

PENGUATAN SIKAP MENTAL ISLAMI SEBAGAI LANDASAN KEPRIBADIAN MUSLIM YANG UNGGUL

Iskandar¹, Muhammad Iqbal², Jamaluddin³

¹²³ Universitas Almuslim Peusangan Bireuen, Aceh
Email Koresponden: iskandaridris@umuslim.ac.id

Abstrak

Kondisi sosial masyarakat saat ini menunjukkan semakin tingginya tantangan hidup yang berdampak pada kesehatan mental dan kestabilan kepribadian, terutama di kalangan generasi muda. Krisis nilai, tekanan ekonomi, serta pengaruh budaya luar menjadi faktor yang mendorong lemahnya ketahanan mental dan spiritual individu. Dalam konteks ini, ajaran Islam memiliki peran strategis dalam membentuk sikap mental yang tangguh, positif, dan penuh keteladanan melalui nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, dan husnuzan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan pembinaan kepada masyarakat tentang pentingnya penguatan sikap mental Islami sebagai dasar dalam membentuk kepribadian Muslim yang unggul. Kegiatan dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, refleksi ayat Al-Qur'an, dan latihan afirmasi diri dengan pendekatan partisipatif dan reflektif. Peserta berasal dari kalangan masyarakat umum yang menunjukkan kebutuhan akan pembinaan spiritual dan mental. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta terhadap konsep sikap mental Islami serta tumbuhnya kesadaran untuk mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari. Penguatan sikap mental berbasis nilai-nilai Islam terbukti relevan dalam membangun kepribadian yang kuat, seimbang, dan siap menghadapi tantangan zaman. Oleh karena itu, program ini perlu dilanjutkan dan direplikasi secara berkelanjutan di berbagai lapisan masyarakat.

Kata kunci: Sikap mental, nilai Islami, kepribadian Muslim, Pendidikan karakter

PENDAHULUAN

Sikap mental merupakan fondasi utama dalam pembentukan karakter seseorang. Dalam perspektif Islam, sikap mental tidak hanya mencerminkan kepribadian tetapi juga menunjukkan kualitas keimanan seseorang kepada

Allah SWT. Mental yang kuat dan seimbang, seperti sifat sabar, tawakkal, syukur, jujur, dan istiqamah, adalah bagian dari akhlak mulia yang menjadi inti dari ajaran Islam.

Namun, di tengah tantangan zaman modern yang penuh dengan arus informasi, tekanan sosial, dan degradasi moral, banyak umat Islam khususnya generasi muda mengalami krisis identitas dan lemahnya sikap mental. Oleh karena itu, penguatan sikap mental Islami menjadi sangat penting sebagai upaya membentuk kepribadian Muslim yang unggul, berakhlak mulia, dan siap menghadapi tantangan kehidupan. Dalam era modern yang ditandai dengan derasannya arus informasi, globalisasi nilai, serta tantangan hidup yang semakin kompleks, pembentukan kepribadian yang kuat dan sehat secara mental menjadi sangat penting. Salah satu aspek krusial dalam membentuk kepribadian tersebut adalah sikap mental, yaitu cara berpikir, merasa, dan merespons situasi kehidupan. Sayangnya, berbagai gejala krisis mental kini mulai muncul dalam kehidupan masyarakat, khususnya generasi muda, seperti stres, kecemasan, mudah menyerah, kehilangan arah hidup, bahkan krisis identitas. Hal ini mengindikasikan bahwa aspek mental belum sepenuhnya mendapat perhatian yang proporsional dalam pembinaan individu, baik di lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas.

Islam sebagai agama yang sempurna telah memberikan panduan yang sangat jelas dalam membentuk sikap mental yang sehat, stabil, dan tangguh. Konsep-konsep seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, husnuzan, serta taubat adalah bagian dari ajaran Islam yang membentuk struktur sikap mental seorang Muslim. Ajaran-ajaran ini bukan sekadar doktrin spiritual, tetapi juga memiliki implikasi psikologis yang sangat dalam terhadap kesehatan jiwa dan ketahanan mental individu. Seorang Muslim yang memiliki sikap mental Islami akan lebih siap menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan, berpikir positif, serta memiliki daya juang yang tinggi.

