dunia) pada tahun 1984 telah menetapkan sekaligus menyempurnakan batasan sehat dengan menambahkan satu elemen spiritual (agama) (Indah, 2020). Sehingga sekarang ini yang dimaksud sehat tidak hanya secara fisik, psikologis dan sosial. Tetapi juga sehat dalam arti spiritual atau agamanya. Kriteria sehat ini meliputi kesehatan Bio-Psiko-Sosio-Spirit (Dadang Hawari, Alquran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa).

Sejak awal abad 19 kedokteran mulai menyadari adanya hubungan antara penyakit psikologis dengan penyakit fisik. Manusia dapat mengidap gangguan fisik karena gangguan mental mereka, fenomena ini disebut (Psikosomatik) (Munajah, 2021). Dari kata *Psyche* (pikiran) dan *Soma* (tubuh) (Munajah, 2021). Di antara berbagai faktor mental yang diidentifikasi berperan besar untuk membentuk gejala adalah keyakinan agama. Hal ini dikarenakan sebagian dokter beranggapan bahwa penyakit mental (*mental illness*) tidak ada hubungannya dengan medis (Meredith McGuire, Religion: The Social Context). Di samping itu ternyata banyak penderita penyakit mental disembuhkan melalui pendekatan keagamaan (Rakhmat, 2021).

Lalu bagaimana agama dapat mempengaruhi kesehatan mental, terdapat beberapa teori mengenai hal ini, sebelum masuk kepada teori tersebut, mungkin diperlukan sedikit ulasan mengenai konsep iman ihsan dan Islam yang penulis sampaikan sebelumnya di bagian kerangka berpikir.

Untuk dapat mengerti konsep keislaman sebagai pengampu mental spiritual terlebih dahulu kita mesti memahami konteks agama dan sinerginya terkait kesehatan mental. Dalam konsep Trilogi Iman, Ihsan dan Islam. Iman adalah keyakinan kita akan kekuatan di luar diri yang mampu mengalirkan energi positif terhadap diri kita sehingga menjadi kekuatan internal kita untuk menerima dan merespon masalah atau situasi yang ada (Farah & Fitriya, 2018). Sikap yang muncul dari pribadi yang beriman seperti halnya sikap percaya diri, tenang, tabah, berani, bertanggung jawab dan lain sebagainya. Sikap positif seperti yang telah disebutkan itulah yang disebut sebagai (Islam), atau karakter seorang muslim. Bagaimana seorang muslim mendapatkan energi dan karakter positif tersebut adalah dengan melakukan pengelolaan dan pengembangan pemahaman juga menetapkannya menjadi norma antara yang baik dengan yang buruk melalui proses (*liturgy*) atau peribadatan yang di dalamnya terdapat aktivitas mengaji diri, meditasi, kontemplasi atau perenungan.

Dalam keislaman dikenal aliran asketik dari kata askesis yang berarti latihan, bernama Tasawuf yang mengajarkan perihal kesederhanaan (*zuhud*) dan melatih untuk bertahan dalam keterbatasan (*qonaah*). Berasal

dari akar kata Bahasa arab *Al Shuff (tashawwafa wayatashawwafu)* Yang berarti bulu domba, yaitu bahan pakaian yang dikenakan oleh sekelompok orang yang memfokuskan dirinya dalam pencarian nilai ketuhanan sehingga jauh dari aspek keduniawian khususnya perihal materi (Rofi et al., 2019). Di era modern tasawuf diselaraskan dengan filsafat Stoa yang berartikulasi mengenai keselarasan hidup untuk menerima atau berdamai dengan keadaan demi tercapainya ketenangan dan kebahagiaan hidup (Rofi et al., 2019).

Tasawuf merupakan metode pendalaman spiritual dengan cara melatih diri untuk menahan hawa nafsu dan memberikan pemaknaan positif terhadap segala sesuatu yang terjadi meskipun sesuatu yang pahit. Artinya paradigma tasawuf seirama dengan teori atraksi atau fokus pikiran, karena pikiran yang positif memproduksi energi positif yang memberikan kita kekuatan untuk lebih cepat bangkit (Rofi et al., 2019).

2. Definisi Meditasi dan persamaannya dengan Peribadatan

Masyarakat kebanyakan mengasosiasikan meditasi dengan yoga, lantas mengidentifikasi meditasi sebagai ajaran Tao, Hindu, atau Buddha (Kenoba, 2020). Padahal dari pengertian memusatkan pikiran, meditasi bukan milik satu golongan saja. Bahkan, meditasi tak melulu harus dalam keadaan duduk berdiam diri, menyilangkan kaki, sambil memejamkan mata (Ulfah et al., 2019).

