

## Indeks Kesehatan Mental Menurut Rasulullah Saw.: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologis

Zahra Yasmin<sup>1</sup>, Wahyudin Darmalaksana<sup>2</sup>, Ecep Ismail<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup>Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

<sup>2</sup>Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

[zahrayasmin571@gmail.com](mailto:zahrayasmin571@gmail.com)

### Abstract

This study aims to examine the hadith regarding mental health and its indicators according to the perspective of the Prophet Muhammad. This study uses a qualitative approach with takhrij and syarah hadith methods by applying contemporary analysis in the field of psychology. The results of the research and discussion reveal that the quality of the hadith is related to mental health with *hasan li ghairihi* status in terms of takhrij so that it can be accepted and used as a reference or argument for practicing Islam. Meanwhile, in terms of syarah hadith, mental health is one of the important things in the implementation of worship and in socializing. The conclusion of this research is the hadith narrated by Ibn Majah No. 2132 has a *maqbul* degree for efforts to maintain mental health from a psychological perspective, although in terms of rehabilitation or mental healing due to disorders it still needs to be investigated further.

**Keywords:** Hadith; Health; Mentally; Psychology

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti hadis berkenaan dengan kesehatan mental serta indikatornya menurut perspektif Rasulullah Saw. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *takhrij* dan *syarah* hadis dengan menerapkan analisis kontemporer pada bidang psikologi. Hasil penelitian dan pembahasan mengungkapkan bahwa kualitas hadis berkaitan dengan kesehatan mental berstatus *hasan li ghairihi* ditinjau dari segi takhrij sehingga dapat diterima dan dijadikan acuan atau dalil pengamalan Islam. Sedangkan dari segi syarah hadis, kesehatan mental merupakan salah satu hal yang penting dalam pelaksanaan ibadah dan dalam bersosial. Kesimpulan dari penelitian ini adalah

hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah No. 2132 memiliki derajat *maqbul* bagi upaya menjaga kesehatan mental perspektif psikologis, meskipun dalam hal rehabilitas atau penyembuhan mental akibat gangguan masih perlu diteliti lebih lanjut.

**Kata Kunci:** Hadis; Kesehatan; Mental; Psikologi

### **Pendahuluan**

Indeks kesehatan mental merujuk pada seluruh aspek perkembangan manusia baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental juga mencakup pada cara mengendalikan diri dari tekanan atau stress, dalam bersosialisasi, dalam penyesuaian diri serta dalam pengambilan keputusan (Vidya Fakhriyani, 2019, p. 10). Orang yang mentalnya sehat di dalam hati atau ruhaninya senantiasa tenang, tentram dan aman (Hamid, 2017). Akan tetapi, gangguan mental seperti halnya gangguan fisik dapat terjadi pada seluruh masyarakat (Hamid, 2017). Gangguan mental akan sulit dihindari jika mental individunya lemah dan spiritualnya tidak tangguh. Oleh karena itu, agama berperan penting dalam pembinaan moral sebab nilai-nilai moral dalam agama bersifat statis dan universal (Yasipin et al., 2020). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk menelisik lebih lanjut mengenai indeks kesehatan mental dalam perspektif Islam, khususnya penulis akan membahas mengenai indeks atau indikator kesehatan menurut Rasulullah Saw. menggunakan teori ilmu hadis beserta syarah melalui pendekatan psikologis. Sehingga, masyarakat dapat mengetahui apakah mental manusia sehat atau terdapat gangguan berdasarkan pandangan Rasulullah Saw.

