RELASI HADIS KETENANGAN HATI DENGAN KONSEP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI



Oleh:

LAILYATIS RIA NURFIRDAUS
NIM: U20192035

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA
JULI 2026

RELASI HADIS KETENANGAN HATI DENGAN KONSEP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu hadits



Oleh:

LAILYATIS RIA NURFIRDAUS
U20192035

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN HUMANIORA
JULI 2026

RELASI HADIS KETENANGAN HATI DENGAN KONSEP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora
Program Studi Ilmu hadits

Lailyatis Ria Nurfirdaus
U20192035

Disetujui Pembimbing

Dr. Mohammad Barmawi, S.Th. I., M. Hum.
NIP. 2004058302

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

RELASI HADIS KETENANGAN HATI DENGAN KONSEP KESEHATAN MENTAL

SKRIPSI

Telah diuji dan diterima untuk memenuhi salah satu
persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Program Studi Ilmu Hadits
Jurusan Ilmu Hadits
Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora

Hari : Senin
Tanggal : 29 Juni 2026

Tim Penguji

Ketua	Sekretaris
Prof. Dr. Kasman, M,Fil.I	**Irfa' Asy'at Firmansyah, M.Pd.I**
NIP.197104261997031002	**NIP. 198504032023211021**

Anggota:

1. Dr. Muhammad Asad Mubarok Al Jauhari, M.Th.I. ( )
2. Dr. Mohamad Barmawi, S.Th.I., M.Hum. ( )

Menyetujui
Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Humaniora

Prof. Dr. H. Ahidul Asror, S.Ag., M.Ag.
NIP. 197406062000031003

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

MOTTO

دَعْ مَا يَرِيبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيبُكَ ، فَإِنَّ الصِّدْقَ طُمَأْنِينَةٌ ، وَالْكَذِبَ رِيبَةٌ

"Tinggalkanlah apa yang meragukanmu kepada apa yang tidak meragukanmu. Sesungguhnya kejujuran itu adalah ketenangan dan kedustaan adalah suatu keraguan." (HR. Tirmidzi: 2518) [1]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[1] Muhammad ibn ʻĪsā al-Tirmidhī, *Sunan al-Tirmidhī, Kitāb al-Zuhd*, no. 2442, ed. Bashīr Muḥammad ʻUyūn (Riyadh: Maktabah al-Maʻārif, 2518), 4:412.

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيْمِ

Kepada Allah (subhanahu Wata'ala) layak mendapatkan segala kemuliaan karena telah menganugerahkan kepada penulis kebijaksanaan dan kekuatan untuk menuli Skripsi yang kokoh. Guru kita, Muhammad shallallaahu alai'hi wasallam, dan keluarganya, teman-temannya, serta para pengikutnya senantiasa dilimpahi shalawat dan sambutan. Kepada Skripsi saya didedikasikan:

1. Kepada orang tua Tercinta Saya Bapak Nuruddin dan Ibu Juwairiyah S.pd., yang selalu dengan doa, kasih sayang, semangat, pengorbanan (baik materi maupun spiritual), dan inspirasi untuk terus belajar.
2. Kepada Saudara kandung Saya Muhammad Rifki, yang telah menjadi sistem pendukung yang luar biasa dan pendamping setia selama saya mengerjakan ini.
3. Para sahabat yang telah ada di sana melalui suka dan duka petualangan akademis ini, berbagi kebijaksanaan, sukacita, dan kesedihan.
4. untuk disimpan sebagai bukti perjuanganmu melawan kelelahan dan keinginan untuk menyerah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

KATA PENGANTAR

بسم الله الرحمن الرحيم

Allah (SWT) layak mendapatkan segala kemuliaan karena telah melimpahkan kebaikan-Nya kepada hamba-hamba-Nya. Anda tidak dapat mengukur kesempurnaan Yang Maha Sempurna. Nabi Muhammad SAW pemimpin kita, mendapatkan banyak pujian dan sambutan karena cahaya yang telah beliau sampaikan kepada dunia pesan tauhid Islam.

Ya, tulislah meskipun Anda tidak berbakat itu tidak ada hubungannya dengan keagungan atau pengabdiannya. Terlalu banyak masalah dengan teknik pengumpulan dan analisis data penulis dalam penelitian ini. Syukurlah, penelitian ini masih dapat diselesaikan.

Kami ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang tulus kepada individu-individu berikut yang pesan-pesannya sangat penting dalam penyelesaian tugas ini:

1. Rektor Prof. Dr.Phil. Sahiron, M.A. Sebagai Plt. Rektor Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember
2. Dalam perannya sebagai dekan Fakultas Adab dan Humaniora Ushuluddin, Bapak Prof. Dr. Ahidul Asror, M.Ag.
3. Kepala Departemen Studi Islam, Bapak Win Ushuluddin, M.Hum.
4. Koordinator Program Studi Hadits, Dr. Devi Suci Windariyah, M.Pd.I. dengan Dr. Kasman, M.Fil., sebagai Pembimbing Akademik
5. Skripsi ini tidak akan mungkin terwujud tanpa kontribusi besar yang diberikan oleh Dr. Mohammad Barmawi, S.Th. I., M.Hum., dalam

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

perannya sebagai Pembimbing. Kontribusinya sangat berharga, terutama dalam menyediakan Waktu, arahan, kritik, rekomendasi, inspirasi, dan dorongan yang diperlukan.

6. Semua staf yang telah memberikan informasi keagamaan dan ilmiah umum untuk membantu penulis memahami apa yang sebelumnya tidak diketahui.
7. Kepada rekan-rekan saya di program Studi Hadits tahun 2019, yang akan selalu kami banggakan dan rindukan; yang bagi kami seperti saudara dan saudari; dan yang telah menjadi sumber dorongan, dukungan, dan bimbingan yang luar biasa selama tahun akademik ini.
8. Penulis menyadari bahwa ada beberapa area di mana Skripsi ini dapat ditingkatkan. Penulis telah melakukan yang terbaik untuk menyusun skripsi ini, tetapi skripsi ini membutuhkan umpan balik dari pembaca berupa rekomendasi dan kritik. Kami berharap pembaca akan menemukan skripsi ini bermanfaat..

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Jember, 23 Mei 2026

Penulis

PEDOMAN TRANSLITRASI

Pedoman transeliterasi arab-latin ini mengikuti Pedoman Karya Tulis Ilmiah UIN Kiai Haji Achmad Siddiq (UIN KHAS JEMBER)

A. Konsonan Tunggal

Awal	Tengah	Akhir	Sendiri	Latin/Indonesia
ا	ـا	ـا	ا	a/i/u
بـ	ـبـ	ـب	ب	B
تـ	ـتـ	ـت	ت	T
ثـ	ـثـ	ـث	ث	Ṡ
جـ	ـجـ	ـج	ج	J
حـ	ـحـ	ـح	ح	Ḥ
خـ	ـخـ	ـخ	خ	Kh
د	ـد	ـد	د	D
ذ	ـذ	ـذ	ذ	Ż
ر	ـر	ـر	ر	R
ز	ـز	ـز	ز	Z
سـ	ـسـ	ـس	س	S
شـ	ـشـ	ـش	ش	Sy
صـ	ـصـ	ـص	ص	Ṣ
ضـ	ـضـ	ـض	ض	Ḍ
طـ	ـطـ	ـط	ط	Ṭ
ظـ	ـظـ	ـظ	ظ	Ẓ
عـ	ـعـ	ـع	ع	‘
غـ	ـغـ	ـغ	غ	G

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ف	ـفـ	ـف	ف	F
ق	ـقـ	ـق	ق	Q
ك	ـكـ	ـك	ك	K
ل	ـلـ	ـل	ل	L
م	ـمـ	ـم	م	M
ن	ـنـ	ـن	ن	N
و	ـو	ـو	و	W
ه	ـهـ	ـه	ه	H
ء	ـء	ـء	ء	’
ي	ـيـ	ـي	ي	Y

B. Vokal Panjang

Untuk menunjukkan bunyi hidup panjang *(madd)* caranya dengan menuliskan coretan horisontal *(macron)* di atas huruf à (ا̄, ì (إي(dan û (أو(. Semua nama Arab dan istilah teknis (technical terms) yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan transliterasi Arab- Indonesia. Di samping itu, kata dan istilah yang berasal dari bahasa asing juga harus dicetak miring. Karena itu, kata dan istilah Arab terkena dua ketentuan tersebut, transliterasi dan cetak miring, sedangkan istilah asing selain Arab hanya dicetak miring. Namun untuk nama diri, nama tempat dan kata Arab yang sudah terserap ke dalam bahasa Indonesia cukup ditransliterasikan saja.

Bunyi hidup dobel (dipotong) Arab ditransliterasikan dengan menggabung dua huruf ay dan aw .Contoh:

Shay', bayn, maymûn, 'alayhim, qawl, daw ', mawdû'ah, masnû'ah.

Bunyi hidup *(vocalization atau harakah)* huruf konsonan akhir pada sebuah kata tidak dinyatakan dalam transliterasi. Transliterasi hanya berlaku pada huruf konsonan *(consonan letter)* akhir tersebut. Sedangkan bunyi (hidup) huruf akhir tersebut tidak boleh ditransliterasikan. Dengan demikian, maka kaidah gramatika Arab tidak berlaku untuk kata, ungkapan atau kalimat yang dinyatakan dalam bentuk transliterasi latin. Contoh:

Khawâriq al-'âdah bukan khawâriqu al-'âdati; inna al-dîn 'inda Allâhi al-Islâm bukan inna al-dîna 'inda Allâhi al- Islâmu;, a hâdhâ shay' 'inda ahl al-'ilm fahuwa ajib bukan wa hâdhâ shay'un 'inda ahli al-'ilmi fahuwa wajibun.

Sekalipun demikian dalam transliterasi tersebut terdapat kaidah gramatika Arab yang masih difungsikan yaitu untuk kata dengan akhiran *ta' marbûṭah* yang bertindak sebagai sifah *modifier* atau *idâfah genetife*. Untuk kata berakhiran *ta' marbûtah* dan berfungsi sebagai *mudâf*, maka *ta' marbûtah* ditransliterasikan dengan *"at"*. Sedangkan *ta' marbûṭah* pada kata yang berfungsi sebagai *mudâf ilayh* ditransliterasikan dengan *"ah'*. Ketentuan transliterasi seperti dalam penjelasan tersebut mengikuti kaidah gramatika Arab yang mengatur kata yang berakhiran ta' marbûtah ketika berfungsi sebagai *shifah* dan *idâfah*. Contoh:

Sunnah sayyi'ah, nazrah 'âmmah, al-ahâdîts al-mawdû'ah, al-maktabah al-misriyah, al-siyâsah al-syar'îyah dan seterusnya. Matba'at Bûlâq, Hâshiyat Fath al-mu'în, Silsilat al-Ahâdîth al-Sahihah, Tuhfat al-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
JEMBER

Tullâb, l'ânat al-Tâlibîn, Nihâyat al- uşûl, Nasha'at alTafsir, Ghâyat al-Wusûl dan seterusnya.

Matba'at al-Amânah, Matba'at al-'Aşimah, Matba'at al- Istiqamah dan seterusnya. Penulisan huruf besar dan kecil pada kata, *phrase* (ungkapan) atau kalimat yang ditulis dengan transliterasi Arab-Indonesia mengikuti ketentuan penulisan yang berlaku dalam tulisan. Huruf awal *(initial letter)* untuk nama diri, tempat, judul buku, lembaga dan yang lain ditulis dengan huruf besar. Contoh: *Jamâl al-Din al-Isnâwî, Nihâyat al-Sûfi Syarh Minhâj al-Wusûl ilâ 'Ilm al-Usûl (Kairo: Matba'at al-Adabîyah 1954); Ibn Taymiyah, Raf' al-Malâm 'an A'immat al-A'lâm (Damaskus: Manşûrat al Maktabah al-Islâmî, 1932)*.

Râbitat al-'Âlam al-Islâmî, Jam'îyah al-Rifq bi al-Hayawân, Hay'at Kibâr 'Ulama' Misr, Munazzamat al-Umam al- Muttahidah, Majmû'al Lughah al-'Arabîyah.

Kata Arab yang diakhiri dengan *ya' mushaddadah* ditransliterasikan dengan î. Jika *ya' mushaddadah* yang masuk pada huruf terakhir sebuah kata tersebut diikuti ta' marbûtâh, maka transliterasinya adalah iyah. Sedangkan xi xii *ya' mushaddadah* yang terdapat pada huruf yang terletak di tengah sebuah kata ditransliterasikan dengan yy. Contoh: *Al-Ghazâlî, al-Şan'â'nî, al-Na wawî, Wahhâbî, Sunnî Shî'î, Mişrî, alQushairi, Ibn Taymiyah, Ibn Qayyim al-Jawziyah, al- Ishtirâkîyah, sayyid, mu'ayyid, muqayyid* dan seterusnya.

Kata depan *(preposition)* dan kata hubung *(conjungtion)* yang tidak terpisahkan seperti (bi) dan ,; (wa), (lâ) dan J (li/la) dihubungkan dengan kata

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

yang jatuh sesudahnya dengan memakai tanda hubung (-). Contoh: *Bi-al-salam, bi-dhâtihi, wa-sallam, a-al-'aşr, lâ-ta'lamûn, lâ-hijrah, li man, la-kumm* dan seterusnya.

Khusus kata J (li), apabila setelahnya ada Ji (adât al-ta'rif), maka ditulis langsung tanpa tanda hubung.Contoh*: Lil-safi'i, lil-Ghazâlî, lil-nabîy, lil mu'minîn* dan seterusnya.

Kata *(ibn/bin)* ditulis dengan *ibn*, baik ketika berada di awal atau di tengah kalimat. Contoh: *Ibn Taymiyah, Ibn 'Abd al-Bârr, Ibn al-Athîr, Ibn Kathîr, Ibn Qudâmah, Ibn Rajab, Muḥammad Kathîr, Ibn Qudâmah, Ibn Rajab, Muḥammad ibn 'Abd Allâh, 'Umar ibn Al-Khaṭṭâb, Ka'ab ibn Malik.*

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

ABSTRAK

Lailaytis Ria Nurfirdaus, 2026: *Relasi Hadis Ketenangan Hati dengan Konsep Kesehatan mental*
Kata Kunci: Hadis, Ketenangan Hati, Kesehatan Mental, Relasi.

Kesehatan mental kini menjadi isu penting di era modern. WHO mendefinisikannya sebagai kondisi sejahtera secara emosional, psikologis, dan sosial yang membuat individu mampu menghadapi tekanan, bekerja produktif, dan berkontribusi dalam masyarakat. Namun, meningkatnya kasus stres, kecemasan, dan depresi menunjukkan perlunya solusi yang tidak hanya medis, tetapi juga spiritual. Dalam tradisi Islam, terdapat hadits-hadits Nabi Muhammad SAW yang membahas tentang ketenangan hati (ṭumaʾnīnat al-qalb), kekayaan batin (ghinā al-nafs), dan ketenangan jiwa (sakīnah). Oleh karena itu, perlu kajian mendalam tentang bagaimana konsep ketenangan hati dalam hadits dapat berkontribusi pada praktik kesehatan mental kontemporer.

Penelitian ini berfokus pada analisis relasi antara hadis-hadis tentang ketenangan hati dengan konsep kesehatan mental modern. Tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis isi hadis-hadis yang berkaitan dengan ketenangan hati, memeriksa relevansinya dengan teori dan praktik kesehatan mental modern, serta menarik kesimpulan mengenai hubungan fungsional antara keduanya.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research). Pengumpulan data dilakukan melalui tinjauan pustaka terhadap sumber-sumber primer berupa kitab-kitab hadis shahih seperti Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, dan Sunan al-Tirmidhī, serta sumber sekunder berupa buku-buku tafsir, syarah hadis, dan jurnal-jurnal ilmiah yang relevan. Analisis data menggunakan metode analisis isi (content analysis) untuk menemukan makna dan nilai hadis-hadis tentang ketenangan hati.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tentang ketenangan hati memiliki landasan spiritual yang kuat dan berpengaruh signifikan terhadap konsep kesehatan mental. Temuan utama meliputi: pertama, konsep husn al-ẓann (berprasangka baik kepada Allah) berkaitan dengan gaya penjelasan optimistis yang menurunkan risiko depresi. Kedua, praktik dzikir dan taqarrub kepada Allah sejalan dengan konsep mindfulness dan grounding techniques dalam psikologi modern. Ketiga, konsep sabar dalam menghadapi musibah berkaitan dengan post-traumatic growth dan resilience. Keempat, konsep tawakkal (berserah diri kepada Allah) menciptakan keseimbangan antara usaha dan penyerahan yang mengurangi kecemasan. Kelima, silaturahim sebagai dukungan sosial meningkatkan oksitosin dan menurunkan kortisol. Penelitian ini membuktikan bahwa integrasi keyakinan spiritual Islam dengan pendekatan kesehatan mental berbasis bukti dapat memberikan kontribusi baru dalam memahami dan menjaga kesehatan mental manusia.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM SURABAYA

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING ..... **iii**

LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**

MOTTO ..... **v**

PERSEMBAHAN ..... **vi**

KATA PENGANTAR ..... **vii**

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB – INDONESIA ..... **ix**

ABSTRAK ..... **x**

DAFTAR ISI ..... **xii**

BAB 1 PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang 1

B. Fokus Tujuan 8

C. Tujuan Penelitian 8

D. Manfaat Penelitian **8**

E. Definisi Istilah 10

F. Sistematika Pembahasan 11

BAB II KAJIAN PUSTAKA **13**

A. Penelitian Terdahulu 13

B. Kajian Teori 16

BAB III METODOLOGI PENELITIAN **22**

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian..... 22

B. Lokasi Penelitian 23

C. Subjek Penelitian 23

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

D. Teknik Pengumpulan Data 24
E. Analisis Data 25
F. Keabsahan Data..... 26
G. Tahap- Tahap Penelitian 26
BAB IV PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA 29
A. Gambaran dan Objek Penelitian..... 29
B. Penyajian Data 29
C. Kontekstualisasi hadist hadist ketenangan hati 30
D. Pembahasan Temuan..... 58
BAB V KESIMPULAN..... 67
A. Kesimpulan. 67
B. Saran 68
DAFTAR PUSTAKA..... 70

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menjaga kesehatan mental yang baik sangat penting bagi manusia modern. Definisi kesehatan mental menurut Organisasi Kesehatan Dunia meluas melampaui ketiadaan penyakit mental hingga mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial.[2] Kesehatan emosional seseorang, atau kemampuan mereka untuk mengendalikan emosi, kesehatan psikologis mereka, atau kemampuan mereka untuk berpikir kritis dan mendapatkan wawasan tentang diri mereka sendiri, dan kesehatan sosial mereka, atau kemampuan mereka untuk membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain, semuanya merupakan komponen dari kesehatan mental seseorang.[3] Konsep kesehatan mental juga mencakup pengobatan, pencegahan, dan rehabilitasi yang berpusat pada gagasan harmoni di antara lingkungan fisik, mental, dan sosial individu.[4] Dukungan keluarga, dukungan masyarakat, dan layanan kesehatan semuanya harus menjadi bagian dari strategi komprehensif, menurut gagasan ini.[5]

Komunitas Kesehatan Dunia (*World Health Organinization*) tentang kesehatan mental yang mencakup dimensi emosional, psikologis, dan sosial ternyata memiliki titik temu kuat dengan ajaran Nabi SAW melalui kumpulan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

---

[2] World Health Organization, *Mental Health: Strengthening Our Response*, WHO Fact Sheet, updated June 17, 2022, accessed April 10, 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

[3] Ibid.

