



Jurnal PAI: Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam

Vol 3 no 1 tahun 2024

ISSN: 2808-2362

<https://www.ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/pai>

Akhlik Kepada Diri Sendiri

Muhammad Aflah Fathurrohim

Nurfuadi

Prodi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Negeri Prof. K. H Saifuddin Zuhri ,

Indonesia

Maflahfat@gmail.com

Abstract

Morals towards oneself reflect how a person treats himself personally, both in relation to physical, emotional, and ethical values. This is very important for creating balance, happiness, and well-being in one's life. This research aims to explore the concept of morals towards oneself and its implications in everyday life. Morals towards oneself are attitudes, actions and understanding that involve good and wise treatment of oneself, including physical, emotional and spiritual care. This research method is a library research where this method involves in-depth literature analysis about the concept of morals from an Islamic perspective. This research explores the concept of morals towards oneself in Islam, which emphasizes the importance of maintaining a balance between physical and spiritual needs, and avoiding behavior that is detrimental to oneself. The results of this research indicate that morals towards oneself involve developing deep self-awareness, good self-regulation, and maintaining physical and mental health. The implication of this research is the importance of understanding and practicing morals towards oneself as a foundation for achieving holistic happiness and well-being.

Keywords: Morals, Self

Abstrak

Akhlik terhadap diri sendiri mencerminkan bagaimana seseorang memperlakukan dirinya sendiri secara pribadi, baik dalam hubungan dengan fisik, emosi, maupun nilai-nilai etis. Hal ini sangat penting untuk menciptakan keseimbangan, kebahagiaan, dan kesejahteraan dalam

kehidupan seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk menggali konsep akhlak terhadap diri sendiri dan implikasinya dalam kehidupan sehari-hari. Akhlak terhadap diri sendiri adalah sikap, tindakan, dan pemahaman yang melibatkan perlakuan yang baik dan bijaksana terhadap diri sendiri, termasuk pemeliharaan fisik, emosional, dan spiritual. Metode penelitian ini adalah studi pustaka (library research) dimana metode ini melibatkan analisis literatur yang mendalam tentang konsep akhlak dalam perspektif Islam. Penelitian ini menggali konsep akhlak terhadap diri sendiri dalam Islam, yang menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan spiritual, serta menghindari perilaku yang merugikan diri sendiri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa akhlak terhadap diri sendiri melibatkan pengembangan kesadaran diri yang mendalam, pengaturan diri yang baik, dan pemeliharaan kesehatan fisik dan mental. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya memahami dan mempraktikkan akhlak terhadap diri sendiri sebagai fondasi untuk mencapai kebahagiaan dan kesejahteraan holistic.

Kata Kunci: Akhlak, Diri Sendiri

Pendahuluan

Dewasa ini, perkembangan zaman yang semakin maju memberikan dampak yang besar dalam kehidupan manusia. Salah satu dampak akibat adanya perkembangan zaman yaitu hancurnya moral setiap individu. Hal tersebut dibuktikan dengan timbulnya perilaku-perilaku amoral yang dilakukan oleh individu dari berbagai kalangan yang ada di dunia ini, baik anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia, ataupun perilaku amoral yang dilakukan oleh atasan, bawahan, rakyat hingga pemerintah. Masyarakat mulai menganggap bahwa perilaku amoral yang semakin merajalela tersebut sebagai suatu hal yang lumrah dan wajar.

Fenomena tersebut tidak terlepas dari campur tangan orang tua. Pola asuh serta pola didik orang tua sangat berpengaruh terhadap akhlak seorang anak. Kesalahan dalam memilih pola asuh serta pola didik membuat seorang anak memiliki akhlak yang kurang baik. Kebanyak orang tua yang ada di dunia ini, khususnya Indonesia, dalam mendidik anak anaknya biasanya dibiarkan dengan begitu saja tanpa dibekali dengan pengetahuan-pengetahuan agama

yang seharusnya dijadikan sebagai pedoman hidup dalam mengarungi kehidupan di dunia ini.