Namun, dalam kenyataannya, masih banyak umat Islam yang belum memahami pentingnya penguatan sikap mental Islami ini sebagai bagian dari kepribadian mereka. Pendidikan agama sering kali hanya berfokus pada

aspek ibadah formal, tanpa membumikan nilai-nilai Islam dalam pembinaan mental dan karakter. Akibatnya, terdapat kesenjangan antara pengetahuan keislaman dan pengamalan nilai-nilai mental yang Islami. Seseorang bisa saja rajin beribadah secara lahiriah, tetapi mudah marah, pesimis, tidak sabar, atau kehilangan arah ketika menghadapi musibah. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi antara aspek spiritual, intelektual, dan mental dalam pembentukan kepribadian Muslim yang utuh dan unggul.

Melihat kenyataan ini, kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penguatan sikap mental Islami menjadi sangat relevan dan mendesak. Masyarakat perlu diberikan pemahaman dan bimbingan tentang bagaimana membangun ketahanan mental yang bersumber dari ajaran Islam. Kegiatan ini bukan hanya bertujuan meningkatkan wawasan keislaman secara teoritis, tetapi juga untuk menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan positif dalam menghadapi hidup dengan sikap mental yang sehat, Islami, dan produktif.

Selain itu, kegiatan ini juga menjadi bentuk kontribusi nyata dunia akademik dalam menjawab problematika sosial-keagamaan yang berkembang di tengah masyarakat. Sebagai bagian dari Tri Dharma Perguruan Tinggi, pengabdian kepada masyarakat memiliki peran penting dalam menghubungkan ilmu pengetahuan dengan praktik kehidupan sehari-hari. Melalui pendekatan edukatif dan partisipatif, masyarakat tidak hanya menjadi objek, tetapi juga subjek perubahan yang aktif dalam membangun kepribadian Muslim yang unggul.

Dengan demikian, kegiatan penguatan sikap mental Islami ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kualitas kepribadian individu, memperkuat fondasi mental masyarakat, serta mendorong terbentuknya pribadi-pribadi Muslim yang tangguh, optimis, sabar, dan mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan keteguhan iman dan nilai-nilai Islam yang kuat.

METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi interaktif dan pendampingan spiritual yang bertujuan untuk

menanamkan dan memperkuat sikap mental Islami di kalangan peserta. Kegiatan mencakup ceramah tematik, diskusi kelompok, refleksi personal berbasis ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis, simulasi problem solving Islami, serta latihan aplikasi nilai-nilai seperti sabar, syukur, dan tawakal dalam kehidupan sehari-hari.

PELAKSANAAN

Strategi Pencapaian: Untuk mencapai tujuan dari kegiatan pengabdian ini secara optimal, strategi pencapaian dirancang dengan pendekatan holistik, kontekstual, dan partisipatif, agar nilai-nilai sikap mental Islami tidak hanya dipahami secara kognitif, tetapi juga dihayati secara emosional dan dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari oleh peserta. Strategi ini dikembangkan berdasarkan kerangka pendidikan nilai dalam Islam serta teori perubahan perilaku berbasis spiritualitas.

a. Pendekatan Edukatif dan Kontekstual

Langkah awal yang diterapkan adalah membangun kesadaran kognitif peserta melalui penyampaian materi edukatif yang relevan dengan kehidupan mereka sehari-hari. Materi disampaikan dengan menekankan relevansi sikap mental Islami seperti sabar, syukur, tawakal, dan ikhlas terhadap dinamika sosial dan psikologis yang dihadapi masyarakat saat ini, seperti tekanan hidup, krisis identitas, konflik sosial, dan tantangan moral. Agar tidak bersifat teoritis semata, pendekatan edukatif ini dikontekstualisasikan dengan kasus-kasus nyata yang dekat dengan kehidupan peserta. Misalnya, bagaimana seorang Muslim harus bersikap ketika kehilangan pekerjaan, menghadapi masalah rumah tangga, atau menghadapi kegagalan dalam studi. Dengan menggunakan contoh nyata, peserta dapat lebih mudah menangkap makna dan urgensi dari nilai-nilai Islami dalam membentuk sikap mental yang unggul.

