

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebagai orang yang beriman tentu akan menjalani kehidupan ini dengan penuh ketenangan, tidak gelisah, tidak pula putus asa atas setiap persoalan-persoalan yang sedang dihadapi. Ketenangan itu datang dengan kedekatan spiritual kepada Allah, melalui berbagai perangkat ibadah kepada-Nya, baik itu salat, zikir, membaca Al-Qur'an, dan berdoa. Inilah yang menjadi sumber ketenangan terbesar seorang mukmin, karena memang tidak ada ketenangan melainkan datang dari Allah dan hanya diberikan kepada mereka yang benar dalam imannya.

Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Fath ayat: 4:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Dan milik Allah-lah bala tentara langit dan bumi, dan Allah Maha Mengetahui, Maha Bijaksana,” (QS: Al-Fath: 4)

Setelah ayat-ayat yang lalu menguraikan anugerah Allah kepada Nabi Muhammad saw, ayat-ayat di atas menguraikan anugerah-Nya kepada orang-orang mukmin. Seperti dijelaskan dalam Al-Qur'an dan dibuktikan oleh kenyataan sejarah bahwa

Nabi Muhammad saw. suatu ketika di Madinah bermimpi memasuki kota Mekah dan berthawaf di Ka'bah. Mimpi ini beliau sampaikan kepada sahabat-sahabat beliau. Pada tahun ke VI beliau berangkat menuju Mekah untuk berumrah bersama sekitar 1300 orang sahabat beliau yang kesemuanya merasa yakin bahwa mereka akan berhasil melaksanakan ibadah itu di Mekah. Tetapi setelah tiba di Hudaibiyah kaum musyrikin menghalangi mereka melanjutkan perjalanan menuju ke Mekah, dan di sana terjadi sekian kali pembicaraan yang akhirnya dicapai kesepakatan antara lain bahwa Nabi dan rombongan harus kembali ke Madinah dan baru diizinkan melaksanakan Umrah pada tahun berikut. Peristiwa ini menggoncangkan hati sekian banyak kaum muslimin ketika itu, karena mereka yakin bahwa mimpi Nabi tersebut pasti sesuai dengan kenyataan. Nah, ketika itulah Allah menurunkan "sakinah" dan ketenangan dalam hati kaum muslimin. Perlu dicatat bahwa sebenarnya Nabi saw. tidak menyatakan bahwa beliau masuk ke Mekah pada tahun itu. Beliau hanya menyampaikan bahwa beliau bermimpi berthawaf. Ayat di atas menyatakan: Dia-lah yakni Allah sendiri yang telah menurunkan yakni mewujudkan ketenangan dan kemantapan iman sehingga mantap tertancap masuk di dalam hati orang-orang mukmin pada saat-saat kembalinya mereka dari Hudaibiyah supaya bertambah keimanan mereka tentang kebesaran Allah dan kebenaran Rasul-Nya di samping keimanan mereka yang selama ini telah ada.¹

¹ M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati), Hal. 177.

Ayat di atas dapat juga berfungsi menerangkan sebagian dan kandungan ayat sebelumnya yang menyatakan bahwa Allah memenangkan Rasul saw. dengan kemenangan yang nyata. Ayat di atas bagaikan menjelaskan bahwa diturunkannya sakinah kepada kaum mukminin merupakan salah satu faktor utama dari diraihnya kemenangan. Sakinah itu adalah ketenangan di hati mereka, sehingga tidak terjadi kebingungan di antara kaum beriman, tidak juga perselisihan di antara mereka dan dengan demikian mereka bersatu padu tidak terombang ambing oleh setan dan isu-isu negatif yang disebarluaskan oleh kaum musyrikin dan munafikin.²

Namun demikian tidaklah setiap yang sudah mengaku beriman akan Allah turunkan ketenangan pada jiwanya, ketenangan itu tidaklah datang begitu saja, sebagaimana turunya embun diwaktu malam. Ketenangan itu didapatkan dari buah ibadah kepada Allah. Maka sudah seharusnya orang-orang yang sudah mengaku beriman untuk senantiasa meningkatkan iman dan ibadahnya karena dengan itulah ketenangan jiwanya akan terpenuhi.