Salah satu kunci utama dalam membenahi akhlak manusia zaman sekarang yaitu dengan menitikberatkan pada lingkungan keluarga serta perlunya kesadaran setiap keluarga mengenai seberapa pentingnya menanamkan serta mengajarkan pendidikan akhlak terhadap setiap anak. Hal tersebut perlu dilakukan agar setiap anak tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang amoral serta maladaptive. Adapun di dalam proses penanaman akhlak terhadap diri seorang anak, hal pertama yang harus ditanamkan yaitu mengenai nilai-nilai akhlak terhadap diri sendiri. Apabila nilai-nilai akhlak terhadap diri sendiri telah tertanam kuat di dalam diri anak, maka secara otomatis dapat menjalar dalam aspek-aspek kehidupan yang lain, seperti keluarga, teman, lingkungan, dan lain sebagainya.

Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian ini menarik untuk dilakukan mengingat seberapa pentingnya menanamkan akhlak terhadap diri sendiri. Adapun rumusan masalah dari penelitian ini yaitu 1) apa pengertian akhlak terhadap diri sendiri? 2) bagaimana cara memelihara akhlak terhadap diri sendiri? Sedangkan tujuan dari penelitian ini yaitu 1) untuk mengetahui pengertian dari akhlak terhadap diri sendiri, dan 2) untuk mengetahui cara memelihara akhlak terhadap diri sendiri.

Metodologi Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu studi pustaka (library research). Dimana studi pustaka (library research) merupakan metode pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari

berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut.¹ Pengumpulan data tersebut menggunakan cara mencari sumber dan menkontruksi dari berbagai sumber contohnya seperti buku, jurnal dan riset-riset yang sudah pernah dilakukan.

Hasil dan Pembahasan

A. Pengertian Akhlak

Menurut etimologi kata akhlak berasal dari bahasa Arab اخلاق bentuk jamak dari mufradnya kaulu yang berarti "budi pekerti". Sedangkan menurut terminologi, kata "budi pekerti", budi adalah yang ada pada manusia, berhubungan dengan kesadaran yang didorong oleh pemikiran, ratio. Budi disebut juga karakter. Pekerti adalah apa yang terlihat pada manusia karena didorong oleh perasaan hati yang disebut behaviour. Jadi, budi pekerti adalah perpaduan dari hasil rasio dan rasa yang bermanifestasi pada karsa dan tingkah laku manusia.

Hasan Langgulung mengemukakan bahwa akhlak merupakan sebuah sikap yang tertanam dalam batin seseorang yang melahirkan berbagai perilaku yang dilakukan dengan spontan tergantung faktor yang mempengaruhinya lingkungan maupun keturunan.²

Manusia sebagai makhluk Allah mempunyai kewajiban terhadap dirinya sendiri. Namun bukan berarti kewajiban ini lebih penting daripada kewajiban kepada Allah. Dikarenakan kewajiban yang pertama dan utama bagi manusia adalah mempercayai dengan keyakinan yang sesungguhnya bahwa "Tiada Tuhan melainkan Allah". Keyakinan pokok ini merupakan kewajiban terhadap Allah sekaligus merupakan kewajiban manusia bagi dirinya untuk keselamatannya.

¹ Miza Nina Adlini et al., "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka," *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (March 1, 2022): 2, <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.

² Siti Rahmah, "Akhlak Dalam Keluarga," *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 20, no. 2 (December 30, 2021): 30, <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v20i2.5609>.