Kegiatan ibadah berbagai agama, seperti salat, berzikir, berdoa di gereja, dan berdoa di kuil melibatkan kegiatan, selama dilakukan secara khusyuk, tarikan napas yang teratur, dan ketenangan tanpa tergesa-gesa. Itu sebabnya, penelitian kemudian membuktikan, aktivitas ibadah yang mendekatkan Anda sebagai manusia dengan Sang Pencipta, akan bermanfaat secara fisik dan psikis.

Studi American National Institute of Health menyimpulkan, 75% kajian terkini yang berkaitan dengan agama dan kesehatan menunjukkan bahwa agama dan ibadah ampuh mendatangkan dampak positif bagi kesehatan manusia (Ridlo & Zein, 2018). Makin sering seseorang melakukan meditasi lewat ibadah, makin kuat ia menghadapi ujian kehidupan. Mendekatkan diri kepada-Nya lewat zikir, doa rosario, doa malam, maupun kegiatan ibadah lainnya juga dapat meningkatkan kekebalan tubuh (Ridlo & Zein, 2018).

3. Teori yang menyatakan Peranan Agama dalam Kesehatan Mental

Beberapa teori yang mengemukakan bahwa agama atau spiritualitas berpengaruh terhadap kesehatan mental. Pertama, teori koping keagamaan (*religious coping theory*) oleh Kenneth Pargament (Daulay, 2020). Teori ini mengemukakan bahwa agama atau spiritualitas dapat digunakan sebagai strategi koping yang efektif dalam mengatasi stres dan masalah psikologis

(Daulay, 2020). Koping adalah cara mengendalikan pikiran dan perilaku untuk merespon masalah yang ada. Mekanisme koping terbagi menjadi dua yaitu adaptif seperti mencari dukungan, humor dan berolahraga lalu maladaptif seperti mengisolasi diri (Daulay, 2020). Kedua, teori sumber daya spiritual (*spiritual resource theory*) oleh Lisa Miller. Teori ini mengemukakan bahwa sumber daya spiritual seperti rasa keterhubungan dengan sesuatu yang lebih besar dari diri sendiri dan rasa tujuan hidup yang bermakna dapat meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan (Andini et al., 2021). Teori ini menjadikan agama sebagai pelipur lara untuk memberikan harapan pada manusia.

Ketiga, teori perlindungan spiritual (*spiritual protection theory*) oleh Harold G. Koenig. Teori ini mengemukakan bahwa agama atau spiritualitas dapat memberikan perlindungan terhadap sesuatu dan masalah psikologis dengan cara mengurangi perasaan kesepian, meningkatkan dukungan sosial, dan memberikan makna pada penderitaan (Andini et al., 2021). Sama dengan yang sebelumnya dalam teori ini agama dijadikan sebagai harapan supranatural. Keempat, teori rasa syukur (*gratitude theory*) oleh Robert Emmons. Teori ini mengemukakan bahwa rasa syukur yang berasal dari agama atau spiritualitas dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara mengurangi perasaan negatif seperti kecemasan dan depresi, serta meningkatkan perasaan positif seperti kebahagiaan dan kepuasan hidup (Rakhmat, 2021). Karena rasa syukur menjadikan kita lebih menerima bukan mengharap.

Semua teori ini menunjukkan bahwa agama atau spiritualitas dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental dengan cara yang berbeda-beda, seperti melalui dukungan sosial, makna hidup, dan strategi koping yang efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa secara simplistik pengaruh agama terhadap kesehatan mental terindikasi dari rutinnnya aktivitas dalam melakukan pendekatan diri kepada Tuhan Yang Maha Esa yang menguatkan manusia secara batiniah dalam menghadapi segala persoalan hidup.

4. Pengaruh Kesehatan Mental dalam Kesadaran Moral

Secara etimologis, kata moral berasal dari bahasa latin, *mores* bentuk plural dari *mos* yang artinya adalah tata cara atau adat istiadat. Moral adalah ajaran baik dan buruk tentang perbuatan dan kelakuan. Dikutip dari buku Dasar dan Konsep Pendidikan Moral Pancasila (Bambang Daroeso, 1986), Wila Huky merumuskan beberapa pengertian moral, yakni: Moral sebagai perangkat ide-ide tentang tingkah laku, dengan warna dasar tertentu yang dipegang oleh sekelompok manusia dalam lingkungan tertentu (Bambang Daroeso, 1986). Moral merupakan ajaran tentang laku hidup yang baik berdasarkan pandangan hidup atau agama tertentu.

