

## KONSEP PEMBINAAN AKHLAK DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI

\*Anita Silmin Salsabila, Septyana Tentiasih

Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan

\*Email: anitasilminsalsabila@gmail.com

### *Abstract*

*Moral development and mental health have a close relationship with adolescents, including students. Basically, the manifestation of moral formation is not only about changes in attitudes that are visible physically but also the transformation of perspectives, mindsets, spirituality, and also feelings in a more positive direction. On the other hand, mental health issues are sometimes still considered not very important by our society. It turns out that it actually provides a lot of knowledge when examined further. Mental health will be achieved when a person's psychological condition is in a normal state in other words far from anxiety, fear, loneliness, anxiety, and emptiness. In fact, at the school level there are still many types of juvenile delinquency committed by students due to lack of understanding of morals. Not only that, today's teenagers also become more vulnerable to mental health problems due to various factors. Of course, this problem will be very worrying if it is not handled immediately duly. Therefore, in this paper will be discussed about Imam Al-Ghazali's point of view on the concept of moral formation and also mental health and how to apply it.*

**Keywords:** *Moral Formation; Mental Health; Imam Al-Ghazali.*

### **Abstrak**

Pembinaan akhlak dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat dengan para remaja termasuk peserta didik. Pada dasarnya manifestasi pembinaan akhlak itu tidak hanya tentang perubahan sikap yang terlihat secara fisik saja akan tetapi juga terjadinya transformasi mengenai cara pandang, pola pikir, kebatinan, dan juga perasaan ke arah yang lebih positif. Di sisi lain, isu kesehatan mental yang terkadang masih dianggap tidak terlalu penting oleh masyarakat kita. Ternyata justru memberikan banyak pengetahuan ketika ditelaah lebih lanjut. Kesehatan mental akan tercapai ketika kondisi psikologis seseorang dalam keadaan yang normal dengan kata lain jauh dari rasa was-was, ketakutan, kesepian, kegelisahan, dan kehampaan. Faktanya, di jenjang sekolah masih banyak ditemukan berbagai jenis kenakalan remaja yang dilakukan oleh peserta didik akibat kurangnya pemahaman terhadap akhlak. Tak hanya itu, remaja zaman sekarang juga menjadi lebih rentan mengalami masalah kesehatan mental karena berbagai faktor. Tentunya permasalahan ini akan sangat mengkhawatirkan jika tidak segera ditangani secara semestinya. Maka dari itu, dalam tulisan ini akan dibahas mengenai sudut pandang Imam Al-Ghazali tentang konsep pembinaan akhlak dan juga kesehatan mental beserta cara penerapannya.

**Kata kunci:** Imam Al-Ghazali; Kesehatan Mental; Pembinaan Akhlak.

### **PENDAHULUAN**

Pada dasarnya akhlak merupakan salah satu faktor pembentuk mental seorang individu. Keselarasan antara akhlak dan mental akan sangat berdampak pada terciptanya kepribadian yang baik dan mulia. Istilah akhlak lain dari akhlak adalah kebiasaan.

Dimana ketika seseorang telah terbina akhlaknya melalui berbagai kebiasaan positif dalam kesehariannya. Maka kondisi kesehatan mental pun juga turut akan terjaga. Begitu pun sebaliknya, kondisi kesehatan mental juga menjadi salah satu penentu kualitas akhlak seseorang. Mental yang baik dalam diri akan menjadikan manusia cenderung untuk lebih memilih melaksanakan akhlak yang baik pula. Inilah kemudian yang menjadikan pembinaan akhlak sebagai poin penting dalam mewujudkan kesehatan mental seseorang. Juga bagaimana kesehatan mental dapat mempengaruhi kualitas akhlak seseorang. Maka dari itu, sangat diperlukan adanya pembinaan akhlak dan mental secara berkelanjutan. Agar dapat meminimalisir tingginya angka kenakalan remaja akibat akhlak yang buruk dan juga memangkas masalah gangguan kesehatan mental pada para remaja saat ini. Sehingga terlahirlah generasi penerus yang berkepribadian mulia dengan jiwa yang sehat sentosa.

Pembinaan akhlak terdiri atas dua kata, yakni pembinaan dan akhlak. Dalam buku *Pembinaan Generasi Muda* karya S. Hidayat dijelaskan bahwa arti kata pembinaan adalah suatu usaha yang dilakukan dengan sadar, berencana, teratur, dan terarah untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan keterampilan subjek didik dalam tindakan-tindakan pengarahan, bimbingan, dan pengawasan untuk mencapai tujuan yang diharapkan (Hidayat, 1978). Adapun makna akhlak menurut Al-Ghazali adalah gambaran dari keadaan didalam jiwa yang tertanam kukuh, dimana perilaku menyandar padanya dengan gampang dan mudah tanpa membutuhkan pemikiran dan pertimbangan lagi (*Imam Al-Ghazali, Ihya' Ulum Al-Din, Juz 3, n.d.*). Dari pernyataan-pernyataan tersebut, dapat dikatakan bahwasannya pembinaan akhlak adalah upaya yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan tujuan untuk mengarahkan individu agar memiliki kebiasaan melakukan perbuatan yang sesuai dengan agama, etika, dan norma yang berlaku.

Di zaman yang semakin modern ini, banyak orang yang mulai mengesampingkan kualitas akhlak pada diri mereka termasuk salah satunya adalah remaja. Padahal di zaman dulu kualitas akhlak merupakan salah satu hal yang dijunjung tinggi dan juga dikedepankan. Hal ini menunjukkan bahwa akhlak remaja telah mengalami kemerosotan seiring bertambahnya waktu. Tentu permasalahan ini harus menjadi perhatian oleh semua pihak khususnya bagi yang berkecimpung di bidang keagamaan dan pendidikan. Dikarenakan kedua bidang tersebut menjadi salah satu kunci dalam pembentukan akhlak seorang remaja. Sebuah generasi segemilang apapun kecerdasannya secara perlahan pasti akan hancur jika tidak menjadikan kualitas akhlak sebagai prioritas utama. Seperti yang kita ketahui bersama, banyak sekali orang yang berilmu tinggi namun tidak diimbangi dengan akhlak yang memadai. Hal inilah yang kemudian dapat menjadi bumerang baik

bagi diri sendiri maupun orang lain untuk kedepannya nanti. Selain itu, menurunnya kualitas akhlak di kalangan remaja juga mengakibatkan kenakalan remaja semakin marak terjadi. Jika tidak segera ditangani hal ini bisa menjadi ancaman yang serius bagi para generasi penerus.

Isu mengenai kenakalan remaja memang tidak akan pernah habis dari waktu ke waktu. Berita-berita yang bermunculan di televisi dan media sosial menjadi bukti bahwa remaja di Indonesia memerlukan pembenahan yang berkelanjutan pada diri mereka. Akhir-akhir ini kasus kenakalan remaja masih saja banyak terjadi di Indonesia. Lonjakan angka kenakalan remaja merupakan tanda minimnya pengawasan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia KPAI para pelaku kasus kenakalan remaja yang sampai dibawa ke ranah hukum mengalami kenaikan jumlah yang pesat di tahun 2020 yakni 199 anak lalu mengalami penurunan di tahun 2021 menjadi 126 anak dan kembali naik di tahun 2022 sebanyak 131 anak. Meskipun sempat mengalami penurunan di tahun 2021 akan tetapi pembinaan akhlak harus terus dilakukan agar kasus kenakalan remaja akibat krisis akhlak terus berkurang ke depannya (*Data Angka Kenakalan Remaja, 2023*).

Penyebab kenakalan remaja ini bisa dari internal (di dalam diri remaja) maupun eksternal (di luar diri remaja). Faktor internal misalnya, karena sifat bawaan remaja, sering menunjukkan respon yang berlebihan terhadap suatu hal, rendahnya tingkat pengendalian diri, kondisi mental yang terganggu, dan ketidakmampuan dalam mengadaptasikan diri dengan berbagai aturan dan norma yang ada. Sedangkan faktor eksternal biasanya disebabkan oleh pengaruh lingkungan sosial remaja, pola asuh yang buruk, dan sosial ekonomi masyarakat. Pada dasarnya kedua faktor tersebut berpeluang dapat terjadi pada remaja Indonesia di manapun. Maka dari itu penting bagi kita untuk menaruh kepedulian pada remaja yang terseret dalam kasus kenakalan remaja. Untuk bagaimana kemudian dirangkul dan dibina secara semestinya. Di sisi lain masih banyak juga remaja yang berperilaku dan berakhlak mulia di sekitar kita. Para remaja jenis ini umumnya merupakan remaja yang berhasil menempatkan diri mereka di tengah deras arus modernisasi. Mereka cenderung memanfaatkan pembaharuan di berbagai bidang untuk melakukan hal-hal yang positif dan menghindarkan diri dari segala sesuatu yang berbau negatif. Dengan didasari oleh pondasi keagamaan yang kuat serta lingkungan yang sehat.