b. Pendekatan Partisipatif dan Reflektif

Strategi kedua adalah melibatkan peserta secara aktif melalui pendekatan partisipatif. Peserta tidak diposisikan hanya sebagai pendengar pasif, tetapi

juga sebagai subjek pembelajaran. Melalui diskusi kelompok, studi kasus, dan role play, peserta diberi ruang untuk berbagi pengalaman, menyampaikan pendapat, serta melatih kemampuan mereka dalam menerapkan sikap mental Islami dalam situasi tertentu.

Selain itu, strategi reflektif diterapkan untuk membantu peserta merenungi kembali pengalaman hidup mereka melalui tadabbur ayat-ayat Al-Qur'an, kontemplasi diri, dan latihan afirmasi. Hal ini bertujuan membangkitkan kesadaran batin dan memperdalam pemahaman spiritual peserta sehingga proses internalisasi nilai tidak hanya berhenti di tingkat intelektual, tetapi menyentuh aspek hati dan jiwa.

c. Penguatan melalui Media dan Alat Bantu

Agar proses pembelajaran lebih menarik dan efektif, strategi pencapaian dilengkapi dengan media visual dan alat bantu pembelajaran. Penyajian materi menggunakan slide PowerPoint, video pendek inspiratif, serta modul saku yang berisi kutipan ayat-ayat pilihan dan ringkasan materi tentang sikap mental Islami. Peserta juga diberikan lembar kerja refleksi untuk mencatat hal-hal yang menyentuh kesadaran mereka selama kegiatan. Media pembelajaran ini dirancang untuk memperkuat daya ingat peserta dan memudahkan mereka mengakses kembali materi setelah kegiatan selesai. Ini menjadi bagian dari strategi keberlanjutan (sustainability) agar nilai-nilai yang telah ditanamkan bisa terus hidup dalam keseharian mereka.

d. Pengukuran Dampak melalui Evaluasi dan Afirmasi Diri

Sebagai bagian dari strategi pencapaian tujuan, dilakukan evaluasi formatif dan sumatif untuk melihat sejauh mana pemahaman dan perubahan sikap peserta setelah mengikuti kegiatan. Evaluasi ini mencakup pre-test dan post-test, serta pengamatan sikap selama diskusi dan simulasi. Selain itu, peserta diajak menyusun resolusi pribadi yang berisi rencana perubahan atau kebiasaan baru yang ingin mereka lakukan sebagai bentuk internalisasi nilai-nilai mental Islami. Misalnya: "Saya akan lebih bersabar menghadapi kritik," atau "Saya akan belajar bersyukur

meskipun rezeki saya belum banyak.” Dengan strategi afirmasi ini, peserta dituntun untuk mengaitkan nilai dengan tindakan nyata dalam kehidupan mereka, sehingga program pengabdian tidak berhenti sebagai kegiatan sesaat, tetapi mampu meninggalkan bekas perubahan yang berkelanjutan dalam diri peserta.

e. Kolaborasi dan Keterlibatan Tokoh Masyarakat

Sebagai bagian dari strategi keberhasilan kegiatan, keterlibatan tokoh agama lokal, guru mengaji, pengurus masjid, dan unsur pemuda desa dimaksimalkan untuk mendampingi peserta pasca-kegiatan. Dengan melibatkan figur-figur yang dihormati di lingkungan peserta, nilai-nilai yang ditanamkan dalam kegiatan ini memiliki peluang lebih besar untuk terus hidup dan berkembang dalam lingkungan sosial mereka. Tokoh-tokoh ini juga menjadi agen perubahan yang memperkuat pesan-pesan spiritual yang disampaikan selama kegiatan, sekaligus menjadi teladan dalam menerapkan sikap mental Islami dalam kehidupan nyata.

