

Peran Ikhlas sebagai Salah Satu Faktor Pendukung Kesehatan Mental

Shafira Dhaisani Sutra^{1*}, Farra Anisa Rahmania²

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

²Magister Psikologi Profesi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

*e-mail: shafira.sutra@students.uui.ac.id

Abstrak

Ikhlas merupakan salah satu topik kajian psikologi Islam yang memiliki kedudukan sangat tinggi dalam agama. Hal ini dikarenakan ikhlas merupakan perintah terbesar Allah, salah satu syarat diterimanya amal ibadah, lawan dari kesyirikan, dan pondasi dari berbagai akhlak mulia. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui pengertian dan dampak positif ikhlas bagi kesehatan mental secara khusus dan utuh yang ditinjau dari perspektif Islam sehingga diharapkan dapat mendorong semangat kaum muslimin untuk menerapkan, menjaga, dan meningkatkan ibadah ikhlas serta menjadikannya sebagai hal yang prioritas dalam kehidupan. Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* yang mengacu pada metode penelitian, yaitu menjadikan Al-Qur'an dan hadist, buku, dan jurnal yang dapat diakses melalui Google Scholar. Keterangan dalil, hasil penelitian, dan tinjauan literatur pada sumber referensi menunjukkan bahwa ikhlas memiliki peranan yang penting dalam mendukung kesehatan mental seseorang. Kesimpulannya, penelitian ini diharapkan dapat memperluas khazanah psikologi Islam serta mendeskripsikan gambaran kelebihan ikhlas sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental.

Kata Kunci: ikhlas, kesehatan mental, psikologi islam

| | | | |
|---|---|--|---|
| Artikel Diterima: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022 | Artikel Direvisi: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022 | Artikel Disetujui: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022 | Publikasi Online: Tersedia Secara Daring pada 29 Juli 2022 |
|---|---|--|---|

The Role of Ikhlas as One of the Supporting Factors for Mental Health

Abstract

Ikhlas is one of the topics of Islamic psychology studies which had a very high position in religion. This is because sincerity is the greatest commandment of Allah, one of the conditions for the acceptance of acts of worship, the opposite of shirk, and the foundation of various noble characters. The purpose of this paper is to find out the meaning and positive impact of sincerity on mental health specifically and completely from an Islamic perspective so that it is expected to encourage the spirit of Muslims to implement, maintain, and improve sincere worship and make it a priority in life. This study uses a narrative review method that refers to Islamic research methods, namely using the Qur'an and hadith as the main reference sources, the books of science experts and related journals on Google Scholar. Information on the arguments, research results and a review of the literature on reference sources show that sincerity has an important role in supporting one's mental health. Information on the arguments, research results and a review of the literature on reference sources show that sincerity has an important role in supporting one's mental health. In conclusion, this research is expected to expand the treasures of Islamic psychology and describe the picture of the advantages of sincerity as one of the supporting factors for mental health.

Keywords: ikhlas, mental health, islamic psychology

| | | | |
|---|--|---|--|
| First Received: Available Online on 29 July 2022 | Revised: Available Online on 29 July 2022 | Accepted: Available Online on 29 July 2022 | Published: Available Online on 29 July 2022 |
|---|--|---|--|

Pendahuluan

Kesehatan mental dewasa kini menjadi hal yang sering diperbincangkan. Hal tersebut dapat kita lihat dari maraknya berbagai *platform* dan promosi kesehatan mental di sosial media. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak orang yang menyadari akan pentingnya kesehatan mental bagi kehidupan. Namun, masih sedikit orang yang menjadikan ajaran-ajaran Islam sebagai salah satu ikhtiar untuk melestarikan kesehatan mental. Padahal, ajaran yang ada pada Islam merupakan ajaran yang sempurna dan dipastikan membawa kebermanfaatn dan kebahagiaan bagi yang menerapkannya. Hal ini sebagaimana firman Allah Ta'ala dalam QS. Taha (20): 123-124 yang artinya, "*Dia (Allah) berfirman, 'Turunlah kamu berdua dari surga bersama-sama, sebagian kamu menjadi musuh bagi sebagian yang lain. Jika datang kepadamu petunjuk dari-Ku, maka (ketahuilah) barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, dia tidak akan sesat dan tidak akan celaka. Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sungguh, dia akan menjalani kehidupan yang sempit, dan Kami akan mengumpulkannya pada hari Kiamat dalam keadaan buta.'*" dan QS. Al-Maidah (5): 3 yang artinya, "*Pada hari ini telah Aku sempurnakan agamamu untukmu, dan telah Aku cukupkan nikmat-Ku bagimu, dan telah Aku ridai Islam sebagai agamamu.*"

