

## Studi Kritik Hadis tentang Kesehatan Mental

Mukoyah<sup>1</sup>, Agus Suyadi Raharusun<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin  
UIN Sunan Gunung Djati Bandung  
[mukoyahmukoyah@gmail.com](mailto:mukoyahmukoyah@gmail.com)

### Abstract

This study aims to discuss the hadith about mental health. This study uses a qualitative approach by applying the descriptive-analytical method. The formal object of this research is the science of hadith, while the material object is the hadith about mental health in the history of Tirmidhi No. 2268. The results and discussion of this study indicate that the status of quality hadith *hasan li ghairihi* with *maqbul ma'mul bih* qualifications for the practice of Islam in maintaining mental health by creating positive views for oneself and others. This study concludes that the hadith narrated by Tirmidhi No. 2268 is relevant to be used as a basis for maintaining mental health, namely getting closer to Allah SWT, dhikr, repenting, and always praying to Him, so that a Muslim person is formed with a positive outlook, both for oneself and for others.

**Keywords:** Hadith; Health; Mental; Syarah; Takhrij

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk membahas hadis tentang kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis. Objek formal penelitian ini adalah ilmu hadis, sedangkan objek materialnya ialah hadis tentang kesehatan mental pada riwayat Tirmidzi No. 2268. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa status hadis berkualitas *hasan li ghairihi* dengan kualifikasi *maqbul ma'mul bih* bagi pengamalan Islam dalam menjaga kesehatan mental dengan menciptakan pandangan positif bagi diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini menyimpulkan bahwa hadis riwayat Tirmidzi No. 2268 relevan digunakan sebagai landasan untuk pemeliharaan kesehatan mental yaitu mendekati diri kepada Allah Swt, berdzikir, bertaubat, dan selalu berdo'a kepada-Nya, sehingga terbentuk

pribadi muslim dengan pandangan positif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain.

Kata Kunci: Hadis; Kesehatan; Mental; Syarah; Takhrij

## **Pendahuluan**

Kesehatan mental merupakan salah satu ilmu kejiwaan yang sudah dikenal sejak abad ke-19. Kesehatan mental sebagai suatu kajian ilmu jiwa walaupun dalam bentuk sederhana. Kualitas kehidupan seseorang dapat dipenuhi oleh kesehatan, kesehatan fisik maupun mental. Jika kedua kesehatan itu tidak ada masalah baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental, maka kualitas kehidupan seseorang itu akan lebih baik. Kesehatan fisik adalah seorang individu tidak merasakan sakit dan secara klinis tidak mengalami sakit, dan semua fungsi organ tubuh tidak mengalami gangguan. Kesehatan mental adalah dimana keadaan emosional dan psikologis seseorang dalam keadaan baik dan tidak mengalami gangguan apapun. Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, keduanya memiliki keterlibatan satu sama lain, jika salah satu kesehatan dari seseorang itu terganggu. Maka terganggu pula kedua kesehatan seseorang tersebut (Rozali et al., 2021). Oleh karena itu, penelitian ini tertarik untuk membahas mengenai tujuan kesehatan mental anak, khususnya pembahasan hadits tentang kesehatan mental.

Kerangka berpikir perlu disusun untuk menjawab pertanyaan bagaimana hadits tentang kesehatan mental anak. Kesehatan mental adalah kondisi sejahtera yang disadari individu yang di dalamnya terdapat kemampuan untuk mengelola stress dalam hidup secara wajar, bekerja secara produktif, serta mampu berperan serta di dalam komunitas pergaulannya (K & Dewi Aisyah, 2021). Kesehatan jiwa remaja merupakan aspek penting untuk menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai (K & Dewi Aisyah, 2021). Kesehatan jiwa remaja merupakan aspek penting untuk menentukan kualitas bangsa. Remaja yang tumbuh dalam lingkungan yang mendukung merupakan sumber daya manusia yang dapat menjadi aset bangsa tidak ternilai (Rozali et al., 2021). Tujuan kesehatan mental adalah mewujudkan manusia yang beradab, mampu menghadapi segala hambatan dalam kehidupannya, sehingga dapat berjalan menurut tujuan manusia itu diciptakan secara normal (Rozali et al., 2021). Kesehatan mental menurut hadis berarti pemahaman hadis tentang kesehatan mental. Hadits sendiri adalah apa pun yang berasal dari Nabi Saw