Selain meninjau ayat-ayat Al-Qur'an seperti yang telah disebutkan sebelumnya, ternyata terdapat pula hadis-hadis Nabi yang membahas tentang upaya menumbuhkan ketenangan dalam jiwa manusia. Oleh karena itu, sudah sepatutnya bagi orang-orang beriman yang menjadikan Al-Qur'an dan hadis sebagai pedoman hidup, akan merasakan ketenangan dan kedamaian

²M Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah, Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. (Jakarta: Lentera Hati), Hal. 177.

dalam menjalani kehidupan. Namun pada kenyataannya, hal tersebut tidak selalu terjadi; banyak orang yang mengaku beriman justru melakukan penyimpangan ketika menghadapi berbagai persoalan hidup.

Tidak dapat dipungkiri bahwa siapapun, baik orang dewasa maupun anak muda, pasti akan menghadapi berbagai persoalan dan tantangan dalam hidup, baik yang bersifat besar maupun kecil. Namun yang terpenting dalam hal tersebut adalah tentang bagaimana kita menghadapi dan mengatasinya, sebab bila segala persoalan itu tidak kita hadapi dan atasi dengan baik, maka yang terjadi selanjutnya adalah banyak yang mengalami *stres*, dan bahkan berpengaruh pada kesehatan mental. Demikianlah kalau berdasarkan pada kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) kata *stres* bermakna ketegangan yang terjadi akibat gangguan atau kendala mental dan emosional.³

Fenomena yang muncul pada fase terakhir ini adalah munculnya istilah *Self Healing* atau sebuah upaya untuk melakukan penyembuhan jiwa dari berbagai macam kegundahan, kegelisahan, ketakutan dan perangkat lainnya yang berpengaruh pada kesehatan mental. yang pemicu dari ini semua adalah *stres* itu tadi, belum lagi upaya mengatasinya belum tepat dan benar. Bukan hanya sampai disitu ternyata persoalan-persoalan ini juga tidak kalah masif dikalangan anak muda sekarang atau yang disebut dengan istilah generasi milenial dan Generasi Z, karena memang trend *Self Healing* ini digaungkan oleh generasi mereka,

³ KBBI Daring. Diakses pada 5-Mei-2024. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>

sebagian menganggap ini sebagai sesuatu trend, sebagian lagi menjadikan itu sebagai proses untuk melakukan pemulihan jiwanya dari berbagai macam pengaruh psikis yang buruk.

Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D., seorang ahli psikiatri, menyatakan bahwa gangguan dan kesehatan jiwa merupakan persoalan yang memiliki dimensi yang kompleks. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek medis atau psikologis saja, melainkan juga mencakup dimensi sosial, budaya, spiritual, hingga religius.⁴

Gangguan mental adalah suatu kondisi kesehatan di mana individu mengalami perubahan dalam pola pikir, emosi, maupun perilaku, yang umumnya berkaitan dengan tekanan (distress) atau permasalahan dalam aspek sosial, pekerjaan, dan keluarga. Gangguan ini umumnya mulai muncul pada rentang usia 18–21 tahun, yaitu pada fase dewasa muda. Dalam penelitiannya pada tahun 2023, Arif Setyanto mengungkapkan bahwa terdapat mahasiswa yang menunjukkan gejala depresi dan gangguan kecemasan dengan tingkat keparahan bervariasi, mulai dari ringan, sedang, hingga berat. Gejala kecemasan ini paling banyak dialami oleh mahasiswa di semester awal dan akhir.⁵

Menurut *World Health Organization*, kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan individu untuk menghadapi tekanan serta tantangan hidup, yang terkadang semakin berat

⁴ Widiya A Radiyani. "Kesehatan Mental Masa Kini Dan Penanganan Gangguannya, Secara Islami," *Journal of Islamic and Law Studies Volome 3, Nomor 1, Juni 2019*. Hal. 89

