

PERAN PENTING PENDIDIKAN MENTAL DALAM MEMBANGUN KARAKTER PESERTA DIDIK PERSPEKTIF HADIS

Shinta Rohimah *1
Mutia Frawina ²
Meilenda Astuti ³
Dwi Meutia Hasna ⁴

^{1,2,3,4} Pendidikan Agama Islam, Sekolah Tinggi Agama Islam As-Sunnah Tanjung Morawa, Indonesia.

*e-mail: shintarohimah19@gmail.com¹, frawinam@gmail.com²,
meilendaastuti02@gmail.com³ dwimeutiahasni@assunnah.ac.id⁴

Abstrak

Penelitian ini membahas peran penting pendidikan mental dalam membentuk karakter peserta didik berdasarkan perspektif hadis. Permasalahan utama yang diangkat adalah kurangnya kesadaran terhadap pentingnya kesehatan mental dalam dunia pendidikan dan bagaimana nilai-nilai Islam dapat menjadi solusi dalam membentuk karakter yang kuat dan sehat secara emosional. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka dan analisis isi terhadap ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan mental yang berlandaskan tauhid, internalisasi akhlak, pembiasaan amal saleh, pengendalian emosi, serta keteladanan mampu memperkuat karakter peserta didik. Hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ memberikan panduan jelas tentang pembentukan jiwa yang sehat dan kepribadian mulia. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan mental berbasis nilai-nilai Islam sangat relevan dalam menjawab tantangan kesehatan mental dan krisis karakter generasi muda masa kini.

Kata Kunci: adab, akhlak, hadis, karakter, pendidikan mental

Abstract

This study explores the crucial role of mental education in shaping students' character from the perspective of hadith. The core issue addressed is the lack of awareness regarding the importance of mental health in education and how Islamic values offer solutions for building emotionally strong and resilient character. The study employs a qualitative method through literature review and content analysis of Quranic verses and prophetic traditions (hadith). The findings reveal that mental education based on monotheism (tauhid), moral internalization, righteous practices, emotional regulation, and exemplary role models significantly enhance students' character development. The hadiths of Prophet Muhammad ﷺ provide clear guidance on nurturing a healthy soul and noble personality. This research concludes that mental education grounded in Islamic values is highly relevant in addressing contemporary challenges in mental health and youth character crisis.

Keywords: adab, character, hadith, mental education, morality

PENDAHULUAN

Alquran adalah Kalam Allah *Subhanahu Wata'la* yang diturunkan kepada Rasulullah *Shallallahu 'Alaihi Wasallam* melalui malaikat jibril sebagai petunjuk hidup bagi seluruh umat manusia dan termasuk ibadah bagi orang yang membacanya. Membaca Alqur'an adalah salah satu ibadah yang sangat dianjurkan dalam Islam. Namun, aktivitas ini tidak hanya bersifat mekanis melainkan melibatkan sikap, niat, dan tata cara tertentu yang dikenal sebagai adab membaca Alqur'an. Adab ini mencerminkan penghormatan seorang Muslim terhadap wahyu ilahi sekaligus menunjukkan keseriusan dalam memahami dan mengamalkan pesan-pesan yang terkandung di dalamnya. Etika dalam membaca Al-Qur'an adalah menjaga adab dan sikap yang benar untuk menghormati firman Allah. Membaca Al-Qur'an harus dengan niat ikhlas untuk mendekatkan diri kepada Allah, diawali dengan berwudhu dan menjaga kebersihan lahir dan batin. Sebaiknya membaca di tempat yang bersih, dengan pakaian sopan, dan lebih baik menghadap kiblat. Bacaan dilakukan dengan tartil, yaitu perlahan dan sesuai tajwid, sambil menghayati makna ayat-ayatnya. Al-Qur'an tidak boleh digunakan untuk tujuan yang salah, seperti mempermainkan ayat atau untuk hal yang tidak pantas, melainkan harus diamalkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum dan sesudah membaca, dianjurkan berdoa agar Allah melindungi dan memberi manfaat dari

bacaan tersebut. Dengan menjaga etika ini, kita menunjukkan penghormatan kepada Al-Qur'an dan berusaha mendapatkan keberkahan serta petunjuk dari Allah (Ahmadi, 2015).