Selanjutnya berbagai macam peristiwa yang terjadi di masa remaja juga berpengaruh terhadap pola pendidikan yang harus diberikan kepada mereka. Di masa ini remaja cenderung memerlukan lingkup pertemanan yang memiliki pemahaman hampir sama antara satu sama lain juga yang dapat menerima keberadaan mereka dengan baik

sehingga para remaja ini akan merasa bahwa ia diakui sebagai anggota dari lingkup pertemanan tersebut. Dari sinilah kemudian timbul keinginan dari dalam diri remaja untuk mencari pedoman hidup yang bernilai dan dapat dijunjung tinggi. Proses terbentuknya pandangan hidup dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai hidup di dalam perjalanan eksplorasi remaja.

Fase remaja merupakan fase yang paling tepat untuk menanamkan prinsip-prinsip yang lurus. Mengingat di masa ini remaja umumnya memiliki keingintahuan yang besar terhadap hal-hal baru yang ada di sekitarnya. Selain itu, masa remaja menjadi momentum yang paling cemerlang dalam kehidupan serta merupakan masa gemilang di antara masa-masa kehidupan lainnya. Agar pelaksanaan pembinaan akhlak dapat berjalan dengan efektif maka upaya yang dapat dilakukan adalah dengan mengikutsertakan anak dalam kegiatan keagamaan dan kemasyarakatan yang diselaraskan dengan tuntutan akhlak mulia juga pola asuh orang tua beserta teladan guru dan lingkungan yang baik pula (Sari, 2021). Oleh karena itu, pembinaan akhlak merupakan salah satu faktor yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas akhlak para remaja di Indonesia. Guna mewujudkan terlahirnya generasi yang berilmu dan berakhlak mulia. Sehingga dengan ini diharapkan dapat mengentaskan para remaja kita dari permasalahan krisis akhlak yang semakin mengkhawatirkan.

Kualitas akhlak memiliki relevansi yang kuat dengan kondisi kesehatan mental. Orang yang terbiasa melakukan akhlak terpuji dalam kesehariannya cenderung lebih mudah terhindar dari tekanan ataupun gangguan kesehatan mental karena mereka mempunyai kontrol diri yang baik. Sedangkan bagi yang sering melakukan akhlak tercela lebih berpeluang besar terserang tekanan mental yang mana tekanan tersebut bersumber dari kecemasan yang timbul dalam diri akibat perbuatannya yang bisa saja merugikan dirinya sendiri maupun orang lain. Begitu juga sebaliknya, kondisi mental yang baik tentu akan menjadikan seseorang memiliki pikiran yang positif sehingga dapat memilih dan memilah perbuatan atau akhlak yang mana saja yang kemudian pantas dan tepat untuk dilakukan. Lalu bagi seseorang yang memiliki masalah kesehatan mental juga bisa saja berpengaruh terhadap keahklakannya. Seperti yang banyak dijelaskan oleh para ahli kesehatan mental bahwa permasalahan mental atau kejiwaan merupakan problema yang cukup serius. Mental yang tidak sehat akan membuat penderitanya tidak memperdulikan dirinya sendiri dan juga lingkungan sekitarnya. Apalagi jika tidak segera mendapatkan penanganan yang tepat, sudah bisa dipastikan para penderita ini akan dengan mudah berlaku sesuka hatinya bahkan berani melanggar norma yang ada sehingga pada akhirnya akan melahirkan akhlak yang buruk dari diri mereka. Dari sini dapat dikatakan

bahwasannya kesehatan mental memiliki peranan yang penting bagi pembentukan akhlak dan kualitas akhlak juga dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang.

Pemahaman Imam Al-Ghazali tentang kesehatan mental menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbatas konsepnya pada gangguan dan penyakit kejiwaan serta perawatan dan pengobatannya, tetapi juga meliputi pembinaan dan pengembangan jiwa manusia setinggi mungkin menuju kesehatan mental dan kesempurnaannya. Kesehatan mental memandang manusia sebagai satu kesatuan psikosomatis, kesatuan jiwa raga atau kesatuan jasmani dan rohani secara utuh. Gangguan kesehatan mental adalah perilaku individu yang menyimpang dari norma-norma sosial dalam suatu lingkungan Masyarakat (Putri, 2022). Sedangkan Zakiah Daradjat menyebut kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidup (Daradjat, 2016). WHO sendiri mendefinisikan Kesehatan mental merupakan suatu kondisi 'sejahtera' dimana individu dapat merealisasikan kecakapannya, dapat melakukan coping terhadap tekanan hidup yang normal, bekerja dengan produktif dan memiliki kontribusi dalam kehidupan di komunitasnya (S. Dkk, 2022).

Kesehatan mental terjadi ketika fungsi-fungsi kejiwaan dapat berjalan dengan selaras dan berkemampuan dalam melakukan penyesuaian baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan sekitarnya. Namun untuk mencapai kesehatan mental pada taraf ini tentu tidaklah mudah. Diperlukan pembiasaan perilaku dan tingkah laku yang berkesinambungan juga langkah pencegahan yang perlu dilaksanakan sejak dini. Agar dapat terealisasi sesuai dengan yang direncanakan maka perlu adanya keterbukaan dari para penderita gangguan mental atau jiwa mengenai kondisi psikisnya yang tengah dialami. Hal ini karena banyak orang awam yang masih menganggap gangguan mental sebagai aib yang harus disembunyikan. Tentu pemikiran semacam ini secara perlahan harus mulai dihilangkan agar kesehatan mental benar-benar dapat terwujud dan tidak hanya menjadi sebuah wacana belaka.

Adanya istilah kesehatan mental ini turut melahirkan istilah yang lain yakni gangguan kesehatan mental. Di Indonesia masalah kesehatan mental juga menasar pada rentang usia remaja. Survei kesehatan mental remaja usia 10-17 tahun di Indonesia dalam 12 bulan terakhir yang dilaksanakan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS), menunjukkan setidaknya terdapat 15,5 juta dan 2,45 juta remaja yang mengalami masalah kesehatan mental. Dari sini dapat dikatakan bahwasannya satu dari tiga remaja Indonesia telah terserang masalah kesehatan mental sedangkan satu dari

dua puluh remaja Indonesia memiliki gangguan mental. Remaja dalam kelompok ini adalah remaja yang terdiagnosis dengan gangguan mental sesuai dengan panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5) yang menjadi panduan penegakan diagnosis gangguan mental di Indonesia (Gloria, 2022). Ini membuktikan bahwa masalah kesehatan mental merupakan masalah serius yang harus segera mendapatkan penanganan yang tepat. Agar kondisi mental remaja di Indonesia bisa lebih baik lagi di waktu yang akan datang.

Pada dasarnya Islam memiliki relevansi yang kuat terkait ilmu kejiwaan khususnya dalam hal ini pembinaan akhlak dan juga mental spiritual yang bertujuan untuk menggapai kesentosaan jiwa dan keluhuran akhlak. Jika ditelusuri lebih lanjut melalui sisi kependidikan dan kejiwaan, diutusny Nabi Muhammad Saw sesungguhnya melatih dan mengarahkan manusia, membenarkan dan memperbaiki akhlak, membangun semangat mental spiritualnya, serta memurnikan dan membersihkan jiwa. Maka dari itu di dalam Islam sendiri banyak sekali pembahasan yang menuntun manusia pada pembinaan akhlak dan kesehatan mental spiritual. Derajat Al-Qur'an sebagai kitab suci satu-satunya umat Islam sekaligus pegangan hidup dalam menjalani kehidupan tentunya memiliki berbagai keutamaan diantaranya, Rahmat dan pengajaran (*mau'izah*), obat (*syifa'*), petunjuk (*hudan*). Dimana ketika seseorang mampu memanfaatkan ketiganya dengan baik maka hal ini akan memberikan banyak manfaat bagi diri mereka sendiri (Sholeh, 2008).

Ada banyak tokoh muslim yang memiliki pemahaman mengenai pembinaan akhlak dan kesehatan mental. Salah satu sosok yang sangat menarik perhatian adalah Imam Al-Ghazali. Diketahui bahwa Al-Ghazali ini mampu menghasilkan karya tulis dari berbagai disiplin ilmu, misalnya ilmu akhlak, autobiography, filsafat, tasawuf, fiqih, dan teologi. Seluruh karya-karya tersebut ditulis dalam bahasa Arab dan Persia. Selain namanya, karya-karya beliau pun dikenal luas oleh banyak orang. Bakat menulisnya mengalami peningkatan yang sangat signifikan dari waktu ke waktu. Selain karena faktor tekad yang kuat dalam dirinya, rupanya kepandaian Al-Ghazali dalam menulis ternyata juga berkat bimbingan dari sang guru yang bernama Imam al-Haramain. Maka tak heran jika Al-Ghazali ini sangat akrab dengan sang guru mengingat jasanya yang selalu mengajarkan ilmu dan memberikan arahan serta berbagai nasihat kepadanya. Dengan latar belakang tersebut, penulis ingin menemukan dan menelusuri mengenai pandangan Imam Al-Ghazali terhadap permasalahan akhlak dan kesehatan mental yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya para remaja (Fikri, n.d.).