(Darmalaksana, 2018) yang dalam posisinya sebagai sumber Islam disepakati sebagai sumber Islam kedua setelah al-Qur'an (Darmalaksana et al., 2017). Hadis tentang kesehatan antara lain Nabi Saw bersabda: "*Barang siapa di antara kalian merasa aman di tengah keluarganya pada pagi hari, sehat fisik, dan memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia menjadi miliknya*" (H.R. Tirmidzi No. 2268) (Fuad, 2016). Jika hadis dibahas melalui ilmu hadis maka akan diperoleh pengetahuan tentang kualitas, status, pemahaman, dan pengamalan Hadis (Darmalaksana, 2018). Berdasarkan pembahasan ilmu hadits ini, maka dapat ditarik kesimpulan bagaimana penjelasan hadis mengenai kesehatan mental.

Hasil penelitian terdahulu terkait kesehatan mental anak telah dikemukakan oleh sejumlah peneliti. Antara lain Yasipin, Silvia Ayu Rianti, & Nurman Hidayat (2020), "*Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja,*" *Manthiq: Jurnal Filsafat Agama dan Pemikiran Islam*. Tujuan penulisan untuk mendeskripsikan dan mengetahui peran agama dalam membentuk kesehatan mental pada remaja berdasarkan Evidence Based. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library reseach*) yang menggunakan bahan tertulis diambil dari beberapa literatur, dalam proses pencarian literatur digunakan beberapa database seperti Pubmed, NCBI, Google Scholar dan sciencedirect. Simpulan 1) kesehatan mental dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan mood seseorang; 2) Gangguan kesehatan mental menyebabkan seseorang menjadi tidak efektif; 3) Masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan Therapi Religius; 4) dzikir membuat seseorang menjadi rileks; dan 5) semakin tinggi pemahaman agama seseorang maka semakin sehat juga kondisi mentalnya (Yasipin et al., 2020).

Penelitian sekarang dan hasil penelitian terdahulu memiliki kesamaan yaitu membahas kesehatan mental. Akan tetapi, terdapat perbedaan antara penelitian sekarang dan penelitian terdahulu. Penelitian terdahulu membahas mengenai peran agama dalam membentuk kesehatan mental remaja, sedangkan penelitian sekarang membahas mengenai hadits tentang kesehatan mental.

Landasan teori dibutuhkan untuk pondasi teoritis dalam melakukan pembahasan. Penelitian ini menerapkan teori ilmu hadis. Di dalam ilmu hadis terdapat ilmu *dirayah* hadis (Soetari, 2005), yaitu ilmu yang objek materialnya ialah *rawi*, *sanad*, dan *matan* hadis. *Rawi* adalah periwayat hadis, *sanad* ialah mata rantai periwayat hadis, *matan* yaitu teks hadis (Darmalaksana, 2018). Ilmu hadis menetapkan syarat kesahihan (otentisitas) suatu hadis, yaitu: *Rawi* mesti '*adl* (memiliki kualitas kepribadian yang terpuji) dan *dhabit* (memiliki kapasitas keilmuan yang