⁵ Ahmad Teguh Budiman, dkk. "Mengurangi Stigma: Menjelaskan Gangguan Mental 'Ringan' dan Dampaknya terhadap Kehidupan Sehari-hari," *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science Vol. 2, No. 01, Maret 2024*. Hal. 33

dari waktu ke waktu. Meski gangguan kesehatan mental ringan umumnya tidak sampai mengancam jiwa, kondisi ini tetap dapat menimbulkan persepsi negatif terhadap diri sendiri, terutama akibat stigma yang muncul dari lingkungan sekitar. Hal inilah yang sering kali menjadi pemicu berkembangnya gangguan mental yang lebih serius, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kualitas hidup seseorang.⁶

Pakar psikologi telah banyak mengkaji dan meriset mengenai *stres* dengan tujuan membantu memelihara kesehatan mental setiap individu, agar dapat menjalani hidup dengan penuh kenyamanan dan kebahagiaan. Dunia tanpa segala persoalannya tidak mungkin, masalahnya bukan hanya menghindari stres, tetapi tentang bagaimana kita menghadapinya.

Pembicaraan mengenai kesehatan mental ini bukanlah sesuatu hal yang dianggap remeh, ia memang tidak terlihat oleh mata lahiriah manusia, tetapi penyakit mental atau mental yang rusak akan jauh lebih mengakibatkan keburukan dari pada penyakit fisik yang dapat kita lihat dengan mata, dan yang dapat kita raba dengan tangan. Mental yang rusak ini ia bukan hanya merusak tatanan kehidupan seseorang saja, ia bisa juga mengakibatkan dampak buruk bagi sekitarnya, ia cenderung sering mengasingkan diri, ia menjadi anti sosial, kurangnya rasa empati terhadap sesama serta mudah tersulut emosi tanpa sebab yang jelas, tidak mampu merawat diri sendiri, dan yang paling fatal ujung dari itu semua banyak yang mengakhiri hidupnya

⁶ Ibid, Hal. 33

(bunuh diri) akibat tekanan batin yang tidak bisa lagi terbendung.

Kalau dilihat lebih jauh gejala gangguan mental itu muncul adalah buah dari pikiran yang tidak tenang, dan hati yang selalu merasakan kegelisahan, meliputi kesedihan yang berkepanjangan, *overthinking*, merasa bersalah, hilang minat dan harapan, keputusasaan dan pesimisme dalam menjalani kehidupan. Permasalahan yang demikian terkadang dianggap remeh, namun akan berdampak besar jika terdampak pada individu yang lemah, maka mesti sesegera mungkin melakukan proses penyembuhan jiwa, yakni melalui *self healing*.

Self healing merupakan proses pemulihan diri yang bersifat alami dan menyeluruh, dengan mempertimbangkan hubungan antara pikiran, tubuh, emosi, lingkungan sosial, serta aspek spiritual. Melalui pendekatan ini, setiap individu diharapkan mampu menyembuhkan dirinya sendiri melalui keterhubungan antara tubuh dan pikiran.⁷

Hubungan antara jasmani dan rohani juga dipandang sebagai dua sisi yang fundamental yang saling berkaitan. Kesehatan seseorang, baik secara fisik maupun mental, merupakan hasil perpaduan yang utuh antara aspek jasmani dan rohani. Kondisi fisik maupun psikis yang sehat juga dapat dilihat dari perubahan spiritual yang semakin meningkat, cara pandang

⁷ Alfiyah Laila Afiyatin, *Kemandirian Klien : Mengatasi Stres Melalui Self Healing Berbasis Tasawuf*. Tesis Program Studi Interdisciplinary Islamic Studies Konsentrasi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020. Hal. 13

terhadap suatu penyakit dan permasalahan yang sedang dihadapi, juga sikap hati-hati dalam menjaga kesehatan setelah berobat.⁸