Penelitian tentang konsep pembinaan akhlak dan Kesehatan mental remaja perspektif Imam al Ghazali sebelumnya sudah dilakukan oleh para peneliti terdahulu,

Adapun penelitian-penelitian tersebut diantaranya yang dilakukan oleh: *Pertama*, Meliyanti Aida dengan judul “Konsep sabar dalam perspektif Imam al-Ghazali dan relevansinya dengan Kesehatan mental” (Aida, Meliyanti, 2021) hasil dari penelitiannya ini bahwa dalam persepektif imam Ghazali sangat relevansi dengan Kesehatan mental bahwa sabar menjadi salah satu upaya untuk mereduksi tekanan jiwa yang dapat memicu keseimbangan mental. *Kedua*, diteliti oleh Apipudin dengan judul “Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak (Analisis Al-Ghazali)” hasil dari peneitian ini yaitu bahwa penerapan pemikiran Al-Ghazali dalam Pendidikan memperkuat keyakinan tentang pentingnya pembinaan akhlak dalam membentuk mentalitas manusia (Apipudin, 2016). *Ketiga*, diteliti oleh Stabut Abdul Khobir dengan judul “Kesehatan Mental Remaja Pecandu Game Online Perspektif Imam Al-Ghazali (Studi Kasus di Area Cafe Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri)”, hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa game online mempengaruhi kesehatan mental pada remaja yang ditandai dengan remaja yang antisosial, tidak bertanggungjawab, sering berkata kotor, berbohong dan lain sebagainya ( Abdul Khobir, Stabut, 2023).

Penelitian terdahulu sudah banyak membahas tentang Kesehatan mental dalam perspektif Al-Ghazali, akan tetapi dalam penelitian ini lebih fokus pada konsep pembinaan akhlak dan kesehatan mental remaja perspektif imam al-ghazali yang di dalamnya membahas dari makna pembinaan akhlak dan Kesehatan mental sampai munculnya krisis akhlak pada remaja. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui makna pembinaan akhlak dan Kesehatan mental, selain itu juga bertujuan untuk mengetahui munculnya permasalahan krisis akhlak dan gangguan kesehatan mental.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan jurnal ini adalah penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah adalah jenis penelitian yang tidak melibatkan angka melainkan lebih mengarah pada pengidentifikasian fenomena juga berbagai pemikiran para tokoh terkemuka yang menghasilkan produk akhir penelitian berupa data deskriptif. Dengan memanfaatkan metode penelitian berbasis studi kepustakaan (library research) yakni metode penelitian yang mengakumulasikan, mengutip, dan menggabungkan berbagai data yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian yang mengacu pada ide-ide dan teori-teori yang telah ditemukan sebelumnya. Adapun sumber data yang tersedia cukup bervariasi mulai dari berbagai macam buku, jurnal, artikel, ensiklopedia, laporan penelitian, tesis, kamus, dan juga internet.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik analisis isi (content analysis). Dengan cara menggali dan meneliti beragam literatur terutama buku-buku yang berhubungan dengan topik yang diangkat misalnya dalam penelitian ini adalah buku *Ihya' Ulumuddin* Imam Al-Ghazali. Semua data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik triangulasi data yang memungkinkan untuk mengumpulkan perspektif data yang lebih beragam agar data yang dihasilkan lebih valid dan dapat dipercaya. Untuk itu dengan diterapkannya metode dan teknik penelitian baik yang telah disebutkan dalam paragraf ini maupun paragraf sebelumnya penulis berharap dapat lebih mudah dalam menyusun jurnal tentang konsep pembinaan akhlak dan kesehatan mental remaja perspektif Imam Al-Ghazali ini. Sehingga kedepannya diharapkan hasil tulisan ini dapat bermanfaat bagi para pembaca serta dapat menambah khasanah keilmuan bagi orang banyak secara berkelanjutan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Makna Pembinaan Akhlak dan Kesehatan Mental**

Salah satu tokoh yang sering disebut sebagai hujjatul Islam adalah Abu Hamid Al-Ghazali atau yang lebih dikenal dengan julukan Imam Al-Ghazali (Nafi, 2017). Al-Ghazali menjelajahi berbagai tempat untuk mengejar bermacam-macam ilmu. Mulanya beliau menuju ke Gorgan kemudian menetap disana beberapa waktu. Lalu kembali lagi ke wilayah Thus dan beranjak lagi ke daerah Nishapur. Dimana ketika berada di Nishapur beliau selalu mendampingi sang guru yakni Imam Al-Haramain Al-Juwaini. Dari petualangan mencari keilmuan tersebut Al-Ghazali akhirnya terampil dalam bidang ilmu filsafat, ilmu logika, seni retorika, dan juga madzhab Syafi'i (Al-Ghazali, 2022).

Selain itu Imam Al-Ghazali juga dikenal sebagai salah satu tokoh yang menggeluti bidang tasawuf. Tasawuf sendiri adalah ilmu yang mengajarkan agar jiwa seseorang memiliki kebiasaan bertindak di jalan Allah SWT serta tidak tergoda oleh hingar bingar dunia yang bersifat negatif sehingga tercermin akhlak yang mulia. Maka dari itu dapat dikatakan bahwasannya tasawuf akan selalu berkaitan dengan berbagai aktivitas yang mengantarkan pada serangkaian proses pembinaan mental ruhaniah (Rahman, 2021). Awal mula kiprah Al-Ghazali dalam dunia tasawuf terdapat dua perbedaan pendapat. Ada yang menyatakan bahwa Al-Ghazali mendalami tasawuf karena dituntun oleh sosok yang bernama Al-Farmadi. Namun sebagian yang lain berpendapat Al-Ghazali sama sekali tidak berguru kepada siapapun secara langsung melainkan lebih pada menekuni karya-karya yang dilahirkan oleh para ahli tasawuf, termasuk juga Al-Farmadi (Fikri, 2022).

Di saat Al-Ghazali memutuskan untuk mempelajari tasawuf. Disitulah kemudian beliau mulai mengkaji dan mendalami berbagai bacaan yang berkaitan dengan ilmu

tersebut. Melalui tasawuf akhirnya kegelisahan batin yang sempat dialami oleh al-Ghazali perlahan menghilang digantikan dengan ketenangan jiwa. Tasawuf jugalah yang dapat dijadikan sebagai salah satu solusi untuk membersihkan diri dari akhlak tercela dan perangai yang buruk. Tasawuf atau yang juga sering disebut sebagai sufisme bertujuan untuk melahirkan sikap mental guna menyucikan hati agar semakin dekat dengan Allah (Dodego, 2021).

Buku *Ihya' Ulumuddin* yang disusun oleh Imam Al-Ghazali adalah salah satu karya besar yang populer di kalangan umat Islam. Sebagian besar kajian yang dibahas di dalam buku tersebut tertuju pada tasawuf. Menurut pendapat Al-Allamah Abu Al-Hasan An-Nadawi Adanya buku *Ihya' Ulumuddin* ini menjadikan sosok Al-Ghazali tak dapat dianggap remeh, mengingat tingkatan kedudukan ilmiah beliau diantara banyaknya para tokoh dan ulama akhlak. Di dalamnya banyak mengulik akhlak secara detail. Juga membahas mengenai penyakit jiwa beserta lantaran penyakit tersebut muncul di dalam diri seseorang dan termasuk juga cara penyembuhannya. Al-Ghazali sangat mementingkan keselarasan hikmah, keilmuan, pengalaman, dan juga pendidikan. Sehingga bagi siapa saja yang telah mempelajari hasil riset beliau dari buku ini maka orang tersebut akan merasakan kecerdikan beliau melalui tiap untai kalimat yang beliau gubah (As-Shalabi, 2014).

Selanjutnya, mengenai berbagai pandangan atau pemikiran para tokoh terkait makna pembinaan akhlak dan juga kesehatan mental. Dimana dalam memaparkan pandangannya tentang akhlak para ahli tentunya memiliki perbedaan pendapat antara satu dengan yang lainnya. Ibnu Maskawih menyebutkan akhlak merupakan kondisi mental yang memotivasi seorang individu untuk melakukan perilaku-perilaku tertentu tanpa harus melalui proses berpikir terlebih dahulu. Kondisi mental tersebut dapat terjadi karena dua hal, pertama karena naluri atau intuisi dan kedua karena kebiasaan yang bermula dari latihan-latihan berulang yang diterapkan oleh setiap pribadi masing-masing dalam kesehariannya (Qurun, 2021).

Sedangkan definisi akhlak menurut Ibnu Qudamah yakni merupakan keadaan jiwa seseorang yang secara spontan memutuskan jenis perbuatan apa yang akan dilakukan tanpa melibatkan banyak waktu maupun pertimbangan yang panjang. Jika apa yang dilakukan adalah hal terpuji maka dapat disebut sebagai akhlak terpuji, sedangkan jika yang dilakukan adalah hal tercela, maka dapat disebut sebagai akhlak tercela (Fadhullah, 2021). Pun juga hampir sama dengan pendapat Al-Ghazali yang menegaskan bahwa akhlak adalah karakter yang telah tertanam dalam diri individu yang menjadi sebab musabab munculnya sebuah perilaku secara impulsif tanpa membutuhkan perenungan yang matang (K. Dkk., 2022).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas maka akhlak dapat disimpulkan sebagai suatu bentuk perilaku, tingkah laku, atau perbuatan yang timbul begitu saja dalam diri seseorang akibat desakan naluriyah yang telah menjadi sebuah kebiasaan yang mengakar kuat dan seringkali terjadi tanpa disadari (Ashoumi, 2019). Sehingga apabila dihubungkan dengan pernyataan tersebut, pembinaan akhlak memiliki arti upaya yang dilakukan secara intens dalam rangka membimbing individu dengan memanfaatkan sarana-prasarana pendidikan dan pembinaan yang terorganisir dengan baik dan dilaksanakan dengan sepenuh hati dan konsisten. Pembinaan akhlak ini dilaksanakan atas dasar sebuah pernyataan bahwa akhlak merupakan hasil dari upaya pembinaan, bukan terjadi tanpa ada sebabnya.