[4] World Health Organization, *Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030* (Geneva: W HO, 2021), 8.

[5] WHO, Mental Health*: Strengthening Our Response.*

hadis tentang *ṭumaʾnīnat al-qalb* atau ketenangan hati. Berbeda dengan pendekatan kuratif yang fokus pada pengobatan, hadis-hadis ini menawarkan kerangka *preventif-promotif* untuk menjaga stabilitas mental individu jatuh ke kondisi *distress.*[6]

1. Dimensi Emosinoal: Regulasi Emosi melalui sabar dan Tawakkal komunitas kesehatan dunia menyebut kesehatan emosional sebagai kemampuan mengendalikan emosi. Nabi Muhammad SAW mengajarkan regulasi emosi melalui hadis tentang sabar dan tawakal. Beliau bersabda:

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ وَأَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنهما، عَنِ النَّبِيِّ ﷺ قَالَ مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ، وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ، وَلَا حُزْنٍ، وَلَا أَذًى، وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artimya: Tidak ada kelelahan, penyakit, kecemasan, kesedihan, gangguan, kegundahan, yang menimpa seorang muslim, sampai duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapus sebagian dosanya. [7]

Hadis ini berfungsi sebagai teknik *Cognitive reapprasial* (strategi regulasi emosi): mengubah stress dari ancaman menjadi penghapus dosa. Dalam psikologi modern, *reapprasial* terbukti menurunkan aktivasi amigadala (sistem yang ada pada otak) dan mengurangi gejala kecemasan.[8] Selain itu, hadis tawakal :

عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ :قَالَ رَسُولُ اللَّهِﷺ
لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرُزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْ

[6]Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What , 3rd ed.* (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 45. Footnote nomer 6

[7]Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail, *Sahih al-Bukhari, ed. Muhammad Zuhair al-Nasir* (Beirut: Dar Ta q al-Najah, 2001), no. 5642.

[8] James J. Gross*, "Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations,"* in Handbook of Emotion Regulation, ed. James J. Gross, 2nd ed. (Ne York: Guilford Press, 2014), 5.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

Artinya: "Seandainya kalian berta akal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya kalian akan diberi rezeki sebagaimana burung di beri rezeki.[9]

Mengajarkan stress tolerance. Tawakal tidak identik dengan *internal locus of control.* Tawakal mencakup ikhtiar sekaligus penyerahan hasil kepada Allah, sehingga lebih dekat dengan konsep *religius coping acceptance,* atau *adative coping*.[10]

2. Dimensi psikologis: Kestabilan kognitif melalui dzikir dan husnudzon

Komunitas kesehatan dunia (WHO) menekankan kemampuan berpikir kritis dan wawasan diri. Nabi Muhammad SAW melatih kestabilan kognitif melalui praktik dzikir dan husnudzon. Hadis:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مُحَمَّدٍ، قَالَ :حَدَّثَنَا سُفْيَانُ، عَنْ أَبِي الزِّنَادِ، عَنِ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ ﷺقَالَ :مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

Artinya: Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Tuhannya dan yang tidak berdzikir seperti orang hidup dan orang mati.[11]

Dzikir dalam hadis ini dipahami ulama sebagai *mindfullness* veris Islam memusatkan perhatian pada momen kini, mengurangi kesalahan yang berulang-ulang dan berpikir secara berlebihan yang memicu depresi.[12]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[9] Al-Tirmidhi, Muhammad ibn Isa, *Sunan al-Tirmidhi, ed. Bashshar 'A ad Ma'ruf* (Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1998), no. 2344.

[10] Abdallah Rothman and Nadia Abdel-Ghany, *"Religious Coping and Mental Health Among Muslims,"* Journal of Religion and Health 56, no. 6 (2017): 2010.

[11] Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, no. 6407.

[12] Malik Badri, Contemplation: *An Islamic Psychospiritual Study (*London: IIIT, 2000), 33.

Adapun hadis *ḥusn al-ẓann bi Allāh* yaitu: اَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِيْ بِي artinya: Aku sesuai prangsaka hamba-ku kepada-ku. [13] Mengembangkan gaya penjelasan yang optimistis. Penelitian Martin Seligman menunjukkan gaya berpikir optimis menurunkan risiko depresi dan meningkatkan resiliensi psikologis.[14]

3. Dimensi Sosial: Dukungan Sosial melalui Silahturahmi

Komunitas kesehatan dunia (WHO) memasukkan keluarga dan masyarakat sebagai strategi komprehensif. Nabi Muhammad SAW meletakkan silahturahmi sebagai pilar kesehatan sosial sekaligus

mental:

مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُبْسَطَ لَهُ فِي رِزْقِهِ، وَيُنْسَأَ لَهُ فِي أَثَرِهِ، فَلْيَصِلْ رَحِمَهُ

Artinya: Barang siapa ingin dilapangan rezekinya dan dipanjangkan umurnya, maka hendaklah ia menyambung silaturahim.[15] Studi neurosains sosial menemukan bahwa hubungan kekerabatan yang hangat meningkatkan *oxytocin* dan menurunkan kortisol, sehingga efeknya langsung pada sistem saraf otonom yang mengatur stress.[16]

Temuan ini menegaskan bahwa konsep kesehatan mental dalam hadis tidak hanya berfokus pada aspek pribadi. Hadis juga menyatukan dimesi spiritiual dan sosial secara bersamaan.[17] Setelah umat diajarkan cara mengatur emosi lewat sabar dan tawakal, melatih dzikir dan husnudzon, serta mempererat reasli sosial melalui silahturahim, Nabi SAW selanjutanya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[13] Al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, no. 7405.

[14] Martin E. P. Seligman, Learned Optimism: Ho to Change Your Mind and Your Life (Ne York: Vintage Books, 2006), 77.

[15] Al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, no. 5986.

[16] Andre Ne berg and Mark aldman, *Ho God Changes Your Brain* (Ne York: Ballantine Books, 2009), 112.

[17] Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care: hy, Ho , hen, and hat, 3rd ed*. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 89.

menganjurkan penguatan kesehatan mental melalui kegiatan spiritual yang dilakukan secara kolektif. Hal ini ditegaskan dalam hadits Riwayat Muslim:

وَعَنْ أَبِيْ هُرَيْرَةَ وَعَنْ أَبِي سَعِيْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُمَا قَالاَ قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لاَ يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُوْنَ اللهَ إِلاَّ حَفَّتْهُمُ المِلاَئِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِيْنَةُ وَذَكَرَهُمُ اللهُ فِيْمَنْ عِنْدَهُ رَوَاهُ مُسْلِمٌ.

Artinya: "Tidaklah suatu kaum duduk, berdzikir kepada Allah, kecuali malaikat mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan kepada mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka di hadapan makhluk yag ada sisi-Nya"[18].

Konsep ini dipertegas dalam hadis-hadis Nabi yang menekankan pentingnya kekayaan batin (ghinā al-nafs) dan ketenangan jiwa (sakinah), mereka diliputi rahmat, dikelilingi malaikat, dan Allah menyebut mereka di hadapan (malaikat) yang ada di sisinya.[19]

Gagasan tentang kesejahteraan spiritual mungkin terkait dengan pengendalian diri, kesadaran, dan kebahagiaan subjektif dari sudut pandang psikologi kontemporer. Namun demikian, masih ada kesenjangan dalam menggabungkan pemahaman hadits dengan paradigma kesehatan mental modern, meskipun ada area konsensus ini. Pertama, masih banyak individu yang melihat kemakmuran hanya dalam hal moneter, mengabaikan dimensi spiritualnya. Kedua, masih minim karya ilmiah yang mengintegrasikan teori psikologi dengan kritik terhadap sanadmatan hadits. Ketiga, komponen spiritualitas dan agama Islam tidak ditangani dengan baik oleh alat penilaian

[18] Muslim ibn al-Hajjaj, *Sahih Muslim, ed. Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi* (Beirut: Dar Ihya al-Turath, 1955), no. 2699

[19] https://pub-197ab8ad3d8f43579262a2fb5d4d89f9.r2.dev/2018/05/Buletin-Rumaysho-MPD-Edisi-38.pdf

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

kesehatan mental saat ini seperti Model Perma atau Skala Kesejahteraan Mental Warwick-Edinburgh.

Tujuan mendasar dari perawatan kesehatan mental adalah untuk mendorong pertumbuhan individu yang stabil secara emosional yang unggul dalam semua aspek kehidupan. Mendorong interaksi sosial yang kuat, menghindari penyakit, dan membantu orang menyadari potensi penuh mereka adalah semua aspek kesehatan mental. Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mencakup berbagai pengaruh, termasuk dari ranah biologis (gen, kimia otak, dll.), psikologis (pola pikir, pengalaman, dll.), dan sosial (dukungan dari keluarga dan teman, tekanan masyarakat, dll.). Gejala penyakit mental dapat bermanifestasi dalam berbagai cara, termasuk perubahan suasana hati, perilaku aneh, kurang perhatian, dan menarik diri dari orang lain. Pada akhirnya, hal ini dapat menyebabkan penurunan kinerja, menarik diri dari orang lain, dan bahkan timbulnya penyakit medis seperti hipertensi.

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ: حَدَّثَنَا أَبِي: حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ: سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه قَالَ:قَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: (يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شبراً تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah Shallallahu ‘alaihi asallam bersabda: “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku. Jika ia mengingatKu dalam

> dirinya, niscaya Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di hadapan orang banyak, maka Aku mengingatnya di hadapan golongan yang lebih baik daripada mereka. Jika ia mendekat kepadaKu sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Dan jika ia datang kepada-Ku berjalan, Aku akan datang kepadanya dengan berlari kecil." (Hadits Riwayat Bukhori 7405)

Mengenai makna hadits di atas, Al- qadhi 'iyadh *rahimahullah* berkata, "Sebagian ulama mengatakan bahwa maknanya adalah Allah akan memberi ampunan. Allah akan menerima taubat jika hamba mau bertaubat. Allah akan mengabulkan doa jika hamba meminta. Allah akan memberi kecukupan jika hamba meminta kecukupan. Ulama lainya berkata makna nya adalah berharap pada Allah (raja)' dan meminta ampunan nya" (syarah Shahih Muslim, 17:3)[20]

Dalam doa, kita diajarkan untuk rendah hati di hadapan Allah. Untuk meningkatkan kemungkinan Allah mengabulkan doa kita, kita harus menghindari hal-hal yang melanggar aturan-Nya dan berpegang teguh pada hal-hal yang mendekatkan kita kepada kehendak-Nya. Ingatlah bahwa kerendahan hati kepada Allah membuat doa menjadi sangat ampuh.

Jika seseorang ingin bahagia dan diberkati di akhirat, menurut keyakinan Islam, semuanya dimulai dari hatinya. "*qalbun salīm*" yang berarti "hati yang tenang dan murni," adalah salah satu gagasan inti Islam tentang hati. Gagasan tentang hati yang murni, bebas dari penyakit dosa dan syirik, dan sepenuhnya berbakti kepada Allah SWT dikenal sebagai. *qalbun salīm* Keadaan *qalbun salīm* terwujud dalam hati seseorang ketika mereka damai, murni, dan tunduk kepada Allah, serta baik kepada sesama ciptaan-Nya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[20] Yahya bin Syaraf al-Nawawi, *Al-Minhaj Syarh Muslim*, cet. 1 (Dar Ibnu Hazm, 1443 H), 17:3.

Menurut Islam, seseorang dapat masuk Surga dengan hati yang tenang dan tidak ternoda. Ingatlah bahwa di dalam tubuhmu terdapat ajaran Rasulullah Muhammad SAW. Karena ia adalah pusat tubuhmu, setiap kerusakan padanya akan berdampak domino pada seluruh tubuhmu. Apa saja gejala *qalbun salīm*? 1. Ketundukan kepada Allah. Hati orang yang damai dan saleh adalah hati yang senantiasa tunduk kepada Allah. Orang seperti itu menaati perintah dan larangan-Nya. 2. Tidak adanya rasa iri atau cemburu. Hati yang murni tidak iri atau merasa cemburu terhadap prestasi atau manfaat yang Allah berikan kepada orang lain. 3. Kemurahan hati terhadap sesama. Mereka selalu berusaha melakukan amal kebaikan untuk sesama makhluk Allah dan menjauhi perbuatan jahat atau menyakiti orang lain. 5. Kemampuan untuk tetap tenang dan suci dalam menghadapi kesulitan. 6. Bersabar dan beriman ketika keadaan menjadi sulit.[21]

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana konsep ketenangan hati dalam hadits?
2. Bagaimana Relasi hadits ketenangan hati dengan konsep teori kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis relasi antara hadits ketenangan hati dengan konsep kesehatan mental.
2. Memberikan pemahaman tentang pentinganya ketenangan hati dalam menjaga kesehatan mental.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

---

[21] *"Hati yang Selamat atau Tenang (Qolbun Salim)"* https:// .smaamanah.sch.id/read/60/hati-yang-selamat-atau-tenang-qolbun-salim

D. Manfaat Penelitian

1. Pengembangan Kajian ilmu hadits

   Dengan menggunakan perspektif interdisipliner, studi ini membantu memperluas pengetahuan kita tentang hadits, khususnya yang berkaitan dengan ghina' al-nafs (kekayaan hati) dan sakinah (ketenangan pikiran). Penelitian ini juga menyoroti pentingnya hadits dalam menangani masalah kesehatan mental modern.[22]

2. Integral Islam dan psikologi

   Tujuan utama studi ini adalah untuk memberikan dukungan teoretis bagi hubungan antara gagasan-gagasan kontemporer dalam kesehatan mental (seperti psikologi positif, kesadaran penuh, dan kesejahteraan) dengan paradigma Islam untuk kesehatan mental. Hal ini memperkuat diskusi tentang bagaimana agama dan sains modern dapat bekerja sama.[23]

3. Kontribusi bagi ilmu kesehatan mental Islami

   a. Bagi akademisi

      Materi referensi untuk psikologi dan pembuatan kurikulum, serta sumber daya akademis untuk mahasiswa, profesor, dan cendekiawan yang tertarik pada peran hadits dalam psikologi.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[22] E. H. Batubara, N. Fitri, dan A. Ardimen, "Psikologi Manusia dalam Al-Qur'an dan Hadis," Jurnal Mahasiswa BK An-Nur (2024), https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2.13662.

[23] N. Hidayah, N. Faizah, dan R. I. Mahfudloh, "Psychological Approach in Islamic Studies," Qomaruna 2, no. 1 (2024): 138–144, https://doi.org/10.62048/qjms.v2i1.61

b. bagi mereka yang bekerja di bidang kesehatan mental

Psikoterapi Islami untuk gangguan kecemasan, stres, dan depresi: apa yang perlu diketahui oleh psikolog, konselor, dan terapis tentang qana'ah, sakinah, dan dzikir.

c. Berkaitan dengan umat Islam

Dengan menerapkan prinsip-prinsip qana'ah, dzikir, dan tawakkal sebagai solusi kontemporer untuk kekhawatiran, buku ini menawarkan saran praktis tentang bagaimana menjalani kehidupan yang penuh kepuasan dan kelimpahan.[24]

E. Definisi Istilah

1. Relasi

Relasi adalah hubungan atau keterkaitan antara dua konsep atau lebih yang menunjukkan adanya, pengaruh, kesinambungan, atau kesalingterkaitkan secara sistematis. Dalam penelitian ini, Relasi dimaknai sebagai hubungan antara hadis tentang ketenangan hati dengan konsep kesehatan mental.[25]

2. Hadis

Hadis adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW, baik berupa perkataan, perbuatan, persetujuan, maupun sifat beliau.[26] Dalam konteks penelitian ini, hadis digunakan sebagai

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[24] D. Deswita, Z. Hajazi, dan K. Selamat, "Tazkiyat al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age," Alfuad 6, no. 2 (2022): 11, https://doi.org/10.31958/jsk.v6i2.7260

[25] John . Creswell and J. David Creswell, Research Design: Qualitative, *Quantitative, and Mixed Methods Approaches, 5th ed*. (Thousand Oaks, CA: SAGE, 2018), 15

[26] Mahmud al-Thahhan, *Taysir Mustalah al-Hadis, ed. Badi' al-Sayyid al-Lahham* (Beirut: Dar al-Qur'an al-Karim, 1984), 11

sumber ajaran Islam yang dianalisis untuk menemukan nilai-nilai ketenangan hati yang relevan dengan kesehatan mental.