Manusia mempunyai kewajiban kepada dirinya sendiri yang harus ditunaikan untuk memenuhi haknya. Kewajiban ini bukan semata-mata untuk mementingkan dirinya sendiri atau menzalimi dirinya sendiri. Dalam diri manusia mempunyai dua unsur, yakni jasmani (jasad) dan rohani (jiwa). Selain itu manusia juga dikaruniai akal pikiran yang membedakan manusia dengan makhluk Allah yang lainnya. Tiap-tiap unsur memiliki hak di mana antara satu dan yang lainnya mempunyai kewajiban yang harus ditunaikan untuk memenuhi haknya masing-masing

Jadi, yang dimaksud dengan akhlak terhadap diri sendiri adalah sikap seseorang terhadap diri pribadinya baik itu jasmani sifatnya atau rohani. Kita harus adil dalam memperlakukan diri kita, dan jangan pernah memaksa diri kita untuk melakukan sesuatu yang tidak baik atau bahkan membahayakan jiwa.

Sesuatu yang membahayakan jiwa bisa bersifat fisik atau psikis. Misalnya kita melakukan hal-hal yang bisa membuat tubuh kita menderita. Seperti, terlalu banyak bergadang, sehingga daya tahan tubuh berkurang, merokok, yang dapat menyebabkan paru-paru kita rusak, mengkonsumsi obat terlarang dan minuman keras yang dapat membahayakan jantung dan otak kita.

Untuk itu kita harus bisa bersikap atau berakhlak baik terhadap tubuh kita. Selain itu sesuatu yang dapat membahayakan diri kita itu bisa bersifat psikis. Misalkan iri, dengki, munafik dan lain sebagainya. Hal itu semua dapat membahayakan jiwa kita, semua itu merupakan penyakit hati yang harus kita hindari. Hati yang berpenyakit seperti iri dengki munafiq dan lain sebagainya akan sulit sekali menerima kebenaran, karena hati tidak hanya menjadi tempat kebenaran, dan iman, tetapi hati juga bisa berubah menjadi tempat kejahatan dan kekufuran.

Untuk menghindari hal seperti di atas maka kita dituntut untuk mengenali berbagai macam penyakit hati yang dapat merubah hati kita, yang tadinya merupakan tempat kebaikan dan keimanan menjadi tempat keburukan dan kekufuran. Seperti yang telah dikatakan bahwa diantara penyakit hati adalah iri dengki dan munafik. Maka kita harus mengenali penyakit hati tersebut.

Dengki, orang pendeki adalah orang yang paling rugi. *la tidak mendapatkan apapun dari sifat buruknya itu. Bahkan pahala kebaikan yang dimilikinya akan terhapus. Islam tidak membenarkan kedengkian. Rasulullah bersabda: "Abu Hurairah ra. meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. Bersabda, "hati-hatilah pada kedengkian kaerena kedengkian menghapuskan kebajikan, seperti api yang melahapminyak."*(H.R.Abu Dawud).

Munafiq, Orang yang mereka ucapkan munafiq adalah orang yang berpura-pura atau ingkar. Apa tidak sama dengan apa yang ada di hati dan tindakannya.

Adapun tanda-tanda orang munafiq ada tiga. Hal ini dijelaskan dalam hadits, yaitu: *عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلعم: "آيات المنافقين ثلاث إذا حدث كذب وإذا وعد أخلف وإذا أؤتمن خان"*

Dari Abu hurairoh r.a. Rasulullah berkata: *"tanda-tanda orang munafiq ada tiga. jika ia berbicara ia berdusta, jika berjanji ia mengingkari, dan jika diberi amanat ia berkhianat."* (HR. Bukhari, Muslim, Tirmidzi dan an-Nisa'i)

B. Macam-macam Akhlak Seorang Muslin Pada Diri Sendiri

1. Berakhlak Terhadap Jasmani

a. Senantiasa Menjaga Kebersihan

Islam menjadikan kebersihan sebagian dari Iman. Seorang muslim harus bersih/ suci badan, pakaian, dan tempat, terutama saat akan melaksanakan sholat dan beribadah kepada Allah, di samping suci dari kotoran, juga suci dari hadats. Di dalam Islam, kebersihan merupakan nilai yang sangat penting. Menjaga kebersihan sendiri dapat mencangkup menjaga kebersihan diri serta menjaga kebersihan lingkungan.

b. Menjaga Makan dan Minumnya

Makan dan minum merupakan kebutuhan vital bagi tubuh manusia, jika tidak makan dan minum dalam keadaan tertentu yang normal maka manusia akan mati. Allah SWT

memerintahkan kepada manusia agar makan dan minum dari yang halal dan tidak berlebihan. Sebaiknya sepertiga dari perut untuk makanan, sepertiga untuk minuman, dan sepertiga untuk udara.