Beberapa ahli telah melakukan penelitian tentang hal tersebut sebagaimana dalam tinjauan pustaka penelitian ini. Antara lain, Ariadi, Purmansyah (2019), "Mental dalam Perspektif," *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. Penelitian ini membahas tentang pandangan Islam terhadap kesehatan dan gangguan mental. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode takhrij hadis melalui analisis kajian Al-Qur'an dan hadis. Hasil penelitian ini adalah peranan agama Islam dapat membantu mencegah gangguan jiwa serta dapat membina kondisi mental seseorang. Di antaranya dengan melaksanakan ibadah-ibadah yang dapat memberikan efek baik bagi psikis yang dikenal sebagai psikoterapi melalui amalan ibadah. Kesimpulan penelitian ini adalah kesehatan mental begitu penting dalam usaha meraih kebahagiaan dunia dan akhirat. Oleh karena itu, Islam begitu memperhatikan kesehatan mental sehingga menyematkan terapi psikis dalam amalan

ibadah. Sehingga ketakwaan pun dapat diraih bersamaan dengan meraihnya kesehatan mental (Ariadi, 2019). Uyun, Qurotul (2015), "Kesehatan Jiwa menurut Paradigma Islam (Kajian Berdasarkan Al-Qur'an dan Hadis)," *Internasional Conference of Nusantara Philosophy*. Penelitian ini membahas tentang hakikat ketenangan jiwa berdasarkan kajian Al-Qur'an dan hadis yang dapat mengarahkan manusia kepada ketakwaan kepada Allah Swt. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode takhrij hadis melalui analisis kajian Al-Quran dan hadis. Hasil penelitian ini adalah ketakwaan dapat diraih oleh jiwa atau mental yang sehat. Kesimpulan penelitian ini adalah berdasarkan kajian Al-Qur'an dan hadis, ketakwaan merupakan tolok ukur kesehatan jiwa. Puncak ketenangan jiwa adalah diraihnya surga (Uyun, 2015). Fuad, Ikhwan (2016), "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*. Penelitian ini membahas tentang hakikat serta indikator-indikator kesehatan mental dalam perspektif Al-Qur'an dan hadis. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan metode takhrij hadis melalui analisis kajian Al-Qur'an dan hadis. Hasil dari penelitian ini adalah dalam merealisasikan kesehatan mental digunakan metode Al-Qur'an dan hadis dengan cara penguatan dimensi spiritual, pengendalian motivasi biologis dan metode mempelajari hal yang urgen bagi kesehatan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode Al-Qur'an dan hadis (dengan Rasulullah Saw. sebagai model nyata) dapat merealisasikan kesehatan mental (Fuad, 2016).

Peneliti telah meninjau penelitian sebelumnya yang berkaitan dan cukup membantu dalam penyusunan kerangka berpikir penelitian ini. Pengetahuan ulama kontemporer yang semakin lama semakin menyempit terhadap informasi *turats* menjadi penyebab munculnya metode takhrij hadis (Izzan, 2012, p. 6). Dalam menakhrij hadis, Mahmud ath-Thahhan mengungkapkan bahwa terdapat lima cara atau metode di antaranya metode indeks nama sahabat, metode kata pertama dalam matan, metode indeks kata, metode tematis hadis serta metode penelusuran berdasarkan kondisi matan atau sanad (Rahman, 2017). Takhrij memiliki fungsi sebagai instrumen yang digunakan untuk penelitian hadis (Izzan, 2012). Islam begitu kaya dengan tuntunan kesehatan (Pasiska et al., 2019) seperti halnya mengenai kesehatan mental. Dalam merealisasikan kesehatan mental, Rasulullah Saw. dijadikan model nyata dalam memandu umat Islam serta seluruh umat manusia (Pasiska et al., 2019). Terdapat banyak hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental, salah satunya hadis riwayat Ibnu Majah yang berkaitan dengan *Thib An-Nafs* (kebahagiaan) yang merupakan salah satu kenikmatan surga (Riyadh, 2007, p. 239), hal ini tentunya dapat diraih dengan mental yang stabil dan sehat.