Moral sebagai tingkah laku hidup manusia yang mendasarkan pada kesadaran bahwa ia terikat oleh keharusan mencapai yang baik, sesuai dengan nilai yang berlaku (Bambang Daroeso, 1986).

Kesehatan mental dapat berpengaruh terhadap kesadaran moral individu. Kesadaran moral mengacu pada kemampuan Individu untuk memahami apa yang benar dan salah serta kemampuannya untuk memutuskan tindakan yang sesuai dengan nilai-nilai moral dan etika. Dalam konteks ini, kesehatan mental dapat mempengaruhi kesadaran moral individu di antaranya: 1) Kemampuan untuk memproses informasi terkait moral: Kesehatan mental yang baik dapat membantu individu memproses informasi terkait moral dengan lebih efektif; 2) Kemampuan untuk mengambil keputusan moral: Kesehatan mental yang baik juga dapat membantu individu dalam mengambil tindakan moral yang tepat; 3) Kemampuan untuk merasakan empati: Kesehatan mental yang baik tentunya lebih peka, dapat membantu individu dalam merasakan empati terhadap orang lain dan memahami perspektif moral mereka; dan 4) Kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai moral: Kesehatan mental yang baik juga dapat membantu individu dalam bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang dimilikinya. Itu karena individu dengan mental yang sehat dapat menimbang dengan visi yang lebih matang (Bambang Daroeso, 1986).

Telah dijelaskan pula bahwa Agama dengan peranan Spiritual mampu bekerja sebagai (*Meta-Medic*) atau pengobatan metafisik (*ghaib*) ketika kita sebagai manusia mampu mengadopsi kepercayaan kita menjadi keyakinan yang meneguhkan untuk menjadikannya kenyataan (Qorib & Zaini, 2020). Hal seperti itulah yang disebut sebagai Integrasi, yaitu saling berkaitannya keyakinan dan tindakan kita sehingga kenyataannya pun akan sesuai. Seperti dalam pepatah usaha tidak akan mengkhianati hasil. Perihal *Attraction Law Theory*, teori ini berartikulasi bahwa pikiran dan aksi positif menuai hasil yang positif, namun sebaliknya Ketika pikiran negatif mungkin yang terjadi juga sebaliknya. Hal itu mungkin terjadi karena kapasitas kemampuan tubuh kita dikontrol oleh pikiran kita yang mempengaruhi kinerja kita dalam melakukan sesuatu dan sebagainya. Agama atau Keislaman sebagai Pengampu mental Spiritual telah terimplementasi dengan baik ketika ilmu atau ajaran keagamaan itu berhasil membimbing diri kita menjadi pribadi yang baik dan lebih baik lagi. Dimulai dengan memahami peranan agama terhadap kesehatan mental dan pengaruh kesehatan mental terhadap kesadaran moral. Proses mengaji diri atau berkontemplasi harus terus dilakukan guna mempertahankan energi dan karakter positif dalam diri kita. Ketika kita sendiri sudah merasakan energi positif tersebut, maka berlaku peranan

agama untuk merambah kepada ranah sosial. Bukan lagi hanya untuk kita tetapi juga untuk orang lain dengan cara memberlakukan kesadaran moral dalam setiap tindakan yang kita lakukan dalam ruang publik.

Keberhasilan kita dalam memahami dan menerapkan nilai-nilai keagamaan atau keislaman untuk diri sendiri dan orang lain inilah yang disebut integrasi (keutuhan) yang memiliki kata turunan integral (mencakup seluruhnya) sesuai dengan motto agama Islam yaitu *Rahmatan Lil Alamin* (berkah bagi seluruh umat). Harapannya secara teoritis penelitian ini mampu memberikan paradigma keislaman baru yang lebih mengedepankan nilai-nilai kemanusiaan dan secara praktis dapat menjadi inisiator pengembangan ide-ide yang menjadikan masifnya elaborasi pemahaman spiritual untuk keutuhan pola pikir umat Islam yang lebih bermartabat, yaitu bersikap toleran, anti-tempramental, berani, bertanggung jawab, adaptif, kolaboratif dan lain sebagainya. Dikarenakan penelitian ini hanya menggunakan metode studi kepustakaan, mungkin terdapat kesenjangan antara teori dan praktik, penelitian ini juga masih berbentuk asumsi generalis atau hanya melihat dari pola umum di masyarakat, karena keterbatasan tersebut harapannya untuk peneliti-peneliti berikutnya dalam membahas tema ini juga melakukan *field research* atau studi lapangan dengan tujuan adanya data konkrit dan lebih spesifik. Diharapkan juga untuk pembaca agar mencari sumber rujukan lain selain pada sumber rujukan penelitian ini. Gunanya untuk melengkapi informasi yang mendukung pemahaman yang utuh.