mumpuni) serta *tsiqah* (memiliki integritas yang tidak diragukan) yakni perpaduan antara *'adl* dan *dhabit*; *Sanad* mesti tersambung (*muttashil*) dalam arti tidak boleh terputus (*munfashil*); dan *Matan* tidak boleh janggal (*syadz*) dan tidak boleh ada cacat (*'illat*) (Darmalaksana, 2020). Apabila memenuhi seluruh syarat otentisitas, maka status hadis disebut *shahih*, sedangkan bila tidak memenuhi salah satu syarat tersebut maka kualitas hadis disebut *dhaif* (Darmalaksana, 2020). Menurut ilmu hadis, hadis *shahih* bersifat *maqbul* (diterima), sedangkan hadis *dhaif* bersifat *mardud* (tertolak) (Soetari, 2005). Akan tetapi, hadis *dhaif* dapat naik derajatnya menjadi *hasan li ghairihi* bila terdapat *syahid* dan *mutabi* (Soetari, 2015). *Syahid* adalah *matan* hadis lain sedangkan *mutabi* ialah *sanad* hadis lain (Mardiana & Darmalaksana, 2020). Meskipun demikian, tidak setiap hadis *maqbul* dapat diamankan (*ma'mul bih*), dalam arti ada kategori hadis *maqbul* tetapi tidak dapat diamankan (*ghair ma'mul bih*) (Soetari, 2005), hal ini bergantung konteks dalam arti situasi dan kondisi.

Permasalahan utama penelitian ini adalah terdapat hadits tentang kesehatan mental. Rumusan masalah penelitian ini ialah bagaimana hadits tentang kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk membahas hadits tentang kesehatan mental. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat sebagai tinjauan ilmu hadits. Secara praktis, penelitian ini bermanfaat sebagai pengetahuan seputar kesehatan mental menurut hadis.

### Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode deskriptif-analitis (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2020). Jenis data penelitian ini merupakan data kualitatif yang bukan angka. Sumber data penelitian ini meliputi sumber primer dan sumber sekunder. Sumber data primer adalah Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam (Saltanera, 2015). Sedangkan sumber data sekunder merupakan literatur yang terkait dengan topik penelitian ini yang bersumber dari artikel jurnal, buku, dan lain-lain. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penelitian kepustakaan (*library research*). Teknik analisis data ditempuh melalui tahapan inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi (Darmalaksana, 2022). Secara khusus, metode deskriptif-analitis dalam penelitian ini diambil dari bidang ilmu hadis, khususnya metode *takhrij* hadis dan metode *syarah* hadis. *Takhrij* hadis adalah proses mengambil hadis dari kitab hadis untuk diteliti otentisitasnya (Darmalaksana, 2020). Sedangkan *syarah* hadis ialah penjelasan mengenai *matan* (teks) hadis untuk diperoleh suatu pemahaman (Soetari, 2015). Terakhir, interpretasi pada tahap analisis akan digunakan logika, baik logika deduktif maupun logika induktif (Sari, 2017), hingga ditarik sebuah kesimpulan.

## Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Hasil Penelitian

Tahapan *takhrij* hadits mensyaratkan untuk mengeluarkan hadits dari kitab hadits yang kemudian diteliti keshahihannya. Setelah dilakukan pelacakan hadits dengan kata kunci "Sehat Jasmani" pada Ensiklopedia Hadits Kitab 9 Imam, maka ditemukan hadits Imam Tirmidzi No. 2268. Adapun redaksi teks hadits di bawah ini:

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ مَالِكٍ وَمَحْمُودُ بْنُ خِدَاشٍ الْبَغْدَادِيُّ قَالَا حَدَّثَنَا مَرْوَانُ بْنُ مُعَاوِيَةَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ أَبِي شُمَيْلَةَ الْأَنْصَارِيُّ عَنْ سَلْمَةَ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ مَخْصِنِ الْخَطْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سَرِيهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ ثَوْتُ يَوْمِهِ فَكَأَنَّمَا حَيْرَتْ لَهُ الدُّنْيَا قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ غَرِيبٌ لَا نَعْرِفُهُ إِلَّا مِنْ حَدِيثِ مَرْوَانَ بْنِ مُعَاوِيَةَ وَحَيْرَتْ جَمَعَتْ حَدَّثَنَا بِذَلِكَ مُحَمَّدُ بْنُ إِسْمَاعِيلَ حَدَّثَنَا الْحُمَيْدِيُّ حَدَّثَنَا مَرْوَانَ بْنِ مُعَاوِيَةَ نَحْوَهُ وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ

Telah menceritakan kepada kami 'Amru bin Malik dan Mahmud bin Khidasy al-Baghdadi keduanya berkata, telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah telah menceritakan kepada kami Abdurrahman bin Abu Syumailah al-Anshari dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihsan al-Khatmi dari bapaknya yang pernah bertemu dengan Nabi ﷺ dia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda, "Barangsiapa di antara kalian di pagi hari aman di tengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya." Abu Isa berkata, hadits ini hasan gharib, kami tidak mengetahuinya kecuali dari hadits Marwan bin Mu'awiyah, makna: hizat adalah Jumi'at (terkumpul). Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Isma'il telah menceritakan demikian kepada kami al-Humaidi telah menceritakan kepada kami Marwan bin Mu'awiyah hadits yang semakna, dan dalam bab ini ada hadits dari Abu Darda` (H.R. Tirmidzi No. 2268).

Tahap berikutnya, penilaian para *rawi* dan ketersambungan *sanad* sebagaimana tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rawi dan Sanad

No.	Rawi-Sanad	Lahir Wafat L/W	Negeri	Kunyah	Komentar Ulama		Kalangan
					+	-	
1	Abdullah bin Mihsan		Madinah				Sahabat
2	Salamah bin		Madinah		Ibnu Hajar al-	Ibnu Hibban:	

Abdullah				Asqalani: Majhul	Tsiqaat	
3	Abdur Rahman bin Abu Syumailah		Madinah		Yahya bin Ma'in: Masyhur; Abu Hatim: Masyhur; Ibnu Hibban: Tsiqat; Ibnu Hajar al- Asqalani: maqbul	Tabi'ut tabi'in kalangan tua
4	Marwan bin Mu'awiyah bin al- Harits bin Asma' bin kharijah	w. 193 H	Syam	Abu Abdullah	Abu Hatim: Shaduuq; Ahmad bin Hambal: Tsiqah; Yahya bin Ma'in:mTsiq ah; Ya'kub bin Syu'bah: Tsiqah; an- Nasa'i: Tsiqah; al- 'Ajli: Tsiqah tsabat; Ibnu Sa'd: Tsiqah; Ibnu Hibban: Tsiqaat; Ibnu Hajar al'- Asqalani: Tsiqoh Hafidz; adz- Dzahabi: Hafidz	Tabi'ut tabi'in kalangan biasa
5	Amru bin Malik		Bashrah	Abu 'Utsman	Ad- Dzahabi: Mendhaifk an; Ibnu Hajar al- Asqalani: Dhaif	Tabi'ul Atba' kalangan tua
7	Muhammad bin 'Isa bin Saurah bin Musa as- Sulami at- Tirmidzi	209-279 H	Iran	Abu 'Isa al- Tirmidzi		Mudawwin

Pada Tabel 1 ialah daftar *rawi* dan *sanad* hadits riwayat imam Tirmidzi No. 2268. Menunjukkan bahwa hadits yang terdapat pada kitab Imam Tirmidzi No. 2268 ini diriwayatkan oleh tujuh perawi. Satu orang periwayat hanya diketahui wafatnya saja, kecuali imam Tirmidzi (209-279 H). Para ulama memberikan komentar positif, kecuali terhadap beberapa periwayat. Amru bin Malik didhaifkan oleh ad-Dzahabi dan dinilai dhaif oleh Ibnu Hajar al-Asqalani. Daripada itu Ibnu Hajar al-Asqalani menilai majhul kepada Salamah bin Abdullah. Awal *sanad* atau permulaan *sanad* yaitu di tempat *rawi* yang mencatat hadits, yakni Imam Tirmidzi nomor urut 7 (tujuh) pada Tabel 1. Akhir *sanad* yakni di tempat orang yang berada sebelum Nabi Saw., yaitu Abdullah bin Mihsan seorang Shahabat pada nomor urut 1 (satu) di Tabel 1.