Selebihnya, hadis-hadis yang berkaitan dengan ini diriwayatkan oleh Bukhori, Ahmad, Tirmidzi dan Abu Dawud (Riyadh, 2007). Untuk mengetahui keshahihan haditsnya, maka perlu dilakukan penakhrijan hadis. Kemudian, apabila status hadis sudah diketahui maka dilanjutkan dengan mencari hadis untuk mengetahui dan mendeskripsikan makna dari teks hadis tersebut (Darmalaksana, 2021b). Sehubungan dengan pengertian kesehatan mental, Bastaman mendefinisikannya sebagai, terwujudnya keserasian sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketaqwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan bahagia di akhirat (Mahfud et al., 2015). Seperti halnya hadis Nabi Saw. yang diriwayatkan oleh Imam Tirmidzi yaitu, "Siapa yang menyongsong pagi hari dengan perasaan aman terhadap lingkungan sekitar, kondisi tubuh yang sehat, serta adanya persediaan makanan untuk hari itu maka seakan-akan ia telah memperoleh seluruh kenikmatan dunia" (Riyadh, 2007). Akan tetapi, kesehatan mental sewaktu-waktu dapat terganggu akibat berbagai macam faktor. Oleh karena itu, agama Islam memiliki peranan dalam membantu manusia mengobati jiwanya dan mencegah dari gangguan jiwa serta membina kondisi kesehatan mental (Ariadi, 2019).

Berdasarkan penelitian di atas, formula penelitian disusun, yaitu rumusan masalah penelitian, pertanyaan utama penelitian, dan tujuan penelitian (Darmalaksana, 2020). Rumusan masalah ini adalah terdapat syarah hadis terkait inseks atau indikator kesehatan mental menurut Rasulullah Saw. Pertanyaan penelitian ini adalah bagaimana syarah hadis terkait indikator kesehatan mental menurut Rasulullah Saw. Sedangkan pertanyaan secara terperinci yakni bagaimana teks hadis tentang kesehatan mental, bagaimana kualitas hadis tentang kesehatan mental dan bagaimana syarah hadis terkait indikator kesehatan mental menurut Rasulullah Saw. Tujuan penelitian ini yaitu membahas syarah hadis terkait indikator kesehatan mental menurut Rasulullah Saw. Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi pengayaan khazanah pengetahuan Islam.

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui studi pustaka (Darmalaksana, 2020a). Penelitian ini menerapkan metode takhrij dan syarah hadis (Darmalaksana, 2020c). Adapun interpretasi digunakan analisis kontemporer (Darmalaksana, 2020b), khususnya pendekatan psikologis.

### **Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Hasil penelitian dan pembahasan diuraikan dalam hal-hal berikut.

## 1. Teks Hadis Kesehatan Mental

Berdasarkan pencarian hadis tentang kesehatan mental melalui aplikasi Ensiklopedia Hadis Kitab 9 Imam (Saltanera, 2015), penulis menemukan beberapa hadis, akan tetapi yang akan menjadi inti pembahasan adalah hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 Kitab Perdagangan Bab Dorongan untuk Berusaha menurut versi al-Alamiyah, sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ سُلَيْمَانَ عَنْ مُعَاذِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ حُبَيْبٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ عَمِّهِ قَالَ كُنَّا فِي مَجْلِسٍ فَجَاءَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى رَأْسِهِ أَنْزٌ مَاءٍ فَقَالَ لَهُ بَعْضُنَا تَرَاكَ الْيَوْمَ طَيِّبَ النَّفْسِ فَقَالَ أَجَلٌ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ ثُمَّ أَقَاصِ الْقَوْمِ فِي ذِكْرِ الْغِنَى فَقَالَ لَا بَأْسَ بِالْغِنَى لِمَنْ اتَّقَى وَالصِّحَّةُ لِمَنْ اتَّقَى خَيْرٌ مِنَ الْغِنَى وَطَيِّبَ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ

Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Khalid bin Makhlad berkata, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Sulaiman dari Mu'adz bin Abdullah bin Khubaib dari Bapaknyanya ia berkata, "Kami sedang duduk-duduk dalam sebuah majelis, lalu Nabi ﷺ datang, sementara di kepalanya masih ada sisa air mandi. Sebagian kami berkata kepada beliau, "Hari ini kami melihatmu tampak bahagia, " beliau lantas menjawab, "Benar, segala puji bagi Allah." Setelah itu orang-orang hanyut dalam perbincangan masalah kekayaan hingga beliau pun bersabda, "Tidak apa-apa dengan kaya bagi orang yang bertakwa. Dan sehat bagi orang yang bertakwa itu lebih baik dari kaya. Dan bahagia itu bagian dari kenikmatan" [H.R. Ibnu Majah].