3. Ketenangan Hati:

Ketenangan hati adalah keadaan batin yang damai, tentram, stabil, dan terbebas dari kegelisahan yang berlebihan. Dalam perspektif Islam, ketenangan hati berkaitan dengan kebermaknaan hidup, keimanan, dan kedekatan kepada Allah SWT.[27]

4. Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera secara psikologis, emosional, dan sosial yang memungkinkan individu mampu menghadapi tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya.[28] Dalam penelitian ini, kesehatan mental dipahami sebagai konsep psikologis yang dianalisis dan dihubungkan dengan pesan-pesan hadis tentang ketenangan hati.

F. Sistematika Pembahasan

Sebagai ringkasan awal isi skripsi sistem diskusi bertujuan untuk memberikan ringkasan menyeluruh dari semua pembahasan sebelumnya. Untuk mempermudah peninjauan dan tanggapan terhadap isi studi ini, bagian ini berupaya menampilkan organisasi atau gambaran umumnya. Mengikuti pendekatan diskusi ini, setiap bab disusun dan ditulis.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

---

[27] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu a Iyyaka Nasta'in,* vol. 2 (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1973), 118.

[28] orld Health Organization, *Mental Health: Strengthenig Our Response,* HO Fact Sheet, accesed April 10 2026, ho.int.

Pada bab pertama, yang berfungsi sebagai pengantar, Anda akan menemukan hal-hal berikut: sejarah masalah, penekanan penelitian, tujuannya, keuntungannya, definisi terminologi, dan sistem diskusi.

Pemeriksaan ide-ide yang relevan dan penelitian sebelumnya membentuk Bab II, tinjauan pustaka.

Informasi tentang strategi studi, metodologi, lokasi, partisipan, metode pengumpulan data, analisis, dan validitas, serta fase penelitian, termasuk dalam Bab III.

Pengenalan objek penelitian, penyajian dan analisis data, dan diskusi hasil studi semuanya merupakan bagian dari Bab IV yang membahas penyajian dan analisis data.

Pada Bab V, bab terakhir, kita membahas pemikiran dan rekomendasi terakhir.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Penelitian Terdahulu

1. Dalam artikel jurnal mereka yang berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadits,"Abil Ash, Ira Mulyani, dan Cindi Apriani menggunakan metodologi kualitatif dengan pendekatan studi tematik (maudhu'i) untuk meneliti hadits yang berkaitan dengan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi, sebagaimana dicatat oleh Nabi Muhammad (SAW). Sumber sekunder, termasuk buku, jurnal, dan artikel terkait, melengkapi data yang dikumpulkan dari sumber primer lainnya. Berdasarkan analisis mereka terhadap isi hadits dalam kaitannya dengan kerangka psikologis dan sosial masyarakat kontemporer, mereka melihat kualitas sanad (rantai transmisi) dan matn (terjemahan).
2. Untuk memahami pengobatan yang disajikan dalam hadits untuk masalah mental, data dikumpulkan melalui penelitian literatur dan dianalisis menggunakan metodologi analitis deskriptif. Selanjutnya, kondisi kesehatan mental modern dipertimbangkan berdasarkan interpretasi hadits. Untuk memperkuat temuan dan memberikan saran praktis kepada masyarakat, penelitian ini juga mempertimbangkan pendapat akademisi Islam dan profesional kesehatan mental. Entri jurnal oleh Oktarina Yusra berjudul "Berpikir Positif tentang "ANA INDA ZHANNI ABDI BI" Untuk menjawab pertanyaan penelitian, studi ini meninjau buku-buku dan artikel ilmiah yang relevan. Berdasarkan temuannya, penulis

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

menyimpulkan bahwa bab yang mendorong orang beriman untuk mengingat Allah berisi hadits. Allah memperingatkan para pengikut-Nya untuk tidak terburu-buru mengambil kesimpulan tentang-Nya karena Dia dekat, terhubung, dan hadir dalam segala sesuatu yang dituduhkan. Jika hamba-hamba-Nya yang taat dan tunduk ('abdu) berpikir positif, mengingat-Nya, mendekat kepada-Nya, dan datang kepada-Nya, Allah akan membatasi mereka sebagai "kedekatan" dan "spesialisasi" kepada-Nya, dan sebagai imbalannya, mereka akan menuai pahala kebaikan yang membawa mereka kesuksesan di dunia ini dan akhirat. Hadits tersebut berisi taukid, tahriku al-himmah ila ma yalzamu tahshiluhu, ziyadatu at-taqrir wa al-idhah li as-sami', ta'jilu al-mas Sarah, al-Yaqin billahi, Wa at-takhshihu li al-abdi al-khadhi' Li rabbihi al-mustaslimi al-munqadi Li amrihi al Ishaq. Pandangan optimis sangat penting bagi setiap hamba.

3. Ifnaldi, Yudhi Prabowo, dalam sebuah artikel jurnal berjudul "Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadits."Karena sumber referensi untuk penelitian ini mencakup buku-buku yang relevan dengan masalah tersebut, prosedur penelitian pustaka digunakan. Untuk penelitian ini, peneliti akan menelusuri dua kategori sumber untuk informasi yang relevan: sumber primer dan sumber sekunder. Buku-buku tentang konseling trauma dan pendidikan Islam merupakan sebagian besar data utama. Pada saat yang sama, tujuan penelitian akan dipertimbangkan dengan cermat ketika menganalisis data sekunder, yaitu publikasi yang berkaitan dengan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

kesehatan mental. Ciri-ciri terkait kemudian dijelaskan dan diuraikan menggunakan analisis data.

4. Dalam tesisnya yang berjudul "Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental dari Perspektif Husein Ja'far Al Hadar," Aisyah Lailiana Firdausi menggunakan teknik deskriptif kualitatif. Penelitian pustaka adalah metode pengumpulan pengetahuan yang terutama menggunakan Berbagai sumber daya ditemukan di perpustakaan, termasuk buku referensi, makalah, catatan, jurnal, dan studi serupa. Sumber daya ini juga tersedia secara online. Pengumpulan, pengolahan, dan penyusunan data secara metodis untuk menemukan jawaban atas suatu masalah adalah inti dari metode ini. Tulisan dan tindakan individu yang diteliti merupakan blok bangunan dari penelitian deskriptif kualitatif. Pada akhirnya, penelitian kualitatif adalah kunci untuk memahami penalaran induktif.
5. Dalam tesisnya yang berjudul "Konsep Kesehatan Mental dari Perspektif Hadits," Mochammad Abil Ma'ruf menggunakan pendekatan model penelitian kualitatif. Ini termasuk memperoleh pemahaman menyeluruh tentang fenomena penelitian melalui pemeriksaan kasus per kasus terhadap sifat masalah penelitian. Metodologi penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian perpustakaan, di mana sumber literatur primer dan sekunder menjadi fokus utama pengumpulan data.[29]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[29]Syarida Hafni Sahir, Metode Penelitian (Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia, 2021), 41.

6. Dalam artikel jurnal mereka yang berjudul "Pengaruh Islam terhadap Kesehatan Mental Pengikutnya," Iklima Snow, Inas Dhia Fauziah, Nabila Salma Putri, dan Najwa Zalfa Zuhri menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Salah satu cara untuk mendapatkan informasi untuk proyek Anda adalah dengan membaca artikel dan buku yang relevan. Data primer dan sekunder digunakan dalam investigasi. Wawancara adalah cara utama pengumpulan data. Kami menggunakan metode pengambilan sampel bertujuan untuk mengetahui detailnya. Dengan menggunakan metode ini, kami akan menghubungi orang-orang yang berpengetahuan yang dapat memberikan penjelasan tentang subjek tersebut dengan mengajukan pertanyaan yang relevan kepada mereka. Anda dapat menganggap data sekunder sebagai literatur yang relevan dan mendukung poin-poin yang Anda kemukakan. Kami menggunakan metode analisis data yang objektif, teliti, dan kualitatif. [30]

B. Kajian Teori

1. Relasi antara Hadis ketenangan hati dan kesehatan mental

Relasi adalah hubungan atau keterkaitan sistematis antara dua konsep atau lebih yang menunjukkan adanya pengaruh, kesinambungan, atau ke saling berkaitan.[31] Dalam konteks penelitian ini, relasi dimaknai sebagai hubungan fungsional antara ajaran hadis tentang ketenangan hati dengan prinsip-prinsip kesehatan mental. Pendekatan relasional ini

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[30] 5. Iklima Salji, Inas Dhia Fauziah, Nabila Salma Putri, dan Naj a Zalfa Zuhri, "Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya," Islamika 4, no. 1 (Januari 2022), https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/islamika.

[31] John. Creswell and J. David Creswell, *Research Design:Qualitative,Quanatitative, and Mixed Methods Approaches,* 5th ed. (Thousand Oaks, CA:SAGE, 2018),15.

penting karena kesehatan mental modern dan ajaran Islam tidak berdiri sendiri. Komunitas kesehatan dunia (WHO) menegaskan bahwa kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial. [32] Sementara itu, Islam melalui hadis telah lebih dulu menawarkan praktik-praktik yang menargetkan tiga dimensi tersebut melalui konsep *ṭumaʾnīnat al-qalb.*[33]Dengan demikian, relasi keduanya bersifat komplementer: hadis menyedihkan landasan nilai dan praktik spiritual, sedangkan psikologi menyediakan kerangka ilmiah dan mekanisme biologis untuk memahami dampaknya.

Kaidah "*ij'al al-ahādīts yushaddiqu ba'ḍuhā ba'ḍan*" Jadikan hadis saling membenarkan menjadi dasar metodologi.[34] Artinya, analisis dilakukan dengan merelasikan beberapa hadis tentang ketenangan hati agar menghasilkan pemahaman yang utuh bukan parsial.

2. Hadist sebagai Sumber Nilai Psikologis

Hadis adalah segala sesuatu yang disandarkan kepada Nabi Muhammad SAW baik berupa perkataan, perbuatan, persetujuan, maupun sifat beliau.[35] Sebagai sumber hukum dan akhlaq kedua setelah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[32] World Health Organization, _Mental Health: Strengthening Our Response_, WHO Fact Sheet, updated June 17, 2022, accessed April 10, 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

[33] Malik Badri, *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*(London: IIIT, 2000), 33

[34] Muhammad ibn Idris al-Syafi'i, *al-Risalah*, ed. Ahmad Muhammad Syakir (Kairo: Dar al-Fikr, 1940), 596.

[35] Mahmud al-Thahhan, *Taysir Mustalah al-Hadis*, ed. Badi' al-Sayyid al-Lahham (Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 2001), 11

Al-qur'an, hadis berfungsi sebgai *bayan* atau penjelasan praktis dari nilai-nilai Islam.[36]

Dalam penelitian ini, hadis digunakan sebagai sumber data primer untuk menemukan nilai-nilai ketenangan hati. Objek kajiannya dibatasi pada hadis-hadis *shahih* yang mengandung tema: sabar, tawakal, dzikir, husnudzon, ridha, dan silahturahim. Pemilihan tema ini didasarkan karena ketiganya secara langsung menyasar dimensi inti kesehatan mental menurut *World Health Organization* yaitu regulasi emosi, stabilitas kognitif, dan dukungan sosial.[37]

Hadis tidak hanya dipahami secara normatif-ibadah, tetapi juga dibaca melalui lensa psikologis. Pendekatan ini sejalan dengan psikologi islam yang memandang ahyu sebagai sumber pengetahuan tentang jiwa manusia.[38]

3. Ketenangan hati dalam perspektif Islam

Ketenangan hati atau *ṭumaʾnīnat al-qalb* adalah keadaan batin yang damai, tentram, stabil, dan terbebas dari kegelisahan yang berlebihan.[39] dalam perspektif Islam, ketenangan hati berkaitan erat dengan tiga pilar yaitu kebermaknaan hidup keimanan dan kedekatan kepada Allah subhanahu Wa ta'ala.[40]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[36] Jalaluddin as-Suyuthi, Tadrib al-Rawi fi Syarh Taqrib al-Nawawi_, vol. 1 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), 45.

[37] WHO, *Mental Health: Strengthening Our Response_*.

[38] Badri, *Contemplation*, 12.

[39] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in*, vol. 2 (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1973), 118.

[40] Ibn Qayyim, *Madarij al-Saliki,* 2: 120.

Ibnu Qayyim Al-jawziyah menjelaskan bahwa hati yang tenang adalah hati yang telah menemukan sandaran. Ketika hati berikan kepada Allah melalui dzikir dan tawakal maka ia akan tidak tercerai-berai oleh teman terhadap masa depan dan sedih terhadap masa lalu.[41] Al-Qur'an juga menjelaskan hal ini: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentaram (QS. Ar-Ra'd: 28).[42]

Secara psikologis, *ṭuma'nīnat* memiliki kemiripan dengan konsep *emosional stability, mindfullness,* dan *psycological-Well-being*. [43] Indikatornya meliputi: rendahnya kecemasan, penerimaan diri, optimisme, kontrol diri, dan rasa aman eksistensial. Dengan demikian, ketenangan hati menjadi jembatan antara dimensi spiritual Islam dan dimensi psikologis modern.

4. Kesehatan mental dalam perspektif *World Health Organization (W HO)*

Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera psikologis, emosional dan sosial yang memungkinkan individu mampu menghadapi tekanan hidup bekerja secara produktif serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya.[44].

Komunitas kesehatan dunia (*WHO)* menekankan bahwa kesehatan mental melampaui ketiadaan gangguan jiwa Ada tiga komponen utama:[45]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[41] Ibn Qayyim, *_Madarij al-Salikin_*, 2: 125.
[42] Al-Qur' an, 13:28.
[43] Harold G. Koenig, *Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What*, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 45.
[44] WHO, *Mental Health: Strengthening Our Response.*
[45] WHO, *Mental Health: Strengthening Our Response.*

a. Kesehatan emosional: kemampuan mengenali koma memahami, dan mengatur emosi agar tidak destruktif.
b. Kesehatan Psikologis: Kemampuan berpikir kritis, memiliki tujuan hidup, peerimaan diri, dan kemandirian.
c. Kesehatan Sosial: Kemampuan membangun dan memelihara hubungan imterpersonal yang sehat serta berkontribusi pada Masyarakat.

Konsep ini juga mencakup aspek promotif, preventif, dan rehabilitatif yang menuntut adanya harmoni antara individu dengan lingkungan fisik, mental harus bersifat komprehensif: dukungan keluarga, masyarakat, dan layanan kesehatan profesional. [46]

5. Titik Temu Hadis Ketenangan hati dan Kesehatan mental

Berdasarkan 4 definisi di atas, dapat disintesis bahwa relasi antara hadis ketenangan hati dan kesehatan mental terletak pada fungsi yang sama: menjaga keseimbangan jiwa manusia.

Dimensi Kesehatan Mental WHO	Nilai Dalam Hadis Ketenanga Hati	Fungsi Bersama
Emosional	Sabar, Tawakal, Ridha	Regulasi stress dan kecemasan
Psikologis	Dzikir, Husnudzon dan Tafakur	Stabilitas kognitif dan kebermaknaan
Sosial	Silaturahim, Majelis Ilmu	Dukungan sosial dan rasa memiliki

Dengan penelitian tidak sekadar membandingkan, tetapi mengintegrasikan. Hadis memberikan "apa yang harus dilakukan",

[46] World Health Organization, _Comprehensive Mental Health Action Plan 2013-2030_ (Geneva: WHO, 2021), 8.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

sedangkan psikologi menjelaskan "mengapa dan bagaimana" praktik itu berdampak pada kesehatan mental.[47]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[47] WHO, *Mental Health: Strengthening Our Response*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dengan menggunakan teknik riset pustaka, studi ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pemahaman dan pemeriksaan menyeluruh tentang signifikansi teks hadits dan literatur yang berkaitan dengan masalah kekayaan dan ketenangan pikiran dalam kerangka paradigma kesehatan mental Islam mengarah pada pemilihan metode kualitatif. Alih-alih mengandalkan bukti numerik atau statistik, pendekatan ini menggunakan penalaran induktif dan analisis kontekstual.

Untuk menjelaskan substansi hadits secara metodis dan menghubungkannya dengan konsepsi Islam tentang kesehatan mental dan spiritual, teknik ini juga menggunakan analisis deskriptif dan metodologi normatif. Tergantung pada penekanan utama studi, analisis tematik dapat digunakan untuk mengkategorikan data ke dalam tema-tema utama.

Sumber sekunder meliputi jurnal ilmiah dan buku-buku tentang metode penelitian hadits; sumber utama meliputi buku-buku hadits asli (misalnya, Sahih Bukhari, Sahih Muslim), buku-buku tafsir, dan materi pendukung lainnya.