Menurut Fakhriyani (2019) kesehatan mental adalah suatu keadaan di mana memungkinkan adanya perkembangan pada seluruh aspek perkembangan seseorang, baik secara fisik, intelektual maupun emosional yang optimal serta selaras dengan perkembangan orang lain sehingga mampu untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021) kesehatan mental yang baik adalah suatu keadaan di mana batin seseorang dalam keadaan tenang dan tentram sehingga dapat

menikmati kehidupan sehari-hari dan menghargai orang lain di sekitar. Menurut Kementerian Hukum dan HAM (2014) Undang-undang No. 18 Tahun 2014 Pasal 1, kesehatan mental adalah kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Menurut World Health Organization (2021) kesehatan mental adalah keadaan sejahtera di mana seseorang menyadari akan kemampuan yang dimilikinya, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat produktif bekerja, dan mampu berkontribusi dalam komunitasnya. Ditinjau dalam perspektif Islam, kesehatan mental didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengelola kesesuaian fungsi-fungsi kejiwaan dan mewujudkan penyesuaian terhadap diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Alquran dan hadis di mana berperan sebagai pedoman hidup yang mengantarkan kepada kebahagiaan di dunia serta akhirat (Ariadi, 2019).

Lebih lanjut, Hamid (2017) menjelaskan bahwa orang yang sehat mental akan selalu merasakan keamanan dan kebahagiaan di berbagai situasi. Hal ini didukung oleh salah satu rumusan Zakiah Daradjat (Fuad, 2016) mengenai pengertian kesehatan mental, yaitu terwujudnya keharmonisan hakiki pada fungsi-fungsi jiwa, mampu menghadapi berbagai problematika yang normal terjadi, serta terlepas dari kegelisahan dan konflik batin. Adapun ciri-ciri sehat mental menurut Wright dan Taylor (Zulkarnain & Fatimah, 2019) adalah bahagia dan terhindar dari ketidakbahagiaan, dapat memuaskan kebutuhannya secara efisien, terhindar dari kecemasan, kurang dari rasa berdosa, perkembangan berjalan dengan normal, mampu beradaptasi dengan

lingkungannya, memiliki otonomi dan harga diri, mampu menjalin hubungan emosional dengan orang lain, dan dapat melakukan kontak dengan realita.

Berdasarkan kumpulan definisi dan ciri-ciri kesehatan mental yang telah dipaparkan maka dapat disimpulkan bahwa sehat mental tidak hanya sekadar sehat secara fisik dan mental tetapi juga sehat secara spiritual di mana tidak jauh dari keberfungsian diri, kebahagiaan, dan ketenangan hati. Padahal jika ditinjau melalui perspektif Islam, kebahagiaan dan ketenangan hati yang hakiki hanya dapat diraih ketika seseorang mentauhidkan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Al-Utsaimi (2019) menjelaskan bahwa tauhid, yaitu mengesakan (mengikhlaskan) Allah dalam ibadah.

Di samping ikhlas berperan penting terhadap indikator kesehatan mental, ikhlas juga merupakan salah satu topik kajian psikologi Islam yang memiliki kedudukan sangat tinggi dalam agama. Hal ini dikarenakan ikhlas merupakan perintah terbesar Allah, salah satu syarat diterimanya amal ibadah, lawan dari kesyirikan, dan pondasi dari berbagai akhlak mulia. Ikhlas merupakan perintah terbesar Allah karena Allah menciptakan jin dan manusia untuk mengesakan-Nya dalam peribadatan. Konsep mengesakan Allah ini disebut sebagai tauhid di mana tauhid tidak bisa terlepas dari keikhlasan, yaitu mengerjakan segala sesuatu semata-mata hanya untuk mengharap keridhaan Allah Subhanahu wa Ta'ala (Ihsan & Ihsan, 2019) Perbedaannya adalah orang yang tidak bertauhid dikatakan telah melakukan syirik besar yang dapat mengeluarkan seseorang dari Islam sedangkan orang yang tidak ikhlas bisa terjadi pada muslim di mana tidak sampai mengeluarkan seseorang dari Islam tetapi masuk dalam tingkatan syirik kecil, yaitu *riya'* dan *sum'ah*. *Riya'* menurut Al-Ghazali (Zulfikar, 2018) adalah perbuatan yang

dikerjakan dengan tujuan untuk dilihat oleh orang lain agar mendapatkan kedudukan dan ketenaran. Sementara itu, definisi *sum'ah* adalah perbuatan yang dilakukan agar didengar oleh orang lain (Muzayyanah, 2011).