## 2. Takhrij Hadis

Takhrij hadis mengenai kesehatan mental diuraikan dalam bentuk tabel berikut.

**Tabel 1. Daftar Rawi dan Sanad**

No.	Rawi Sanad	Lahir/Wafat		Negeri	Kauniyah	Komentar Ulama	Kalangan
		L	W				
1	Abdullah bin khubaib			Madinah		Ibnu Hajar al-Atsaqalani: Sahabat; Adz-	Sahabat

						Dzahabi: <i>Sahabat</i>	
2	Muadz bin abdullah bin khubaib		118 H	Madinah		Yahya bin Ma'in: <i>Tsiqah</i> ; Abu Daud: <i>Tsiqah</i> ; Ibnu Hibban: <i>disebutkan dalam ats tsiqaat</i> ; Ad- Daruquthni : <i>laisa bi dzaka</i> ; Ibnu Hazm: <i>majhul</i> ; Ibnu Hajar al- Atsaqalani: <i>shaduuq tapi punya keragu- raguan</i> ; Adz-Dzahabi: <i>Tsiqah</i>	Tabi'in kalangan pertengah an
3	Abdullah bin abi sulaiman bin abi salamah			Madinah		Yahya bin Ma'in: <i>Tsiqah</i> ; Abu Hatim: <i>la ba'sa bih</i> ; Ibnu Hibban: <i>disebutkan dalam ats tsiqaat</i> ; Ibnu Hajar al- Atsaqalani: <i>shaduuq, terdapat kesalahan</i> ; Adz-Dzahabi: <i>Shaduuq</i>	Tabi'ul atba' kalangan tua
4	Khalid bin Makhlad		231 H	Kufah	Abu al- Haitsam	Abu Hatim: <i>ditulis hadisnya</i> ; Yahya bin Ma'in: <i>la ba'sa bih</i> ; Ibnu Abi Syaibah: <i>disebutkan dalam ats tsiqaat</i> ; Al- 'Uqaili: <i>disebutkan dalam adl</i>	Tabi'ul atba' kalangan tua

						<i>dlu'fa;</i> As-Saaji: <i>disebutkan</i> <i>dalam adl</i> <i>dlu'fa;</i> Ibnu Hibban: <i>disebutkan</i> <i>dalam ats</i> <i>tsiqaat;</i> Adz- Dzahabi: <i>Shaduuq syiah</i>	
5	Abdullah bin muhammad bin abi syaibah ibrahim bin 'utsman		235 H	Kufah	Abu Bakar	Ahmad bin Hambal: <i>Saaduq;</i> Abu Hatim: <i>Tsiqah</i>	Tabi'ul atba' kalangan tua

Tabel 1 ialah daftar rawi dan sanad hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 berkenaan dengan kesehatan mental. Hadis ini diriwayatkan oleh tujuh orang, akan tetapi dua di antaranya identitasnya tidak diketahui. Mereka adalah ayah dan paman Abdullah bin Khubaib. Dari ketujuh orang tersebut, hanya dua yang identitasnya hampir terpenuhi. Yakni Khalid bin Makhlad dan Abdullah bin Muhammad bin Abi Syaibah Ibrahim bin 'Utsman. Sayangnya, tahun lahir dan wafat dari para rawi tersebut banyak yang tidak diketahui (Almunawir, 2020).