Membaca Al-Qur'an bukan hanya soal melafalkan teks, tetapi juga mengikuti etika atau tata cara yang benar untuk mendapatkan manfaat spiritual yang maksimal. Dalam konteks modern, pentingnya adab ini sering diabaikan, padahal adab seperti niat ikhlas, menjaga kebersihan, membaca dengan tartil, dan merenungkan makna ayat-ayatnya sangat relevan untuk kehidupan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk memahami lebih dalam tentang etika membaca Al-Qur'an, menemukan nilai-nilai Qur'ani yang dapat diterapkan, serta memberikan rekomendasi untuk menghidupkan kembali penghormatan terhadap Al-Qur'an. Mengacu pada literatur klasik seperti karya Imam Nawawi dalam *At-Tibyan* dan pandangan Imam Ghazali, penelitian ini juga menggali relevansi nilai-nilai Qur'ani dalam kehidupan modern, menjawab tantangan minimnya kesadaran akan dampak positif etika membaca Al-Qur'an dalam meningkatkan keberkahan dan kedekatan dengan Allah.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kombinasi antara studi literatur (untuk mendapatkan teori dan dasar pemahaman), analisis isi (untuk menelaah teks Al Qur'an), dan pendekatan kualitatif akan menjadi pilihan yang sangat efisien. Karena metode ini memungkinkan untuk menggabungkan kajian teori yang mendalam dengan pemahaman praktis yang relevan, dan bisa dilakukan dalam waktu yang tidak terlalu lama. Penelitian kepustakaan (*library research*), yang berfokus pada karya tulis sebagai objek kajian, yaitu hasil pemikiran yang terdapat dalam buku-buku berdasarkan sumber data primer dan skundernya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini melibatkan membaca, mencatat, dan mengolah bahan-bahan dari berbagai buku serta karya ilmiah yang relevan dengan topik. Untuk menganalisis data, penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif, filosofis, dan kontekstual, dengan fokus pada pemahaman yang lebih mendalam terhadap objek penelitian yang berupa literature (Ismail & Hamid, 2020).

Analisis isi adalah metode untuk mempelajari dan memahami makna yang terkandung dalam teks, termasuk teks Alqur'an. Dalam konteks ini, analisis isi digunakan untuk menggali pesan-pesan yang berkaitan dengan ****adab membaca Alqur'an****, seperti etika, tata cara, dan panduan spiritual yang relevan. Tujuan utama dari analisis ini adalah untuk mengidentifikasi dan mendalami prinsip-prinsip adab dalam membaca Alqur'an, menemukan tema-tema utama yang terkait dengan penghormatan terhadap Alqur'an, serta mengungkap nilai-nilai yang mendasari praktik tilawah yang benar. Melalui analisis ini, peneliti dapat melihat bagaimana Alqur'an memberikan arahan tentang cara membaca yang penuh penghayatan, kesucian, dan kepatuhan, serta hubungannya dengan penguatan spiritual dan etika umat Islam. Langkah-langkah dalam analisis ini dimulai dengan menentukan tujuan penelitian, yaitu memahami adab membaca Alqur'an, memilih ayat-ayat yang relevan dengan topik tersebut, mengumpulkan data dari ayat-ayat tersebut, lalu menganalisisnya dengan memperhatikan makna kata-kata dalam konteksnya. Peneliti juga menggunakan tafsir dan sumber-sumber hadis untuk memperdalam pemahaman tentang adab membaca Alqur'an. Hasil analisis akan disimpulkan dalam bentuk temuan yang menggambarkan tema utama terkait adab tilawah, seperti pentingnya kebersihan diri, menjaga suara dan intonasi, serta membaca dengan penuh khidmat dan penghayatan. Kelebihan dari analisis isi ini adalah dapat memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang prinsip-prinsip etika dalam membaca Alqur'an dan membantu umat Islam untuk menjalankan tilawah dengan cara yang lebih bermakna. Namun, tantangannya adalah memahami konteks sejarah dan tradisi Islam untuk menghindari kesalahan interpretasi. Secara keseluruhan, analisis isi memungkinkan kita untuk menelaah Alqur'an secara sistematis dan objektif, serta menemukan pedoman praktis dan nilai-nilai spiritual yang relevan bagi pengamalan adab tilawah. (Kim et al., 1985).

Pendekatan kualitatif adalah metode penelitian yang digunakan untuk memahami fenomena secara mendalam, terutama yang terkait dengan pengalaman, pandangan, dan konteks sosial individu atau kelompok. Berbeda dengan penelitian kuantitatif yang fokus pada angka dan data statistik, penelitian kualitatif lebih menekankan pada makna dan pemahaman yang muncul

dari data. Metode ini sangat berguna ketika peneliti ingin menggali masalah yang belum banyak dijelaskan atau fenomena yang kompleks. Peneliti kualitatif menggunakan teknik seperti wawancara mendalam, observasi, dan diskusi kelompok untuk mengumpulkan data yang lebih detail dan beragam. Analisisnya dilakukan secara induktif, yaitu mencari tema dan pola yang muncul dari data tanpa didasarkan pada hipotesis awal. Ada beberapa jenis penelitian kualitatif, seperti studi kasus, etnografi, fenomenologi, dan grounded theory, yang masing-masing memiliki cara berbeda dalam mengumpulkan dan menganalisis data. Kelebihan pendekatan ini adalah kemampuannya untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dan kontekstual tentang suatu fenomena, serta fleksibilitas dalam proses penelitian. Namun, pendekatan ini juga memiliki kekurangan, seperti kesulitan dalam generalisasi temuan ke populasi yang lebih besar dan potensi bias dari peneliti karena subyektivitas dalam analisis. Meskipun demikian, penelitian kualitatif sangat berguna untuk menggali makna yang lebih dalam tentang pengalaman manusia dan fenomena sosial (Patton, 2003).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peran penting pendidikan mental