Tauhid dan ikhlas merupakan perintah Allah yang paling tinggi. Hal ini sebagaimana firman Allah Ta'ala dalam QS. Az-Zariyat (51): 56 yang artinya “*Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia kecuali untuk beribadah kepada-Ku.*” Pada ayat tersebut, Allah menjelaskan tujuan dari diciptakannya jin dan manusia, yaitu untuk mempersembahkan segala bentuk peribadatan kepada Allah saja. Allah Ta'ala juga berfirman dalam QS. Gafir (40): 14 yang artinya, “*Maka sembahlah Allah dengan tulus ikhlas beragama kepada-Nya, meskipun orang-orang kafir tidak menyukai(nya).*” dan QS. Az-Zumar (39): 11 yang artinya, “*Katakanlah, ‘Sesungguhnya aku diperintahkan agar menyembah Allah dengan penuh ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama.*”

Selanjutnya, ikhlas menjadi salah satu syarat diterimanya ibadah. Hal ini dikarenakan ibadah tidak akan diterima kecuali dengan dua syarat, yaitu ikhlas dan mengikuti tuntutan Rasulullah Shallallahu'alaihi wa Sallam secara murni (Abuzaid, 2018). Berdasarkan sabda Rasulullah Shallallahu'alaihi wa Sallam yang artinya, “*Sesungguhnya Allah ‘Azza wa Jalla tidak menerima suatu amal kecuali jika dikerjakan murni karena-Nya dan mengharap wajah-Nya (HR. Abu Dawud dan An-Nasa’i dengan sanad yang jayyid/bagus)*”. Rasulullah Shallallahu'alaihi wa Sallam juga bersabda yang artinya, “*Sesungguhnya Allah tidak memandang kepada rupa kalian, juga tidak kepada harta kalian tetapi Dia melihat kepada hati dan amal kalian (HR. Muslim no. 2564)*” serta “*Sesungguhnya 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 (HR. Bukhari & Muslim)”.

Berdasarkan hadist-hadist tersebut dapat kita lihat bahwa ikhlas memegang peranan yang sangat penting sebagai salah satu syarat sah diterimanya ibadah. Tanpa ikhlas sebaik dan sebanyak apapun ibadah yang dikerjakan tidak akan diterima bahkan bisa menjadi kemaksiatan karena mempersembahkan ibadah yang dilakukannya kepada selain Allah Subhanahu wa Ta’ala.

Selain itu, ikhlas juga merupakan lawan dari dosa terbesar, yaitu kesyirikan. Allah mengancam barang siapa yang meninggal dalam keadaan menyekutukan Allah maka Allah tidak akan mengampuni dosanya. Hal ini sebagaimana firman Allah Ta’ala dalam QS. An-Nisa (4): 48 yang artinya, *“Sesungguhnya Allah tidak akan mengampuni (dosa) karena mempersekutukan-Nya (syirik), dan Dia mengampuni apa (dosa) yang selain (syirik) itu bagi siapa yang Dia kehendaki. Barangsiapa mempersekutukan Allah, maka sungguh, dia telah berbuat dosa yang besar.”* dan QS. Luqman (34): 13, *“...sesungguhnya mempersekutukan (Allah) adalah benar-benar kezaliman yang besar.”*

Al-Jauziyyah (2018) menjelaskan bahwa seseorang yang beribadah kepada Allah tanpa ikhlas hakikatnya belum melaksanakan perintah-Nya. Hal ini sebagaimana firman Allah Ta’ala dalam QS. Al-Bayyinah (98): 5 yang artinya, *“Padahal mereka hanya diperintah menyembah Allah dengan ikhlas menaati-Nya semata-mata karena (menjalankan) agama, dan juga agar melaksanakan salat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus (benar).”* dan dalam sebuah hadist qudsi Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa Sallam

menukil firman Allah Ta’ala yang artinya, *“Aku adalah Dzat yang paling tidak membutuhkan sesuatu. Barang siapa mengerjakan amalan dengan menyekutukan Aku di dalamnya, niscaya Aku tinggalkan dia bersama dengan amalan syiriknya itu (HR. Muslim no. 7666)”*.