Hadits Tirmidzi No. 2268 dari sisi *sanad* dinilai terputus sebab ada periwayat yang tidak dikenal atau *majhul*. *Matan* hadis tidak janggal dan tidak cacat. Tidak janggal dalam arti tidak bertentangan dengan al-Qur'an, hadis yang lebih kuat dan akal sehat, sedangkan tidak cacat dalam arti tidak ada sisipan, pengurangan dan perubahan (Soetari, 2015). Hadits Tirmidzi No. 2268 memiliki *sayahid* dan *mutabi* yakni hadis Ibnu Majah No. 4131. Hadits riwayat Tirmidzi No. 2268 pada asalnya *dhaif*, karena ada periwayat yang dinilai negatif juga *sanad* hadis terputus, namun hadis ini memiliki *syahid* dan *mutabi*, sehingga derajatnya naik menjadi *hasan li ghairihi*. Hadis *hasan* bersifat *maqbul* sebagai dalil (*hujjah*) pengamalan Islam.

## 2. Pembahasan

Konsep kesehatan mental atau *al-tibb al-ruhani* pertama kali diperkenalkan dunia kedokteran Islam oleh seorang dokter dari Persia bernama Abu Zayd Ahmed ibnu Sahl al-Balkhi (9850-934). Dalam kitabnya berjudul *Masalih al-Abdan wa al-Anfus* (Makanan untuk Tubuh dan jiwa), al-Balkhi berhasil menggabungkan penyakit antara tubuh dan jiwa. Ia biasa menggunakan istilah *al-Tibb al-Ruhani* untuk menjelaskan kesehatan spiritual dan kesehatan psikologi. Sedangkan untuk kesehatan mental kerap menggunakan istilah *Tibb al-Qalb* (Ariadi, 2019).

Kesehatan mental didefinisikan sebagai keadaan sejahtera dimana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, sehingga dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Frank L.K. sebagaimana dikutip oleh Notosudirjo dan Latipun (2005) mengemukakan bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terus tumbuh berkembang dan matang dalam hidupnya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian (tanpa

membayar terlalu tinggi biayanya sendiri atau oleh masyarakat) (Fuad, 2016).

Ada beberapa pengertian yang terkait dengan kesehatan mental, dan telah ditemukan ada tiga ciri pokok mental yang sehat, yaitu a) seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan atau melakukan usaha untuk menguasai dan mengontrol lingkungannya, sehingga tidak pasif menerima begitu saja kondisi sosialnya, b) Seseorang menunjukkan keutuhan kepribadiannya mempertahankan integritas kepribadian yang stabil yang diperoleh sebagai akibat dari pengaturan yang aktif, dan c) Seseorang mempersepsikan “dunia” dan dirinya dengan benar (Rozali et al., 2021).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Yasipin, Silvia Ayu Rianti, & Nurman Hidayat (2020) menyatakan, gangguan mental pada remaja, dapat mempengaruhi kondisi pikiran, perasaan dan *mood* seseorang. Selain itu, gangguan mental juga berpengaruh terhadap fungsi sehari-hari individu dan kemampuan individu tersebut dalam berinteraksi dengan orang lain, penggunaan obat-obatan terlarang bahkan apabila tidak ditangani, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kejiwaan atau skizofrenia. Salah satu faktor untuk memperbaiki kesehatan mental remaja adalah pelaksanaan-pelaksanaan agama seperti dzikir, shalat dan pemanfaatan waktu yang cukup. Masa remaja adalah masa yang krusial dalam perkembangan hidup seorang manusia, dimana dalam tahap ini tiap orang pasti menginginkannya dengan melewati dengan tentram dan bahagia. Namun demikian, dapat dilihat bahwa kondisi tersebut tidak mudah untuk dicapai karena terdapat banyak sekali permasalahan yang muncul pada masa remaja ini. Salah satu persoalan pada masa remaja ini adalah munculnya depresi yang bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti hubungan dengan orang tua yang kurang harmonis, pengalaman masa kecil yang traumatik, dan kurangnya hubungan dengan teman sebaya (Santrock, 2003). Disebutkan bahwa gangguan kesehatan mental ada beberapa macam yang meliputi depresi, cemas, gangguan pemusatan perhatian dan Hiperaktivitas serta gangguan conduct. Gangguan mental yang paling umum diderita oleh setiap remaja yaitu depresi, gangguan kecemasan, kurangnya perhatian serta penggunaan obat-obatan terlarang. Ketidaksehatan mental seseorang akan sulit dihindari bila seseorang tidak memiliki daya mental yang tangguh. Untuk meningkatkan kesehatan mental maka kemampuan berpikir positif perlu dibangun. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan pengaruh positif dari