Analisis ekstensif tentang makna (matan) dan keaslian (sanad) hadits serta literatur ilmiah yang menghubungkan ide-ide spiritual dan psikologis membentuk data yang diteliti. Untuk memastikan bahwa penelitian berfokus pada kualitas dan kedalaman pemahaman teks dan gagasan, teknik dan gaya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

studi ini cocok untuk meneliti paradigma kesehatan mental berdasarkan studi hadits.[48]

B. Lokasi Penelitian

Penelitian tidak dilakukan di lokasi lapangan tertentu, melainkan berfokus pada pengumpulan dan analisis materi tekstual. Sebagai ilustrasi, tempat utama biasanya adalah perpustakaan, masjid, atau pusat Islam yang menyimpan koleksi Hadits Shahih, kitab tafsir, dan literatur tentang penelitian hadits dan psikologi untuk kesehatan mental. Perpustakaan daring seperti Al-Maktabah Al-Syamilah, Google Scholar, dan repositori universitas juga menyediakan akses bagi peneliti ke sumber daya digital, yang meliputi e-book, jurnal ilmiah, artikel, dan manuskrip digital. Materi sekunder dan primer yang relevan dengan topik yang diteliti dapat ditemukan di tempat penelitian fisik maupun digital. Lembaga akademik dapat berfungsi sebagai pusat studi dan diskusi. Penelitian ini tidak memerlukan publikasi data melalui observasi lapangan dan wawancara..[49]

C. Subjek Penelitian

Tinjauan pustaka ini berfokus pada sumber hadits dan artikel ilmiah yang membahas hubungan antara hadits dan kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, teks dan buku yang menjadi tulang punggung penelitian ini adalah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[48] Suliaman, I. Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental. Islamiyat. https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17 (2023)

[49] S. Ismail, S. Ismail, and S. Ismail, "Silaturahmi dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi Dalam Perspektif Hadis,"Jops 2, no. 2 (2023): 63–71, https://doi.org/10.15575/jops.v2i2.27516.

topik yang dibahas. Karya-karya literatur dan artikel ilmiah berikut ini relevan dengan subjek penelitian:

1. Hadits Sahih, yaitu kumpulan hadits yang dikompilasi dari sumber-sumber terpercaya seperti Sahih Bukhari dan Sahih Muslim, dan yang mencakup topik-topik seperti gejala kesehatan mental, memiliki hati yang kaya, dan ketenangan pikiran.
2. Buku Tafsir dan Syarah Hadits: buku-buku ini menganalisis Al-Qur'an dan Hadits Sahih, memberikan konteks dan makna untuk ayat-ayat dan hadits yang berkaitan dengan kekayaan mental dan emosional.
3. Literatur Islam tentang kesehatan mental, termasuk publikasi ilmiah, kerangka kerja teoretis, dan penelitian spiritual-psikologis yang mengeksplorasi pemahaman Islam tentang hubungan antara kesehatan mental dan spiritualitas.
4. Artikel ilmiah dan publikasi yang ditinjau oleh rekan sejawat: karya-karya yang mendukung klaim tentang paradigma kesehatan mental, kesejahteraan mental, dan kelimpahan emosional.[50]

D. Teknik pengumpulan data

Data penelitian ini berasal dari tinjauan pustaka yang mencakup pencarian dan pembacaan artikel tentang perspektif Islam mengenai kesehatan mental dan spiritualitas di berbagai sumber seperti Hadits Shahih, buku-buku tafsir, buku-buku metodologi penelitian hadits, jurnal ilmiah, dan artikel

[50] S. N. Zulkipli, I. Suliaman, M. S. Zainal Abidin, and Z. Hidayat, "Penghayatan Iman, Islam dan Ihsan Sebagai Asas Pendekatan Psikoterapi Nabawi Terhadap Kesihatan Mental," Al-Bayan Journal of Quran and Hadith Studies 23, no. 2 (2025): 289–331, https://doi.org/10.1163/22321969-20250175.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

ilmiah. Pengumpulan rekaman audio tentang ide dan teori yang relevan serta bukti terdokumentasi yang berkaitan dengan hadits, tafsir, dan literatur kesehatan mental Islam juga dilakukan. Informasi di sini berasal dari buku, artikel ilmiah, dan sumber informasi primer maupun sekunder. Membaca, menganalisis, dan menafsirkan isi hadits secara tematik dan kontekstual untuk mendapatkan makna yang berkaitan dengan kekayaan hati dan ketenangan pikiran dalam kerangka kesehatan mental juga merupakan bagian dari penelitian ini. Dengan menganalisis data dari hadits, tafsir kuno dan modern, serta penelitian psikologi kesehatan mental Islam, kita dapat memastikan bahwa penelitian ini sah dan dapat dipercaya.[51]

E. Analisis data

Suatu gagasan yang sudah ada atau asal-usulnya dapat dipahami lebih baik melalui penggunaan analisis deskriptif, yang merupakan pendekatan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Penulis penelitian ini akan menganalisis dan mengklarifikasi hadits-hadits mengenai kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan kepuasan dan hati yang penuh. Sebagai hasilnya, penelitian ini akan mengumpulkan hadits-hadits yang berkaitan dengan kesehatan mental, menjelaskannya, dan akhirnya meringkas nya..[52]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[51] E. H. Batubara, N. Fitri, and A. Ardimen, "Psikologi Manusia dalam Al-Quran dan Hadis," Jurnal Mahasiswa BK An-Nur 10, no. 2 (2024): 19, https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2.13662.

[52] A. R. Mohamad Rusli, A. Abdul Aziz, R. P. Sawai, and W.Sukandar, "Analisis Keperluan Pembangunan Modul Pencegahan Kemurungan Menurut Perspektif Hadis," Al-Irsyad 9, no. 2 (2024): 1320–1330, https://doi.org/10.53840/alirsyad.v9i2.477.

F. Keabsahan data

Data yang digunakan oleh para peneliti di bidang hadits (ulum al-hadith) berasal dari sumber hadits yang terpercaya dan otentik, termasuk Sahih Bukhari, Sahih Muslim, dan kitab-kitab hadits penting lainnya yang telah melalui pengujian keaslian. Verifikasi kebenaran hadits dengan membandingkan kata-katanya dengan pemahaman ilmiah modern tentang Al-Qur'an dan teks-teks terkait. Untuk memastikan bahwa semua orang memiliki pemahaman yang sama dan tidak salah menafsirkan, triangulasi ini digunakan. Untuk memverifikasi keaslian atau validitas kuat hadits, periksa sanadnya (rantai periwayatan) dan matannya (isi) sesuai dengan kriteria kritik hadits. Untuk memverifikasi keaslian atau validitas kuat hadits, periksa sanadnya (rantai periwayatan) dan matannya (isi) sesuai dengan kriteria kritik hadits.[53]

G. Tahap-tahap penelitian

Penelitian dianggap sistematis dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah jika mengikuti langkah-langkah berikut, yang menggambarkan prosedur peneliti dari awal hingga akhir. Di antara prosedur tersebut adalah:

1. Identifikasi dan Perumusan Masalah: Tentukan penekanan penelitian, yaitu pemeriksaan paradigma dalam kesehatan mental yang didasarkan pada hadits tentang kekayaan spiritual dan kedamaian batin. Rumuskan pertanyaan penelitian yang terdefinisi dengan baik.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[53] 3. M. Irfan, "Kaidah Kesahihan Hadis dan Penerapannya dalam Penelitian Hadis," Anwarul 2, no. 6 (2022): 592–605, https://doi.org/10.58578/an arul.v2i6.127.

2. Adalah mempelajari subjek tersebut. Pelajari teknik analisis hadits, gagasan Islam tentang hati yang kaya dan jiwa yang tenang, serta teori paradigma kesehatan mental.
3. Meletakkan Landasan untuk Teori dan Metodologi: Pilih strategi penelitian Anda (kualitatif, tinjauan pustaka, dll.), variabel, dan indikator. Buat alat untuk analisis dan rencana untuk pengumpulan data.
4. Pengumpulan Data: Manfaatkan perpustakaan fisik dan digital untuk mengumpulkan sumber data, seperti tulisan hadits asli, buku tafsir, dan publikasi ilmiah lainnya.
5. Pemilihan dan Penyaringan Data: Untuk mempersempit fokus penelitian, perlu dilakukan pemilihan dan penyaringan data secara sistematis yang relevan dengan isu penelitian.
6. Dengan menggunakan metodologi analitik tekstual dan tematik,wawasan dari paradigma kesehatan mental, dan prinsip-prinsip Islam, lakukan reduksi data, penyajian data, dan interpretasi sebagai bagian dari analisis data.
7. Triangulasi Data: menggunakan beberapa sumber, metodologi, atau sudut pandang untuk membandingkan dan membedakan data guna meminimalkan bias dan meningkatkan kepercayaan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

8. Menarik dan Melaporkan Kesimpulan: Mengembangkan temuan penelitian dari analisis dan membuat laporan serta rekomendasi dari hasil penelitian..[54]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[54] M. Musripah, "Konsep Mental Health Pendekatan Terapi Islam," JOUSIP: Journal of Sufism and Psychotherapy 4, no. 2 (2024): 149–164, https://doi.org/10.28918/jousip.v4i2.8250.

BAB IV

PENYAJIAN DAN ANALISIS DATA

A. Gambaran Obyek Penelitian

Penelitian ini mengkaji hadits-hadits yang berkaitan dengan ketenangan hati (*ṭumaʾnīnat)* dan hubungan nya dengan konsep kesehatan mental. Objek penelitian ini adalah matan hadits (teks hadits) yang membahas tema ketenangan hati, kekayaan batin (*ghinā al-nafs*) dan ketenangan jiwa (*sakīnah)*.[55] Sumber utama data penelitian ini Adalah kitab-kitab hadits shahih, khususnya Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, dan Sunan al-Tirmidhī.[56] Penelitian ini menggunakan pendekatan tematik *(maudū'ī)* dalam menganalisis hadits-hadits tersebut. Pendekatan tematik dipilih karena mampu mengelompokk hadits-hadits yang memiliki tema serupa untuk kemudian di analisis secara komprehensif dalam kerangka Kesehatan mental kontemporer. Pendekatan ini memungkinkan peniliti untuk melihat pola-pola tema yang terkandung dalam hadits-hadist Nabi Muhammad SAW tentang ketenangan hati dan mengaitkannya dengan konsep psikologis modern.

B. Tematik Hadits Ketenangan Hati

Berdasarkan penelusuran terhadap kitab-kitab hadits shahih, peneliti menemukan beberapa tema utama yang berkaitan dengan ketenangan hati

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[55] Jalaluddin as-Suyuthi, *Tadrib al-Rawi fi Syarh Taqrib al-Nawawi, vol.* 2 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996), 177.

[56] Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Sahih al-Bukhari*, ed. Muhammad Zuhair bin Nashir al-Nashir (Beirut: Dar Tauq al-Najah, 2001);

Muslim bin al-Hajjaj, *Sahih Muslim*, ed. Muhammad Fuad Abdul Baqi (Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi, t.t.);

Muhammad bin 'Isa al-Tirmidzi, *Sunan al-Tirmidzi*, ed. Ahmad Muhammad Syakir dkk. (Kairo: Syarikah wa Matba'ah Mustafa al-Babi al-Halabi, 1975

dalam hadits-hadits Nabi Muhammad SAW. Tema-tema tersebut dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

1. Tema Husn al-Ẓann (Berprasangka Baik kepada Allah)[57]
2. Tema Dzikir dan Taqarrub kepada Allah[58]
3. Tema Sabar dalam Menghadapi Musibah[59]
4. Tema Tawakkal (Berserah diri kepada Allah)[60]

Setiap tema di atas mencakup satu atau lebih hadits yag saling berkaitan danmemiliki makna yang bersinergi. Berikut adalah pembahsan masing-masing tema secara detail.

C. Pembahasan Tematik

1. Tema Husn al-Ẓann (Berprasangka Baik kepada Allah)

   a. Penyajian hadits

      Hadist yang termasuk dalam tema ini adalah hadits qudsi yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA:

حَدَّثَنَا عُمَرُ بْنُ حَفْصٍ حَدَّثَنَا أَبِي حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشِبْرٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

---

[57] Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, *Kitāb al-Tawḥīd, Bāb Qawl Allāh Ta'ālā: Wayuḥadhdhirukum Allāh Nafsah*, no. 7405;

[58] Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, *Kitāb al-Dhikr wa al-Du'ā', Bāb Faḍl al-Dhikr wa al-Du'ā',* no. 2701.

[59] Muslim, Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah, *Bāb Thawāb al-Mu'min fīmā Yuṣībuh,* no. 2572

[60] Al-Tirmidhī, Sunan al-Tirmidhī, *Kitāb al-Zuhd, Bāb Mā Jā'a fī al-Tawakkul wa al-Yaqīn,* no. 2344

Artinya: Dari Abu Hurairah radhiyallahu ‘anhu, ia berkata: Rasulullah Shallallahu ‘alaihi asallam bersabda: “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku. Jika ia mengingatKu dalam dirinya, niscaya Aku mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di hadapan orang banyak, maka Aku mengingatnya di hadapan golongan yang lebih baik daripada mereka. Jika ia mendekat kepadaKu sejengkal, Aku akan mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku akan mendekat kepadanya sedepa. Dan jika ia datang kepada-Ku berjalan, Aku akan datang kepadanya dengan berlari kecil.”(HR. al-Bukhārī, no.6970)[61]

b. Analisis Sanad

Hadist ini dirawayatkan oleh Ṣaḥīḥ al-Bukhārī pada Kitab at-Tawḥīd, Bab Qawl Allāh Ta'ālā wa Yuḥadhdhirukum Allāhu Nafsah, dengan nomor hadits 6970.[62] Sanad hadits ini bersambung dari Abu Hurairah RA sampai kepada Rasulullah SAW. Abu Hurairah (Nama Lengkap: Abdurrahman bin Shakhr ad-Dausi) termasuk golongan sahabat pada tabaqah pertama dan wafat pada tahun 59 H. Mengenai kredibilitasnya, Ibnu Hajar al-Asqalani dalam kitab Taqrīb at-Tahdhīb menyebutkan bahwa Abu Hurairah merupakan sahabat yang mulia sekaligus ḥāfiẓ yang terkenal. Ibnu Hibban juga menilai beliau sebagai perawi yang tsiqah (terpercaya) serta memiliki kekuatan hafalan yang luar biasa.[63]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[61] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, No. 6970), 2001

[62] al-Bukhārī, Muḥammad ibn Ismā'īl. Ṣaḥīḥ al-Bukhārī. *Kitāb al-Tawḥīd, Bāb Qawl Allāh Ta'ālā wa Yuḥadhdhirukum Allāhu Nafsah*, no. 6970, dalam edisi standar Fatḥ al-Bārī

[63] Aḥmad ibn ‘Alī Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, *Taqrīb al-Tahdhīb* (Beirut: Dār al-Rashīd, 1:23.), Abū Ḥātim Muḥammad Ibn Ḥibbān, Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2:145)

Karena diriwayakan oleh Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, hadits ini sangat dihormati dalam bidang penelitian hadits karena tingkat keaslinya yang tinggi. Semua perawi dalam sanad ini dinilai tsiqoh dan sanadnya bersambung (*ittisāl al-sanad*), sehingga hadits ini memiliki status shahih.[64]

c. Analisis Matan dan Tematik

Dalam kerangka tematik, hadits ini menujukkan bahwa konsep Husn al-Ẓann (berprasangka baik kepada Allah), merupakan fondasi utama dalam mencapai ketenangan hati. Tema ini terkait erat dengan kesehatan mental karena:

1) Husn al-Ẓann sebagai fondasi ketenangan batin

Makna hadits tersebut menunjukkan bahwa ketentraman hati dapat tumbuh melalui sikap Husn al-Ẓann (berprasangka baik terhadap Allah). Seorang hamba yang meyakini bahwa Allah mengatur seluruh urusan hidupnya akan memiliki ketenangan batin dalam menghadapi berbagai keadaan. Keyakinan bahwa Allah mendengar doa, mengatur rezeki, serta menyiapkan pengganti yang lebih baik atas sesuatu yang hilang akan melahirkan rasa optimis dan harapan dalam diri individu.[65]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[64] Muḥammad ibn Ismā'īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Īmān, Bāb Qawl Allāh Ta'ālā wa Yuḥadhdhirukum Allāhu Nafsah no. 50 (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 2001).

[65] Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawawī, *al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim, cet. 1* (Beirut: Dār Ibn Ḥazm, 1443 H), 17:3.

Sebaliknya, prasangka buruk kepada Allah dapat memunculkan kegelisahan yang berkepanjangan. Perasaan seperti menganggap Allah tidak peduli atau merasa doa tidak akan dikabulkan hanya akan memperbesar kecemasan dan rasa takut dalam diri.[66]

Dari perspektif psikologi, husn al-ẓann berkaitan dengan konsep learned optimism atau optimistic explanatory style yang dikembangkan oleh Martin Seligman. Seligman dalam bukunya "*Learned Optimism*" menyatakan bahwa individu yang memiliki pola pikir optimis cenderung lebih tangguh dalam menghadapi stres dan memiliki kesehatan mental yang lebih baik.[67] Seligman menjelaskan bahwa optimisme bukanlah sifat bawaan, melainkan keterampilan yang dapat dipelajari melalui pengenalan dan penantangan terhadap pikiran negatif.[68]

2) Dzikir dan kesadaran akan kehadiran Allah

Pada bagian selanjutanya hadits disebutkan: “Dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku.” Ini menunjukkan pentingnya dzikir dalam mencapai ketenangan batin dan merasa dekat dengan Allah SWT. Bagi mereka yang mereka yang bergumul dengan masalah kesehatan mental seperti

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[66] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn (Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1973), 2:467.

[67] Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life* (New York: Free Press, 1998).

[68] Martin E. P. Seligman, *"Learned Optimism: An Interview with Martin Seligman*," Positive Psychology, 2006.

kecemasan, kebingungan, atau ketegangan, dzikir dapat menjadi penyelamat. [69]

Dzikir lebih dari sekedar berdoa;dzikir membantu seseorang mengingat bahwa Allah Maha melihat, Maha Mengetahui, Maha Penyayang, dan Maha kuasa. Seperti seseorang melangkah keluar dari kegelapan menuju cahaya, pengetahuan spiritual ini berpotensi membawa ketenangan batin.[70]

Dalam psikologi kontemporer, konsep ini sejalan dengan *mindfullness d*an *grounding* techniques yang digunakan dalam terapi kognitif-perilaku(*Cognitive Behavioral Therapy/CBT)* untuk mengatasi kecemasan dan depresi. [71] *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979 menunjukkan efektivitas dalam mengurangi stres dan kecemasan melalui praktik kesadaran penuh.[72]

3) Taqarrub kepada Allah dan ketenangan emosional

Hadits ini juga menekankan konsep taqarrub (mendekatkan diri kepada Allah). Menurut hadits ini, Allah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[69] Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawawī, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2002), *Bāb Faḍl Majālis al-Dhikr*, no. 1450.

[70] Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawī, *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī,* 1991), 17:2.

[71] Stefan G. Hofmann et al., "*The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review," Journal of Consulting and Clinical Psychology 78*, no. 2 (2010): 169–183.

[72] Jon Kabat-Zinn, "*An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results," General Hospital Psychiatry 4*, no. 1 (1982): 33–47.