Allah SWT berfirman:

Artinya: Maka makanlah yang halal lagi baik dari rezki yang telah diberikan Allah kepadamu, dan syukurilah ni'mat Allah, jika kamu hanya kepada-Nya saja menyembah. (QS. An Nahl:114)

Menghindari makanan Najis atau minuman yang terkontaminasi adalah salah satu praktik yang dianjurkan oleh Islam dan merupakan Langkah proaktif dalam menjaga Kesehatan tubuh dan melindungi diri dari outensi ancaman Kesehatan.³

c. Menjaga Kesehatan

Menjaga kesehatan bagi seorang muslim adalah wajib dan merupakan bagian dari ibadah kepada Allah SWT dan sekaligus melaksanakan amanah dari-Nya. Riyadhah atau latihan jasmani sangat penting dalam penjagaan kesehatan, walau bagaimanapun riyadhah harus tetap dilakukan menurut etika yang ditetapkan oleh Islam. Orang mukmin yang kuat, lebih baik dan lebih dicintai Allah SWT daripada mukmin yang lemah.

Dari sahabat Abu Hurairah, Bersabda Rasulullah, *"Mu'min yang kuat lebih dicintai Allah dari mu'min yang lemah, dan masing-masing memiliki kebaikan. Bersemangatlah terhadap hal-hal yang bermanfaat bagimu dan mohonlah pertolongan kepada Allah dan jangan merasa malas, dan apabila engkau ditimpa sesuatu maka katakanlah "Qodarulloh wa maa syaa'a fa'al, Telah ditakdirkan oleh Allah dan apa yang Dia kehendaki pasti terjadi. (HR. Muslim).*

d. Berbusana yang Islami

Manusia mempunyai budi, akal dan kehormatan, sehingga bagian-bagian badannya ada yang harus ditutupi

³ Nayla Dwi Amanda, Tahta Mutiah Nurhidayah, and Talitha Yumna Ramadhani, "Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam" 1 (2023): 377.

(aurat) karena tidak pantas untuk dilihat orang lain. Dari segi kebutuhan alaminya, badan manusia perlu ditutup dan dilindungi dari gangguan bahaya alam sekitarnya, seperti dingin, panas, dll. Karena itu Allah SWT memerintahkan manusia menutup auratnya dan Allah SWT menciptakan bahan-bahan di alam ini untuk dibuat pakaian sebagai penutup badan.

2. Berakhlak Terhadap Akal

a. Menuntut Ilmu

Menuntut ilmu merupakan salah satu kewajiban bagi setiap muslim, sekaligus sebagai bentuk akhlak seorang muslim. Muslim yang baik, akan memberikan porsi terhadap akalnya yakni berupa penambahan pengetahuan dalam sepanjang hayatnya.

Seorang mu'min, tidak hanya mencari ilmu dikarenakan sebagai satu kewajiban, yang jika telah selesai kewajibannya maka setelah itu sudah dan berhenti. Namun seorang mu'min adalah yang senantiasa menambah dan menambah ilmunya, kendatipun usia telah memakan dirinya. Menuntut ilmu juga tidak terbatas hanya pada pendidikan formal akademis namun dapat dilakukan di mana saja, kapan saja dan dengan siapa saja.