Seseorang yang ikhlas akan berusaha untuk mengerjakan amalannya sebaik mungkin karena tahu bahwa amalan tersebut dipersembahkan untuk Tuhannya. Sulman dan Hamzah (2019) menjelaskan bahwa orang yang ikhlas akan konsisten dalam perilakunya bahkan apabila kebaikan perilakunya dipuji atau tidak dipuji atau justru dicaci maka hatinya akan tetap tenang karena hanya mengharapkan penilaian dari Allah Subhanahu wa Ta’ala. Ikhlas menjadi faktor penting agar bisa berakhlak mulia karena ikhlas akan memberikan dorongan kepada seseorang untuk senantiasa berbuat kebajikan demi mengharapkan ridha Allah, mematuhi perintah-Nya, dan mengharapkan balasan kenikmatan di akhirat kelak.

Berdasarkan penjelasan diatas adapun tujuan dari penelitian ini adalah memaparkan pengertian ikhlas, mengetahui manfaat ikhlas bagi kesehatan mental yang telah dijelaskan di dalam Al-Qur’an atau hadist, dan memberikan kontribusi pada bidang psikologi Islam dengan menemukan ikhlas sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan metode *narrative review* yang mengacu pada metode penelitian Islam, yaitu menjadikan Al-Qur’an dan hadist sebagai sumber referensi utama. Susunan pengerjaan *narrative review* (Putro dkk., 2021), yaitu penentuan topik, penelusuran literatur berdasarkan database artikel terkait, seleksi literatur, analisis dan kesimpulan. Pada tulisan

ini, penulis mendeskripsikan, melaporkan, dan menemukan bidang studi baru mengenai ikhlas sebagai salah satu faktor pendukung kesehatan mental.

Rujukan penafsiran dan penjelasan dari kedua sumber referensi utama, penulis menggunakan aplikasi tafsir “Qur’an Tadabbur” dan buku karya para ahli ilmu agama (ulama salaf, ulama akhir, dan *asatidz*) untuk menghindari adanya interpretasi pribadi. Selain itu, penulis juga menggunakan buku psikologi baik perspektif Islam maupun umum serta artikel dalam jurnal yang didapatkan melalui Google Scholar untuk mendapatkan penjelasan konsep ikhlas secara komprehensif.

Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nabila dkk. (2021) menemukan bahwa keikhlasan dan kebahagiaan memiliki hasil nilai $r = 0.265$ dan nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa ikhlas memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan. Kemudian, pada penelitian Gisyah dkk. (2021) menemukan hasil yang signifikan antara ikhlas dan profesionalisme dengan nilai $p = 0,023$ ($p < 0.05$). Nilai p tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara ikhlas terhadap profesionalisme pada subjek penelitian. Selain itu, penelitian Nurhalimah dan Aditoni (2021) menjelaskan bahwa pada tahap kecemasan hingga mengganggu kesehatan mental manusia diperlukan usaha untuk ikhlas dalam rangka menerima keadaan. Hal ini menjelaskan bahwa ikhlas dapat membantu seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental untuk menerima keadaan dan mencoba untuk menjalani kehidupan dengan lebih baik.

Kemudian, dalam agama Islam mengajarkan untuk ikhlas dalam menjalani kehidupan. Didalam sebuah sikap ikhlas

terdapat tulus, rela, dan ridha. Seseorang akan menjalani kehidupan dengan kebahagiaan dan kesedihan. Pada penelitian Rochanah (2019) menjelaskan bahwa peran menumbuhkan keikhlasan penting dalam membantu kesembuhan subjek penelitiannya yang mengalami skizofrenia. Selanjutnya, menurut Siregar (2020) hubungan yang didasari ikhlas dalam konseling Islami akan dapat menciptakan kesejukan dihati para klien. Berdasarkan temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa ikhlas dapat membantu seseorang untuk menjaga kesehatan mental, berhubungan dengan kesehatan mental, dan diperlukan dalam intervensi gangguan mental.

Ditinjau dari perspektif Islam, secara bahasa ikhlas artinya mengosongkan sesuatu dan membebaskannya dari zat yang dapat mengotorinya (Taufiqurrahman, 2019) sedangkan secara istilah syari’at ikhlas yaitu segala sesuatu yang dikerjakan semata-mata hanya mengharap keridhaan Allah ‘Azza wa Jalla (Ihsan & Ihsan, 2019). Definisi serupa dijelaskan oleh Al-Utsaimin (2019) bahwa ikhlas adalah melaksanakan ibadah dengan mengharap ridha Allah dan hanya mempersembahkan ibadahnya kepada Allah.