Selain itu Al-Ghazali juga menyebutkan bahwa manusia akan mencapai tahap kesempurnaan akhlak apabila antara akal dan hati berjalan secara beriringan dimana akal dapat berfungsi untuk memperhitungkan dan memilih perbuatan-perbuatan baik yang sekiranya bisa dilakukan. Hal ini karena akal telah dibekali oleh natur insani yang secara otomatis akan membuat seseorang untuk selalu berusaha mengejar berbagai hal yang berbau kebaikan. Disamping akal, hati juga berperan penting dalam pembentukan akhlak seseorang. Sehatnya hati akan membawa seorang insan pada perilaku yang sesuai aturan dan tata krama. Hati yang bersih akan mendorong untuk melakukan kebiasaan-kebiasaan positif yang akan mengantarkan seorang manusia menjadi pribadi yang berakhlak mulia (Suryadi, 2015).

Hadirnya pembinaan akhlak dalam dunia pendidikan bertujuan untuk menggiring seorang peserta didik agar memaksimalkan keterampilan yang dimiliki sehingga terwujudlah pribadi yang berakhlak terpuji dan juga menjauhkan dari berbagai keburukan. Tentunya pernyataan tersebut mengingatkan betapa pentingnya pembinaan akhlak dalam pendidikan. Apalagi pendidikan Islam juga begitu menekankan dalam membangun generasi yang beriman, bertakwa, berilmu, terampil, dan berperilaku sesuai ajaran Islam sebagai cerminan manusia yang berakal dan berbudi luhur (Swandi, 2024). Karakter manusia pada dasarnya berpangkal pada akhlak. Seorang individu yang terbiasa berakhlak terpuji maka saat terjun di lingkungan masyarakat ia akan dikenal baik pula oleh orang disekitarnya. Hal inilah yang seharusnya menjadi cambuk untuk mengembalikan fitrah manusia kembali ke asalnya. Akhlak tersebutlah yang menjadi pembeda antara manusia dan makhluk ciptaan Allah yang lainnya. Karena ketika akhlak tak lagi diprioritaskan maka manusia tak lagi bisa disebut sebagai makhluk yang terhormat.

Masuk pada pembahasan kesehatan mental. Ada banyak pandangan maupun pemikiran mengenai definisi kesehatan mental. Kesehatan mental atau jiwa menurut

Undang-Undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan suatu keadaan ketika manusia secara fisik, mental, spiritual, dan sosial dalam kondisi stabil atau justru cenderung mengalami kemajuan. Dapat mengenali diri sendiri, mampu menghadapi berbagai persoalan kehidupan, dan dapat memberikan kebermanfaatan bagi orang-orang disekitarnya. Hal ini menyadarkan betapa pentingnya mental yang sehat. Karena kondisi mental dapat berpengaruh pada kesehatan fisik juga produktivitas seseorang (Setyawati, 2023).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) berbagai macam peristiwa yang terjadi selama proses menjalani kehidupan sangat berpengaruh besar dalam hal membangun karakter seseorang yang mana juga berdampak bagi kondisi kesehatan mental pribadi yang bersangkutan. Kondisi mental yang baik akan menjadikan seorang individu selalu memancarkan aura positif sehingga mereka dapat menjalani kehidupan selayaknya manusia pada umumnya tanpa takut menghadapi berbagai tantangan yang ada (M. S. Y. Dkk., 2021).

Terkait kesehatan mental Muhiddin memaparkan bahwasannya mayoritas pandangan yang berlaku di masyarakat mengenai kesehatan mental saat ini dirasa kurang tepat. Orang awam seringkali mengkategorikan seseorang terganggu kesehatan mentalnya ketika justru sudah mencapai level gila. Padahal begitu banyak orang di luar sana yang diam-diam menderita gangguan mental namun dari luar seolah terlihat baik-baik saja. Faktanya saat ini masih banyak yang membatasi makna gangguan mental hanya sebatas pada gangguan-gangguan psikologis yang diperlihatkan oleh penderitanya dalam bentuk gejala fisik (Isnawati, 2022). Oleh karena itu sekecil apapun permasalahan hidup yang dirasa perlahan sudah mulai merangsek dan mengganggu kehidupan patut diwaspadai sedini mungkin. Akan lebih baik lagi jika secepatnya mencari solusi yang paling efektif demi menghindarkan diri dari segala kemungkinan terburuk yang bisa saja terjadi. Dari berbagai pernyataan di atas dapat diketahui bahwa kesehatan mental adalah kondisi dimana jiwa seseorang dalam keadaan yang stabil. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis sehingga mampu mengoptimalkan kemampuan yang dimiliki untuk menjadi insan yang produktif, inovatif, dan kreatif serta dapat memberikan sumbangsih bagi banyak orang.

Berbicara mengenai mental tentunya tidak akan lepas dari sisi psikologis. Pada dasarnya pembentukan mental tidak terjadi begitu saja. Prosesnya membutuhkan periode yang cukup panjang dan pelik. Keadaan mental juga sangat berdampak terhadap bagaimana perilaku seseorang. Maka dari itu kesehatan mental adalah isu yang sangat penting untuk diulik secara mendalam. Peserta didik atau remaja juga sangat rentan mengalami masalah kesehatan mental. Mengingat di usia mereka sudah mulai banyak

tuntutan-tuntutan atau ekspektasi baik yang berasal dari diri sendiri atau orang-orang disekitarnya. Hal inilah yang kemudian dapat menjadi beban mental jika apa yang telah diekspektasikan tidak terealisasi.

Terlebih ketika respon orang terdekat justru malah menjatuhkan dan tidak mendukungnya untuk bangkit. Tentunya para remaja yang mengalami hal demikian akan bertambah stress dan bisa saja malah terpengaruh lingkungan pergaulan yang salah sebagai bentuk pelampiasan. Yang secara perlahan akan mengubah akhlak mereka menjadi tidak baik karena kurangnya perhatian. Selain itu, peserta didik yang menjadi korban dari kenakalan teman sebayanya juga sangat berpeluang besar mengalami gangguan kesehatan mental. Korban akan selalu merasa terancam dan tidak tenang. Karena biasanya tindakan semacam ini akan terus terjadi secara berulang-ulang hingga membuat korban tertekan secara mental.

### **Munculnya Permasalahan Krisis Akhlak Dan Gangguan Kesehatan Mental**

Masa remaja menjadi sebuah fase yang membawa perubahan besar dalam berbagai hal, mulai dari fisik, mental, dan juga sosial. Biasanya perubahan fisik cenderung terjadi lebih awal dibandingkan dengan perubahan mental (psikologis). Banyaknya tekanan yang dihadapi oleh para remaja di zaman modern seperti sekarang ini pada dasarnya berpotensi memperparah resiko timbulnya gangguan kesehatan mental seperti, depresi, kecemasan, dan penyakit psikotik. Sebagai generasi penerus bangsa tentu akan sangat mengkhawatirkan bagi kelangsungan suatu negara apabila banyak kawula muda yang mengalami penyakit mental. Maka dari itu kesehatan mental di kalangan remaja dengan didukung oleh lingkungan yang aman, nyaman, dan tentram adalah sesuatu hal yang tak ternilai harganya bagi negara-negara di dunia, termasuk Indonesia (Kodariah, 2023).

Di zaman yang semakin modern ini permasalahan tentang krisis akhlak justru dinilai semakin mengkhawatirkan. Padahal dengan adanya kemajuan teknologi saat ini seharusnya juga diimbangi dengan perbaikan akhlak. Perlahan nilai-nilai dan norma yang berlaku mulai diabaikan. Bahkan syariat agama pun tak lagi diperhitungkan. Mirisnya, para peserta didik yang mayoritas masih remaja juga banyak yang terseret arus negatif modernisasi. Masa dimana seharusnya mereka memanfaatkan waktunya untuk belajar sungguh-sungguh justru hanya disia-siakan demi hal-hal yang tak berguna bahkan cenderung negatif. Disini bukan hanya peran orang tua, guru, dan lingkungan saja yang harus bertanggung jawab terhadap krisis akhlak para peserta didik saat ini, melainkan juga tanggung jawab peserta didik itu sendiri. Karena seberapa besarpun upaya dari pihak eksternal ingin mengubah akhlak seseorang sama sekali tak akan berefek apa-apa jika dari diri mereka tidak ada i'tikad untuk berubah ke arah yang lebih baik.