### 3. Kualitas Hadis tentang Kesehatan Mental

Syarat keshahihan hadis terbagi menjadi lima, di antaranya apabila; 1) bersambung sanadnya; 2) rawinya memiliki sifat 'adil; 3) rawinya harus dhabith (kuat hafalan); 4) matannya tidak terdapat syadz; dan 5) matannya terhindar dari 'illat (Nadhiran, 2014). Rawi yang *tsiqah* berarti rawi yang dapat dipercaya dilihat dari segi adil dan *dhabith*. Selain *tsiqah* terdapat juga komentar lainnya seperti *shaduuq*, *laisa bi dzaka*, *la ba'sa bih*, *majhul*, dan tidak ada keragu-raguan. Dari tabel 1 diatas tidak terdapat satu pun komentar negatif dari para ulama. Kecuali, Khalid bin Makhlad disebutkan dalam *adl-dlu'fa* menurut al-'Uqaili dan as-Saaji. Maka, dapat disimpulkan bahwa para rawi pada jalur sanad tersebut tidak seluruhnya adil dan *dhabith* sehingga dapat mempengaruhi kualitas suatu hadis (Almunawir, 2020).

Para ulama menjadikan persambungan sanad sebagai tolok ukur keshahihan hadis (Anshori, 2016). Syarat bersambungannya sanad hadis ialah adanya pertemuan (*liqa'*) antara guru sebagai penyampai hadis

dengan murid yang menerima hadis sebab keduanya hidup sezaman atau sama-sama berprofesi sebagai muhadisin (Darmalaksana, 2018). Jika terdapat rawi yang tahun lahir dan wafatnya tidak diketahui maka dapat diperkirakan usia mereka sekitar 90 tahun (Darmalaksana, 2018, 2021a). Jika didasarkan pada kaidah tersebut, meskipun terdapat beberapa rawi yang tidak diketahui tahun lahirnya, akan tetapi dapat diperkirakan para rawi tersebut saling bertemu pada saat meriwayatkan hadis (Almunawir, 2020). Pertimbangan lainnya dapat dilihat dari segi tempatnya tinggal yang memiliki banyak kesamaan atau berdekatan serta tahun wafat mereka yang waktunya tidak berjauhan. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 sanadnya bersambung atau *ittishalus-sanad* (Anshori, 2016).

Penilaian kualitas hadis juga dapat ditentukan dari segi matannya dengan syarat harus terhindar dari *syudzudz* (kejanggalan) dan *'illat* (cacat) (Devi, 2020). Dari segi matan hadis mengenai kesehatan mental dapat diasumsikan bahwa tidak terdapat *syadz* atau yang berarti tidak bertentangan dengan akal sehat, tidak bertentangan dengan al-Qur'an dan hadis atau sumber hukum lainnya yang tinggi derajatnya, dan tidak bertentangan dengan amalan yang telah disepakati para ulama dimasa lalu (Devi, 2020). Serta tidak terdapat *'illat* di dalamnya. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 merupakan hadis hasan li ghairihi, sebab terdapat ulama yang memberikan komentar negative terhadap Khalid bin Makhlad (Tabel 1).

#### 4. Syarah Hadis Kesehatan Mental Pendekatan Psikologis

Syarah hadis bermakna penjelasan dibalik teks hadis Nabi. Bila tafsir merupakan usaha menjelaskan makna dibalik teks al-Qur'an, maka syarah merupakan usaha menjelaskan makna dibalik teks hadis (Darmalaksana, 2020b). Hadis yang diterima (*maqbul*) melalui takhrij maka hadis tersebut dapat diamalkan (*ma'mul*) (Darmalaksana, 2018, 2020c). Berdasarkan takhrij yang telah dilakukan pada hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 dapat dikatakan hadis tersebut berkualitas *hasan li ghairihi* ditinjau dari segi bersambungannya sanad, adil dan *dhabith* rawi, juga tidak *syadz* dan *'illat* dari segi matan.