Allah adalah Dzat Yang Maha Bijaksana. Segala sesuatu yang Allah perintahkan pasti membawa kebermanfaatan dan kebaikan. Baik kita mengetahui hikmah tersebut atau tidak. Termasuk di dalamnya adalah perintah ikhlas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nabila dkk. (2021) menunjukkan bahwa ikhlas memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan. Apabila ditinjau melalui dalil maka akan selaras sebagaimana firman Allah Ta’ala dalam QS. Al-Fath (48): 18 yang artinya, *“Sungguh, Allah telah meridhai orang-orang mukmin ketika mereka berjanji setia kepadamu (Muhammad) di bawah pohon, Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka, lalu Dia memberikan ketenangan atas mereka dalam memberi balasan dengan kemenangan*

yang dekat". Ibnu Katsir menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan "Dia mengetahui apa yang ada dalam hati mereka" adalah ketulusan hati, kesungguhan dalam menepati janji, kepatuhan, dan ketaatan (Al-Utsaimin, 2019). Iqbal Dirham (Mishbahuddin & Yunus, 2021) menjelaskan bahwa bahagia diawali dari ketenangan hati dalam menerima suatu keadaan serta menyikapi atau memberi tanggapan terhadap keadaan tersebut dengan bersikap tenang sedangkan salah satu hal yang dapat membuat hati tenang adalah dengan ikhlas. Ihsan dan Ihsan (2019) juga menjelaskan bahwa keikhlasan dapat menjadikan seseorang merasakan ketenangan hidup tanpa diliputi oleh ketakutan. Hal ini dikarenakan tidak memikirkan komentar orang lain atas perilaku apa yang diperbuatnya tetapi melakukan segala sesuatunya hanya untuk mengharapkan keridhaan Allah Subhanahu wa Ta'ala. Rasa tenang dari keikhlasan menjadikan hati hidup dan bercahaya sehingga seseorang yang mengorbankan keinginannya demi mengharapkan keridhaan Allah semata akan senantiasa diliputi rasa aman karena telah memasrahkan keinginannya kepada Dzat yang Maha Kuat.

Kemudian, pada penelitian yang dilakukan oleh Gisyadkk. (2021) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara ikhlas terhadap profesionalisme guru pondok Pesantren Darul Hijrah Putri Martapura. Muzayyanah (2011) mendefinisikan profesionalisme guru sebagai perpaduan kemampuan personal, keilmuan, teknologi, sosial, dan spiritual yang secara kaffah membentuk kompetensi standar profesi guru di mana mencakup penguasaan terhadap materi, pemahaman peserta didik, pembelajaran yang mendidik, pengembangan pribadi, dan profesionalitas. Hal ini apabila ditinjau melalui dalil maka akan selaras sebagaimana firman Allah Ta'ala dalam QS. Shad (38):82-83 yang artinya, "(Iblis)

menjawab, 'Demi kemuliaan-Mu, pasti aku akan menyesatkan mereka semuanya. Kecuali hamba-hambaMu yang selalu ikhlas.'" Tafsir Al-Muyassar menjelaskan ayat ini bahwa Allah tidak memberikan setan jalan atas hamba-hamba-Nya yang ikhlas karena Allah telah memberi penjagaan terhadap orang-orang yang ikhlas. Oleh karena itu, orang yang ikhlas akan terjaga dari tipu daya setan di mana salah satunya adalah sifat kemalasan sehingga dapat lebih melakukan pengembangan diri terhadap kemampuan personal.

Simpulan

Hasil penelitian dan pembahasan menunjukkan bahwa ikhlas memiliki peranan yang penting terhadap kesehatan mental. Hal ini dikarenakan ikhlas dapat meningkatkan kompetensi diri dan sebab dari kebahagiaan serta ketenangan hati sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al Qur'an dan hadist. Namun, sumber referensi dari hasil penelitian masih sangat terbatas sehingga belum bisa memaparkan dampak positif ikhlas pada indikator kesehatan mental lainnya yang telah dijelaskan dalam dalil.

Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diperoleh maka ikhlas menjadi salah satu faktor pendukung kesehatan mental. Namun, penelitian terkait ikhlas masih jarang dikaji. Hendaknya dengan dipaparkannya berbagai urgensi dan kelebihan ikhlas dapat mendorong para akademisi untuk menjadikan ikhlas sebagai topik studi dan penelitian. Terutama sebagai seorang muslim dapat lebih semangat untuk melakukan penelitian dengan metode psikologi Islam yang masih belum banyak dilakukan. Padahal Islam sendiri merupakan sumber ilmu yang dapat memberikan banyak kontribusi positif

terhadap kesehatan dan pemberdayaan manusia.