religiusitas terhadap kondisi psikologis yang negatif seperti tekanan psikologis dan stress.

Kondisi psikologis yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat diperoleh apabila seorang penganut ajaran Islam mempunyai keyakinan yang kuat terhadap nilai-nilai Islam. Hawari (2005) menjelaskan bahwa apabila tidak terpenuhinya empat dimensi manusia yang meliputi dimensi biologis, psikologis, sosial dan agama (religi), maka fungsi manusiapun akan terganggu seperti terjadi disequilibrium atau ketidakseimbangan fungsi manusia. Adanya ketidakseimbangan fungsi manusia ini seperti tidak berfungsinya dimensi religiusitas (agama) maka menjadikan terganggunya dimensi yang lain, seperti terganggunya fungsi psikologis yang menyebabkan seseorang mengalami ketidaksehatan mental (Diah, 2011).

Al-Qur'an dan hadits sebagai sumber utama ajaran Islam memberikan petunjuk dan bimbingan manusia dalam menjaga fitrahnya untuk mencapai kebahagiaan yang hakiki. Al-Qur'an memperkenalkan istilah jiwa yang tenang (*an-nafsu al-mutmainah*), Allah Ta'ala telah berfirman: *"Wahai jiwa yang tenang, Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, dan masuklah kedalam surga-Ku"* (Q.S. al-Fajr: 27-30). Sementara al-hadits menyebut kata *"al-fithrah,"* keduanya adalah syarat bagi kesehatan mental yang harus dimiliki oleh seorang muslim. Hidup dengan jiwa yang tenang harus berdasarkan fitrah yang telah diberikan oleh Allah Swt yaitu akidah tauhid. Sesuatu yang bisa menjaga dan membuat fitrah menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan oleh Allah Ta'ala (Fuad, 2016).

Al-Qur'an memberikan kesempatan pada manusia untuk membersihkan diri dengan berbagai praktek ibadah, salah satunya adalah amalan membaca al-Qur'an, membaca al-Qur'an merupakan pelega batin yang akan mengembalikan ketenangan jiwa, pengamalannya hingga dapat sehat secara mental. Allah Ta'ala telah berfirman: *"Katakanlah Muhammad, bagi segenap orang-orang yang beriman al-Qur'an menjadi petunjuk dan juga obat"* (Q.S. al-fushilat: 44). Dalam ayat lain Allah Ta'ala berfirman, *"Dan kami turunkan dari suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman"* (Q.S. al-Isra: 82) (Perdana Akhmad, 2005). Abdul Mujib menyatakan bahwa manfaat unsur religiusitas seperti do'a dan zikir bagi kesehatan manusia, ada dua manfaat yaitu: zikir sebagai terapi: *pertama*, zikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengingat, menyebutkan kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Zikir juga mampu mengingatkan seseorang bahwa yang membuat dan

menyembuhkan penyakit hanyalah Allah Swt. Semata, sehingga zikir mampu memberi sugesti penyembuhan. *Kedua*, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxtion therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan seseorang bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai (Yasipin et al., 2020).