Terdapat beberapa pendekatan yang dapat digunakam dalam men-syarah hadis, salah satunya ialah dengan pendekatan konstektual (Darmalaksana, 2021a) melalui disiplin ilmu psikologi. Hadis riwayat Ibnu Majah No. 2132 ini menerangkan bahwa Rasulullah Saw. cukup memperhatikan perihal indeks kesehatan mental. Bahkan dari hadis tersebut Rasulullah Saw. mengatakan bahwa indeks kesehatan jiwa dan raga itu lebih baik daripada kekayaan. Adapun indeks dari kesehatan



mental terdapat pada beberapa hadis Rasulullah Saw. seperti yang dijelaskan dalam buku jiwa dalam bimbingan Rasulullah Saw. (Riyadh, 2007), di antaranya:

#### a. Perasaan Aman

Imam Tirmidzi telah meriwayatkan hadis No. 2268 versi al-Alamiyah mengenai Bab Tawakkal kepada Allah (Saltanera, 2015), Rasulullah Saw. bersabda:

عَنْ سَلْمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مَخْصَنٍ الْخَطْمِيِّ عَنْ أَبِيهِ وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرْبِهِ مُعَافَى فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ فُوتٌ يَوْمَهُ فَكَانَ مَا حَيْرَتْ لَهُ الدُّنْيَا

Dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihshan al-Khatmi dari ayahnya 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" [HR. Tirmidzi].

#### b. Merasa Cukup dan Tidak Meminta-minta Kepada Orang Lain

Rasulullah Saw. bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari No. 1377 versi al-Alamiyah mengenai Bab Menjaga Diri dari meminta-minta (Saltanera, 2015) yang merupakan salah satu indeks yang dapat digunakan untuk menilai kesehatan mental:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَأَنْ يَأْخُذَ أَحَدُكُمْ حَبْلَهُ فَيَخْتَطِبَ عَلَى ظَهْرِهِ خَيْرٌ لَهُ مِنْ أَنْ يَأْتِيَ رَجُلًا فَيَسْأَلَهُ أَعْطَاهُ أَوْ مَنَعَهُ

Dari Abu Hurairah radhiallahu'anhu bahwa Rasulullah ﷺ bersabda, "Demi Dzat yang jiwaku berada di tangan-Nya, sungguh seorang dari kalian yang mengambil talinya lalu dia mencari kayu bakar dan dibawa dengan punggungnya lebih baik baginya daripada dia mendatangi seseorang lalu meminta kepadanya, baik orang itu memberi atau menolak" [HR. Bukhari].

#### c. Percaya Diri

Hadis riwayat Ibnu Majah No. 3998 menurut versi al-Alamiyah Bab 'Amar Ma'ruf dan Mahi Munkar Kitab Fitnah (Saltanera, 2015), Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو كُرَيْبٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ نُمَيْرٍ وَأَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ عَمْرِو بْنِ مُرَّةَ عَنْ أَبِي الْبَحْتَرِيِّ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَحْقِرُ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ كَيْفَ يَحْقِرُ أَحَدُنَا نَفْسَهُ قَالَ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالٌ ثُمَّ لَا يَقُولُ فِيهِ فَيَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ لَهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مَا مَنَعَكَ أَنْ تَقُولَ فِي كَذَا وَكَذَا فَيَقُولُ خَشْيَةَ النَّاسِ فَيَقُولُ فَيَأْيَايَ كُنْتُ أَحَقُّ أَنْ تَخْشَى

Telah menceritakan kepada kami Abu Kuraib telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dan Abu Mu'awiyah dari al-A'masy dari 'Amru bin Murrah dari Abu al-Bahtari dari Abu Sa'id dia berkata, "Rasulullah ﷺ bersabda, "Janganlah salah seorang mencela dirinya sendiri." Mereka bertanya, "Wahai Rasulullah, bagaimana seseorang mencela dirinya sendiri?" Beliau menjawab, "Dia melihat perkara Allah diperbincangkan, lalu dia tidak mengatakan (pembelaan) kepadanya, maka Allah 'Azza wa Jalla akan berkata kepadanya kelak di hari kiamat; 'Apa yang mencegahmu untuk mengatakan begini dan begini!' lalu ia menjawab, 'Saya takut terhadap manusia'. Maka Allah pun berfirman: 'Aku lebih berhak untuk kamu takut!' [HR. Ibnu Majah].