Kurang eratnya seseorang dalam memeluk agamanya sebagai pegangan hidup akan menyebabkan kontrol diri yang lemah sehingga berpeluang besar melahirkan krisis akhlak dalam diri mereka. Ketidakefektifan pembinaan etika dan moral baik dari keluarga, sekolah, dan juga lingkungan masyarakat yang terjadi saat ini justru menjadi pemicu merebaknya permasalahan krisis akhlak. Selain itu, penyebab timbulnya krisis akhlak ini juga disinyalir karena lajunya arus budaya materialistik, hedonistik, dan sekularistik. Dimana ketiga hal ini merupakan budaya yang sangat berbahaya jika para remaja tidak pandai mengatur filter dalam diri mereka untuk mencegah berbagai dampak negatif yang bisa saja terjadi akibat terseret arus tersebut (Dewi, 2021).

Faktor-faktor penyebab krisis akhlak di kalangan peserta didik sangat beragam diantaranya, kurangnya pemahaman terhadap pendidikan akhlak, terjerumus dalam pergaulan yang tidak sehat, pengaruh negatif dari berbagai media saat ini menjadikan peserta didik yang masih dalam tahap usia remaja menjadi rusak kualitas akhlaknya akibat tergoda oleh budaya-budaya asing yang tidak sesuai dengan norma yang berlaku sehingga akan berdampak pada perkembangan mentalnya. Bahkan pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi juga akan berbahaya bagi peserta didik apabila tidak bijak dalam memergunakannya (Sunhaji, 2022).

Akhir-akhir ini kasus kenakalan remaja masih saja banyak terjadi di Indonesia. Lonjakan angka kenakalan remaja merupakan tanda minimnya pengawasan dari lingkungan sekitar. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) para pelaku kasus kenakalan remaja yang sampai dibawa ke ranah hukum mengalami kenaikan jumlah yang pesat di tahun 2020 yakni 199 anak lalu mengalami penurunan di tahun 2021 menjadi 126 anak dan kembali naik di tahun 2022 sebanyak 131 anak. Meskipun sempat mengalami penurunan di tahun 2021 akan tetapi pembinaan akhlak harus terus dilakukan agar kasus kenakalan remaja akibat krisis akhlak terus berkurang ke depannya (*Data Angka Kenakalan Remaja*, 2023).

Ada banyak sekali contoh kasus kemerosotan moral remaja yang diakibatkan oleh krisis akhlak dalam bentuk kenakalan misalnya saja, bullying, body shaming, bolos sekolah, tidak mematuhi perintah orang tua, melawan dan tidak menghormati guru, obat-obatan terlarang, Yang lebih berbahaya adalah ketika kenakalan yang dilakukan sudah mengarah pada tindak kriminal misalnya saja hingga menyebabkan tindakan pembunuhan, perampokan, perkelahian, atau pemerkosaan. Aksi tak terpuji yang para remaja lakukan itu tentu tidak hanya berdampak buruk di masa sekarang saja melainkan juga akan berpengaruh di kemudian hari untuk masa depan mereka. Di samping itu perbuatan buruk yang mereka lakukan juga akan memengaruhi lingkungan sekitar mereka. Contohnya adalah bullying, yang mana kasus semacam ini banyak terjadi di

sekolah-sekolah. Biasanya pelaku bullying akan membuat korbannya selalu merasa terintimidasi. Melakukan body shaming hingga korban menjadi bahan tertawaan orang lain, menghina dengan berbagai umpatan dan kata-kata kasar yang tidak pantas, bahkan melakukan kekerasan fisik seperti, memukul, menendang, pelecehan fisik dan lain sebagainya. Tentunya tindakan tersebut akan membuat korban bullying merasa trauma, ketakutan atau yang lebih parah terserang gangguan mental dan akhirnya tidak berani untuk masuk ke sekolah lagi (Maharani, 2023).

Krisis akhlak yang terjadi pada remaja secara berkelanjutan dan belum mampu teratasi akan menimbulkan berbagai permasalahan. Diantaranya akan memberikan dampak negatif sebagai berikut, (1). Menjadi pribadi yang suka menunda-nunda berbagai pekerjaan dan cenderung malas-malasan saat melakukan aktivitas, (2). Terlalu sibuk menggunakan waktu untuk hal yang tidak berguna, (3). Tidak terlalu memperdulikan proses pendidikan yang mereka jalani, (4). Hidupnya penuh akan keraguan dan kegelisahan. (5). Mudah terjerumus dalam kesenangan sesaat yang dapat merugikan diri, (6). Merasa tidak percaya diri pada segala potensi yang ada pada diri sendiri, (7). Kurang termotivasi untuk melakukan perbuatan-perbuatan yang mengandung kebaikan, (8). Gaya hidup yang mengabaikan aturan dan berpotensi merugikan pihak lain juga melakukan kegiatan yang tidak penting secara berlebihan serta tidak menyukai hal yang mendidik (Syuhada, 2021).

Untuk saat ini cukup banyak remaja di Indonesia yang mengalami masalah kesehatan mental. Seperti halnya yang disampaikan oleh Queensland Centre for Mental Health Research (QCMHR) berdasarkan data yang dilaporkan oleh Indonesia - National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS)" pada Jum'at (26/05/2023) yang lalu, dalam kurun waktu 12 bulan terakhir sejumlah 34,9% remaja dalam kisaran usia 10-17 tahun menunjukkan gangguan kesehatan mental.

**Tabel 1.** Presentase Masalah Kesehatan Mental pada Remaja

No.	Jenis		10- 13 tahun	14-17 tahun	Rata-rata
	Kelamin				
1.	Laki-laki		36,1%	33%	34,6%
2.	Perempuan		34,2%	36,2%	35,1%
3.	Laki-laki dan perempuan		35,1%	34,6%	34,9%

Sesuai dengan tabel tersebut, jumlah responden laki-laki pada rentang usia 10-13 tahun paling tidak telah mengalami satu jenis masalah kesehatan mental yang jumlahnya sebesar 540 dari 1.498 responden laki-laki secara keseluruhan. Dengan demikian, dalam kurun waktu 12 bulan terakhir sebanyak 35,1% atau lebih dari sepertiga remaja usia 10-13 tahun menunjukkan ciri-ciri gangguan kesehatan mental. Presentase tersebut hanya berbeda 0,5% dengan jumlah data penderita masalah kesehatan mental di jenjang usia remaja 14-17 tahun. Dimana dalam 12 bulan terakhir sekira 936 dari 2.078 remaja berusia 14-17 tahun telah mengalami masalah kesehatan mental. Dengan rincian, remaja laki-laki sebanyak 33% (457 orang) dan remaja perempuan sebanyak 36,2% (479 orang) (Rasyid, 2024). Berdasarkan data tersebut dapat dikatakan bahwasannya masalah kesehatan mental yang diderita oleh remaja masih belum mengalami penurunan yang signifikan. Baik dari remaja laki-laki maupun remaja perempuan memiliki potensi yang hampir sama mengalami masalah kesehatan mental seperti halnya data diatas yang menunjukkan angka presentase yang tidak jauh berbeda antara keduanya.

Gejala gangguan kesehatan mental pada remaja yakni sebagai berikut:

- a. Biasanya ditandai dengan perubahan perilaku dari yang semula sikapnya terlihat normal dan baik-baik saja namun secara tiba-tiba berubah menjadi lebih kasar, sering terlibat pertengkaran, juga raut wajah yang sering terlihat frustrasi.
- b. Perubahan mood atau keadaan suasana hati yang begitu cepat juga menjadi salah satu tanda seseorang terindikasi masalah gangguan kesehatan mental.
- c. Sulit berkonsentrasi sekalipun pada kegiatan atau aktivitas yang tidak memerlukan fokus ekstra. Keadaan semacam ini tentu akan berdampak besar pada tingkat prestasi remaja sebagai peserta didik di sekolah.
- d. Penurunan berat badan yang diakibatkan oleh kondisi mental yang tidak stabil sehingga menyebabkan tidak teraturnya jadwal makan.
- e. Menyakiti diri sendiri ketika emosi sudah tidak dapat terkendali dan dapat mengarah pada tindakan bunuh diri jika tidak segera mendapatkan penanganan yang sesuai.
- f. Muncul berbagai masalah kesehatan fisik dimana kondisi tubuh menjadi lebih rentan terkena penyakit.
- g. Perasaan yang intens yang biasanya disertai perasaan takut yang luar biasa tanpa diketahui apa penyebabnya hingga mengeluarkan teriakan atau tangisan dengan efek yang ditimbulkan seperti, nafas yang cepat, jantung berdebar kencang, sulit untuk bernafas dan lain-lain (Budiyansyah, 2023a).

Mengenai permasalahan gangguan kesehatan mental di kalangan remaja untuk penyebabnya sendiri tentunya sangatlah beragam. Mengingat setiap orang yang memiliki batas maksimal kemampuan diri mereka dalam menyikapi setiap permasalahan yang terjadi di hidupnya. Adapun faktor internal dari gangguan kesehatan mental itu bisa terjadi akibat dari keadaan diri individu itu sendiri misalnya, cedera yang terjadi di kepala,

faktor genetik yang diturunkan dari orang tuanya, ataupun kelainan senyawa kimia yang terjadi di dalam otak. Namun dari beberapa faktor internal tersebut, nyatanya faktor eksternal lebih dominan dalam mempengaruhi kondisi kesehatan mental remaja. Memang pada dasarnya lingkungan sekitar juga dapat menjadi salah satu alasan dalam pembentukan sikap, perilaku, dan perangai seorang remaja. Dengan adanya dukungan dari lingkungan remaja akan mendapatkan perasaan positif dimana mereka merasa dihargai sebagai seorang manusia. Sebaliknya saat lingkungan yang ditempatinya memberikan penolakan maka perasaan negatif akan muncul sehingga menjadikan mereka merasa tidak terima yang akhirnya memunculkan perasaan sedih dan dapat berlanjut pada kecemasan bahkan gangguan kesehatan mental. Contoh faktor eksternal penyebab gangguan kesehatan mental pada remaja diantaranya kekerasan dalam rumah tangga, mengalami diskriminasi atau stigma buruk dari orang sekitar, menderita stress berat dalam waktu jangka panjang karena hal dari luar dirinya, terkucilkan secara sosial baik di rumah maupun di sekolah, tinggal di perumahan yang buruk, mengalami trauma yang sulit untuk disembuhkan (Budiyansyah, 2023b).