Daftar Pustaka

- Al-Jauziyyah, I. Q. (2018). *Ad-daa' wa ad-dawaa'*. Jakarta: Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Al-Utsaimin, M. S. (2019). *Syarah Tsalatsatul Ushul. Edisi Terjemahan*. Solo: Al-Qowam.
- Abuzaid, B. B. A. (2018). *Hilyah Thalibil Ilmi*. Solo: Al-Qowam.
- Ariadi P. (2019). Kesehatan mental dalam perspektif Islam. *Syifa' Medical Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 3(2), 118.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Duta Media Publishing.
- Fuad, I. (2016). Menjaga kesehatan mental perspektif Al-Qur'an dan hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Gisya G., Mubarak, M., & Komalasari, S. (2021). Ikhlas dan spiritualitas kerja terhadap profesionalisme guru pada guru pondok pesantren. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 248-265. <http://dx.doi.org/10.18592/jah.v1i3.4197>
- Hamid, A. (2017). Editorial healthy tadulako journal. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 3(1), 1-14.
- Ihsan, A. A. A., & Ihsan, U. (2019). *Ensiklopedi Akhlak Salaf*. Jakarta: PT Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Kementerian Hukum dan HAM. (2014). *Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa*. <http://ditjenpp.kemenkumham.go.id/arsip/ln/2014/uu18-2014bt.pdf>
- Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. (2021). *Pengertian Kesehatan Mental*. <https://promkes.kemkes.go.id/pengertian-kesehatan-mental>
- Mishbahuddin, H., & Yunus, H. M. (2021). *Rahasia Kebahagiaan Hakiki: Sinergi Positif Sehat Fisik dan Nonfisik*. Bogor: Dandelion Publisher.
- Muzayyanah. (2011). *Implementasi strategi pembelajaran index card match dalam upaya meningkatkan motivasi belajar siswa pada materi akhlaq tercela kelas vii di MTS Muallimin Muallimat Rembang*. Skripsi, tidak dipublikasikan. UIN Walisongo.
- Nabila A., Putri, N. A., Nafisah, S., & Nashori, F. (2021). Sincerity and happiness of students in Yogyakarta: Keikhlasan dan kebahagiaan mahasiswa di Yogyakarta. *Proceeding Inter-Islamic University Conference Psychology Arctic Sincerity*, 1(1), 1-10.
- Nurhalimah, N., & Aditoni, A. (2021). Urgensi quantum ikhlas untuk kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 205-222. <http://dx.doi.org/10.29240/jbk.v5i2.3243>
- Putro, H. E. E., Afifah, H. N., Ria, N., & Sulistiyowati, L. (2021). Narrative review konseling kelompok strategi mind mapping berbasis mindmaple lite: Untuk meningkatkan self regulation. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 18(1), 68-80. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2021.181-06>
- Rochanah, R. (2019). Agama sebagai upaya mengembalikan kesehatan mental santri penderita skizofrenia (studi kasus di Pondok Pesantren Darus Syifa Wedung Demak). *Jurnal Penelitian*, 13(2), 375-400. <http://dx.doi.org/10.21043/jp.v13i2.6035>

- Siregar, R. (2020). Pendekatan-pendekatan Islam untuk mencapai kesehatan mental. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 2(2), 251-264.
- Sulman, S., & Hamzah, N. A. (2019). Ikhlas dalam beribadah sesuai tuntunan Al-Qur'an dan hadist. *Jurnal Ushuluddin Adab dan Dakwah*, 2(1), 65-73.
- Taufiqurrahman. (2019). Ikhlas dalam perspektif Alquran. *Eduprof Islam Education Journal*, 1(2), 94-118. <https://doi.org/10.47453/eduprof.v1i2.23>
- World Health Organization. *Mental Health: Strengthening Our Response*. (2021). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Zulfikar, E. (2018). Interpretasi makna riya 'dalam Al-Qur'an: Studi kritis perilaku riya 'dalam kehidupan sehari-hari. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2), 143-157. <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i2.3832>
- Zulkarnain, Z., & Fatimah, S. (2019). Kesehatan mental dan kebahagiaan: Tinjauan psikologi Islam. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18-38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>