Oleh karena itu dibutuhkan *self healing* sebagai upaya untuk mengatasi segala permasalahan yang menyangkut mengenai mental tersebut, harapannya bisa menghilangkan segala kecemasan, ketakutan dan kegelisahan dengan hidup penuh kenyamanan, ketenangan dan kebahagiaan. Pertanyaan selanjutnya adalah tentang bagaimana *self healing* yang tepat dan benar tersebut, akankah *self healing* yang digaungkan selama ini sudah kita selaraskan dengan pandangan agama, maka selain menjadikan keilmuan sebagai tolak ukur atau dalam hal ini yang dikenal dengan ilmu psikologi, kita juga mesti menyeimbangkan dengan pandangan agama, tentang bagaimana Al-Qur'an dan hadis memberikan solusi atas berbagai permasalahan yang dihadapi yang berkenaan dengan segala kegelisahan, ketakutan dan penyakit-penyakit mental tersebut. Dalam hal ini, penulis menemukan beberapa hadis yang dianggap relevan untuk menangani isu kesehatan mental yang berkembang saat ini. Berikut adalah beberapa contoh hadis yang terkait dengan fokus penelitian ini, di antaranya:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عِيسَى حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ
الدُّوَالِيِّ عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ بْنِ أَخِي حَدَيْفَةَ عَنْ حَدَيْفَةَ قَالَ : كَانَ النَّبِيُّ -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ-
إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى⁹

⁸ Ibid, Hal. 13-14

"Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin 'Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariya dari 'Ikrimah bin 'Ammar dari Muhammad bin Abdillah ad-Du'ali dari Abdul Aziz keponakan Hudzaifah dari Hudzaifah, ia berkata: "Jika Nabi shallallahu 'alaihi wasallam merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau mengerjakan shalat" (HR. Abu Daud)

Dalam hadis di atas Nabi mengisyaratkan untuk mengatasi setiap persoalan dalam kehidupan dengan mengerjakan shalat, ini merupakan satu diantara cara yang dapat dilakukan dalam melakukan *self healing*, dan masih banyak lagi hadis-hadis yang menggambarkan tentang *self healing* dan upaya menjaga kesehatan mental.

Secara literal dari hadis di atas sangatlah relevan dengan situasi dan kondisi jiwa seseorang yang sedang dilanda gundah gulana, tidak ada cara terbaik untuk menghilangkan segala kegelisahan dari dalam jiwa manusia, kecuali dengan ia mendekatkan diri kepada Dia sang Pemilik jiwa yakni Allah. Melalui ibadah kepada-Nyalah segala kekosongan dalam jiwa kita akan terisi dengan kebesaran-kebesaran Allah, karena hanya dengan beribadah dan senantiasa mengingat-Nyalah Hati kita akan senantiasa merasakan ketentraman.

Dalam hadis yang lain jauh sejak belasan abad yang silam Rasulullah telah mengingatkan untuk menjadikan ibadah dan zikir sebagai wasilah dalam menjemput ketenangan dari Allah.

⁹ Abu Daud Sulaiman Al-Sijzani. *Sunan Abu Daud* (Beirut: Daarul Kitab Al-'arabi), Jilid 1. Hal. 507

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَابْنُ بَشَّارٍ قَالَا حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ سَمِعْتُ أَبَا
 إِسْحَاقَ يُحَدِّثُ عَنِ الْأَعْرَبِيِّ أَبِي مُسْلِمٍ أَنَّهُ قَالَ أَشْهَدُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ وَأَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ أَنَّهُمَا
 شَهِدَا عَلَى النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ لَا يَفْعَلُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا
 حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَّتُهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ¹⁰

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al Mutsanna dan Ibnu Basysyar mereka berdua berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja'far, telah menceritakan kepada kami Syu'bah aku mendengar Abu Ishaq bercerita dari Al A'raj Abu Muslim bahwasanya dia berkata, 'aku bersaksi atas Abu Hurairah dan Abu Sa'id Al Khudri bahwasanya keduanya menyaksikan Nabi ﷺ bersabda, 'Tidaklah suatu kaum yang duduk berkumpul untuk mengingat Allah, kecuali dinaungi oleh para malaikat, dilimpahkan kepada mereka rahmat, akan diturunkan kepada mereka ketenangan, dan Allah 'Azza wa Jalla akan menyebut-nyebut mereka di hadapan para makhluk yang ada di sisi-Nya” (HR. Muslim)