Membaca al-Qur'an secara teratur dan selalu berdo'a pada Allah sesungguhnya merupakan salah satu manifestasi kehidupan secara religius. Pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari termasuk di dalamnya membaca al-Qur'an secara teratur dan berdo'a kepada Allah Azza wa jalla dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa dan dapat pula mengembalikan kesehatan jiwa bagi orang yang gelisah dan cemas. Muhammad Naghasy, mantan guru besar Universitas Islam di Madinah, telah menulis sebuah buku tentang ayat-ayat. Rasulullah telah mengajarkan pada diri manusia cara-cara untuk menghadapi penyakit fisik, maupun gangguan kejiwaan yang mengganggu itu dengan pengobatan yang dinamakan *Ruqyah*. *Ruqyah* adalah suatu terapi penyembuhan dari penyakit fisik, maupun psikis dengan ayat-ayat al-Qur'an, asma' Allah, dan do'a-do'a Rasulullah Saw. Bila ingin ditolong Allah, maka ia harus taat kepada-Nya. Sebagaimana kata Ali bin Abi Thalib r.a "Musibah adalah akibat dosa yang kita perbuat dan untuk menghentikannya tidak lain dengan bertaubat." Diriwayatkan Ibnu Majjah dari Ali ra, mengatakan bahwasannya Rasulullah Saw bersabda: "Sebaik-baiknya obat adalah al-Qur'an." Maka sebagai satu ikhtiar untuk bisa menyembuhkan kesehatan mental itu salah satunya yaitu dengan mendekatkan diri atau bertaubat kepada Allah Swt. Metode penyembuhan dari gangguan mental yaitu dengan metode penyembuhan ilahi yang mempunyai pengaruh besar bagi diri sendiri maupun orang lain terutama sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.(Perdana Akhmad, 2005).

Menurut Quraish Shihab, istilah *al-shihah* selalu digandengkan dengan *al-'Afiyah*. Padahal masing-masing digunakan untuk makna yang berbeda, kendati diakui tidak jarang hanya disebut salah satunya (secara berdiri sendiri), karena masing-masing kata tersebut dapat mewakili makna yang dikandung oleh kata yang tidak disebut, dengan dalil karena wa yang berarti "dan" adalah kata penghubung yang sekaligus menunjukkan adanya perbedaan antara yang disebut pertama (*ash-shihah*) dan yang disebut kedua (*al-'afiyah*). Atas dasar itu, dapat dipahami bahwa ada perbedaan makna di antara keduanya. Dalam literatur keagamaan, bahkan dalam hadits-hadits Nabi ditemukan sekian banyak do'a, yang mengandung permohonan *'Afiyah*, di samping permohonan memperoleh

sehat. Dalam kamus bahasa Arab, kata ini diartikan sebagai perlindungan Allah untuk hamba-Nya dari segala macam bencana dan tipu daya. Senada dengan pandangan yang dikemukakan Zulkifli Yunus bahwa kata *al-shihhah* merujuk pada fungsi, sedangkan kata *al-'afiyah* merujuk kepada kesesuaian dengan maksud penciptaan. Mata yang sehat adalah mata yang dapat digunakan untuk melihat tanpa alat bantu, sedangkan mata yang 'afiat adalah mata yang tidak bisa digunakan untuk melihat sesuatu yang dilarang melihatnya, karena maksud Tuhan menciptakan mata adalah sebagai petunjuk pada kebenaran, membedakannya dari yang salah (Fitriah, 2016).

Berdasarkan pemaparan di atas, hadits riwayat Tirmidzi No. 2268 bukan saja *maqbul*, melainkan *ma'mul bih*. Nabi Saw bersabda: "Barangsiapa di antara kalian di pagi hari aman di tengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya" (H.R. Tirmidzi No. 2268). Sebagai seorang muslim, diwajibkan untuk menjaga kesehatan mental karena kesehatan mental menciptakan pandangan positif, baik untuk diri sendiri maupun orang lain. Kesehatan mental juga berkaitan dengan kesehatan fisik, seseorang dengan mental yang sehat akan lebih mampu untuk sembuh dari penyakit. Di tengah-tengah kesibukan yang padat di era kontemporer, kesehatan kerap tertanggung, pada mulanya gangguan rohani yang bersifat metal dan pada gilirannya menimbulkan gangguan pada kesehatan jasmani. Kesehatan mental kerap menerpa orang dewasa sehingga ajaran Islam menekankan untuk menjaga kesehatan mental bahkan sejak anak-anak.