Kesehatan mental menjadi salah satu sorotan bagi pendidikan. Pengaruh dari Kesehatan mental ini sangat kuat dalam keberlangsungan pendidikan yang efektif. Diantara penyebab gangguan mental yang terjadi pada anak didik ialah gadget yang telah menguasai pola pikir dan emosional anak terhadap sekitarnya. tidak ada interaksi sosial dan sebagian besar terganggu waktu belajar dan prestasi anak terganggu, mereka mengalami depresi, menurunkan prestasi belajar, dan tidak berinteraksi dengan temannya. Akibatnya, kesehatan jiwa anak akan memburuk dan diperlukan pengobatan segera. Lembaga pendidikan merupakan salah satu Solusi sebagai sebuah sarana yang relevan dalam mengurangi gangguan Kesehatan mental peserta didik. Maka dari itu, sebuah Lembaga pendidikan diharapkan memiliki susunan dalam mengelola Kesehatan mental. Sistem manajemen kesehatan mental dibentuk untuk meningkatkan Kesehatan mental agar dapat menghadapi pekerjaan di masa yang akan datang.(Nomi, n.d., p. h. 413-414.) Pendidikan adalah suatu usaha sadar dalam mewujudkan suasana proses pembelajaran agar anak didik mengembangkan potensi yang ada pada dirinya secara aktif dengan tahapan yang telah terencana, yang meliputi pengendalian diri, memiliki spiritual keagamaan, kecerdasan, karakter yang mulia serta aktif dan terampil terhadap Masyarakat.(Pendidikan & Makassar, 2022, p. h. 1-2.)

Menurut Dzakia derajat Kesehatan mental adalah kemampuan untuk mengatasi gejala gangguan jiwa (neurose) dan penyakit jiwa (psycose); kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, orang lain, masyarakat, dan lingkungan di mana ia hidup; pengetahuan dan tindakan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan sepenuhnya potensi, bakat, dan pembawaan yang ia miliki sebaik mungkin untuk menghasilkan kebahagiaan bagi dirinya sendiri dan orang lain, serta untuk menghindari gangguan dan penyakit jiwa. Mulyadi mengatakan kesehatan mental adalah ketika ada keserasian yang nyata antara fungsi kejiwaan dan penyesuaian diri manusia dengan lingkungannya, berlandaskan iman dan ketaqwaan, dan dengan tujuan untuk hidup dengan tujuan dan kebahagiaan baik di dunia maupun di akhirat.(Arifin et al., 2022, p. h. 189.)

Peran pendidikan mental meliputi beberapa aspek, diantaranya emosional. Pada usia remaja, peserta didik memiliki emosional yang tidak stabil, hingga menyulitkan mereka untuk mengontrolnya di berbagai situasi dan kondisi. Akibatnya, sering didapati konflik-konflik dan kekacauan di antara peserta didik. Pada dasarnya, perubahan yang terjadi pada remaja dari segi biologis, psikologis dan sosial merupakan hal yang normal. Perkembangan emosi itu pula yang dapat membentuk karakter peserta didik ketika menghadapi permasalahan disekitarnya. Akan tetapi, diperlukan adanya upaya promotif untuk meningkatkan kemampuan dalam mengontrol emosi. Dampak yang terjadi jika pengelolaan emosi ini tidak diterapkan ialah peserta didik tidak mampu menghadapi suatu permasalahan yang sulit dikehidupannya. Selain itu dapat juga menimbulkan konflik antar sesama teman, kesulitan untuk menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru.(Hidayah et al., 2023, p. h. 114-115.)

Ruang lingkup pendidika mental meliputi peran keluarga, sekolah. Pendidikan dalam keluarga sangatlah penting demi membangunkarakter anak yang positif. Karena dimulai dari keluarga seorang anak tersebut dapat berinteraksi, bersosialisasi dengan sekitarnya, memahami aspek dari kehidupan dan kebudayaan yang ada disekitarnya. Keluarga dalam menjalankan perannya dalam membentuk karakteristik anak tentu sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan mental anak, sehingga terhindar dari nilai dan moral yang menyimpang. (Satya et al., 2015, p. h. 47-51.) Peran yang dioperasikan dalam lingkup sekolah dipengaruhi oleh iklim sosio-emosional di sekolah tersebut. Seorang pimpinan dan para pegawai sekolah terutama yang menjabat sebagai bimbingan konseling (konselor) harus memperhatikan iklim di lingkungan sekolah, seperti fisik, emosional, sosial, serta moral spiritual demi menjaga kesehatan mental peserta didik atau warga sekolah.