Banyak hal yang menjadi sumber ketidaktenangan dalam jiwa manusia, yang kemudian berujung pada hal-hal yang dilarang dalam agama. terutama bagi mereka orang-orang yang beriman, maka sudah selayaknya ia akan merasakan nikmatnya ketenangan dalam hidup, dan mejalani hidup dengan sewajarnya dan semestinya. Di antara yang juga menjadi sebab ketidaktenangan itu muncul adalah kekhawatiran yang mendalam dan keraguan terhadap ketetapan Allah. Padahal Allah telah menetapkan segala akhir dari perjalanan kita, terlepas itu bahagia ataupun sengsara. Orang-orang yang percaya

¹⁰ Muslim, *Sahih Muslim* (Lebanon: Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2008), Jilid 8. Hal. 72

akan ketetapan Allah, kemudian ia senantiasa berusaha untuk menjemput kebahagiaan dalam hidup, dengan cara terus menjadikan agama sebagai tolak ukur, maka ia akan merasakan manisnya ketenangan dan kebahagiaan itu.

حَدَّثَنَا عُثْمَانُ قَالَ حَدَّثَنِي جَرِيرٌ عَنْ مَنْصُورٍ عَنْ سَعْدِ بْنِ عُبَيْدَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَنْ عَلِيٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كُنَّا فِي جَنَازَةٍ فِي بَيْعِ الْعَرَقِ فَأَتَانَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَفَعَدَ وَقَعَدَنَا حَوْلَهُ وَمَعَهُ مِخْصَرَةٌ فَتَكَّمَسَ فَجَعَلَ يَنْكُثُ بِمِخْصَرَتِهِ ثُمَّ قَالَ مَا مِنْكُمْ مِنْ أَحَدٍ مَا مِنْ نَفْسٍ مَنْفُوسَةٍ إِلَّا كُتِبَ مَكَانُهَا مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّارِ وَإِلَّا قَدْ كُتِبَ شَقِيَّةٌ أَوْ سَعِيدَةٌ فَقَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلَا تَتَكَلَّمُ عَلَيَّ كِتَابِنَا وَنَدْعُ الْعَمَلَ فَمَنْ كَانَ مِنَّا مِنْ أَهْلِ السَّعَادَةِ فَسَيَصِيرُ إِلَى عَمَلِ أَهْلِ السَّعَادَةِ وَأَمَّا مَنْ كَانَ مِنَّا مِنْ أَهْلِ الشَّقَاوَةِ فَسَيَصِيرُ إِلَى عَمَلِ أَهْلِ الشَّقَاوَةِ قَالَ أَمَّا أَهْلُ السَّعَادَةِ فَيُيَسَّرُونَ لِعَمَلِ السَّعَادَةِ وَأَمَّا أَهْلُ الشَّقَاوَةِ فَيُيَسَّرُونَ لِعَمَلِ الشَّقَاوَةِ ثُمَّ قَرَأَ { فَأَمَّا مَنْ أُعْطِيَ وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى } الْآيَةَ¹¹

Telah menceritakan kepada kami 'Utsman, telah menceritakan kepada saya Jarir dari Manshur dari Sa'ad bin 'Ubaidah dari Abu 'Abdurrahman dari 'Ali radhiallahu'anhu berkata,; Kami pernah berada di dekat kuburan Baqi' Al Ghorqad yang kemudian Nabi ﷺ mendatangi kami, lalu beliau duduk maka kami pun ikut duduk dekat beliau. Beliau membawa sebuah tongkat kecil yang dengan tongkat itu beliau memukul-mukul permukaan tanah dan mengorek-ngoreknya seraya berkata,; "Tidak ada seorangpun dari kalian dan juga tidak satupun jiwa yang bernafas melainkan telah ditentukan tempatnya di surga atau di neraka dan melainkan sudah ditentukan jalan sengsaranya atau bahagianya." Kemudian ada seorang yang berkata,; "Wahai Rasulullah, dengan begitu