SWT akan meningkatkan pahala atas usaha hamba untuk lebih dekat kepada-Nya. Shalat sesuai sunnah, membaca Al-Qur'an, bersedekah, berpuasa sunnah, dan membina persahabatan adalah semua cara untuk mencapai taqarrub semacam ini.[73]

Rasa aman, ketenangan, dan keintiman spiritual dengan Allah SWT adalah pahala dari usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah. Kecemasan lebih umum terjadi pada mereka yang tidak menjaga taqarrub, tetapi mereka yang melakukannya lebih cenderung cepat menyerah, menerima karunia Allah dengan penuh syukur, dan bersabar ketika hidup memberikan cobaan.[74]

4) Ketenangan sosial melalui dzikir komunitas

Pada bagian lain hadits disebutkan: "Jika ia mengingat-Ku di hadapan orang banyak, maka Aku mengingatnya di hadapan golongan yang lebih baik daripada mereka." Ini menunjukkan nilai zikir dan kegiatan keagamaan komunitas. Anda dapat memperingati Allah secara publik dengan berbagai cara, seperti menghadiri pertemuan keagamaan, mempelajari agama, atau berpartisipasi dalam forum diskusi.[75]

Pertemuan adalah waktu untuk memperingati Allah (SWT), dan Dia akan mengingat orang-orang yang

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[73] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, 2:467
[74] Al-Nawawī, *Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim*, 17:2.
[75] Al-Nawawī, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*, Bāb Faḍl Majālis al-Dhikr,* no. 1450.

melakukannya sebelum makhluk-Nya yang paling mulia, para malaikat, dan di sisi-Nya. Kondisi emosional seseorang juga dapat dipengaruhi secara positif oleh kegiatan keagamaan komunitas. Mereka yang membiasakan diri menghadiri kelompok zikir cenderung lebih tangguh secara emosional.[76]

Menurut *Harold G. Koenig* dalam bukunya "*Spirituality in Patient Care*" partisipasi dalam kegiatan keagamaan komunitas berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.[77]

d. Kontekstualisasi dalam Kesehatan Mental

Dalam praktik kehidupan nyata, sikap husn al-ẓann dapat diterapkan dengan membangun pola pikir yang lebih positif. Misalnya, ungkapan "saya tidak akan mendapatkan jalan keluar" dapat diganti dengan keyakinan bahwa Allah pasti menyediakan jalan terbaik bagi hamba-Nya. Ketika menghadapi kebingungan atau tekanan hidup, husn al-ẓann juga dapat menjadi pengendali emosi melalui keyakinan bahwa Allah mengetahui keadaan hamba-Nya dan selalu menetapkan keputusan yang terbaik.[78]

Seseorang dapat memperoleh kelegaan dari ketegangan mental, kecemasan, atau kekhawatiran dengan mengikuti beberapa prosedur sederhana:

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[76] Harold G. Koenig, Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 142–144.
[77] Koenig, Spirituality in Patient Care, 142–144.
[78] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:467.

1) Langkah pertama: percaya bahwa Allah sepenuhnya menyadari situasi hamba-hamba-Nya dan bahwa Dia selalu melakukan apa yang benar.
2) Langkah kedua: biasakan untuk secara teratur memperluas penggunaan frasa zikir dasar seperti istighfar, shalawat, dan tayyibah.
3) Langkah ketiga: praktikkan jenis taqarrub dasar, seperti melengkapi shalat sunnah, membaca Al-Qur'an dengan tadabbur, atau bersedekah dengan murah hati.
4) Langkah keempat: berkumpul dengan Muslim lain untuk berzikir atau mempelajari Islam, baik secara virtual maupun tatap muka.[79]

Oleh karena itu, memiliki komunitas spiritual yang sehat dan saling mendukung sama pentingnya dengan beribadah sendirian untuk mencapai kedamaian batin.[80]

2. Tema Dzikir dan Taqarrub kepada Allah

a. Penyajian Hadits

Hadits yang termasuk dalam tema ini adalah hadits yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah RA dan Abu Sa'id al-Khudri RA:

وَعَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَعَنْ أَبِي سَعِيدٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالاَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لاَ يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلاَّ حَفَّتْهُمُ الْمَلاَئِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

[79] Al-Nawī, Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim, 17:2.
[80] Koenig, Spirituality in Patient Care, 142–144.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

Artinya: Dari Abu Hurairah dan Abu Sa'id radhiyallahu 'anhuma, mereka berdua berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, 'Tidaklah suatu kaum duduk berdzikir (mengingat) Allah, melainkan mereka dikelilingi oleh para malaikat, diliputi oleh rahmat, diturunkan sakinah (ketenangan), dan mereka disebut oleh Allah di hadapan malaikat yang ada di sisi-Nya (HR. Muslim, no. 2700) .[81]

b. Analisis Sanad

Hadits ini diriwayatkan Ṣaḥīḥ Muslim pada Kitab al-Dhikr wa al-Du'ā, Bab al-Taḥthīb fī al-Majālis wa al-Kalām, dengan nomor hadits 2700.[82]

Sanad hadits ini bersambung dari Abu Hurairah RA dan Abu Sa'id al-Khudri RA sampai kepada Rasulullah SAW. Abu Hurairah (nama lengkap: Abdurrahman bin Shakhr ad-Dausi) termasuk golongan sahabat pada tabaqah pertama dan wafat pada tahun 59 H. Mengenai kredibilitasnya, Ibnu Hajar al-Asqalani dalam kitab Taqrīb at-Tahdhīb menyebutkan bahwa Abu Hurairah merupakan sahabat yang mulia sekaligus ḥāfiẓ yang terkenal. Ibnu Hibban juga menilai beliau sebagai perawi yang tsiqah (terpercaya) serta memiliki kekuatan hafalan yang luar biasa.[83]

Abu Sa'id al-Khudri RA (nama lengkap: Sa'd bin Malik bin Sinan al-Khazraji) juga termasuk sahabat pada tabaqah pertama. Beliau dikenal sebagai perawi yang faqih dan banyak meriwayatkan hadits-

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[81] Muslim ibn al-Hajjaj al-Naysaburi. Ṣaḥīḥ Muslim. Ed. Muhammad Fu'ad Abd al-Baqi. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-'Arabi, 1955, no. 2700

[82] Aḥmad ibn ‘Alī Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, Taqrīb al-Tahdhīb (Beirut: Dār al-Rashīd,)Abū Ḥātim Muḥammad Ibn Ḥibbān, Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah,).

[83] Aḥmad ibn ‘Alī Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, Taqrīb al-Tahdhīb (Beirut: Dār al-Rashīd,); Abū Ḥātim Muḥammad Ibn Ḥibbān, Ṣaḥīḥ Ibn Ḥibbān (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah,).

hadits tentang akhlak dan adab. Imam al-Bukhari dan Muslim meriwayatkan banyak hadits darinya. Ibnu Hajar al-Asqalani menilai Abu Sa'id sebagai perawi yang tsiqah dan faqih.[84]

Karena diriwayatkan oleh Imam Muslim, hadits ini sangat dihormati dalam bidang penelitian hadits karena tingkat keasliannya yang tinggi. Semua perawi dalam sanad ini dinilai tsiqah dan sanadnya bersambung (ittisāl al-sanad), sehingga hadits ini memiliki status shahih.

c. Analisis Matan dan Tematik

Dalam kerangka tematik, hadits ini menunjukkan bahwa konsep majelis dzikir (pertemuan untuk mengingat Allah) merupakan sumber utama sakinah (ketenangan batin) dalam ajaran Islam. Tema ini terkait erat dengan kesehatan mental karena:

1) Majelis dzikir sebagai sumber ketenangan multidimensi

Makna hadits tersebut menunjukkan bahwa ketenteraman hati dapat tumbuh melalui praktik majelis dzikir. Seorang hamba yang duduk bersama kaum muslimin mengingat Allah akan mendapatkan empat karunia utama: dikelilingi malaikat, diliputi rahmat, diturunkan sakinah, dan disebut Allah di hadapan makhluk-Nya yang mulia.[85]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[84] Aḥmad ibn ‘Alī Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, al-Iṣābah fī Tamyīz al-Ṣaḥābah (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah,), 8:12.

[85] Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawī, al-Minhāj Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim (Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1991), 17:2.

Keempat karunia ini membentuk ketenangan yang bersifat multidimensi:

a) Dikelilingi malaikat memberikan rasa aman dan perlindungan spiritual
b) Diliputi rahmat menghasilkan perasaan dicintai dan diterima
c) Diturunkan sakinah menghasilkan kedamaian batin yang mendalam
d) Disebut Allah di hadapan malaikat memberikan penghargaan dan pengakuan spiritual.[86]

Dari perspektif psikologi, majelis dzikir berkaitan dengan konsep group *therapy dan social support* yang dikembangkan oleh Irvin Yalom. Yalom dalam bukunya *"The Theory and Practice of Group Psychotherapy*"menyatakan bahwa terapi kelompok memberikan manfaat terapeutik melalui dukungan sosial, universalitas, dan altruisme. Majelis dzikir dalam Islam merupakan bentuk terapi kelompok spiritual yang memiliki dasar teologis kuat.[87]

2) Dzikir sebagai penghidup dan penyelamat hati

Pada bagian lain hadits yang melengkapi tema ini disebutkan dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Musa al-Asy'ari RA: "Perumpamaan orang yang berzikir kepada Rabb-nya

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[86] Yaḥyā ibn Sharaf al-Nawī, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn (Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2002), Bāb Faḍl Majālis al-Dhikr, no. 1450.
[87] Irvin D. Yalom, The Theory and Practice of Group Psychotherapy (New York: Basic Books, 1970).

dan orang yang tidak berzikir adalah seperti orang hidup dan orang mati." (HR. al-Bukhari no. 6407; Muslim no. 779).[88]

Hadits ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki fungsi vital untuk "kehidupan" hati. Tanpa dzikir, hati menjadi mati—kering dari cahaya iman dan ketenangan spiritual. Sebaliknya, orang yang berzikir meski dalam keadaan sulit, hatinya tetap hidup, penuh cahaya, dan bercahaya.[89]

Ibnu Taimiyah rahimahullah berkata, "Zikir bagi hati seperti air bagi ikan. Bagaimana jadinya keadaan ikan bila ia dipisahkan dari air?" (al-Wabil ash-Shayyib, hal. 80). Tanpa dzikir, hati akan cepat berkarat. Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya hati itu berkarat sebagaimana besi berkarat." Para sahabat bertanya, "Apa penghilangnya, wahai Rasulullah?" Beliau menjawab, "Dengan zikir kepada Allah dan membaca Al-Qur'an." (HR. al-Baihaqi dalam Syu'ab al-Iman, 1: 396, hasan).[90]

Dalam psikologi kontemporer, konsep ini sejalan dengan *mindfulness* dan *grounding* techniques yang digunakan dalam terapi kognitif-perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy*/CBT)

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[88] Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī (Beirut: Dār Ṭawq al-Najāḥ, 2001), no. 6407; Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, no. 779 (Beirut: Dār Iḥyā’ al-Turāth al-‘Arabī, 1955).
[89] Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, no. 6407.
[90] Aḥmad ibn ‘Abd al-Ḥalīm Ibn Taymiyyah, al-Wābil al-Ṣayyib min al-Kalim al-Ṭayyib (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, n.d.), 80; Aḥmad ibn al-Ḥusayn al-Bayhaqī, Shu‘ab al-Īmān, ed. Muḥammad al-Sa‘īd Basyūnī Zaghhlūl (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 1990), 1:396

untuk mengatasi kecemasan dan depresi. [91] *Mindfulness-based stress reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979 menunjukkan efektivitas dalam mengurangi stres dan kecemasan melalui praktik kesadaran penuh.[92]

3) Dzikir sebagai pengilat dan penyuci hati

Hadits lain yang melengkapi tema ini adalah hadits yang diriwayatkan oleh Abdullah bin Umar RA: "Sesungguhnya bagi setiap sesuatu itu ada penyuci/pengilat, dan sesungguhnya penyuci hati-hati itu adalah zikirullah. Dan tidak ada sesuatu pun yang lebih menyelamatkan seseorang daripada azab Allah lebih daripada zikirullah." (HR. al-Bayhaqi dalam Syu'ab al-Iman, no. 522, hasan).[93]

Hadits ini menunjukkan bahwa dzikir berfungsi sebagai penyuci dan pengilat hati. Hati yang terus-menerus mengingat Allah akan bersih dari noda-noda dosa, kegelisahan, dan kecemasan. Sebaliknya, hati yang lalai dari dzikir akan dipenuhi karat syahwat, noda dosa, dan kerak kelalaian, sehingga tidak mampu lagi memantulkan cahaya iman.[94]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[91] Stefan G. Hofmann et al., "The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review," Journal of Consulting and Clinical Psychology 78, no. 2 (2010): 169–183.

[92] Jon Kabat-Zinn, "An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results," General Hospital Psychiatry 4, no. 1 (1982): 33–47.

[93] Al-Bayhaqī, Shu‘ab al-Īmān, no. 522.

[94] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn (Beirut: Dār al-Kitāb al-‘Arabī, 1973), 2:467

Dari perspektif psikologi kognitif, dzikir berfungsi sebagai cognitive restructuring mengubah pola pikir negatif menjadi positif dengan terus-menerus mengingat sifat-sifat Allah yang Maha Pengasih, Maha Penyayang, Maha Melihat, dan Maha Mengetahui. Aaron Beck dalam teori *Cognitive Therapy* menjelaskan bahwa perubahan pola pikir dapat mengubah perasaan dan perilaku individu.[95]

Taqarrub melalui dzikir sebagai puncak kedekatan dengan Allah

Hadits ini juga terkait erat dengan konsep taqarrub (mendekatkan diri kepada Allah) yang dijelaskan dalam hadits qudsi: "Dan hamba-Ku terus mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan sunnah hingga Aku mencintainya. Apabila Aku mencintainya, Aku menjadi pendengarannya yang dengar ia mendengar, penglihatannya yang dengar ia melihat, tangannya yang dengar ia memegang, dan kakinya yang dengar ia berjalan." (HR. al-Bukhari no. 6502; Muslim no. 81).[96]

Ketika seseorang mencapai tingkatan taqarrub melalui dzikir dan amalan sunnah, Allah menjadi "pendengaran, penglihatan, tangan, dan kaki" hamba-Nya. Ini bukan berarti Allah secara fisik menjadi anggota tubuh manusia, melainkan hamba

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[95] Aaron T. Beck, Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (New York: International Universities Press, 1976).

[96] Al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Kitāb al-Riqāq, Bāb Qurb al-Nawāfil, no. 6502; Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, no. 81.

tersebut bergerak, melihat, dan mendengar sesuai dengan kehendak Allah. Ini adalah tingkatan ihsan yang paling tinggi seolah-olah hamba melihat Allah.[97]

Dalam psikologi humanistik, konsep ini sejalan dengan self-actualization yang dikembangkan oleh Abraham Maslow dalam teori hierarki kebutuhannya. Self-actualization adalah puncak perkembangan manusia di mana individu mencapai potensi tertingginya. Dalam konteks Islam, taqarrub melalui dzikir merupakan bentuk *self-transcendence* melampaui diri sendiri untuk menyatu dengan kehendak Allah.[98]

d. Kontekstualisasi dalam Kesehatan Mental

Dalam praktik kehidupan nyata, majelis dzikir dapat diterapkan sebagai terapi kecemasan melalui beberapa mekanisme:

1) Attention redirection: Mengalihkan perhatian dari pikiran negatif kepada Allah.
2) Physiological calming: Mengurangi detak jantung dan tekanan darah melalui pengucapan kalimat-kalimat thayyibah.
3) Cognitive reframing: Mengubah interpretasi terhadap masalah dengan mengingat kebesaran Allah.
4) Spiritual grounding: Menyadarkan individu bahwa Allah Maha Melihat dan Maha Mengetahui.[99]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

[97] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:121.
[98] Abraham H. Maslow, Motivation and Personality (New York: Harper & Row, 1954).
[99] Harold G. Koenig, Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 142–144.

Seseorang dapat memperoleh kelegaan dari ketegangan mental, kecemasan, atau kekhawatiran dengan mengikuti beberapa prosedur sederhana:

a) Langkah pertama: membiasakan dzikir pagi dan petang dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah setelah shalat fardhu.
b) Langkah kedua: melaksanakan shalat sunnah rawatib sebagai bentuk dzikir terstruktur.
c) Langkah ketiga: membaca Al-Qur'an dengan tadabbur tidak hanya membaca, tetapi juga merenungkan maknanya.
d) Langkah keempat: menghadiri majelis ilmu dan dzikir secara rutin untuk mendapatkan sakinah kolektif.
e) Langkah kelima: melaksanakan qiyamul lail bangun di sepertiga malam untuk berdzikir dan beribadah kepada Allah.[100]

Menurut penelitian yang dipublikasikan dalam Journal of Religion and Health oleh Rothman dan Abdel-Ghany praktik dzikir secara rutin berkorelasi dengan penurunan tingkat kecemasan dan depresi pada populasi Muslim. Penelitian mereka menunjukkan bahwa dzikir berfungsi sebagai spiritual coping yang efektif.[101]

Oleh karena itu, memiliki komunitas spiritual yang sehat dan saling mendukung sama pentingnya dengan beribadah sendirian untuk mencapai kedamaian batin. Majelis dzikir bukan hanya aktivitas

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[100] Al-Nawī, Riyāḍ al-Ṣāliḥīn, Bāb Faḍl Majālis al-Dhikr, no. 1450.
[101] Abdallah Rothman and Nadia Abdel-Ghany, "Religious Coping and Mental Health Among Muslims," Journal of Religion and Health 56, no. 6 (2017): 2005–2020.

keagamaan, tetapi merupakan intervensi psikospiritual yang memiliki dasar ilmiah dalam neurosains dan psikologi positif.[102]

3. Tema Sabar dalam Menghadapi Musibah

a. Penyajian Hadits

Hadits yang termasuk dalam tema ini adalah hadits yang diriwayatkan oleh Ummul Mu'minin Aisyah RA:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو كُرَيْبٍ وَاللَّفْظُ لَهُمَا و حَدَّثَنَا إِسْحَقُ الْحَنْظَلِيُّ قَالَ إِسْحَقُ أَخْبَرَنَا و قَالَ الْآخَرَانِ حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنْ الْأَعْمَشِ عَنْ إِبْرَاهِيمَ عَنْ الْأَسْوَدِ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ شَوْكَةٍ فَمَا فَوْقَهَا إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَةً أَوْ حَطَّ عَنْهُ بِهَا خَطِيئَةً

Artinya:"Dan telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Abu Kuraib dan lafazh ini milik mereka. Dan telah menceritakan kepada kami Ishaq Al Hanzhali. Ishaq berkata: Telah mengabarkan kepada kami. Sedangkan dua orang lainnya berkata: Telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah dari Al A'masy dari Ibrahim dari Al Aswad dari 'Aisyah dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Tidak ada satupun musibah (cobaan) yang menimpa seorang muslim berupa duri atau yang semisalnya, melainkan dengannya Allah akan mengangkat derajatnya atau menghapus dosa-dosanya." (Hadits Riwayat Muslim No 2572.)[103]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[102] Kenneth I. Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2011), 89.