#### d. Tidak Merugikan Hak Orang Lain

Abu Daud meriwayatkan hadis Rasulullah Saw. No. 4238 pada versi al-Alamiyah (Saltanera, 2015), Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا وَاصِلُ بْنُ عَبْدِ الْأَعْلَى حَدَّثَنَا أَسْبَاطُ بْنُ مُحَمَّدٍ عَنْ هِشَامِ بْنِ سَعْدٍ عَنْ زَيْدِ بْنِ أَسْلَمَ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ الْمُسْلِمِ عَلَى الْمُسْلِمِ حَرَامٌ مَالُهُ وَعِرْضُهُ وَدَمُهُ حَسْبُ امْرِئٍ مِنَ الشَّرِّ أَنْ يَحْقِرَ أَخَاهُ الْمُسْلِمَ

Telah menceritakan kepada kami Washil bin Abdul A'la berkata, telah menceritakan kepada kami Asbath bin Muhammad dari Hisyam bin Sa'd dari Zaid bin Aslam dari Abu Shalih dari Abu Hurairah ia berkata, "Rasulullah ﷺ bersabda, "Antara muslim satu dengan muslim yang lainnya adalah haram untuk merusak hartanya, harga dirinya serta darahnya. Cukupilah seorang muslim itu dikatakan buruk jika ia menghina saudaranya sesama muslim" [HR. Abu Daud].

#### e. Rasa Tanggung Jawab

Hadis riwayat Imam Bukhori No. 6605 versi al-Alamiyah Bab QS. An-Nisa ayat 59 Kitab Hukum-hukum (Saltanera, 2015), Rasulullah Saw. bersabda:

حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ حَدَّثَنَا مَالِكٌ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ دِينَارٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ أَلَا كَلُّكُمْ رَاعٍ وَكَلُّكُمْ مَسْنُونٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ فَإِلِمَامُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْنُونٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْنُونٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْنُونَةٌ عَنْهُمْ وَعَبْدُ الرَّجُلِ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْنُونٌ عَنْهُ أَلَا فَكُلُّكُمْ رَاعٍ وَكَلُّكُمْ مَسْنُونٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ

Telah menceritakan kepada kami Ismail, telah menceritakan kepadaku Malik dari Abdullah bin Dinar dari Abdullah bin Umar radhiallahu'anhuma, Rasulullah ﷺ bersabda, "Ketahuilah setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap kalian akan dimintai pertanggungjawabannya atas yang dipimpin, penguasa yang memimpin rakyat banyak dia akan dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya, setiap kepala keluarga adalah pemimpin anggota keluarganya dan dia dimintai pertanggungjawaban atas yang dipimpinnya, dan istri pemimpin terhadap keluarga rumah suaminya dan juga anak-anaknya, dan dia akan dimintai pertanggungjawabannya terhadap mereka, dan budak seseorang juga pemimpin terhadap harta tuannya dan akan dimintai pertanggungjawaban terhadapnya, ketahuilah, setiap kalian adalah bertanggung jawab atas yang dipimpinnya" [HR. Bukhori].

Indeks kesehatan mental sangat dibutuhkan dalam kehidupan terlebih di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini hanya ulasan singkat tentang indeks kesehatan mental menurut Rasulullah Saw. Apabila diungkap seluruh hadis Nabi Saw., maka akan dihasilkan indeks kesehatan mental yang komprehensif menurut Rasulullah Saw. Terlebih lagi bila ditambah dengan uraian ayat-ayat Al-Qur'an, maka indeks kesehatan mental perspektif Islam menjadi lebih paripurna. Indeks kesehatan mental dunia Islam selaras dengan kajian psikologi khususnya psikologi Islam. Bahkan, indeks kesehatan dunia muslim dapat menjadi ilham bagi pengembangan dunia medis, kedokteran, ilmu kesehatan, dan sains kontemporer.