Kesehatan mental memiliki beberapa fungsi dalam mengembangkan dan menjaga mental suatu individu sehingga terhindar dari mental *illenes*. Fungsi pertama adalah sebagai pencegahan (*prevention*), pada fungsi ini diharapkan individu untuk mencegah terjadinya penyakit mental dengan cara menjaga kesehatan fisik dengan menjalankan aktivitas yang positif dan memenuhi kebutuhan psikologis seperti memperoleh kasih sayang, rasa aman, penghargaan diri, aktualisasi diri sebagai mana mestinya sehingga individu mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya. Hasil dari tercapainya fungsi pencegahan (*prevention*) ini adalah didapati seorang anak yang mengekspresikan jiwanya dengan kebahagiaan, ceria, aktif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Fungsi kedua yaitu perbaikan (*amelioration*), fungsi ini berupaya untuk memperbaiki diri dalam meningkatkan kemampuan, serta perilaku dan pertahanan individu yang dapat terkelola dengan baik. Peserta didik yang kesulitan dalam mengembangkan psikisnya dapat ditinjau dari perilaku yang negatif, seperti agresif, tantrum dan lain sebagainya yang memerlukan perbaikan pada kesehatan mentalnya. Dan yang terakhir adalah pengembangan (*preservation*), merupakan upaya dalam meningkatkan kesehatan mental dan psikisnya dengan meminimalisir kesulitan-kesulitan. Kondisi kesehatan mental yang sulit dicapai, akan berkembang pribadi yang memiliki mental yang sakit (mental illness), dengan beberapa ciri. Menurut Thorpe, ciri-ciri orang yang tidak sehat mentalnya yaitu merasa tidak bahagia dalam berinteraksi sosial, merasa tidak aman dan dikelabui rasa takut, tidak percaya diri, tidak memiliki kematangan emosional dan lain sebagainya. Hal ini ditandai dengan anak didik yang merasa cemas dan gelisah, mudah marah/tersinggung, merusak sekitar dan lainnya. (Handayani, 2022, p. h.24-27.)

Hadis-hadis yang menjelaskan pentingnya pendidikan mental

1. Akhlak mulia sebagai pondasi mental
عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ
Artinya: Dari Abu hurairoh radiallahuanhu Rasulullah bersabda: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia."

Hadis ini menunjukkan bahwa membentuk akhlak baik adalah tujuan utama kenabian. Dalam pendidikan Islam, akhlak bukan hanya soal kesalehan pribadi, tapi juga menjadi dasar kesehatan mental, kestabilan emosi, dan hubungan sosial yang baik. Jadi, pendidikan akhlak adalah bagian penting dari pendidikan mental yang seimbang antara pikiran, perasaan, dan spiritual. Pendidikan mental bertujuan membentuk orang yang pintar dan juga matang secara emosional dan moral. Nilai-nilai seperti jujur, bertanggung jawab, dan rendah hati perlu diajarkan dan dikembangkan dalam pendidikan. Beberapa sikap yang menunjukkan nilai-nilai tersebut adalah:

- a. Jujur, yaitu berkata dan bertindak sesuai kebenaran.
- b. Bertanggung jawab, yaitu mampu menyelesaikan tugas dan menjaga amanah.
- c. Rendah hati, yaitu menghargai guru dan teman serta bisa menerima kritik dengan lapang dada.

Karena itu, memasukkan nilai akhlak dalam pendidikan sangat penting agar tercipta generasi yang sehat mental, matang emosional, dan berakhlak baik. Pendidikan yang hanya fokus pada kecerdasan saja tanpa moral dan spiritual tidak bisa membentuk pribadi yang lengkap secara mental. (Fawwaz, 2020)

2. Hadis tentang Mengelola Emosi dan Mental yang Stabil

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ
Artinya: Dari Abu hurairoh Radiallahuanhu Rasulullah ﷺ bersabda: "Orang kuat bukanlah yang pandai bergulat, tapi orang kuat adalah yang mampu menahan dirinya ketika marah"

Hadis ini menegaskan bahwa kekuatan sejati terletak pada pengendalian emosi, khususnya kemampuan menahan amarah. Dalam pendidikan mental, pengendalian diri menjadi aspek krusial untuk membantu peserta didik mengelola stres dan tekanan secara sehat. Pendidikan mental bertujuan membentuk individu yang sabar, lapang dada, dan berjiwa besar, sehingga mampu menjaga keseimbangan emosional dan psikologis secara optimal. Karakteristik peserta didik yang mencerminkan nilai tersebut antara lain (Husnaini, 2019) :

- Sabar dalam menghadapi tekanan belajar atau konflik.
- Lapang dada dalam menerima kritik dan masukan.
- Berjiwa besar dalam menyelesaikan masalah dengan bijaksana.