b. Memiliki Spesialisasi Ilmu yang dikuasai

Setiap muslim perlu mempelajari hal-hal yang memang sangat urgen dalam kehidupannya. Menurut Dr. Muhammad Ali Al-Hasyimi (1993: 48), hal-hal yang harus dikuasai setiap muslim adalah: Al-Qur'an, baik dari segi bacaan, tajwid dan tafsirnya; kemudian ilmu hadits; sirah dan sejarah para sahabat; fikih terutama yang terkait dengan permasalahan kehidupan, dan lain sebagainya. Setiap muslim juga harus memiliki bidang spesialisasi yang harus ditekuninya. Spesialisasi ini tidak harus bersifat ilmu syariah, namun bisa juga dalam bidang-bidang lain, seperti ekonomi, teknik, politik dan lain sebagainya. Dalam sejarahnya, banyak

diantara generasi awal kaum muslimin yang memiliki spesialisasi dalam bidang tertentu.

c. Mengajarkan Ilmu pada Orang Lain

Termasuk akhlak muslim terhadap akalnyanya adalah menyampaikan atau mengajarkan apa yang dimilikinya kepada orang yang membutuhkan ilmunya. Firman Allah SWT:

Artinya: "Dan Kami tidak mengutus sebelum kamu, kecuali orang-orang lelaki yang Kami beri wahyu kepada mereka; maka bertanyalah kepada orang yang mempunyai pengetahuan jika kamu tidak mengetahui" (An-Nahl:43)

d. Mengamalkan Ilmu dalam Kehidupan

Diantara tuntutan dan sekaligus akhlak terhadap akalnyanya adalah merealisasikan ilmunya dalam "alam nyata." Karena akan berdosa seorang yang memiliki ilmu namun tidak mengamalkannya.

Firman Allah SWT:

Artinya: "Wahai orang-orang yang beriman, kenapakah kamu mengatakan sesuatu yang tidak kamu kerjakan? Amat besar kebencian di sisi Allah bahwa kamu mengatakan apa-apa yang tidak kamu kerjakan." (QS. As-Shaff).

3. Berakhlak Terhadap Jiwa

a. Bertaubat dan Menjauhkan Diri dari Dosa Besar

Taubat adalah meninggalkan seluruh dosa dan kemaksiatan, menyesali perbuatan dosa yang telah lalu dan berkeinginan teguh untuk tidak mengulangi lagi perbuatan dosa tersebut pada waktu yang akan datang. Adapun yang termasuk dosa-dosa besar diantaranya: (1) Syirik, (2) Kufur, (3) Nifak, (4) Riddah, (5) Fasik, (6) Berzina dan menuduh orang berzina, (7) Membunuh manusia, dan (8) Bersumpah palsu.

b. Bermuraqabah

Muraqabah adalah rasa kesadaran seorang muslim bahwa dia selalu diawasi oleh Allah SWT. Dengan demikian dia tenggelam dengan pengawasan Allah dan kesempurnaan-Nya sehingga ia merasa akrab, merasa senang, merasa berdampingan, dan menerima-Nya serta menolak selain Dia. Firman Allah SWT:

إِنَّ اللَّهَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا

Artinya: "Sesungguhnya Allah itu maha mengawasimu." (QS. An-Nisa: 1)

Menurut Abu Nasr al-Sarraj, muraqabah merupakan pengetahuan dan keyakinan seorang hamba, bahwa Allah SWT., selalu melihat apa yang ada dalam hati nuraninya dan Maha Mengetahui. Maka dalam kondisi ini ia terus meneliti dan mengoreksi bersitan-bersitan hati atau pikiran-pikiran tercela yang hanya akan menyibukkan hati sehingga lupa mengingat Allah SWT.⁴

c. Bermuhasabah

Yang dimaksud dengan muhasabah adalah menyempatkan diri pada suatu waktu untuk menghitung-hitung amal hariannya. Apabila terdapat kekurangan pada yang diwajibkan kepadanya maka menghukum diri sendiri dan berusaha memperbaikinya. Kalau termasuk yang harus diqadha maka mengqadhanya. Dan bila ternyata terdapat sesuatu yang terlarang maka memohon ampun, menyesali dan berusaha tidak mengulangi kembali. Muhasabah merupakan salah satu cara untuk memperbaiki diri, membina, menyucikan, dan membersihkannya.