### **Pandangan Imam Al-Ghazali Mengenai Pembinaan Akhlak dan Kesehatan Mental**

Ilmu keagamaan di saat ini menjadi sangat penting untuk melepaskan anak didik dari ikatan rantai kenakalan remaja. Bagi seorang remaja yang sekiranya masih terbesit niatan ingin berubah maka sudah selayaknya mereka memposisikan diri dengan hati yang betul-betul siap dan ikhlas untuk menjalankan bimbingan yang melibatkan keagamaan. Dimana dengan jalan ini tentu sangat diharapkan akan adanya perubahan dari sisi akhlak, etika, maupun moral. Mengingat perubahan tersebut memiliki efek yang sangat besar untuk menahan para remaja agar tidak kembali melakukan perbuatan yang menyimpang.

Al-Ghazali pernah menuturkan mengenai salah satu aspek pendidikan Islam untuk membina akhlak dan melatih mental anak adalah melalui lingkungan pertemanan yang positif baik dari segi religiusitas maupun moral. Perihal semacam ini sangat dibutuhkan ketika anak sudah mulai memasuki fase remaja. Karena sebagian besar remaja akan lebih banyak menghabiskan waktu bersama teman sepergaulannya dibandingkan dengan orang tuanya. Sehingga jika di titik ini mereka keliru dalam memilih lingkungan pertemanan tentunya jika tidak segera diarahkan akan berdampak bagi masa depan sang anak (Setiawan, 2021).

Berdasarkan pandangan Al-Ghazali salah satu faktor pembentuk kepribadian seorang manusia adalah melalui lingkungan dan juga pergaulan. Untuk meminimalisir kemungkinan yang tidak diinginkan, maka sebaiknya para orang tua menempatkan anak mereka di sekolah yang baik. Akan lebih bagus lagi jika sekolah yang dipilih memiliki

basis keagamaan di dalamnya. Tentunya hal ini bertujuan untuk menghindarkan anak agar tak mudah terjerumus pada perilaku yang tak sesuai norma. Meskipun dari sini tidak menutup kemungkinan bahwasannya akan tetap ada segelintir anak yang menyimpang dengan pergaulan kurang baik di sekolah-sekolah dengan dasar keagamaan yang kental sekalipun. Namun setidaknya potensinya tidak semengkhawatirkan ketika anak dimasukkan ke sembarang sekolah yang tidak terlalu jelas latar belakangnya. Untuk memantik motivasi anak dalam membiasakan akhlak yang baik, sesekali anak bisa diberikan pujian ketika berhasil melakukan sesuatu yang positif dan diberikan teguran yang sewajarnya saat melakukan sebuah kesalahan. Metode Al-Ghazali semacam ini menjurus pada pengoptimalan penanaman akhlak pada diri individu melalui keteladanan, nasihat, hukuman, cerita, dan pembiasaan (Suryadi, 2015).

Seperti yang tercantum dalam buku *Ihya' Ulumuddin* bahwasannya secara garis besar pembinaan akhlak dalam dunia pendidikan dapat dilakukan dengan dua metode yang pertama adalah metode riyadlah dan yang kedua adalah metode At-Tajribah. Untuk metode riyadlah biasanya diajarkan melalui pembiasaan-pembiasaan yang terus dilakukan secara berulang hingga terbentuklah budi pekerti yang baik. Kemudian dengan pembinaan yang terarah peserta didik akan menanamkan kebiasaan tersebut menjadi akhlak yang tercermin dari dalam diri mereka. Selanjutnya adalah metode At-Tajribah yang lebih menekankan dalam hal introspeksi diri dengan cara mengenali kelemahan dan kekurangan yang dimiliki melalui praktik secara langsung. Metode seperti ini dapat dilakukan dengan cara menjadikan orang yang berbudi pekerti baik sebagai sahabat dekat untuk mengenal kelemahan dirinya dimana hal ini bertujuan sebagai sarana untuk saling memperbaiki diri. Hal lain yang bisa dilakukan adalah memetik iktibar langsung dari seorang musuh yang sering sekali menyoroti kekurangan lawannya. Dengan diketahuinya kekurangan tersebut seyogyanya dapat memotivasi diri untuk menjadi pribadi yang lebih baik lagi (Maimun, 2017).

Akan lebih kompleks lagi ketika At-Tajribah ini diterapkan melalui jalan terjun langsung ke dalam lingkungan masyarakat. Disana tentunya akan ditemukan banyak sekali jenis-jenis perilaku atau perbuatan yang bahkan sebelumnya tak pernah terpikirkan sama sekali. Cara ini mengajarkan pada peserta didik agar mampu untuk memilah perilaku di masyarakat yang seperti apakah yang patut untuk ditiru dan juga dihindari. Dalam menggembleng akhlak peserta didik, Al-Ghazali juga menerapkan kedisiplinan, pembiasaan, pujian, dan hukuman. Selain itu, Al-Ghazali meyakini bahwa evaluasi juga menjadi salah satu kewajiban yang harus dilakukan oleh pendidik. Jenis evaluasi yang diimplementasikan oleh Al-Ghazali lebih kepada pembentukan Akhlakul Karimah anak

didik dengan cara memantau terus perkembangan sikap anak didik yang sudah sejauh mana mengalami perubahan ke arah yang lebih baik lagi (Maimun, 2017).

Dalam kaitannya dengan etika dan akhlak, menurut Imam Al-Ghazali kewajiban peserta didik antara lain, (1). Senantiasa berusaha menghindarkan diri dari akhlak buruk dan tercela, (2). Tidak terlalu memusatkan diri pada hal-hal yang berbau keduniawian semata, (3). Selalu mendengarkan nasihat dan arahan pendidik, (4). Menjadikan pembersihan batin sebagai salah satu cara utama untuk mendekati diri kepada Allah agar menjadikan hati semakin tenang. Di samping itu Al-Ghazali juga menyebutkan mengenai sifat yang harus dimiliki peserta didik yakni, (1). Peserta didik seyogyanya selalu menaruh rasa hormat kepada seorang pendidik serta mengedepankan sikap rendah hati. (2). Peserta didik harus saling mengasihi dan menghargai antara satu sama lain dengan cara tidak menyakiti, mengucilkan, atau menghina teman di sekitarnya. Meningkatkan empati melalui sikap tolong menolong guna membantu orang yang membutuhkan, (3). Peserta didik harus berusaha mempelajari tidak hanya satu ilmu saja melainkan banyak ilmu agar memperkaya khasanah keilmuannya (Maimun, 2017).

Seorang peserta didik yang bertujuan untuk menuntut ilmu hendaknya pandai-pandai dalam memilih seorang pendidik yang dapat dijadikan suri tauladan untuk dirinya. Mengingat guru adalah sosok yang sangat penting dalam hal mengajarkan ilmu dan menanamkan akhlak bagi peserta didiknya. Maka tak heran jika sosok guru sudah seharusnya dapat memberikan contoh yang baik. Setidaknya ada beberapa akhlak yang harus dimiliki oleh seorang pendidik menurut Al-Ghazali dalam bukunya *Ihya' Ulumuddin* agar menjadi teladan dalam hal keakhilkan bagi peserta didik diantaranya:

- a. Tulus menyayangi semua peserta didik layaknya anak sendiri dengan tanpa membeda-bedakannya antara satu sama lain.
- b. Tidak terlalu mengharap atau menomorsatukan masalah upah, balasan, atau ucapan terimakasih atas jasanya yang telah rela mengajar.
- c. Selalu memberikan berbagai motivasi, arahan, dan juga nasihat kepada peserta didik diimbangi dengan sikap perhatian yang ditunjukkan kepada mereka.
- d. Memperingati peserta didik yang melakukan kenakalan dengan sindiran halus yang sebisa mungkin tidak sampai menyakiti hati. Pendidik jangan sampai mengingatkan peserta didiknya dengan kata-kata kasar. Terlebih lagi apabila terpaksa harus memberikan teguran maka sebaiknya tidak dilakukan di depan peserta didik yang lain.
- e. Mengajarkan ilmu kepada peserta didik dengan tata bahasa yang mudah dimengerti. Sehingga ilmu tersebut dapat tersampaikan dengan baik yang mana akhirnya akan membawa perubahan akhlak ke arah yang positif (Suryani et al., 2021).