A. Pelaksanaan

Pengabdian ini dilaksanakan di desa Paya Cut, Kecamatan Peusangan selama 3 hari, yaitu pada tanggal 14-16 Mei 2025. Lokasi dipilih berdasarkan pertimbangan kebutuhan masyarakat terhadap pembinaan karakter Islami, khususnya dalam aspek ketahanan mental. Sasaran dan Partisipan Peserta kegiatan terdiri dari mahasiswa yang tinggal di rusunawa atau masyarakat umum sebanyak 20 orang. Mereka merupakan bagian dari komunitas yang dinilai membutuhkan penguatan nilai-nilai spiritual dan sikap mental Islami dalam menghadapi tantangan sosial dan psikologis.

Hasil:

Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran peserta terhadap pentingnya sikap mental Islami dalam membentuk kepribadian Muslim yang unggul. Indikator keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari beberapa aspek berikut:

Peningkatan Pengetahuan Peserta

Melalui ceramah, diskusi, dan pelatihan interaktif, peserta memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai nilai-nilai sikap mental Islami seperti ikhlas, sabar, tawakal, disiplin, tanggung jawab, dan istiqamah. Sebagian besar peserta sebelumnya belum menyadari bahwa sikap-sikap ini merupakan fondasi utama dalam membentuk karakter unggul.



Gambar.1

Perubahan Sikap dan Motivasi

Terdapat perubahan sikap positif dalam diri peserta, yang ditunjukkan dengan meningkatnya motivasi untuk memperbaiki diri secara spiritual dan sosial. Beberapa peserta bahkan menyatakan komitmennya untuk mulai menerapkan nilai-nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, kampus, maupun masyarakat.



Gambar: 2



Gambar: 3

Penguatan Spiritualitas dan Kepribadian

Sesi pembinaan mental yang dikaitkan dengan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadis telah membangkitkan kesadaran religius peserta. Hal ini tercermin dari antusiasme peserta dalam sesi tazkiyatun nafs (penyucian jiwa), refleksi diri, dan praktik amaliyah harian seperti salat tepat waktu, dzikir, dan muhasabah.

Antusiasme dan Partisipasi Aktif

Kegiatan berlangsung dengan antusiasme tinggi. Peserta aktif dalam sesi tanya-jawab, diskusi kelompok, dan simulasi nilai-nilai Islami dalam konteks kehidupan nyata. Ini menunjukkan efektivitas metode pengabdian yang digunakan, yaitu pendekatan interaktif dan aplikatif.

Kemandirian Spiritualitas

Setelah kegiatan selesai, peserta dibekali modul dan panduan sederhana yang berisi materi-materi pembinaan mental Islami, yang dapat dijadikan sebagai bahan penguatan pribadi secara mandiri. Beberapa peserta telah membentuk kelompok kecil untuk terus mendiskusikan dan mempraktikkan nilai-nilai yang telah diperoleh. Secara umum, kegiatan pengabdian ini berhasil membangun pondasi yang kuat dalam memperkuat sikap mental Islami, dan berkontribusi terhadap pembentukan kepribadian Muslim yang tangguh, unggul, dan berintegritas tinggi. Meskipun waktu pelaksanaan terbatas, dampak awal yang terlihat cukup signifikan dan memberikan harapan akan kesinambungan pembinaan di masa depan.

B. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan dua cara: Evaluasi Formatif (Pre-Test dan Post-Test): Untuk mengukur perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan.