Pada intinya, kesehatan mental dan kesadaran moral saling terkait satu sama lain. Kesehatan mental yang baik dapat membantu individu dalam memproses informasi moral, mengambil keputusan moral yang tepat, merasakan empati, dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai moral yang dianut

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep Trilogi Iman, Ihsan dan Islam memiliki peran, fungsi dan kesinambungan bagi pemahaman umat untuk memahami makna beragama dalam tindakan moral dan spiritual. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa keluhuran budi pekerti berbasis Iman, Ihsan dan Islam merupakan jalan terbaik dalam mewujudkan perilaku keagamaan sebagai integrasi mental spiritual dengan moral terpan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsep Iman, Ihsan dan Islam memiliki peran, fungsi dan kesinambungan bagi pemahaman umat untuk memahami makna beragama dalam tindakan moral dan spiritual. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan memiliki implikasi manfaat bagi terbentuknya ide keislaman sebagai pengampu

mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Lalu secara praktis, harapannya dapat mengembangkan ide keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan. Penelitian ini memiliki keterbatasan tanpa melakukan analisis kritis secara mendalam sehingga menjadi peluang penelitian di masa depan. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga kajian Islam untuk mengembangkan ide keislaman sebagai pengampu mental spiritual yang terintegrasi dengan moral terapan.

Referensi

- Aladdiin, H. M. F., & PS, A. M. B. K. (2019). Peran Materi Pendidikan Agama Islam di Sekolah dalam Membentuk Karakter Kebangsaan. *Jurnal Penelitian Medan Agama*, 10(2).
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, Humanity*, 3(2).
- Bambang Daroeso. (1986). *Dasar dan Konsep Pendidikan Moral Pancasila*. Aneka Ilmu.
- Darmalaksana, W. (2022). *Paduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Darmanto, & Basuki, N. (2021). *Integritas Guru: Implementasi Pilar-Pilar Pendidikan*. Media Nusa Creative.
- Daulay, N. (2020). Koping Religius dan Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19: Studi Literatur. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Farah, N., & Fitriya, I. (2018). Konsep Iman, Islam, dan Taqwa (Analisis Hermeneutika Dilthey terhadap Pemikiran Fazlur Rahman). *Rausyan Fikr: Jurnal Ilmu Studi Ushuluddin Dan Filsafat*, 14(2).
- Hikmah, A. D. (2021). *Etika Mendidik Anak Perspektif Islam dan Implikasinya dengan Kecerdasan Spiritual [UIN Raden Intan Lampung]*. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15642>
- Indah, S. (2020). Pemikiran Zakiah Daradjat Antara Kesehatan Mental dan Pendidikan Karakter. *El-Hikmah: Jurnal Kajian Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 14(1).
- Kenoba, M. O. (2020). Historiografi Ringkas atau Institusi-Institusi Religius. *Sajaratun: Jurnal Sejarah Dan Pembelajaran Sejarah*, 5(1).
- Khosiah, N. (2020). Perilaku Spiritual Keluarga dalam Membangun Keharmonisan Rumah Tangga di Desa Tambakrejo-Tongas-Probolinggo. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 18(2).
- Muhaimin, A. (2009). *Pengembangan Kurikulum Pendidikan Agama Islam di Sekolah, Madrasah dan Perguruan Tinggi*. PT. Raja Grafindo Persada.
- Munajah, N. (2021). Agama dan Tantangan Modernitas. *Tahdzib Al-Akhlaq*:

Jurnal Pendidikan Islam, 4(1).

Pujiono, S. (2020). Membangun Integritas Pendidikan Etika Dalam Konsep Islam. *Al-Hikmah Way Kanan*, 1(1).

Qorib, M., & Zaini, M. (2020). *Integrasi Etika dan Moral: Spirit dan Kedudukannya dalam Pendidikan Islam*. BILDUNG. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM/article/view/2203>

Rakhmat, J. (2021). *Psikologi Agama*. Mizan Publishing.

Ridlo, I. A., & Zein, R. A. (2018). Arah Kebijakan Kesehatan Mental: Tren Global dan Nasional Serta Tantangan Aktual. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(1).

Rofi, S., Prasetya, B., & Setiawan, B. A. (2019). Pendidikan Karakter Dengan Pendekatan Tasawuf Modern Hamka dan Transformatif Kontemporer. *Intiqad: Jurnal Agama Dan Pendidikan Islam*, 11(2).

UIN Sunan Gunung Djati. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati.

Ulfah, S. M., Octaviana, D. N., & Aqila, M. (2019). Esensi Meditasi terhadap Spritualitas Umat Buddha. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2).