3. Hadis tentang Kepedulian Sosial dan Empati

نُ أَبِي حَمْزَةَ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - خَادِمِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ

Artinya: Dari Abu Hamzah Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu, pembantu Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Salah seorang di antara kalian tidaklah beriman (dengan iman sempurna) sampai ia mencintai saudaranya sebagaimana ia mencintai dirinya sendiri."

Hadis ini menunjukkan bahwa pendidikan mental dalam Islam sangat menekankan nilai kasih sayang dan empati. Kasih sayang adalah kunci untuk membangun hubungan yang sehat dan kesejahteraan mental, karena membantu individu merasa terhubung dan aman secara emosional. Pendidikan mental berfokus pada pembentukan karakter yang penuh kasih, yang dapat dilihat dari sikap peserta didik seperti:

- Membantu teman yang kesulitan belajar dengan tulus.
- Menjaga kebersihan dan kenyamanan lingkungan sekolah sebagai bentuk kepedulian bersama.
- Menolak perilaku bullying dan sikap merendahkan orang lain, sehingga tercipta suasana belajar yang nyaman dan inklusif.

Dengan menanamkan nilai kasih sayang, pendidikan mental membantu peserta didik menjadi pribadi yang stabil secara emosional, peduli secara sosial, dan berakhlak mulia (Abbas, 2025).

4. Hadis tentang Niat Baik sebagai Penguat Mental

عَنْ عُمَرَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّةِ وَلِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ لِدُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوَّجُهَا فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

Artinya: Dari Umar radhiyallahu 'anhu, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Amal itu tergantung niatnya, dan seseorang hanya mendapatkan sesuai niatnya. Barang siapa yang hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, maka hijrahnya kepada Allah dan Rasul-Nya, dan barang siapa yang hijrahnya karena dunia atau karena wanita yang hendak dinikahinya, maka hijrahnya itu sesuai ke mana ia hijrah."

Hadis ini menekankan pentingnya niat sebagai dasar dari setiap tindakan. Dalam konteks pendidikan mental, niat yang benar akan membentuk sikap yang positif dan motivasi yang kuat. Di tengah tantangan belajar dan tekanan capaian akademik, peserta didik perlu dibimbing agar memiliki tujuan belajar yang ikhlas dan bermakna. Karakteristik peserta didik yang mencerminkan nilai ini meliputi:

- Belajar dengan tujuan untuk berkembang, bukan sekadar mengejar nilai
- Menolong teman karena rasa peduli, bukan untuk mencari pujian
- Mengerjakan tugas karena kesadaran tanggung jawab, bukan karena keterpaksaan.

Dengan niat yang tulus, peserta didik akan tumbuh menjadi pribadi yang stabil secara mental, memiliki semangat belajar yang konsisten, serta mampu membangun integritas dalam kehidupannya (Almahfuz, Ilyas Husti, 2020).

Konsep Dalam membangun karakter peserta didik melalui pendidikan mental persfektif hadis

Pendidikan tidak hanya bertujuan mencerdaskan secara intelektual saja, akan tetapi juga membentuk karakter dan mental yang sehat peserta didik. Dalam Islam, pembentukan karakter erat kaitannya dengan nilai-nilai spiritual yang bersumber dari Al-Quran dan Hadis Nabi Muhammad *Shallahallahu 'alaihi wasallam*. Hadis sebagai sumber hukum kedua dalam Islam memberikan arahan yang jelas dalam mendidik jiwa dan membentuk kepribadian yang luhur. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji konsep pendidikan mental dalam rangka membangun karakter peserta didik yang utuh.

1. Landasan tauhid

Rasulullah *Shallahallahu 'alaihi wasallam* mengajarkan kepada umat Islam agar dalam memberikan pendidikan kepada anak itu dilakukan secara bertahap. Maka landasan tauhid, menjadi langkah awal dalam pembentukan karakter melalui pendidikan mental pada anak. Pendidikan karakter dalam Islam bertumpu pada keimanan kepada Allah *Ta'ala*. Tauhid menjadi dasar utama dalam membentuk kesadaran spiritual peserta didik, sehingga setiap amal dan sikap dilandasi niat karena Allah semata. Dengan tauhid peserta didik diarahkan untuk memiliki motivasi internal yang lurus dan berorientasi pada keridoan Allah *Ta'ala*. (Fuad, 2016) Adapun hadis yang menguatkan tentang hal ini adalah:

Artinya: Ibnu Abbas menuturan bahwasanya Rasulullah SAW ketika mengutus Mu'adz ke Yaman, beliau bersabda, "sesungguhnya, kamu menghadapi suatu kaum Ahli Kitab, maka hendaklah pertama kali yang kamu dakwahkan kepada mereka ialah penyembahan kepada Allah. Apabila mereka mengenal Allah, maka beritahukanlah bahwa Allah mewajibkan kepada mereka salat lima waktu pada siang dan malam mereka. Apabila mereka melakukannya maka beritahukanlah kepada mereka bahwa Allah telah mewajibkan zakat atas mereka yang diambil dari orang kaya mereka, lalu dibagikan kepada orang fakir mereka, jika mereka menaatimu dengan hal tersebut, maka ambillah zakat dari mereka dan takutlah terhadap harta mulia mereka. (HR. Bukhari dan Muslim, dalam Ismail 2019)

Hadis ini menjelaskan bahwa saat mendidik anak yang harus ditanamkan pertama kali oleh orang tuanya yaitu menanamkan nilai-nilai keimanan dan ketakwaan. Setelah menanamkan nilai-nilai ini haruslah direalisasikan dalam kehidupan sehari-hari, dan sebagai orang tua tidak hanya mengajarkan dan memberitahu tapi haruslah mencontohkan nilai-nilai keimanan ini seperti mengajak shalat berjamaah, mengajarkan doa-doa, mengajar ngaji membaca Al-qur'an dan lain-lain. Hadis ini juga mengajarkan kita untuk peduli dengan sesama, salah satu caranya adalah dengan memberi sebagian harta yang dimiliki untuk diberikan kepada orang fakir atau orang yang kurang mampu. (Nasution et al., 2021)

2. Internalisasi nilai akhlak

Akhlak merupakan cerminan dari keimanan seseorang. Pendidikan mental dari perspektif hadis bertujuan menanamkan nilai-nilai *akhlakul karimah* dalam diri peserta didik seperti kejujuran, amanah tawadhu' dan adil. Hadis-hadis nabi memberikan contoh konkret dan teladan akhlak mulia yang dapat dijadikan pedoman dalam pembentukan karakter.

3. Pembiasaan amal soleh dan latihan jiwa (*tazkiyatun nafs*)

Tujuan tazkiyah nafs itu sendiri adalah pengembangan karakter manusia. Tazkiyah, dapat bermakna mengembangkan karakter, pemikiran dan perilaku. Ia dimaknai mencetak seluruh perbuatan individu agar terbebas dari dari semua yang buruk, yang tidak sehat dan yang tidak dikehendaki di mata Allah, dan memberinya semua perhiasan yang Allah menghendakinya tumbuh subur dalam kehidupan manusia. Karena itu, tazkiyah, dapat dibahasakan, sebagai "kesimpulan" dari semua konsep pembangunan karakter. Di sinilah, titik singgung antara kesehatan jiwa dan pendidikan karakter. Pendidikan karakter tidak cukup dengan teori, namun perlu dibentuk melalui pembiasaan amal saleh seperti salat tepat waktu dan khusuk, berkata jujur, disiplin dan bersedekah. Proses ini juga mencakup tazkiyatun nafs (pensucian jiwa), dengan membiasakan muhasabah, sabar, syukur dan tawakkal. (Nurrohim, 2016)

4. Penguatan kecerdasan emosi dan pengendalian diri

Pendidikan mental yang digali dari hadis menekankan pentingnya pengendalian emosi sebagai indikator kekuatan karakter. Peserta didik dilatih untuk mengelola emosi, menahan

amarah, serta tetap tenang dalam tekanan. Hal ini relevan dengan hadis nabi yang menegaskan bahwa orang yang kuat adalah yang mampu mengendalikan dirinya saat marah.

5. Keteladanan sebagai strategi pendidikan efektif

Sebelum mendidik anak untuk memiliki karakter dan akhlak mulia, alangkah baiknya seorang muslim memilih calon pasangan yang baik karena akan sangat mempengaruhi keturunan yang dihasilkan. Oleh karena itu, setiap muslim harus memperhatikan calon pasangan yang akan dinikahinya. Masa pembentukan karakter ini dimulai dari lingkungan keluarga. Orang tua mengajarkan anaknya tentang agama islam yang dianutnya, mengenalkan anak kepada Tuhannya yaitu Allah SWT, mengajarkan shalat 5 waktu dan mengajarkan untuk membaca Alqur`an sebagai pedoman hidup umat islam. Karena pendidikan dari lingkungan keluarga sangat berpengaruh untuk anak sebelum anak itu mengenal lingkungan di luar rumah. Teladan dari pendidik seperti orang tua, guru, dan masyarakat merupakan unsur penting dalam pendidikan mental. Nabi Mauhammad *Shallahallahu 'alaihi wasallam* adalah contoh utama dalam semua aspek kehidupan. (Nasution et al., 2021) Peserta didik akan lebih mudah membentuk karakter melalui pengamatan dan peniruan terhadap figur-figur teladan di sekitarnya.