### **Kesimpulan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status hadits yang diriwayatkan Tirmidzi No. 2268 memiliki derajat *hasan li ghairihi*. Dan penelitian ini menjelaskan bahwa hadits riwayat Tirmidzi No. 2268 bersifat *ma'mul bih* sebagai landasan bagi umat Islam untuk pemeliharaan kesehatan mental yaitu mendekatkan diri kepada Allah Swt, berdzikir, bertaubat, dan selalu berdo'a kepada-Nya, sehingga terbentuk pribadi muslim dengan pandangan positif, baik bagi diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini diharapkan bermanfaat untuk mengendalikan kesehatan mental masyarakat atau remaja. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam melakukan *syarah* hadits tanpa menyertakan tinjauan *sebab wurud* serta analisis secara mendalam, sehingga hal ini menjadi peluang penelitian lebih lanjut dengan menerapkan analisis secara lebih komprehensif. Penelitian ini merekomendasikan kepada lembaga Islam

terkait perlunya pemeliharaan menjaga kesehatan mental untuk remaja atau masyarakat.

### Daftar Pustaka

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118.  
<https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Darmalaksana, W. (2018). Paradigma Pemikiran Hadis. *JAQFI: Jurnal Aqidah Dan Filsafat Islam*, 2(1), 95–106.
- Darmalaksana, W. (2020). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1, 1–7.
- Darmalaksana, W. (2022). *Panduan Penulisan Skripsi dan Tugas Akhir*. Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Darmalaksana, W., Pahala, L., & Soetari, E. (2017). Kontroversi Hadis sebagai Sumber Hukum Islam. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya*, 2(2), 245–258.
- Fitriah, M. (2016). Kajian Al-Quran dan Hadits tentang Kesehatan Jasmani dan Ruhani. *TAJDID: Jurnal Ilmu Ushuluddin*, 15(1), 105–126.  
<https://doi.org/10.30631/tjd.v15i1.29>
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50.  
<https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245>
- K, F., & Dewi Aisyah. (2021). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Mardiana, D., & Darmalaksana, W. (2020). Relevansi Syahid Ma'nawi dengan Peristiwa Pandemic Covid-19: Studi Matan Pendekatan Ma'anil Hadis. *Jurnal Perspektif*, 4(1), 12–19.
- Perdana Akhmad. (2005). Terapi Ruqyah Sebagai Sarana Mengobati Orang yang Tidak Sehat Mental. *Jurnal Psikologi Islami*, 1(1), 87–96.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Abdimas*.
- Saltanera, S. (2015). *Ensiklopedi Hadits Kitab 9 Imam*. Lembaga Ilmu Dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan, Lidwa Pusaka.  
<https://store.lidwa.com/get/>
- Sari, D. P. (2017). Berpikir Matematis dengan Metode Induktif, Deduktif, Analogi, Integratif dan Abstrak. *Delta-Pi: Jurnal Matematika Dan Pendidikan Matematika*, 5(1).
- Soetari, E. (2005). *Ilmu Hadits: Kajian Riwayat dan Dirayah*. Mimbar



Pustaka.

- Soetari, E. (2015). *Syarah dan Kritik Hadis dengan Metode Tahrij: Teori dan Aplikasi* (2nd ed.). Yayasan Amal Bakti Gombang Layang.
- UIN Sunan Gunung Djati Bandung. (2020). *Pedoman Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Yasipin, Silvia Ayu Rianti, & Nurman Hidayat. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25–31.