Dalam hal pembentukan akhlak peserta didik, Al-Ghazali memiliki beberapa metode pembelajaran yang dapat diterapkan diantaranya adalah metode diskusi, metode tanya jawab, metode cerita, metode Mujahaddah atau Riyadhoh. Untuk metode diskusi dan tanya jawab Al-Ghazali menyarankan agar metode ini digunakan ketika pendidik maupun peserta didik memiliki pemahaman yang mendalam dan wawasan yang mumpuni terhadap suatu materi yang diajarkan agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memberikan jawaban. Selanjutnya yakni metode cerita yang mana metode ini sering dimanfaatkan oleh Al-Ghazali ketika mengajar. Metode yang satu ini memang sangat digemari oleh anak-anak dan kaum muslimin. Cerita yang disampaikan bisa berupa cerita nabi dan rasul atau cerita lainnya yang mengandung makna positif. Dengan digunakannya metode cerita ini Al-Ghazali berharap bahwasanya hikmah yang terkandung dalam cerita benar-benar dapat tersampaikan pada peserta didik. Sehingga dengan ini peserta didik dapat memetik pesan-pesan positif yang mereka dapatkan dari cerita tersebut dan termotivasi untuk mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari hingga menjadi akhlak yang tertanam kuat dalam diri mereka (Suryani *et al.*, 2021).

Metode yang terakhir adalah metode Mujahadah atau Riyadhoh. Berdasarkan informasi yang ada metode ini adalah metode yang paling banyak disebutkan dalam kitab-kitab karya Al-Ghazali. Pada dasarnya watak setiap manusia itu tidaklah sama, dalam hal menerima sebuah gerakan yang menuju pada perubahan ada yang cepat dan ada juga yang lambat. Tentunya perbedaan tersebut terdapat alasan yang mendasarinya. Pertama, watak yang telah dibawa sejak lahir dan dibiarkan hingga menjadi sebuah ciri khas yang melekat pada diri individu tersebut akibat telah dilakukan secara berlebihan tanpa memandang salah atau benarnya. Naluri yang berkaitan dengan amarah baru muncul ketika anak memasuki usia tujuh tahun sedangkan naluri yang mengarah ke syahwat sebenarnya sudah ada sejak manusia itu lahir. Oleh karena itulah mengubah naluri syahwat menjadi begitu sulit jika dibanding mengubah naluri amarah. Kedua, kurangnya diri dalam membiasakan akhlak baik dan malah cenderung melakukan akhlak yang buruk. Ketika seseorang terbiasa mengubah akhlak buruk menjadi akhlak yang baik maka orang tersebut tentu akan cepat mengalami perubahan menjadi pribadi yang lebih mulia. Sedangkan jika seseorang tidak membiasakan dirinya untuk mengubah akhlak buruk mereka menjadi akhlak yang baik maka kecil kemungkinan orang tersebut akan berubah ke arah yang lebih baik lagi (Suryani *et al.*, 2021).

Sebagaimana pendapat yang disampaikan oleh para ahli bahwasannya salah satu cara untuk mengelola kesehatan mental dan kejiwaan adalah melalui tazkiyatun nafs. Para remaja yang masih dalam pemikiran labil sangat rentan untuk melakukan perbuatan yang dapat mengundang masalah kesehatan mental. Dan dengan adanya tazkiyatun nafs ini

dapat menjadi sebuah pilihan agar mental senantiasa dalam keadaan yang sehat. Makna tazkiyatun nafs sendiri adalah upaya untuk memurnikan jiwa dari segala kotoran-kotoran hati, memperbaiki jiwa agar kembali pada fitrahnya, dan sebagai obat dan jalan kesembuhan terhadap penyakit yang menggerogoti jiwa dengan memanfaatkan terapi-terapi sufistik. Al-Ghazali mengumpamakan hati sebagai kaca yang bersih dan bening. Dan syahwat badanlah yang menjadikan hati tersebut menjadi buram, muram, dan kusam. Maka dari itu sangat diperlukan kiranya bagi para remaja untuk selalu meningkatkan ketaqwaan kepada Allah Swt. juga berusaha menghindarkan diri dari tuntutan syahwat agar hati, mental, dan jiwa selalu dalam keadaan yang bersih dan berkilat layaknya kaca yang selalu dibersihkan (Harahap, 2023).

Dalam kaitannya dengan terapi kesehatan mental atau jiwa, Al-Ghazali juga mengenalkan konsep tazkiyatun nafs (pembersihan jiwa). Konsep ini dilaksanakan menjadi tiga tahap yakni: takhali (pemurnian diri), tahalli (pengembangan diri), dan tajali (tahap penemuan diri). Pada tahapan takhali, poin penting yang harus dilakukan adalah berupaya untuk membersihkan diri dari segala macam pemikiran dan perbuatan negatif yang dapat mengotori hati. Selanjutnya tahap tahalli, di tahap ini individu diarahkan untuk memaksimal kemampuan yang dimiliki dalam bentuk pembiasaan perilaku terpuji kemudian mencoba untuk senantiasa konsisten menanamkan doktrin positif pada diri masing-masing. Masuk pada tahap tajali yang mana pada tingkatan ini seorang individu benar-benar sudah menemukan kembali versi dirinya yang selama ini paling ia cari. Jiwa raganya telah kembali pulih melalui kesadaran yang telah mengakar kuat di dalam hati (Rosyad, 2021).

Dalam Kitab Bidayah Al-Hidayah Al-Ghazali menuliskan mengenai kiat-kiat kesehatan mental sebagai salah satu kunci bagi seseorang yang ingin menggapai ketenangan dan kedamaian jiwa melalui latihan menjadi manusia yang tidak mengedepankan hal berbau keduniawian yang berpotensi merusak jiwa dan mengutamakan berbagai perilaku dan ibadah. Hal ini bertujuan untuk menghindarkan seseorang dari segala jenis pikiran negatif yang dapat membebani mental sehingga menjadikan manusia tersebut bahagia di dunia dan akhirat. Terdapat 3 hal pokok mengenai pembinaan mental dalam kitab ini yang dapat diterapkan bagi para remaja penderita masalah kesehatan mental. Pertama yakni ketaatan, untuk meningkatkan ketaatan pada setiap diri maka perlu kiranya menjalani kehidupan dengan meneladani Rasulullah. Berusaha mengikuti berbagai budi pekerti yang beliau ajarkan. Hingga terciptalah ketenangan pada jiwa dan raga yang taat. Kedua adalah meninggalkan maksiat, caranya yakni dengan menghindarkan jasmani dari segala perbuatan yang mengantarkan pada kemaksiatan. Dengan memelihara badan dari berbuat yang tidak baik

maka terlahirlah jiwa yang suci pada setiap pribadi serta semakin dekat dengan Allah Swt. Ketiga, dengan menjaga hubungan yang baik antara manusia dengan pencipta maupun antara manusia dengan sesamanya. Seimbangnya kedua jenis hubungan tersebut akan membuat seseorang terhindar dari berbagai masalah kehidupan di dunia. Yang artinya ini juga akan meminimalisir potensi gangguan kesehatan mental karena jiwa dalam keadaan yang tenang (Zatrahadi et al., 2020).

Di dalam Islam juga terdapat terapi yang bisa mengobati dan mencegah berbagai jenis gangguan psikologis atau penyakit mental yang sering disebut terapi spiritual Islami. Tetapi jenis ini dapat dilakukan oleh siapa pun termasuk juga remaja atau peserta didik yang memiliki masalah kesehatan mental. Dengan memanfaatkan terapi ini, orang cenderung akan lebih dekat dengan agama sehingga dengan faktor tersebut diharapkan akan mempercepat penyembuhan depresi atau penyakit mental lainnya demi meningkatkan mutu kehidupan di masa yang akan datang. Dua tujuan terapi spiritual Islami adalah hati (*qalbiyah*) dan akal manusia (*aqliyah*). Antara hati dan akal adalah dua hal yang sangat penting dimana akan berdampak terhadap kesehatan mental seseorang. Al-Ghazali mendeskripsikan bahwa jika digambarkan hati berperan sebagai raja yakni sang pemimpin, lalu akal bertugas sebagai perdana menteri yang akan mematuhi perintah raja. Munculnya konflik, ketegangan, kesedihan, dan ketidakpuasan adalah perwujudan dari keresahan, kebingungan, kekosongan, kegelisahan, dan kecemasan di hati. Hati yang tidak sehat akan menyebabkan perilaku dan mental seseorang juga ikut menjadi tidak sehat. Karena pada dasarnya hati adalah pondasi dari segala tindakan seorang manusia (Rosyad, 2021).