### **Kesimpulan**

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini adalah bahwa hadis yang berkaitan dengan indeks atau indikator kesehatan mental dalam perspektif Rasulullah Saw. memiliki kualitas hadis yang *hasan li ghairihi* berdasarkan tinjauan hadis. Kemudian dalam dari sisi syarah hadis, dapat disimpulkan bahwa indeks kesehatan mental perspektif Rasulullah Saw. terbagi menjadi lima, di antaranya perasaan aman, senantiasa merasa cukup dengan tidak meminta-minta kepada orang lain, percaya diri, tidak merugikan hak orang lain serta memiliki rasa tanggung jawab dan menerapkannya. Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memberi manfaat bagi semua orang bahwa betapa pentingnya menjaga indeks kesehatan mental agar dapat menjalani ibadah dan hidup yang lebih baik. Mental yang sehat otomatis akan berdampak juga saat dalam bersosial. Sebab hati yang sehat akan membawa kedamaian dan

kebaikan. Sebaliknya, jika hati kotor dan mental terganggu, maka akan selalu menimbulkan masalah baik itu bagi diri sendiri maupun orang lain. Penelitian ini masih memiliki kekurangan salah satunya adalah kurangnya peneliti dalam penguasaan ilmu hadis dan psikologi. Sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut khususnya dalam takhrij hadis dengan pendekatan psikologis. Sehingga penelitian ini merekomendasikan agar adanya kolaborasi dengan peminat ilmu hadis dan akademisi psikologi untuk melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan indeks kesehatan mental sesuai arahan agama atau psikologi.

### Daftar Pustaka

- Almunawir, N. (2020). Larangan Begadang Sebagai Pemeliharaan Imunitas Perspektif Islam. *Jurnal Riset Agama*, 1(1), 12-26.
- Anshori, M. (2016). Kajian Ketersambungan Sanad (Ittiṣāl Al-Sanad). *Jurnal Living Hadis*, 1, 296-324.
- 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*, II.
- Darmalaksana, W. (2020a). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. *Pre-Print Digital Library UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1-6.
- Darmalaksana, W. (2020b). Penelitian Hadis Metode Syarah Penelitian Hadis Metode Syarah Pendekatan. *Jurnal Studi Ilmu Hadis*, 5(1).
- Darmalaksana, W. (2020c). Prosiding Proses Bisnis Validitas Hadis untuk Perancangan Aplikasi Metode Tahrij. *Jurnal Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 1, 1-7. <http://digilib.uinsgd.ac.id/32287/>
- Darmalaksana, W. (2021a). Herbal Tumbuhan Senna dalam Pengobatan Infeksi Covid-19: Studi Takhrij dan Syarah Hadis. *Pre-Print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung*, 19, 1-11.
- Darmalaksana, W. (2021b). *Pre-Print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung 2021*. 19, 1-11.
- Devi, A. (2020). Studi Kritik Matan Hadist. *Al-Dzikra: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Al-Hadits*, 14(2), 293-312. <https://doi.org/10.24042/al-dzikra.v14i2.6438>
- 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>
- Izzan, A. (2012). *studi takhrij hadis : kajian tentang metodologi takhrij dan kegiatan penelitian hadis* (A. Izzan (ed.)). Tafakur.



- Mahfud, D., Mahmudah, & Wihartati, W. (2015). *Kesehatan Mental Mahasiswa Uin Walisongo*. 35(1), 35–51.
- Nadhiran, H. (2014). Kritik Sanad Hadis: Tela'ah Metodologis. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*.
- Pasiska, Kamsi, N., & Wijaya, R. (2019). *Menjaga Kesehatan Mental dengan Pendekatan Shalat: Analisis Sanad dan Matan Hadis*. 01(02), 227–250.
- Rahman, A. (2017). Pengenalan Atas Takhrij Hadis. *Riwayah : Jurnal Studi Hadis*, 2(1), 146. <https://doi.org/10.21043/riwayah.v2i1.1617>
- Riyadh, S. (2007). *Jiwa dalam Bimbingan Rasul* (H. Wibowo (ed.)). Muassasah Iqra.
- Saltanera. (2015). Ensiklopedia Hadits 9 Imam. In *Lembaga Ilmu dan Dakwah Publikasi Sarana Keagamaan*. Lidwa Pusaka.
- Uyun, Q. (2015). *Kesehatan Jiwa Menurut Paradigma Islam (Kajian Berdasarkan Al-Quran dan Hadis)*.