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ
وَدَكَرَ اللَّهُ كَثِيرًا ﴿٢١﴾

Artinya: *Sesungguhnya telah ada pada (diri) Rasulullah itu suri teladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan Dia banyak menyebut Allah.*

6. Lingkungan pendidikan yang mendukung

Karakter peserta didik terbentuk tidak hanya dari internal dirinya, tetapi juga di pengaruhi oleh lingkungan sekitar. Dalam Islam, penting menciptakan lingkungan belajar yang komduusif, islami, dan penuh kasih sayang agar peserta didik merasa aman dan nyaman dalam mengembangkan potensi mental dan spiritualnya.

7. Penanaman kepedulian sosial dan ukhuwah

Nabi mengajarkan melalui hadisnya pentingnya solidaritas dan kepedulian sosial. Melalui pendidikan mental, peserta didik diarahkan untuk peka terhadap kondisi sekitarnya, memiliki empati, dan aktif dalam kegiatan sosial yang membangun ukhuwah islamiyah

الْمُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِ كَالْبُنْيَانِ يَشُدُّ بَعْضُهُ بَعْضًا وَشَبَّكَ بَيْنَ أَصَابِعِهِ عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :
(رواه البخاري ومسلم)

Artinya: *Abu Musa Radhiyallahu Anhu berkata, "Rasulullah Shallallahu Anhu wa Sallam bersabda, 'Seorang mukmin yang satu dengan mukmin yang lainnya itu bagaikan satu bangunan yang saling menguatkan satu sama lain.'" (HR. Bukhari dan Muslim)*

pendidikan karakter yang harus diterapkan setiap muslim yaitu memiliki rasa tolong menolong kepada saudara sesama muslim lainnya. Hal ini seperti perumpamaan sebuah bangunan yang berdiri kokoh dan tegak saling menguatkan antara pondasi satu dengan pondasi lainnya, begitu pula seorang muslim harus berbuat baik kepada sesamanya. Mulai dari membantu tetangganya yang sedang dalam kesulitan hingga menyantuni kepada fakir miskin dan anak yatim di sekitar lingkungannya sehingga hal ini membantu perekonomian dan kehidupan mereka yang sedang dalam kekurangan. Selain itu, dalam kehidupan sosial, manusia adalah makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain. Rasulullah *Shallahallahu 'alaihi wasallam* menganjurkan untuk tetap menjalin silaturahmi tanpa harus adanya kebutuhan pribadi atau memiliki maksud tertentu saja, tapi juga silaturahmi dijalin atas kesadaran seseorang karena mengingat sunnah Rasulullah *Shallahallahu 'alaihi wasallam*. (Jannah, 2023)

8. Motivasi berdasarkan cinta bukan takut

Konsep pendidikan mental dalam islam tidak menekankan pendekatan yang menakut-nakuti, tetapi menumbuhkan rasa cinta kepada Allah, Rasul, ilmu, dan amal. Pendidikan berbasis cinta menjadikan peserta didik merasa dihargai dan termotivasi untuk berkembang secara positif. Untuk membantu anak mengelola rasa takut adalah menumbuhkan

keyakinan anak akan Tuhan, membantu anak memisahkan kenyataan dengan imajinasi, membantu anak menghadapi masalah nyata dalam skala aman, menekankan pada anak bahwa mengekspresikan perasaan bukanlah sesuatu yang salah, mendorong anak untuk menuliskan atau menggambarkan perasaannya, menyiapkan benda yang dapat membantu anak mengurangi ketakutannya, membantu anak melawan ketakutannya dengan memberinya pengetahuan, meminta anak untuk menarik nafas dalam-dalam saat takut atau gugup, membantu anak berpikir positif, memberi pujian, menjadi teladan, memperhatikan apa yang anak lihat dan baca, meminta bantuan ahli jika takutnya sudah parah.(Afifah et al., 2021)