## **KESIMPULAN**

Pada dasarnya remaja atau peserta didik sangat dekat dengan sesuatu hal yang berhubungan dengan akhlak dan juga mental. Seperti halnya yang terjadi di masa sekarang, banyak sekali peserta didik yang berakhlak tidak sesuai dengan agama. Melakukan berbagai kenakalan, seperti, bullying, tawuran, minuman keras, pergaulan bebas dan masih banyak lagi. Dan rupanya kenakalan yang terjadi akibat krisis akhlak tersebut juga dapat memicu terjadinya gangguan kesehatan mental baik dari pelaku maupun korban dari perbuatan tersebut. Meskipun memang gangguan kesehatan mental yang diderita oleh peserta didik bisa saja disebabkan oleh faktor lainnya misal dari diri mereka sendiri, orang tua, atau masyarakat sekitar. Namun kenakalan yang dilakukan oleh teman sebaya di sekolah hingga membuat temannya mengalami masalah kesehatan mental faktanya juga banyak terjadi dan masih kurang mendapatkan penanganan yang serius dari berbagai pihak. Imam Al-Ghazali atau Abu Hamid Al-Ghazali sebagai salah satu tokoh muslim yang masyhur memiliki pandangan yang mendalam mengenai

pembinaan akhlak dan kesehatan mental seperti halnya yang tercantum dalam kitab-kitab beliau misalnya, *Ihya' Ulumuddin*. Mengingat beliau adalah tokoh yang ahli dalam tasawuf maka tak heran jika akhlak dan jiwa selalu beliau selipkan dalam beberapa karya agungnya.

Berdasarkan pandangan Al-Ghazali secara garis besar ada dua metode yang dapat diterapkan dalam dunia pendidikan untuk membina akhlak para peserta didik. Metode yang pertama adalah metode riyadlah dan metode yang kedua adalah metode At-Tajribah. Dalam hal pembentukan akhlak peserta didik, Al-Ghazali juga memiliki beberapa metode pembelajaran yang dapat diterapkan diantaranya adalah metode diskusi, metode tanya jawab, metode cerita, metode Mujahaddah atau Riyadhoh. Selain itu Al-Ghazali juga selalu menasihatkan agar peserta didik pandai-pandai dalam memilih lingkungan pergaulannya guna menghindari terjerumus dalam akhlak yang buruk. Al-Ghazali juga menganjurkan agar para orang tua menyekolahkan anak mereka di sekolah yang berbasis agama. Untuk menguatkan usaha pembinaan akhlak dan kesehatan mental antara pendidik dan peserta didik juga harus memiliki etika yang baik agar usaha tersebut tidak hanya menjadi wacana akan tetapi benar-benar dapat terwujud. Dalam kaitannya dengan terapi kesehatan mental atau jiwa, Al-Ghazali juga mengenalkan konsep tazkiyatun nafs (pembersihan jiwa). Konsep ini dilaksanakan menjadi tiga tahap yakni: takhali (pemurnian diri), tahalli (pengembangan diri), dan tajali (tahap penemuan diri). Di dalam Islam juga terdapat terapi yang bisa mengobati dan mencegah berbagai jenis gangguan psikologis atau penyakit mental yang sering disebut terapi spiritual Islami. Terapi jenis ini dapat dilakukan oleh siapa pun termasuk juga remaja atau peserta didik yang memiliki masalah kesehatan mental. Dengan memanfaatkan terapi ini, orang cenderung akan lebih dekat dengan agama sehingga dengan faktor tersebut diharapkan akan mempercepat penyembuhan depresi atau penyakit mental lainnya demi meningkatkan mutu kehidupan di masa yang akan datang

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Khobir, Stabut. (2023) *Kesehatan Mental Remaja Pecandu Game Online Perspektif Imam Al-Ghazali (Studi Kasus di Area Cafe Desa Semen Kecamatan Semen Kabupaten Kediri)*.
- Al-Ghazali, I. (2022). *Al-Mustashfa Rujukan Utama Ushul Fiqih Jilid 1*. Pustaka Al-Kautsar.
- Apipudin. (2016). Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak Analisis Pemikiran Al-Ghazali. *Studia Didaktika: Jurnal Keilmuan Bidang Pendidikan*, 10(2).
- As-Shalabi, A. M. (2014). *Bangkit Dan Runtuhnya Daulah Bani Saljuk: Kontribusinya bagi Peradaban Islam di Abad Pertengahan*. Pustaka Al-Kautsar.

- Ashoumi, H. (2019). *Budaya Religius Basis Pembentukan Kepribadian Religius*. LPPM Universitas KH. A. Wahab Hasbullah.
- Budiyansyah, E. (2023a). *Mental Healthy: Aku Ingin Didengar*. Guepedia.
- Budiyansyah, E. (2023b). *Mental Healthy: Aku Ingin Didengar*. Guepedia.
- Daradjat, Z. (2016). *Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Data Angka Kenakalan Remaja, (2023). <https://youtu.be/1Dft1zL9Cus?si=D1OCntvRL5scjp3->
- Dewi, E. (2021). *Perempuan dan Remaja dalam Rotasi Perubahan Zaman*. Ar-Raniry Press.
- Dkk., K. (2022). *Sosiologi Pendidikan Islam*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Dkk., M. S. Y. (2021). *Jejak Tapak Di Ranah Perantauan*. Graf Literasi.
- Dkk, S. (2022). *Terapi Psikologi*. CV. Sarnu Untung.
- Dodego, S. H. A. (2021). *Tasawuf Al-Ghazali Perspektif Pendidikan Islam*. Guepedia.
- Fadhullah, I. (2021). *Pengembangan Kepribadian Pada Anak Menurut Agama Islam: Studi Pemikiran Abdullah Nashih Ulwan*. Guepedia.
- Fikri, M. K. (n.d.). *Imam Al-Ghazali*. Laksana.
- Fikri, M. K. (2022). *Imam Al-Ghazali Biografi Lengkap Sang Hujjatul Islam*. Laksana.
- Gloria. (2022). *Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental*. Ugm.Ac.Id/Id. <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>
- Harahap, M. Y. dan R. E. (2023). *Tazkiyatun Nafs dalam Membentuk Akhlakul Karimah*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Hidayat, S. (1978). *Pembinaan Generasi Muda*. Study Group.
- Imam al-Ghazali, Ihya' Ulum al-Din, Juz 3*. (n.d.). al-Hidayah.
- Isnawati, R. (2022). *Hipnoterapi*. CV. Jakad Media Publishing.
- Kodariah, I. (2023). *Terapi Kesehatan Mental Anak Remaja Perspektif Tasawuf*. *Gunung Djati Conference Series*, 19, 353–363.
- Maharani, S. D. dkk. (2023). *Filsafat Manusia: Mengungkap Hakikat, Misteri, Dan Problem Kemanusiaan Kontemporer*. Nilacaraka.
- Meliyanti, A. (n.d.). *KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DAN RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL*.
- Maimun, L. dkk. (2017). *Islamic Studies And Character Building*. Penerbit NEM.
- Nafi, M. (2017). *Pendidik dalam Konsepsi Imam Al-Ghazali*. Penerbit Deepublish.
- Putri, U. N. H. dkk. (2022). *Modul Kesehatan Mental*. CV. Azka Pustaka.
- Qurun, K. A. (2021). *Asma Allah Rohman-Rohim dan Filsafat Akhlak*. Guepedia.
- Rahman, A. (2021). *Hakikat Ilmu Tasawuf*. CV. Kaffah Learning Center.

- Rasyid, N. A. (2024). *1 dari 3 Remaja Indonesia Alami Masalah Kesehatan Mental*. [https://data.goodstats.id/statistic/1-dari-3-remaja-indonesia-alami-masalah-kesehatan-mental-GkFkh?utm\\_campaign=read-infinite&utm\\_medium=infinite&utm\\_source=internal](https://data.goodstats.id/statistic/1-dari-3-remaja-indonesia-alami-masalah-kesehatan-mental-GkFkh?utm_campaign=read-infinite&utm_medium=infinite&utm_source=internal)
- Rosyad, R. (2021). *Pengantar Psikologi Agama Dalam Konteks Terapi*. Prodi S2 Studi Agama UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Sari, B. (2021). *Pembinaan Akhlak pada Remaja*. Guepedia.
- Setiawan, H. R. dan D. A. (2021). *Menjadi Pendidik Profesional*. UMSU Press.
- Setyawati, V. A. V. (2023). *Undrstanding Remaja Gizi Dan Kesehatan*. Penerbit Deepublish Digital.
- Sholeh, M. (2008). *Bertobat Sambil Berobat*. Hikmah (PT. Hikmah Publika).
- Sunhaji. (2022). *Pengembangan Strategi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Sekolah/Madrasah*. CV. Zt Corpora.
- Suryadi, R. A. (2015). *Dimensi-Dimensi Manusia: Perspektif Pendidikan Islam*. Penerbit Deepublish (Grup Penerbitan CV. Budi Utama).
- Suryani, I., Ma'tsum, H., Suharti, S., Lestari, D., & Siregar, A. (2021). Karakteristik Akhlak Islam dan Metode Pembinaan Akhlak dalam Pemikiran Al-Ghazali. *Islam & Contemporary Issues*, 1(1), 31–38. <https://doi.org/10.57251/ici.v1i1.3>
- Swandi, C. (2024). *Pembinaan Moral Melalui Pendidikan Agama: Profesionalisme Guru Menyongsong Masa Depan Siswa*. CV. Adanu Abimata.
- Suhada, H. dan F. A. (2021). *Akidah Akhlak Madrasah Tsanawiyah Kelas IX*. PT. Bumi Aksara.
- Zatrahadi, M. F., Darmawati, & Nurjanah, A. S. (2020). Penarikan Konsep Konseling Islam dalam Pemulihan Jiwa dari Pandangan Imam Al Ghazali. *Al-Fikra: Jurnal Ilmiah Keislaman*, 192, 167–178.