[103] Muslim ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim, Kitāb al-Birr wa al-Ṣilah wa al-Adab, Bāb Thawāb al-Mu'min fīmā Yuṣībuh min Maraḍ aw Ḥuzn*, no. 2572 (Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī, 1955).

b. Analisis Sanad

Hadits ini diriwayatkan oleh Ṣaḥīḥ Muslim pada Kitab al-Birr wa aṣ-Ṣilah wa al-Adab, Bab Thawāb al-Mu'min fī mā Yuṣībuhu min Maraḍ aw Ḥuzn, dengan nomor hadits 2572.[104]

"Ummul Mu'minin" berarti "Ibu Kaum Beriman," yang merupakan sebutan untuk Aisyah RA. Beliau wafat pada tahun 57 H dan merupakan salah satu sahabat pada tabaqah pertama. Ibnu Hajar al-Asqalani menyatakan bahwa Aisyah adalah wanita Muslimah yang paling berilmu. Imam az-Zuhri menekankan bahwa bahkan jika semua wanita Nabi dikumpulkan pengetahuannya, pengetahuan Aisyah akan tetap tak tertandingi.[105]

Rantai periwayatan hadits ini dimulai dengan Abu Bakr bin Abi Syaibah dan berlanjut melalui Abu Mu'awiyah, al-A'masy, Ibrahim an-Nakha'i, al-Aswad, Aisyah RA, dan akhirnya sampai kepada Rasulullah SAW. Karena Imam Muslim meriwayatkannya dalam Ṣaḥīḥ Muslim, hadits ini memiliki status otentik. Para ahli hadits percaya bahwa semua perawi adalah tsiqah, dan sanad hadits tersebut berkesinambungan.[106]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[104] Muslim ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, no. 2572;
[105] Aḥmad ibn ‘Alī Ibn Ḥajar al-‘Asqalānī, *al-Iṣābah fī Tamyīz al-Ṣaḥābah* (Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyyah,8:12.)
[106] Muslim ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, no. 2572.

c. Analisis Matan dan Tematik

Dalam kerangka tematik, hadits ini menunjukkan bahwa konsep sabar dalam menghadapi musibah merupakan mekanisme penting dalam mencapai ketenangan hati. Tema ini terkait erat dengan kesehatan mental karena:

1) Musibah sebagai pembersih dosa dan pengangkat derajat

Doktrin penting dalam Islam mencakup penggunaan bencana sebagai cara untuk menebus dosa dan meningkatkan kedudukan sosial. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, sejumlah tantangan yang tampaknya kecil dapat dilihat sebagai kesempatan untuk memohon ampunan dari Allah SWT dan meningkatkan kedudukan seseorang di mata-Nya. Tantangan ini dapat mencakup penyakit ringan, kehilangan sesuatu yang berharga, kekecewaan, penganiayaan dari orang lain, atau kelelahan akibat pekerjaan.[107]

Wawasan ini menunjukkan bahwa pelajaran dari bencana bukan hanya untuk hal-hal besar seperti perang, bencana alam, atau kematian; tetapi juga untuk hal-hal kecil yang dihadapi orang setiap hari. Oleh karena itu, bagi orang beriman, setiap cobaan adalah kesempatan untuk pertumbuhan spiritual, asalkan mereka menghadapinya dengan sabar dan percaya.[108]

Dari perspektif psikologi, konsep ini sejalan dengan *post-traumatic growth*(PTG) yang dikembangkan oleh Richard

[107] Al-Nawī, Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim, 16:129–130.
[108] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:118

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

Tedeschi dan Lawrence Calhoun pada tahun 1996. PTG mengacu pada perubahan psikologis positif yang dialami individu sebagai hasil dari perjuangan dengan trauma atau tantangan hidup yang besar. Tedeschi dan Calhoun mengidentifikasi lima domain PTG: hubungan yang lebih dalam dengan orang lain, pengenalan kemungkinan baru, peningkatan rasa kekuatan pribadi, perubahan spiritual, dan apresiasi yang lebih kaya terhadap kehidupan.[109]

Tedeschi dan Calhoun menjelaskan bahwa PTG berbeda dengan resilience. Resilience adalah kapasitas untuk pulih kembali ke baseline pra-kejadian, sementara PTG adalah trajektori memantul ke depan melampaui baseline, dengan struktur psikologis baru yang tidak dimiliki sebelumnya.[110]

2) Sabar sebagai pengatur emosi dan pengurang kecemasan

Gagasan tentang ketenangan terkait erat dengan hadits ini. Islam mengajarkan para pengikutnya untuk menghadapi kesulitan dengan sabar dan setia. Pengaturan emosi, pengurangan kecemasan, dan stabilitas mental semuanya dapat dicapai melalui praktik kesabaran.[111]

Dari sudut pandang kesehatan mental, salah satu mekanisme penanggulangan yang paling penting untuk menjaga kesehatan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[109] Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun, "The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma," Journal of Traumatic Stress 9, no. 3 (1996): 455–471.

[110] Richard G. Tedeschi and Lawrence G. Calhoun, "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence," Psychological Inquiry 15, no. 1 (2004): 1–18.

[111] Al-Nawawī, Sharḥ Ṣaḥīḥ Muslim, 16:129–130.

psikologis seseorang adalah kemampuan untuk menerima dan menghadapi kesulitan secara positif. Selain itu, hadits ini sangat relevan dengan masalah kesehatan mental, terutama dalam hal mengatasi stres, menjadi tangguh, menerima diri sendiri, dan menjaga kestabilan emosi.[112]

3) Penerimaan realitas dan stabilitas emosional

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan ujian dan menumbuhkan pandangan hidup yang lebih optimis adalah dengan tetap berpegang pada gagasan bahwa setiap ujian memiliki pelajaran. Menerima kesulitan dengan perspektif spiritual dipandang oleh psikolog kontemporer sebagai cara untuk melindungi kesehatan mental dan menumbuhkan ketahanan (*resilience*).[113]

Menurut hadits ini, betapapun kecilnya penderitaan seorang mukmin, penderitaan itu memiliki makna spiritual di mata Allah SWT. Sengatan duri mungkin merupakan pengorbanan yang mendekatkan seseorang kepada Allah dan membantunya menebus dosa-dosanya. Bencana alam dipandang oleh umat Islam bukan hanya sebagai sumber penderitaan; bencana alam juga merupakan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[112] Abdallah Rothman and Nadia Abdel-Ghany, "Religious Coping and Mental Health Among Muslims," Journal of Religion and Health 56, no. 6 (2017): 2005–2020.

[113] Kenneth I. Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2011), 89.

kesempatan untuk menguji dan menunjukkan kasih sayang Allah kepada para pengikut-Nya.[114]

d. Kontekstualisasi dalam Kesehatan Mental

Dalam praktik kesehatan mental, konsep sabar dalam menghadapi musibah dapat diaplikasikan melalui:

1) *Cognitive reframing*: mengubah cara pandang terhadap masalah dari ancaman menjadi tantangan atau kesempatan.[115]
2) *Acceptance and Commitment Therapy*(ACT):menerapi penderitaan dengan menerima pengalaman yang sulit dan berkomitmen pada nilai-nilai positif.[116]
3) *Resilience training*: melatih kemampuan untuk pulih dari kesulitan dan menjadi lebih kuat.[117]

Menurut Kenneth I. Pargament dalam *"Spiritually Integrated Psychotherapy" coping religius* dapat membantu individu menemukan makna dalam penderitaan dan mengembangkan ketahanan spiritual yang berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.[118]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[114] Muslim ibn al-Ḥajjāj, Ṣaḥīḥ Muslim, no. 2572–2573

[115] Aaron T. Beck, Cognitive Therapy and the Emotional Disorders (New York: International Universities Press, 1976).

[116] Steven C. Hayes et al., Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2012).

[117] Karen Reivich and Andrew Shatté, The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles (New York: Broadway Books, 2002)

[118] Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy, 89.

4. Tema Tawakkal (Berserah Diri kepada Allah)

a. Penyajian Hadits

Hadits yang termasuk dalam tema ini adalah hadits yang diriwayatkan oleh Umar bin Khattab RA:

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ سَعِيدٍ الْكِنْدِيُّ، قَالَ: حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ، عَنْ حَيْوَةَ بْنِ شُرَيْحٍ، عَنْ بَكْرِ بْنِ عَمْرٍو، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ هُبَيْرَةَ، عَنْ أَبِي تَمِيمٍ الأَيْشَانِيِّ، عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: لَوْ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرُزِقْتُمْ كَمَا يُرْزَقُ الطَّيْرُ، تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا

Artinya: "Seandainyakalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Allah akan memberi rezeki kepada kalian sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung. Burung itu pergi pada pagi hari dalam keadaan lapar, lalu pulang pada sore hari dalam keadaan kenyang." hadits Riwayat at Tirmidzi nomer 2344.[119]

b. Analisis sanad

Hadits ini diriwayatkan oleh Sunan at-Tirmidhī pada Kitab az-Zuhd, Bab Fī at-Tawakkul 'alā Allāh, dengan nomor hadits 2344.[120]

Umar bin Khattab RA, juga dikenal sebagai Kuniyah Abu Hafsh, secara resmi dikenal sebagai Umar bin Khattab bin Nufail al-Qurasyi al-'Adawi.

Beliau termasuk sahabat dalam thabaqah pertama, wafat pada tahun 23 Hijriyah.

Ibnu Hajar al-Asqalani memuji Umar, khalifah yang menerima nasihat, dan menyebutnya sebagai salah satu sahabat besar para

[119] Muḥammad ibn 'Isā al-Tirmiḏī, Sunan at-Tirmiḏī, juz 4, hlm. 573 no. 2344.
[120] Al-Tirmidhī, Sunan al-Tirmidhī, no. 2344, Kitāb al-Zuhd, Bāb Mā Jā'a fī al-Tawakkul 'alā Allāh.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

khalifah. Imam adz-Dzahabi sangat menghargainya, baik sebagai ulama maupun pemimpin.[121]

Dari Abdullah bin al-Mubarak melalui Ali bin Sa'id al-Kindi, yang kemudian mewariskannya kepada Haiwah bin Syuraih, Bakr bin 'Amr, Abdullah bin Hubairah, Abu Tamim al-Jaisyani, Umar bin Khattab RA, dan akhirnya kepada Rasulullah SAW. Terdapat jalur periwayatan yang tidak terputus (ittisāl as-sanad) dalam hadits ini.[122]

Para ulama hadits memuji kredibilitas para perawi. Abdullah ibn al-Mubarak terkenal karena karyanya sebagai perawi tsiqah dan ḥāfiẓh. Menurut Yahya ibn Ma'in, beliau adalah seorang pendongeng yang dapat diandalkan. Di antara para tabi'in, Haiwah ibn Shuraih juga dianggap sebagai perawi tsiqah. Menurut An-Nasa'i, yang menyebutnya sebagai tsiqah.[123]

Hadits ini tidak memiliki komponen syādz dan 'illat. Menurut Imam at-Tirmidhi, hadits ini dianggap hasan shahih. Akibatnya, para ulama menerima hadits ini sebagai dasar hukum.[124]

c. Analisis Matan dan Tematik

Dalam kerangka tematik, hadits ini menunjukkan bahwa konsep tawakkal merupakan keseimbangan antara usaha manusia dan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[121] Al-‘Asqalānī, al-Iṣābah fī Tamyīz al-Ṣaḥābah, 4:157; Muḥammad ibn Aḥmad al-Dhahabī, Siyar A‘lām al-Nubalā’, ed. Shu‘ayb al-Arna’ūṭ (Beirut: Mu’assasat al-Risālah, 1985), 1:33.

[122] Al-Tirmidhī, Sunan al-Tirmidhī, no. 2344.

[123] ḥmad ibn Shu‘ayb al-Nasā’ī, al-Jarḥ wa al-Ta‘dīl, ed. ‘Abd al-Fattāḥ Abū Ghuddah (Ḥalab: Maktab al-Maṭbū‘āt al-Islāmiyyah, 1985), 2:301; Yaḥyā Ibn Ma‘īn, Tārīkh Ibn Ma‘īn: Riwayat al-Dūrī, ed. Aḥmad Muḥammad Nūr Sayf (Makkah: Markaz al-Baḥth al-‘Ilmī, 1979), 2:45.

[124] Al-Tirmidhī, Sunan al-Tirmidhī, no. 2344; Muḥammad Nāṣir al-Dīn al-Albānī, Silsilat al-Aḥādīth al-Ṣaḥīḥah (Riyadh: Maktabat al-Ma‘ārif, 1995), 1:568, no. 310.

penyerahan kepada Allah. Tema ini terkait erat dengan kesehatan mental karena:

1) Tawakkal yang hakiki: keseimbangan ikhtiar dan penyerahan

Iman kepada Allah SWT untuk berbuat baik dan melindungi kita dari bahaya adalah inti dari tawakkal yang sejati. Semangat penyerahan diri tanpa usaha tidak sesuai dengan sikap ini; sebaliknya, hal itu membutuhkan usaha sesuai dengan alasan yang diberikan oleh Syariah. Jadi, tawakkal adalah keseimbangan antara melakukan yang terbaik dan berserah kepada Allah.[125]

Prinsip inti dari tawakkal adalah bahwa tidak seorang pun, bahkan Allah SWT sekalipun, dapat menjamin atau menolak makanan. Akibatnya, seorang mukmin terus melakukan yang terbaik, tetapi hasilnya pada akhirnya terserah kepada Allah.[126]

Dalam psikologi, konsep ini sejalan dengan locus of control yang dikembangkan oleh Julian B. Rotter pada tahun 1966. Rotter membedakan antara internal locus of control, di mana individu percaya bahwa mereka dapat mengendalikan hasil melalui usaha mereka sendiri, dan external locus of control, di mana individu percaya bahwa hasil ditentukan oleh faktor eksternal. Tawakkal

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[125] Ibn Rajab al-Ḥanbalī, Jāmi‘ al-‘Ulūm wa al-Ḥikam, ed. Shu‘ayb al-Arna’ūṭ (Beirut: Mu’assasat al-Risālah, 2001), 2:115.

[126] Ibrāhīm ibn Mūsā al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt (Beirut: Dār al-Ma‘rifah, t.t.), 2:12.

mengajarkan keseimbangan: berusaha maksimal (internal) sambil melepaskan kekhawatiran tentang hasil (external kepada Allah).[127]

Rotter menjelaskan bahwa individu dengan internal locus of control cenderung lebih tangguh terhadap stresor emosional karena merasa berdaya untuk mengatasi masalah. Sebaliknya, external locus of control telah dikaitkan dengan tingkat distress psikologis yang lebih tinggi, termasuk kecemasan dan depresi.[128]

2) Ikhtiar terhadap setiap Usaha : analogi ketenangan dan kepercayaan

Konsep Islam tentang tawakkal ditunjukkan dengan jelas dalam hadits tentang burung. Di pagi hari, burung-burung meninggalkan sarangnya dalam keadaan lapar (taghdu khimāṣan), tetapi menjelang malam, mereka kembali kenyang (tarūḥu biṭānan). Gambaran ini menunjukkan bahwa burung-burung terus terbang mencari makanan, bahkan ketika mereka tidak yakin akan menemukannya.[129]

Alih-alih duduk menunggu makanan datang, burung-burung pergi dan mendapatkannya. Sementara itu, burung juga dipandang sebagai representasi makhluk yang hanya bergantung pada Allah. Hadits mengajarkan kita melalui kisah ini bahwa tawakkal bukanlah

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[127] Julian B. Rotter, "Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement," Psychological Monographs 80, no. 1 (1966): 1–28.

[128] Rotter, "Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement," 1–28.