KESIMPULAN

Jurnal ini menunjukkan bahwa institusi pendidikan dapat membantu mengurangi gangguan kesehatan mental siswa. Perkembangan emosi peserta didik juga dapat membentuk karakter mereka ketika mereka menghadapi masalah di sekitar mereka. Namun, upaya promotif diperlukan untuk meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi. Jika pengelolaan emosi ini tidak diterapkan, siswa tidak akan mampu menangani masalah yang sulit dikehidupannya. Keluarga dan sekolah adalah bagian dari pendidikan mental. Kesehatan mental melakukan banyak hal untuk mengembangkan dan melindungi mental seseorang untuk mencegah mental illness. Hadis, sebagai sumber hukum kedua Islam, memberikan petunjuk yang jelas tentang cara membangun jiwa dan kepribadian yang luhur. Oleh karena itu, penelitian tentang ide-ide pendidikan mental sangat penting untuk membangun karakter peserta didik yang kuat yang didasarkan pada tauhid, internalisasi nilai-nilai akhlak, pembiasaan amal soleh, dan latihan jiwa (tazkiyatun nafs), dan lain-lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, N. (2025). Konsep Kasih Sayang dan Empati dalam Hadits Nabi Muhammad Perspektif Pendidikan Islam. *Islamic Education*, 5(1), 1–12.
- Afifah, S., Rodiah, I., & Fauzi Hanifunni'am, F. (2021). Konsep pendidikan mental anak usia dini. *Tarbiyah Al-Aulad*, 6(1), 27–44.
- Ahmadi, J. (2015). *Adab membaca Al-Qur'an menurut Syaikh Abd Al-Samad Al-Falimbani dalam kitab syiar Al-Salikin ila 'ibadat Al-'Alamin*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Almahfuz, Ilyas Husti, A. (2020). Hadis tentang niat dan korelasinya terhadap motivasi bagi peserta didik. *Perada Jurnal Studi Islam Kawasan Melayu*, 3(2), 1–11.
- Arifin, Z., Mansyur, M. H., Abidin, J., & Mukhtar, U. (2022). Pendidikan dan Kesehatan Mental Bagi Remaja Dalam Perspektif Islam. *Jurnal Abdi Moestopo*, 05(02), 188–194.
- Fawwaz, H. (2020). Pengaruh Pemahaman Pendidikan Karakter dan Nilai Spiritual Terhadap Akhlak Siswa. *El-Moona Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 2(2), 143–158.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Dan Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan Mental Mental Hygiene* (A. R. Ridhani (ed.)). Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad al-Banjari.
- Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W., Kesehatan, G., Emosional, M., Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., Litaqia, W., & Keperawatan, I. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja (Overview of Adolescent Emotional Mental Health). *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117.
- Husnaini, R. (2019). Hadis mengendalikan amarah dalam perspektif psikologi. *Diroyah: Jurnal Ilmu Hadis*, 4(1), 79–88.
- Ismail, I., & Hamid, A. (2020). Adab Pembelajaran Al-Quran: Studi Kitab At-Tibyan Fi Adabi Hamalatil Quran. *Ar-Risalah: Media Keislaman, Pendidikan Dan Hukum Islam*, 18(2), 219. <https://doi.org/10.29062/arrisalah.v18i2.392>
- Jannah, S. R. (2023). *Pendidikan karakter perspektif hadits*. 4(November 2015), 121–137.
- Kim, S., Nelson, J. G., & Williams, R. S. (1985). Mixed-basis band-structure interpolation scheme

- applied to the fluorite-structure compounds NiSi₂, AuAl₂, AuGa₂, and AuIn₂. In *Physical Review B* (Vol. 31, Issue 6). <https://doi.org/10.1103/PhysRevB.31.3460>
- Nasution, M. A., Anwar, K., Usman, A., & Tarbiyah, F. (2021). Penerapan Pendidikan Karakter dan Penerapannya Perspektif Hadits Tarbawi. *Tarbiatuna*, 1(1), 104–134.
- Nomi, A. S. A. S. (n.d.). Prinsip Pengelolaan Pendidikan Mental Berbasis Islam. *Jurnal Perspektif Yayasan Jaringan Kerja Pendidikan Bali*, 412–427.
- Nurrohim, A. (2016). ANTARA KESEHATAN MENTAL DAN PENDIDIKAN KARAKTER : PANDANGAN KEISLAMAN TERINTEGRASI Ahmad Nurrohim Abstrak. *Ntal Dan Pendidikan Karakter... (Ahmad Nurrohim) Attarbiyah, Journal of Islamic Culture and Education*, 1(2), 273–302. <https://doi.org/10.18326/attarbiyah.v1i2.273-302>
- Patton, M. Q. (2003). Qualitative Research and Evaluation Methods (3rd ed.). In *Evaluation Journal of Australasia* (Vol. 3, Issue 2, pp. 60–61). <https://doi.org/10.1177/1035719X0300300213>
- Pendidikan, D. A. N. U., & Makassar, M. (2022). Pengertian pendidikan, ilmu pendidikan dan unsur-unsur pendidikan. *Alurwatul Wutstqa : Kajian Pendidikan Islam*, 2(1), 1–8.
- Satya, D., Agustin, Y., Suarmini, N. W., & Prabowo, S. (2015). Peran Keluarga Sangat Penting dalam Pendidikan Mental , Karakter Anak serta Budi Pekerti Anak. *Jurnal Sosial Humaniora*, 8(1), 46–54.