Evaluasi Reflektif: Peserta diminta menuliskan kesan, pelajaran berharga, serta perubahan sikap atau niat yang ingin mereka tanamkan dalam kehidupan sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada penguatan sikap mental Islami ini telah berhasil memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman peserta terhadap pentingnya membangun kepribadian yang tangguh, stabil, dan berlandaskan ajaran Islam. Nilai-nilai Islami seperti sabar, syukur, tawakal, ikhlas, husnuzan, dan ridha terbukti mampu menjadi pondasi kokoh dalam membentuk sikap mental yang sehat dan produktif dalam menghadapi tantangan hidup.

Melalui pendekatan edukatif, partisipatif, dan reflektif, peserta tidak hanya memperoleh pengetahuan teoretis, tetapi juga mengalami proses internalisasi nilai yang mendorong perubahan sikap dan cara berpikir. Diskusi kelompok, simulasi, tadabbur ayat, serta latihan afirmasi diri menjadi sarana yang efektif dalam mengembangkan kemampuan peserta untuk menerapkan nilai-nilai mental Islami dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas peserta mengalami peningkatan dalam pemahaman konsep sikap mental Islami dan menunjukkan antusiasme untuk mengaplikasikan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan pribadi dan sosial. Hal ini menjadi indikator bahwa kegiatan ini berhasil menumbuhkan kesadaran spiritual sekaligus membangun ketahanan mental yang Islami di kalangan masyarakat sasaran.

Secara keseluruhan, penguatan sikap mental Islami terbukti menjadi strategi penting dalam membentuk kepribadian Muslim yang unggul yakni pribadi yang kuat secara iman, tangguh secara mental, dan positif dalam menyikapi realitas kehidupan. Oleh karena itu, kegiatan serupa sangat relevan untuk dilanjutkan dan dikembangkan secara berkelanjutan, terutama di tengah tantangan moral dan psikologis masyarakat masa kini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa syukur dan hormat, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang bertajuk

"Penguatan Sikap Mental Islami sebagai Landasan Kepribadian Muslim yang Unggul." Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

Pimpinan dan civitas akademika Universitas Almuslim yang telah memberikan dukungan moral, administratif, dan fasilitas dalam menyukseskan program ini. Aparatur dan tokoh masyarakat desa Paya Cut di lokasi kegiatan yang telah menerima kami dengan baik serta mendukung jalannya kegiatan dengan penuh semangat dan keterbukaan. Seluruh peserta kegiatan, yang telah aktif mengikuti rangkaian acara dengan antusias dan menunjukkan komitmen untuk terus memperkuat nilai-nilai Islami dalam kehidupan mereka. Tim pelaksana dan panitia, yang telah bekerja keras dan penuh dedikasi dari persiapan hingga evaluasi kegiatan. Dan semua pihak lain yang tidak dapat kami sebutkan satu per satu, tetapi telah memberikan kontribusi yang berarti bagi kelancaran kegiatan ini. Semoga segala bentuk kerja sama dan dukungan yang diberikan menjadi amal jariyah yang diridhai oleh Allah SWT, serta membawa keberkahan dan kemanfaatan bagi masyarakat luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali. (2005). *Ihya' 'Ulumuddin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Departemen Agama RI. (2005). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT. Syamil Cipta Media.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. (2000). *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Muslim, Imam. (2001). *Shahih Muslim*. Beirut: Dar al-Fikr.
- Qardhawi, Yusuf. (2001). *Etika Muslim Sehari-hari*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Ramayulis. (2011). *Psikologi Agama: Suatu Pengantar*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Jalaluddin. (2012). *Psikologi Agama*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Zuhairini, dkk. (1995). *Pendidikan Agama Islam*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Rahman, Fazlur. (1982). *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. Chicago: The University of Chicago Press.

- Syah, Muhibbin. (2013). Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Baharuddin & Esa Nur Wahyuni. (2010). Psikologi Pendidikan. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Mulyasana, Dedi. (2011). Pendidikan Karakter dalam Perspektif Islam. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hamka. (1982). Tasawuf Modern. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Malik, Syed Hussein Alatas. (2000). Etika Sosial: Suatu Pandangan dari Perspektif Islam. Bandung: Mizan.