[129] Ibn Rajab al-Ḥanbalī, Jāmi‘ al-‘Ulūm wa al-Ḥikam, 2:115.

sesuatu yang bisa kita dapatkan dengan duduk diam dan tidak melakukan apa-apa.[130]

3) Tawakkal dan kesejahteraan psikologis

Tawakkal sangat erat kaitannya dengan kesejahteraan psikologis. Orang yang secara teratur melakukan tawakkal cenderung lebih tenang ketika menghadapi situasi sulit dan lebih sedikit khawatir tentang harta benda dan masa depan. Menyadari bahwa hasilnya pada akhirnya berada di tangan Allah SWT adalah cara lain tawakkal membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan.[131]

Dengan keyakinan ini, seseorang dapat menghadapi tantangan hidup dengan harapan dan sikap positif. Selain itu, tawakkal dapat dilihat sebagai cara bagi orang untuk mengatasi tekanan hidup dan ketidakpastian ekonomi dari perspektif spiritual.[132]

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam "Madarij as-Salikin", tawakkal adalah salah satu maqam yang menghasilkan ridha, yakin, dan ṭuma'nīnah. Beliau menjelaskan bahwa tawakkal menghilangkan rasa takut dan cemas berlebihan karena hati bersandar pada Yang Maha Kuasa.[133]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[130] Ibn Rajab al-Ḥanbalī, Jāmi‘ al-‘Ulūm wa al-Ḥikam, 2:115.
[131] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:121
[132] Koenig, Spirituality in Patient Care, 142–144.
[133] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madārij al-Sālikīn, 2:121

4) Tawakkal dalam konteks pendidikan dan pengembangan pribadi

Dalam hal pendidikan, tawakkal dapat memberikan landasan untuk membangun karakter yang kuat. Kita harus menanamkan pada siswa kita pentingnya bekerja keras sebelum menyerah dan berserah kepada Allah SWT atas hasilnya. Mempertahankan pola pikir ini membantu seseorang menjadi lebih tangguh, sehingga lebih sulit untuk menyerah ketika keadaan menjadi sulit.[134]

Dengan mengingatkan bahwa Allah SWT mengendalikan hasil akhir, tawakkal dapat membantu mengurangi rasa takut akan kegagalan. Oleh karena itu, sangat penting untuk memasukkan gagasan tawakkal ke dalam materi Pendidikan Agama Islam, terutama ketika berbicara tentang moralitas dan agama.[135]

d. Kontekstualisasi dengan Kesehatan Mental

Dalam praktik kesehatan mental, konsep tawakkal dapat diaplikasikan melalui:

1) Stress inoculation training: melatih individu untuk menghadapi stres dengan persiapan mental yang tepat.[136]
2) Problem-focused coping: menghadapi masalah dengan strategi aktif sambil melepaskan kekhawatiran berlebihan.[137]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[134] Al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt, 2:12.
[135] Al-Shāṭibī, al-Muwāfaqāt, 2:12.
[136] Donald Meichenbaum, Stress Inoculation Training: A Clinical Guidebook (New York: Pergamon Press, 1985).
[137] Richard S. Lazarus and Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (New York: Springer, 1984).

3) Spiritual coping: menggunakan keyakinan spiritual sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan.[138]

Menurut Abdallah Rothman dan Nadia Abdel-Ghany dalam penelitian mereka "Religious *Coping and Mental Health Among Muslims*" yang dipublikasikan dalam *Journal of Religion and Health, coping religius* dalam Islam berkontribusi signifikan pada kesehatan mental penganutnya. Penelitian mereka menunjukkan bahwa individu Muslim yang menggunakan strategi coping religius cenderung memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah.[139]

D. Pembahasan Temuan Penelitian

1. Analisis Temuan Penelitian

Studi hadits yang berkaitan dengan kesehatan mental telah menunjukkan hubungan erat antara ajaran Nabi Muhammad SAW dan gagasan tentang kesejahteraan mental. Hadits-hadits Islam tentang zikir, tawakal (kepercayaan kepada Allah), ketergantungan kepada Allah, dan kesabaran menunjukkan bahwa kestabilan mental sama pentingnya dengan ketenangan spiritual dalam Islam.[140]

Menurut hadits, hubungan spiritual yang kuat antara manusia dan Allah SWT adalah kunci untuk mencapai ketenangan batin,[141] seperti yang ditunjukkan dalam studi ini. Keintiman ini ditunjukkan oleh beberapa cara

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[138] Pargament, Spiritually Integrated Psychotherapy, 89.
[139] Rothman and Abdel-Ghany, "Religious Coping and Mental Health Among Muslims," 2005–2020.
[140] Harold G. Koenig, Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 89.
[141] Malik Badri, Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (London: IIIT, 2000), 33

beribadah dan berpikir tentang Allah, seperti meningkatkan zikir, beriman kepada Allah, bersabar, dan berpikir positif tentang Allah. Prinsip-prinsip ini memiliki tujuan ganda: secara religius, prinsip-prinsip ini membantu orang mengatasi tekanan hidup dan menstabilkan diri secara emosional.[142]

Seseorang yang berzikir seperti orang yang hidup, sedangkan seseorang yang tidak berzikir seperti orang mati, menurut sebuah hadits tentang zikir oleh Nabi Muhammad SAW. [143] Perbandingan ini menunjukkan bahwa zikir adalah cara untuk menemukan ketenangan batin dan sumber kehidupan spiritual. Hasil ini sejalan dengan gagasan kesehatan mental, yang menyatakan bahwa terlibat dalam kegiatan spiritual dan keagamaan dapat meningkatkan kesehatan mental seseorang.[144]

Hadits tentang tawakal (iman kepada Allah) selanjutnya mengatakan bahwa mereka yang, setelah mencoba semua pilihan lain, menyerahkan masalah mereka kepada Allah SWT akan menemukan ketenangan dan tidak terlalu khawatir. [145] Di sini, tawakal adalah menyeimbangkan antara usaha manusia dan ketergantungan total kepada Allah S WT, bukan sikap pasif dan santai.[146]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[142] World Health Organization, Mental Health: Strengthening Our Response, WHO Fact Sheet, updated June 17, 2022, accessed April 10, 2026, https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response.

[143] Muhammad bin Ismail al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Da'awat, Bab Fadl Dzikr Allah, No. 6407.

[144] Koenig, Spirituality in Patient Care, 45.

[145] Muhammad bin 'Isa al-Tirmidzi, Sunan al-Tirmidzi, Kitab al-Zuhd, Bab fi al-Tawakkal 'ala Allah, No. 2344.

[146] Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in, vol. 2 (Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1973), 122

Sikap positif sangat memengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti yang ditunjukkan oleh hadits tentang husnuzan (iman kepada Allah). Orang-orang yang memiliki pandangan baik kepada Allah lebih cenderung berharap dan memiliki kekuatan untuk bertahan melalui kesulitan.[147]

Hadits tentang kesabaran dan bencana mengajarkan bahwa ada manfaat spiritual dalam menanggung cobaan karena hal itu mengarah pada pertobatan dan peningkatan kedudukan di sisi Allah SWT. Memperoleh pemahaman ini dapat membantu dalam penerimaan realitas hidup yang lebih positif, yang pada gilirannya dapat membantu dalam stabilitas emosional dan mental. [148]

2. Korelasi Temuan dengan Teori yang Berlaku

Menurut filosofi kesehatan mental Zakiah Daradjat, yang mencakup hubungan spiritual seseorang dengan Tuhan dengan kesejahteraan jasmani dan psikologis mereka, temuan studi ini mendukung pandangan tersebut. Mereka yang terhubung secara spiritual dengan Tuhan lebih tangguh dalam menghadapi kesulitan, kata Zakiah Daradjat.[149]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Hasil studi ini sejalan dengan pemahaman psikologis kontemporer tentang kesejahteraan psikologis, yang mengutamakan faktor-faktor seperti pengaturan emosi, ketenangan batin, dan ketahanan dalam menghadapi

---

[147] Muhammad bin Ismail al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tauhid, Bab Qaul Allah Ta'ala: Yuridu an Yubaddilu Kalam Allah, No. 7405.

[148] Rothman, Abdallah, and Nadia Abdel-Ghany. "Religious Coping and Mental Health Among Muslims." Journal of Religion and Health 56, no. 6 (2017): 2005-2020.

[149] James J. Gross, "Emotion Regulation," in Handbook of Emotion Regulation, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2014), 12

kesulitan. Dzikir dan tawakal (ketaatan beragama), dua praktik keagamaan yang disebutkan dalam hadits, dapat dilihat sebagai cara bagi orang untuk mengelola stres dan kecemasan.[150]

Kemampuan untuk bertahan melalui kesulitan dan muncul lebih kuat di sisi lain dikenal sebagai ketahanan, dan itu sebanding dengan gagasan tawakal dalam hadits. Orang-orang yang beriman menaruh kepercayaan mereka kepada Tuhan dan bergantung pada tawakal (ketaatan beragama) untuk mencegah mereka terlalu khawatir.[151]

Hal lain yang relevan dengan prinsip psikologi positif tentang berpikir positif adalah konsep husnuzan, atau ketaatan beragama, dalam hadits. Studi telah mengungkapkan bahwa mereka yang mempraktikkan berpikir positif lebih optimis dan lebih mampu menjaga kestabilan mental mereka ketika menghadapi kesulitan.[152]

3. Keterkaitan dengan Penelitian Terdahulu

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa keyakinan spiritual Islam secara signifikan memengaruhi kesehatan mental, dan temuan studi ini menguatkan hal tersebut. Menurut temuan Mardiah, kehidupan monoteisme dan hubungan spiritual yang mendalam dengan Tuhan membantu mengurangi stres dan kecemasan.[153]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[150] Carol D. Ryff, "Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being," Journal of Personality and Social Psychology 57, no. 6 (1989): 1070.

[151] George A. Bonanno, The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss (New York: Basic Books, 2009), 4.

[152] Martin E. P. Seligman, Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life (New York: Vintage, 2006), 45

[153] Mardiah, "Pengaruh Keyakinan Spiritual Islam terhadap Kesehatan Mental," Jurnal Psikologi Islam 8, no. 2 (2021): 112.

Praktik spiritual dalam Islam dapat membantu seseorang mencapai stabilitas emosional dan ketenangan psikologis, menurut studi Adnan tentang ṭuma'nīnah (kepercayaan kepada Tuhan) dalam ibadah. Hasil ini sejalan dengan temuan penelitian ini, yaitu bahwa dzikir dan tawakal membantu menjaga kesehatan mental.[154]

Selain itu, temuan studi Zani dan Halim menunjukkan bahwa perspektif spiritual Islam dapat membantu dalam pengaturan emosi dan pengurangan stres. Hasil studi ini memberikan kredibilitas pada gagasan bahwa hadits Muhammad SAW mencakup prinsip-prinsip psikologis yang dapat diterapkan pada isu-isu kontemporer dalam kesehatan mental. Dengan demikian, studi kami menambah pengetahuan dengan mena arkan perspektif baru tentang hadits dalam kerangka kesejahteraan dan ketenangan psikologis, sekaligus memperkuat hasil studi lain.[155]

Implikasi Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini memiliki implikasi teoritis dan praktis.

a. Implikasi Teoritis

Penelitian ini menunjukkan bahwa hadits yang diyakini umat Islam berasal dari Nabi Muhammad SAW benar-benar mencakup konsep-konsep dari paradigma modern dalam kesehatan mental. Hal ini memperkuat klaim bahwa ajaran Islam membantu orang menjaga

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ J E M B E R

[154] Muhammad bin Ismail al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Da'awat, Bab Fadl Dzikr Allah, No. 6407; Muhammad bin 'Isa al-Tirmidzi, Sunan al-Tirmidzi, Kitab al-Zuhd, Bab fi al-Tawakkal 'ala Allah, No. 2344

[155] Zani, Siti, dan Halim Abdullah. "Pendekatan Spiritual Islam dalam Pengendalian Emosi dan Stres." Jurnal Konseling Islam 8, no. 2 (2025): 112-130.

kesehatan mental mereka dengan mengatur berbagai aspek praktik keagamaan.[156]

b. Konsekuensi di Dunia Nyata

Hasil penelitian ini, secara praktis, dapat berfungsi sebagai dasar untuk mengembangkan terapi kesehatan mental berbasis spiritualitas Islam. Pendekatan pengobatan spiritual dapat membantu orang dalam mengelola stres, kecemasan, dan masalah kehidupan lainnya melalui praktik-praktik seperti dzikir (mengingat Allah), tawakal (ibadah), dan membangun husnuzan (kepercayaan kepada Allah).[157]

Selain itu, penelitian ini dapat sangat membantu bagi peneliti yang mendalami hubungan antara hadits Islam dan teori psikologi, individu yang bekerja sebagai konselor bagi umat Islam, masyarakat luas dalam meningkatkan kesehatan mental.

Beberapa hal perlu diperhatikan mengenai penelitian ini:

1) Tidak dilakukan penelitian lapangan karena penelitian ini hanya mengandalkan teknik penelitian pustaka.
2) Semua hadits tentang kesehatan mental tidak dimasukkan karena penelitian ini berfokus pada hadits-hadits tertentu yang berkaitan dengan kesejahteraan.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[156] Malik Badri, Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study (London: IIIT, 2000), 33.

[157] Muhammad bin Ismail al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Da'awat, Bab Fadl Dzikr Allah, No. 6407; Muhammad bin 'Isa al-Tirmidzi, Sunan al-Tirmidzi, Kitab al-Zuhd, Bab fi al-Tawakkal 'ala Allah, No. 2344; Muhammad bin Ismail al-Bukhari, Sahih al-Bukhari, Kitab al-Tauhid, Bab Qaul Allah Ta'ala: Ana 'Inda Zanni 'Abdi bi, No. 7405.

3) Analisis kesehatan mental dalam penelitian ini masih bersifat hipotetis dan belum menjalani pengujian empiris berbasis psikologi klinis.[158]

Cakupan temuan penelitian mungkin terpengaruh oleh keterbatasan ini.

Bidang Potensial untuk Penelitian di Masa Depan Mengingat keterbatasan ini, penelitian lebih lanjut dapat dilakukan dengan:

1) Melakukan penelitian di lapangan,
2) Membuat program pera atan kesehatan mental berdasarkan hadits,
3) Melakukan penelitian tentang pengaruh zikir dan tawakal terhadap kesehatan mental.
4) Memperluas cakupan penelitian hadits tentang emosi, kecemasan, dan ketahanan mental.[159]

Untuk lebih memahami dampak spiritualitas terhadap kesehatan mental, penelitian di masa depan dapat menggabungkan studi hadits dengan psikologi klinis dan ilmu saraf.[160]

Kemajuan Pengetahuan yang Di mungkinkan oleh Penelitian

Studi ini menambah pengetahuan yang berkembang di bidang hadits dan kesehatan mental dengan memberikan bukti empiris bahwa

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[158] Harold G. Koenig, _Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What_, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 112.

[159] Mahmud al-Thahhan, _Taysir Mustalah al-Hadis_, ed. Badi‘ al-Sayyid al-Lahham (Riyadh: Maktabah al-Ma‘arif, 2001), 88

[160] Harold G. Koenig, _Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What_, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 135.

sabda Nabi Muhammad SAW sangat relevan dengan isu-isu kontemporer dalam psikologi manusia.[161]

Temuan utama dari studi ini adalah:

1) Memperluas cakupan penelitian lintas disiplin dalam psikologi Islam dan ilmu hadits.
2) Membuktikan bahwa hadits dapat bermanfaat secara terapeutik untuk kesehatan mental.
3) Meletakkan dasar bagi terciptanya pengobatan dan konseling spiritual Islam.[162]

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa ajaran Nabi Muhammad SAW masih relevan dengan dunia saat ini dalam menangani isu-isu seperti meningkatnya krisis kesehatan mental.[163]

4. Hasil Penelitian Kesehatan Mental

Hadits tentang ketenangan hati diketahui memiliki efek yang bermanfaat bagi kesejahteraan psikologis, menurut hasil penelitian. Meredakan kegelisahan, mengurangi stres dan kecemasan menumbuhkan harapan,meningkatkan ketahanan mental, membantu dalam pengaturan emosi.[164]

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[161] Malik Badri, _Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study_ (London: IIIT, 2000), 55.

[162] Kenneth I. Pargament, _Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred_ (New York: Guilford Press, 2007), 23.

[163] Harold G. Koenig, _Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What_, 3rd ed. (Philadelphia: Templeton Press, 2013), 1.

[164] James J. Gross, "Emotion Regulation," in _Handbook of Emotion Regulation_, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2014), 12.

Dzikir,tawakal,dan husnuzan adalah semua jenis pengabdian spiritual yang dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental seseorang melalui pengobatan psikospiritual.[165]

Dengan demikian, temuan penelitian ini memperkuat gagasan bahwaa prinsip-prinsip spiritual yang diuraikan dalam hadits Nabi Muhammad (SAW) sangat penting untuk pengembangan kesejahteraan psikologis yang menyeluruh

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

[165] Kenneth I. Pargament, _Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred_ (New York: Guilford Press, 2007), 41.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dan analisis yang telah dilakukan terhadap hadis-hadis tentang ketenangan hati dan hubungannya dengan konsep kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa hadis-hadis Nabi Muhammad SAW mengenai ketenangan hati memiliki relasi yang erat dan komplementer dengan konsep kesehatan mental modern. Pertama konsep ketenangan hati dalam hadis meliputi beberapa tema utama, yaitu husn al-ẓann (berprasangka baik kepada Allah), dzikir dan taqarrub kepada Allah, sabar dalam menghadapi musibah, serta tawakkal (berserah diri kepada Allah). Keempat tema ini membentuk kerangka spiritual yang mampu menjaga keseimbangan jiwa manusia. Konsep husn al-ẓann melatih individu untuk berpikir positif dan optimis, dzikir berfungsi sebagai pengalih perhatian dari pikiran negatif menuju kesadaran spiritual, sabar mengubah perspektif terhadap cobaan dari ancaman menjadi kesempatan pertumbuhan, dan tawakkal menciptakan keseimbangan antara usaha manusia dengan penyerahan hasil kepada Allah. Keempat konsep ini secara bersama-sama membentuk fondasi ketenangan batin yang kokoh.

Kedua, relasi antara hadis ketenangan hati dengan konsep kesehatan mental terbukti memiliki relevansi yang kuat dan dapat diintegrasikan. Dari dimensi emosional, konsep sabar dan tawakkal berfungsi sebagai regulasi emosi yang menurunkan stres dan kecemasan. Dari dimensi psikologis, dzikir

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

dan husn al-ẓann menstabilkan kognitif dan meningkatkan ketahanan mental. Dari dimensi sosial, silaturahim dan majelis dzikir memberikan dukungan sosial yang meningkatkan rasa memiliki dan keamanan. Temuan ini menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak hanya bersifat normatif-ibadah, tetapi juga memiliki dasar ilmiah dalam menjaga kesehatan mental manusia. Integrasi antara tradisi hadis dan psikologi modern membuka peluang bagi pengembangan terapi psikospiritual Islam yang dapat menjadi alternatif atau pelengkap dalam menangani masalah kesehatan mental di masyarakat.