Al-Mawardi al-'Aid menjelaskan bahwa muhasabah merupakan kegiatan seseorang dalam mengintrospeksi diri pada malam hari terhadap pekerjaan yang dilakukannya pada siang hari, jika perbuatannya baik ataupun terpuji maka dia akan melanjutkannya, namu jika perbuatannya tercela maka

⁴ Arrasyid Arrasyid, "Konsep-Konsep Tasawuf dan Relevansinya dalam Kehidupan," *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* 9, no. 1 (June 26, 2020): 55, <https://doi.org/10.29300/jpkth.v9i1.2649>.

akan ditinggalkannya dan berusaha untuk tidak melakukan hal yang serupa pada masa yang akan datang.⁵

d. Mujahadah

Mujahadah adalah berjuang, bersungguh-sungguh, berperang melawan hawa nafsu. Hawa nafsu senantiasa mencintai ajakan untuk terlena, menganggur, tenggelam dalam nafsu yang mengembuskan syahwat, kendatipun padanya terdapat kesengsaraan dan penderitaan. Jika seorang Muslim menyadari bahwa itu akan menyengsarakan dirinya, maka dia akan berjuang dengan menyatakan perang kepadanya untuk menentang ajakannya, menumpas hawa nafsunya.

Raghib al Ashfahani mengatakan bahwa mujahadah berarti mencurahkan segala kemampuan untuk mencapai ridho Allah SWT. Mujahadah bida diartikan perjuangan batiniah menuju kedekatan diri kepada Allah SWT.⁶ Selain itu, ada pula yang mengartikan mujahadah sebagai perjuangan melawan diri sendiri, yakni melawan kekuatan pengaruh hawa nafsu yang menghambat seseorang untuk sampai kepada martabat utama, yakni puncak ketaqwaan. Mujahadah ini dapat dianggap sebagai kelanjutan dari jihad dan ijtihad.

C. Cara Memelihara Akhlak Terhadap Diri Sendiri Cara

1. Sabar

Sabar diungkapkan ketika melaksanakan perintah, menjauhi larangan dan ketika ditimpa musibah. Menurut Muhammad Rabbi Muhammad Jauhari, sabar merupakan bertahan diri untuk menjalankan berbagai ketaatan, menjauhi larangan dan

⁵ Ardimen Ardimen et al., "Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah," *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (October 31, 2019): 282, <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.

⁶ Zuyyina Candra Kirana and Deden Dienul Haq, "Pembentukan Karakter Religius Santri Di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri Melalui Kegiatan Mujahadah," *Jurnal Kependidikan Islam* 12, no. 2 (August 15, 2022): 227, <https://doi.org/10.15642/jkpi.2022.12.2.225-241>.

menghadapi berbagai ujian dengan rela dan pasrah.⁷ Dalam konteks kehidupan, sabar sangat relevan hingga kapan pun tanpa terbatas oleh waktu. Pada saat ini, banyak persoalan hidup yang semakin kompleks baik persoalan ekonomi, pengangguran, rumah tangga, hidup Masyarakat, harta, persoalan gaya hidup, dan lain sebagainya.

2. Syukur

Syukur diungkapkan dalam bentuk ucapan dan perbuatan. Syukur dengan ucapan adalah memuji Allah dengan bacaan *alhamdulillah*, sedangkan syukur dengan perbuatan dilakukan dengan menggunakan dan memanfaatkan nikmat Allah sesuai dengan aturan-Nya. Emmos menyebutkan bahwa dengan bersyukur mampu menjadikan seseorang lebih baik, bisa menjadi lebih bijaksana dalam menghadapi setiap permasalahan, juga mampu menciptakan keharmonisan antara dirinya dengan lingkungan dan komunitasnya.⁸