B. Saran Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan kepada berbagai pihak untuk mengambil langkah konkret dalam mengaplikasikan temuan penelitian. Bagi akademisi dan peneliti, hendaknya melakukan penelitian lanjutan dengan metode empiris seperti survei, wawancara, atau eksperimen untuk menguji secara langsung efektivitas praktik dzikir, tawakkal, dan husn al-ẓann terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi. Selain itu, perlu dilakukan penelitian interdisipliner yang menggabungkan ilmu hadis, psikologi klinis, dan ilmu saraf untuk memperkuat landasan ilmiah hubungan antara spiritualitas Islam dan kesehatan mental. Bagi lembaga pendidikan Islam, disarankan untuk mengintegrasikan materi hadis tentang ketenangan hati ke dalam kurikulum pendidikan karakter dan bimbingan konseling Islam, sehingga siswa dan mahasiswa tidak hanya memahami aspek hukum hadis tetapi juga dapat mengaplikasikan nilai-nilai ketenangan batin dalam kehidupan sehari-hari.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Bagi praktisi kesehatan mental seperti psikolog, konselor, dan terapis Islam, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam merancang modul terapi berbasis spiritualitas Islam yang menggabungkan praktik dzikir, tawakkal, dan sabar dengan teknik-teknik psikoterapi modern seperti *cognitive behavioral therapy* (CBT) dan *mindfulness-based stress reduction* (MBSR). Dengan demikian, diharapkan masyarakat Muslim dapat memperoleh alternatif perawatan kesehatan mental yang sesuai dengan nilai-nilai keislaman dan terbukti secara ilmiah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

DAFTAR PUSTAKA

Abdul Aziz, A., Mohamad Rusli, A. R., Sa'ai, R. P., dan Sukandar. "Analisis *Keperluan Pembangunan Modul Pencegahan Kemurungan Menurut Perspektif Hadis*." *Al-Irsyad* 9, no. 2 (2024): 1320--1330. https://doi.org/10.53840/alirsyad.v9i2.477.

Al-Ansori, Amrullah, et al. "*Aneka Metode dan Pendekatan dalam Studi Hadis*." Ushuly 2, no. 2 (2023). https://doi.org/10.52431/ushuly.v2i2.2354.

Al-Bayhaqi, Ahmad ibn al-Husayn. *Shu'ab al-Iman*. Edited by Muhammad al-Sa'id Basyuni Zaghhlul. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990.

Al-Bukhari, Muhammad ibn Ismail. *Sahih al-Bukhari*. Edited by Muhammad Zuhair al-Nasir. Beirut: Dar Tauq al-Najah, 2001.

Al-Dhahabi, Muhammad ibn Ahmad. *Siyar A'lam al-Nubala'*. Edited by Shu'ayb al-Arna'ut. Beirut: Mu'assasat al-Risalah, 1985.

Al-Insad: Journal of *Indonesian Hadith Studies. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Hadits.*" Al-Insad 5, no. 2 (2024): 123--130.

Al-Mubarakfuri, Muhammad Abd al-Rahman. *Tuhfat al-Ahwadzi*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998

Al-Nasa'i, Ahmad ibn Shu'ayb. *Al-Jarh wa al-Ta'dil*. Edited by Abd al-Fattah Abu Ghuddah. Halab: Maktab al-Matbu'at al-Islamiyyah, 1985.

Al-Shatibi, Ibrahim ibn Musa. *Al-Muwafaqat*. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1997

Al-Tirmidhi, Muhammad ibn Isa. *Sunan al-Tirmidhi*. Edited by Bashshar 'Awwad Ma'ruf. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami, 1998.

Anargya, A. R., Y. Pratama, dan A. S. Rosidah. "*Kesehatan Mental Dalam Islam." Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kedokteran* 2, no. 2 (2023). https://doi.org/10.55606/jurrike.v2i2.20263.

Andini, M., et al. *"Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental*." Psychosophia 3, no. 2 (2021). https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093.

Azami, M. M. *Studies in Hadis Methodology and Literature. Translated* by Meth Kieraha. Jakarta: Lentera, 2003.

Baasher, T. *"Islam and Mental Health." Eastern Mediterranean Health* Journal. https://doi.org/10.26719/2001.7.3.372.

Badri, Malik. Contemplation: *An Islamic Psychospiritual Study*. London: IIIT, 2000.

Beck, Aaron T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. New York: International Universities Press, 1976.

Bonanno, George A. *The Other Side of Sadness: What the New Science of Bereavement Tells Us About Life After Loss*. New York: Basic Books, 2009.

Creswell, John W., dan J. David Creswell. Research Design: *Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. 5th ed. Thousand Oaks, CA: SAGE, 2018.

D, Shintania, et al. *Kesehatan Mental: Teori dan Penerapan*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia, 2020.

Fahli Zatra, M. Hadi. *"Tasawuf untuk Kesehatan Mental."* An-Nida' 40, no. 1 (2015): 31--41.

Faizah, N., N. Hidayah, dan R. I. Mahfudloh. *"Psychological Approach in Islamic Studies."* Qomaruna 2, no. 1 (2024): 138--144. https://doi.org/10.62048/qjms.v2i1.61.

Fauziah, Salji, I. *"Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya."* Islamika: Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan 4, no. 1 (2022). https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598.

F, Mansir. "*Pendekatan Psikologi dalam Kajian Pendidikan Islam*." Psikis 4, no. 1 (2018): 61--73. https://doi.org/10.19109/PSIKIS.V4I1.2042.

Fitri, N., E. H. Batubara, dan A. Ardimen. "*Psikologi Manusia dalam Al-Qur'an dan Hadis."* Jurnal Mahasiswa BK An-Nur 10, no. 2 (2024). https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i2.13662.

Gottlieb, B. H. *Social Support Strategies*. California: Sage Publications, 1983.

Gross, James J. "*Emotion Regulation: Conceptual and Empirical Foundations*." In Handbook of Emotion Regulation, edited by James J. Gross, 2nd ed., 5--28. New York: Guilford Press, 2014.

Hajazi, Z., D. Deswita, dan K. Selamat. "*Tazkiyat al-Nafs as a Solution for Reaching Humans Peace of Heart in the Modern Age*." Journal of Social Knowledge 6, no. 2 (2022). https://doi.org/10.31958/jsk.v6i2.7260.

Hamdani dan Afifudin. *Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Pustaka Setia, 2012.

Hayes, Steven C., et al. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. 2nd ed. New York: Guilford Press, 2012.

Hofmann, Stefan G., et al. "*The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review."* Journal of Consulting and Clinical Psychology 78, no. 2 (2010): 169--183.

Ibn Hajar al-'Asqalani, Ahmad ibn Ali. *Al-Isabah fi Tamyiz al-Sahabah*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1995.

Ibn Hajar al-'Asqalani, Ahmad ibn Ali. *Taqrid al-Tahdhib*. Beirut: Dar al-Rashid, 1986

Ibn Kathir, Ismail ibn Umar. *Tafsir al-Qur'an al-'Azhim.* Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

Ibn Manzhur, Muhammad. *Lisan al-'Arab*. Juz II. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1992.

Ibn Qayyim al-Jawziyyah, Muhammad ibn Abi Bakr. *Madarij al-Salikin bayn Manazil Iyyaka Na'budu wa Iyyaka Nasta'in.* Vol. 2. Beirut: Dar al-Kitab al-'Arabi, 1973.

Ibn Rajab al-Hanbali, Abd al-Rahman ibn Ahmad. *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam*. Edited by Shu'ayb al-Arna'ut. Beirut: Mu'assasat al-Risalah, 2001.

Ibn Sa'd, Muhammad. *Al-Tabaqat al-Kubra.* Edited by Muhammad Abd al-Qadir Ata. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990.

Ibn Taymiyyah, Ahmad ibn Abd al-Halim. *Al-Wabil al-Sayyib min al-Kalim al-Tayyib*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1998.

Ibn Taymiyyah, Ahmad ibn Abd al-Halim. *Majmu' al-Fatawa*. Madinah: Majma' Malik Fahd, 1995.

Iklima Snow, Inas Dhia Fauziah, Nabila Salma Putri, dan Najwa Zalfa Zuhri. *"Pengaruh Islam terhadap Kesehatan Mental Pengikutnya*." Islamika 4, no. 1 (2022). https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/islamika.

Irfan, M. "*Kaidah Kesahihan Hadis dan Penerapannya dalam Penelitian Hadis.*" Anwarul 2, no. 6 (2022): 592--605. https://doi.org/10.58578/anwarul.v2i6.127.

Iskandar. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Referensi, 2013.

Ismail, S., S. Ismail, dan S. Ismail. *"Silaturahmi dan Peningkatan Kesehatan Mental Mahasiswa Pascapandemi Dalam Perspektif Hadis*." JOPS 2, no. 2 (2023): 63--71. https://doi.org/10.15575/jops.v2i2.27516.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Izzatul, Trisnani Amin, M. A., H. Nasif, dan E. D. A. Puspita. *"Qalbun Salim: The Concept of A Clean Heart as A Foundation for Mental Health According to Ibnu Qayyim al-Jauziyah."* PMHRS 1, no. 1 (2023): 55-62. https://doi.org/10.29080/pmhrs.v1i1.1160.

Jaelani, A. *Penyucian Jiwa (Tazkiyat al-Nafs) dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Penerbit Amzah, 2000.

Kabat-Zinn, Jon. *"An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results*." General Hospital Psychiatry 4, no. 1 (1982): 33--47.

Koenig, Harold G. *Spirituality in Patient Care: Why, How, When, and What. 3rd* ed. Philadelphia: Templeton Press, 2013.

Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer, 1984.

Link, B. G., F. T. Cullen, E. Struening, P. Shrout, dan B. P. Dohrenwend. *"A Modified Labeling Theory Approach in the Area of Mental Disorders: An Empirical Assessment."* American Sociological Review 54 (1989): 400--423.

M, Z. M. Amin, N. M. Nassir, dan A. A. Hasibuan. *"Majlis Zikir Sebagai Terapi Psiko-Spiritual Bagi Menangani Isu Kesihatan Mental Menurut Perspektif Quran Dan Sunnah.*" Ma'alim al-Qur'an wa al-Sunnah 21, no. 1 (2025): 222--235. https://doi.org/10.33102/jmqs.v21i1.538.

Malihatul, Meta. *"Maslahat Problematika Psikologis Manusia Modern dan Solusinya Perspektif Psikologi Tasawuf 'Shifa al-Qulub'."* Jurnal Studi Banding Psikoterapi Sufistik 6, no. 1 (2021).

Maslow, Abraham H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.

Maulana, Moh. I., S. M. Triyani, dan A. A. Sukowati. "*Konsep Zuhud dalam Kepemilikan Harta: Perspektif Ekonomi Syariah."* Journal of Islamic Economics and Business 3, no. 2 (2022): 107--117. https://doi.org/10.55757/tasharruf.v3i2.186.

Meichenbaum, Donald. *Stress Inoculation Training:* A Clinical Guidebook. New York: Pergamon Press, 1985.

Muthmainnah, Z. A. *"Pemahaman Qalbu pada Hadis Imam al-Bukhari dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental."* Dirayah 5, no. 1 (2024). https://doi.org/10.62359/dirayah.v5i1.353.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER

Newberg, Andre, dan Mark Waldman. *How God Changes Your Brain*. New York: Ballantine Books, 2009.

Noor, A. F., dan M. S. Ahmad. *"Stimulasi al-Qur'an dalam Meningkatkan Imunitas Spiritual: Persepektif."* JSTIUDH 7, no. 2 (2021).https://doi.org/10.61086/jstiudh.v7i2.22.

Pargament, Kenneth I. *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford Press, 1997.

Pargament, Kenneth I. *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred.* 2nd ed. New York: Guilford Press, 2011.

Ramayulis. *Psikologi Agama*. Jakarta: Kalam Mulia, 2002.

Reivich, Karen, dan Andrew Shatte. *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*s. New York: Broadway Books, 2002.

Rotter, Julian B. *"Generalized Expectancies for Internal versus External Control of Reinforcement."* Psychological Monographs 80, no. 1 (1966): 1--28.

Rothman, Abdallah, dan Nadia Abdel-Ghany. "*Religious Coping and Mental Health Among Muslims.*" Journal of Religion and Health 56, no. 6 (2017): 2005--2020.

Rothman, Abdallah. *"Islamic Spiritual Therapy*." Spirituality in Clinical Practice 3, no. 2 (2016): 123--132.

Ryff, Carol D. *"Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*." Journal of Personality and Social Psychology 57, no. 6 (1989): 1069--1081.

Sahir, Syarida Hafni. *Metode Penelitian. Yogyakarta*: Penerbit KBM Indonesia, 2021.

Sari, Milya. *"Penelitian Kepustakaan (Library Research) Dalam Penelitian Pendidikan IPA*." Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA (2020): 41--53.

Sarason, I. G., H. M. Levine, R. B. Basham, dan B. R. Sarason. "*Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire."* Journal of Personality and Social Psychology 44, no. 1 (1985): 127--139.

Scheid, T. L., dan T. N. Brown. *A Handbook for the Study of Mental Health*. New York: Cambridge University Press, 2010.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* New York: Free Press, 1998.

Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life.* New York: Vintage Books, 2006.

Shofia, Putri G. S. *"Psikologi Ibadah Dalam Kesehatan Mental."* Jurnal Psikologi dan Konseling West Science 2, no. 4 (2024). https://doi.org/10.58812/jpkws.v2i04.1802.

Soetari, Endang. Ilmu Hadis: *Kajian Riwayah dan Dirayah.* Bandung: Mimbar Pustaka, 2005.

Stroebe, W., dan M. S. Stroebe. *"Determinants of Adjustment to Bereavement in Younger Widows and Widowers."* In Handbook of Bereavement: Theory, Research, and Intervention, edited by M. S. Stroebe, W. Stroebe, dan R. O. Hansson, 208--226. New York: Cambridge University Press, 1993.

Suliaman, I. *"Psikoterapi Nabawi Sebagai Rawatan Komplimentari Kejiwaan Dalam Menangani Isu Kesihatan Mental."* Islamiyyat (2023). https://doi.org/10.17576/islamiyyat-2023-4501-17.

Suyuthi, Jalaluddin al-. *Tadrib al-Rawi fi Syarh Taqrib al-Nawawi.* Vol. 1. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996.

Suyuthi, Jalaluddin al-. *Tadrib al-Rawi fi Syarh Taqrib al-Nawawi*. Vol. 2. Beirut Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1996.

Syafi'i, Muhammad ibn Idris al-. *Al-Risalah*. Edited by Ahmad Muhammad Shakir. Kairo: Dar al-Fikr, 1940.

Syatibi, Ibrahim ibn Musa al-. *Al-Muwafaqat*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.

Tatamijaya, M. "Khutbah Jum'at: 5 *Kunci Ketenangan dan Kelapangan Hati*." Islam.nu.or.id. Accessed April 15, 2026. https://islam.nu.or.id/khutbah/khutbah-jum%E2%80%99at-5-kunci-ketenangan-dan-kelpangan-hati-028a.

Tedeschi, Richard G., dan Lawrence G. Calhoun. "*Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence*." Psychological Inquiry 15, no. 1 (2004): 1--18.

Tedeschi, Richard G., dan Lawrence G. Calhoun. *"The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the Positive Legacy of Trauma."* Journal of Traumatic Stress 9, no. 3 (1996): 455--471.

Thahhan, Mahmud al-. *Taysir Mustalah al-Hadis*. Edited by *Badi' al-Sayyid al-Lahham*. Beirut: Dar al-Qur'an al-Karim, 1984.

Thahhan, Mahmud al-. *Taysir Mustalah al-Hadis.* Edited by Badi' al-Sayyid al-Lahham. Riyadh: Maktabah al-Ma'arif, 2001.

Yahya Jaya. *Menuju Optimalisasi Kesehatan Mental: Pemahaman Baru dan Harapan Baru dalam Paradigma Keberimanan dan Keberlakuan*. Angkasa Raya, 2002

Yalom, Irvin D. *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. New York: Basic Books, 1970.

Yunasri, Ali. *Jalan Kearifan Sufi: Tasawuf Sebagai Terapi Derita Manusia*. Jakarta: Serambi, 2002.

Yusra. *"Berpikir Positif pada Hadits 'ana inda zhanni abdi bi' Dalam Perspektif Gramatika Balaghah."* Al-Mi'yar 5, no. 1 (2024). https://doi.org/10.35931/am.v5i1.878.

Zahri, A., S. Melati, dan J. Naldo. *"Qana'ah dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Jiwa Menurut Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar."* Al-Fahmu 4, no. 2 (2025). https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i2.626.

Zakiah, Daradjat. *Peran Agama dalam Kesehatan Mental.* Jakarta: PT Gunung Agung, 1985.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lailyatis Ria Nurfirdaus

Nim : U20192035

Prodi : Ilmu Hadist

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Institusi : UIN Kiai Achmad Siddiq Jember

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "**Relasi Hadits Ketenangan Hati dengan Konsep Kesehatan Mental"** adalah benar-benar karya asli saya, kecuali kutipan-kutipan yang disebutkan sumbernya. Apabila terdapat kesalahan di dalamnya, maka sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya

Jember, 23 Mei 2026
Saya yang menyatakan



Lailyatis Ria Nurfidaus
NIM. U20192035

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R

BIODATA



Nama : Lailyatis Ria Nurfidaus

Nim : U20192035

Tempat, Tanngal Lahir : Jember, 15 April 2000

Email : lailiaza29@gmail.com

No Hp : 081515532147

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Humaniora

Program Studi : Ilmu Hadis

Alamat :Dusun Kalisatan, Desa Bangsalsari Kecamatan Bangsalsari Kabupaten Jember

Riwayat Pendidikan : TK Darma Wanita
SDN Bangsalsari 01
MMaI Pondok Pesantren Baitul Arqom
MmaI Pondok Pesantren Baitul Arqom
Universitas Kiai Haji Achmad Siddiq Jember

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ
J E M B E R