3. Tawaduk

Sikap tawaduk melahirkan ketenangan jiwa, menjauhkan dari sifat iri dan dengki yang menyiksa diri sendiri dan tidak menyenangkan orang lain. Sikap tawadhu merupakan salah satu bagian dari akhlak mulia. Tawadhu ini merupakan sikap redah hati, tidak menganggap dirinya sendiri melebihi dari orang lain, dan tidak menonjolkan dirinya sendiri.⁹

4. Shidiq

Seorang muslim harus dituntut selalu berada dalam keadaan benar lahir batin, yaitu benar hati benar perkataan dan benar perbuatan. Siddiq berarti kejujuran. Kejujuran disini memiliki

⁷ Mumu Zainal Mutaqin, "Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam," *Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (March 30, 2022): 2, <https://doi.org/10.30984/jpai.v3i1.1853>.

⁸ Asti Aisyah and Rohmatun Chisol, "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar," *Proyeksi* 13, no. 2 (September 26, 2020): 113, <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>.

⁹ Lukmanul Hakim, "Konsep Pendidikan Karakter Perspektif Kh. Hasyim Asyâ€™ari Studi Kitab Adabul Â€™alim Wal Mutaâ€™alim," *MEDIAKITA* 3, no. 1 (June 8, 2019): 56, <https://doi.org/10.30762/mediakita.v3i1.1800>.

makna jujur terhadap diri sendiri, jujur kepada orang lain, dan jujur kepada tuhan. Pedoman dari sifat ini meliputi pertanggungjawaban kepada Allah SWT serta pertanggungjawaban dalam bekerja dan mencari kebenaran di tingkat pribadi dan Masyarakat.¹⁰

5. Amanah

Semakin menipis keimanan seseorang, semakin pudar pula sifat amanah pada dirinya. Antara keduanya terdapat ikatan yang sangat erat sekali. Rasulullah SAW bersabda bahwa: *tidak (sempurna) iman seseorang yang tidak amanah, dan tidak (sempurna) agama orang yang tidak menunaikan janji.*" (HR. Ahmad).

6. Istiqamah

Perintah supaya beristiqamah dinyatakan dalam Al-Quran pada surat Al-Fushshilat ayat 6 yang artinya *Katakanlah bahwasanya aku hanyalah seorang manusia seperti kamu, diwahyukan kepadaku bahwasanya Tuhan kamu adalah Tuhan Yang Maha Esa, maka istiqamahlah menuju kepada-Nya dan mohonlah ampun kepada-Nya. Dan kecelakaan yang besarlah bagi orang-orang yang bersekutukan-Nya*".

7. Iffah

Nilai dan wibawa seseorang tidak ditentukan oleh kekayaan dan jabatannya dan tidak pula ditentukan oleh bentuk rupanya, tetapi ditentukan oleh kehormatan dirinya.

8. Pemaaf

Islam mengajarkan kita untuk dapat memaafkan kesalahan orang lain tanpa harus menunggu permohonan maaf dari yang bersalah. Dengan menjadi seorang yang pemaaf, maka hidup akan terasa lebih tenang dan damai. Hal tersebut karena tidak adanya permusuhan dan dendam antara sesama manusia.

D. Manfaat Berakhlak Terhadap Diri Sendiri

¹⁰ Wisnu Widya Asmara and Hamidah Hamidah, "Optimalisasi Kode Etik Aparat Pengawasan Intern Pemerintah (Apip): Meneladani Sifat Rasulullah Saw," *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)*6,no.2(June30,2022):276,<https://doi.org/10.24034/j25485024.y2022.v6.i2.5233>.

1. Berakhak Terhadap Jasmani
 - a. Jauh dari penyakit karena sering menjaga kebersihan
 - b. Tubuh menjadi sehat dan selalu bugar
 - c. Menjadikan badan kuat dan tidak mudah lemah
2. Berakhlak Terhadap Akal
 - a. memperoleh banyak ilmu
 - b. dapat mengamalkan ilmu yang kita peroleh untuk orang lain
 - c. membantu orang lain
 - d. mendapat pahala dari Allah SWT
3. Berakhlak Terhadap Jiwa
 - a. selalu dalam lindungan Allah SWT
 - b. jauh dari perbuatan yang buruk
 - c. selalu ingat kepada Allah SWT

Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa akhlak terhadap diri sendiri adalah sikap seseorang terhadap diri pribadinya baik itu jasmani sifatnya atau rohani. Kita harus adil dalam memperlakukan diri kita, dan jangan pernah memaksa diri kita untuk melakukan sesuatu yang tidak baik atau bahkan membahayakan jiwa. Berakhlak terhadap diri sendiri dapat berupa akhlak terhadap jasmani, akal, dan jiwa. Cara untuk memelihara akhlak terhadap diri sendiri yaitu dengan sabar, shidiq, tawaduk, syukur, istiqamah, iffah, pemaaf serta amanah.

Daftar Pustaka

- Adlini, Miza Nina, Anisya Hanifa Dinda, Sarah Yulinda, Octavia Chotimah, and Sauda Julia Merliyana. "Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka." *Edumaspul: Jurnal Pendidikan* 6, no. 1 (March 1, 2022): 974–80. <https://doi.org/10.33487/edumaspul.v6i1.3394>.
- Aisyah, Asti, and Rohmatun Chisol. "Rasa Syukur Kaitannya Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Guru Honorer Sekolah Dasar."

- Proyeksi* 13, no. 2 (September 26, 2020): 109. <https://doi.org/10.30659/jp.13.2.109-122>.
- Amanda, Nayla Dwi, Tahta Mutiah Nurhidayah, and Talitha Yumna Ramadhani. "Menjaga Kesehatan Tubuh dalam Perspektif Islam" 1 (2023).
- Ardimen, Ardimen, Neviyarni Neviyarni, Firman Firman, Gustina Gustina, and Yeni Karneli. "Model Bimbingan Kelompok Dengan Pendekatan Muhasabah." *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 8, no. 2 (October 31, 2019): 278. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v8i2.2232>.
- Arrasyid, Arrasyid. "Konsep-Konsep Tasawuf dan Relevansinya dalam Kehidupan." *El-Afkar: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Tafsir Hadis* 9, no. 1 (June 26, 2020): 48. <https://doi.org/10.29300/jpkth.v9i1.2649>.
- Asmara, Wisnu Widya, and Hamidah Hamidah. "Optimalisasi Kode Etik Aparat Pengawasan Intern Pemerintah (Apip): Meneladani Sifat Rasulullah Saw." *EKUITAS (Jurnal Ekonomi Dan Keuangan)* 6, no. 2 (June 30, 2022). <https://doi.org/10.24034/j25485024.y2022.v6.i2.5233>.
- Hakim, Lukmanul. "Konsep Pendidikan Karakter Perspektif Kh. Hasyim Asyâ€™mari Studi Kitab Adabul Â€™alim Wal Mutaâ€™malim." *MEDIAKITA* 3, no. 1 (June 8, 2019). <https://doi.org/10.30762/mediakita.v3i1.1800>.
- Kirana, Zuyyina Candra, and Deden Dienul Haq. "Pembentukan Karakter Religius Santri Di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri Melalui Kegiatan Mujahadah." *Jurnal Kependidikan Islam* 12, no. 2 (August 15, 2022): 225–41. <https://doi.org/10.15642/jkpi.2022.12.2.225-241>.
- Mutaqin, Mumu Zainal. "Konsep Sabar Dalam Belajar Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Islam." *Journal of Islamic Education : The Teacher of Civilization* 3, no. 1 (March 30, 2022). <https://doi.org/10.30984/jpai.v3i1.1853>.
- Rahmah, Siti. "Akhlak Dalam Keluarga." *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah* 20, no. 2 (December 30, 2021): 27. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v20i2.5609>.