¹¹Al-Bukhari, *Sahih Al-Bukhari*(Lebanon : Dar Al-Kutub Al-Ilmiyah, 2009), Jilid 2. Hal. 120

apakah kita tidak pasrah saja menunggu apa yang sudah ditentukan buat kita dan kita tidak perlu beramal? Karena barang siapa diantara kita yang telah ditentukan sebagai orang yang berbahagia, maka pasti dia sampai kepada amalan orang yang berbahagia, sebaliknya siapa diantara kita yang telah ditentukan sebagai orang yang sengsara maka pasti dia akan sampai kepada amalan orang yang sengsara." Maka beliau bersabda, "(Tidak begitu). Akan tetapi siapa yang telah ditetapkan sebagai orang yang berbahagia, dia akan dimudahkan untuk beramal amalan orang yang berbahagia dan sebaliknya orang yang telah ditetapkan sebagai orang yang akan sengsara maka dia pasti akan dimudahkan beramal amalan orang yang sengsara." Kemudian beliau membaca firman Allah Subhanahu wa Ta'ala QS. Al Lail ayat 5 - 6 yang artinya: ("Adapun orang yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa serta membenarkan adanya pahala yang terbaik (surga) (HR. Bukhori)

Berdasarkan hal tersebut, penulis terdorong untuk melakukan penelitian lebih mendalam mengenai konsep *self healing* dalam upaya menjaga kesehatan mental perspektif hadis Nabi Muhammad *Sholallahu 'alaihi wa sallam*, dengan harapan ini bisa menjadi salah satu solusi dalam upaya menjaga kestabilan kesehatan mental. Oleh karena itu, penulis memilih judul penelitian ini, yaitu: "*Self Healing* dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Persepektif Hadis"

B. Rumusan Masalah

1. Apa saja hadis-hadis yang berkenaan dengan *Self healing*?
2. Bagaimana Kualitas dari Hadis-hadis *Self Healing*?
3. Bagaimana Pemahaman Hadis *Self Healing* dalam Upaya Menjaga kesehatan Mental Perspektif Hadis?

C. Batasan Masalah

Agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami penelitian ini, penulis memberikan batasan penelitian pada hadis yang berkenaan *self healing* yaitu dengan Istighfar, Salat, dan Zikir.

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui hadis-hadis apa saja yang berkenaan dengan *self healing*
2. Untuk mengetahui kualitas dari hadis-hadis *self healing*
3. Untuk mendeksripsikan pemahaman *self healing* dalam upaya menjaga kesehatan mental perspektif hadis.

E. Kegunaan Penelitian

Selain penelitian ini mempunyai tujuan tertentu sesuai dengan apa yang sudah penulis rumuskan, tentu penulis juga berharap tulisan ini juga memiliki manfaat yang besar, bukan hanya sekedar tulisan semata, tetapi harapannya bisa memberikan sumbangsi secara teoritis dan praktis, baik untuk penulis pribadi, maupun bagi pembaca.

1. Kegunaan Secara Teoritis

Secara teoritis, penulis berharap karya tulis ini dapat memberikan manfaat yang signifikan dan kontribusi besar di bidang akademik, serta memperluas pemahaman mengenai konsep ketenangan dalam perspektif hadis-hadis Nabi. Selain itu, diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi

penulis berikutnya dalam melanjutkan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang hadis.

2. Kegunaan Secara Praktis

Dari penelitian harapanya dapat bermanfaat terkhusus bagi penulis pribadi dan orang lain. Dimana dari penelitian ini pula diharapkan dapat memberikan sumbangsi pikiran untuk menjadikan hadis-hadis Nabi sebagai pedoman kedua dalam kehidupan, terutama perihal bagaimana hadis Nabi menjawab dan memberikan solusi dalam menghadapi tantangan zaman dan rusaknya mental pada masa modern ini.

F. Penelitian Terdahulu

Berikut ini penulis cantumkan beberapa kajian terdahulu yang dianggap relevan dengan *Self healing* dan kesehatan mental, baik dari jurnal, skripsi ataupun artikel lainnya:

1. Purmansyah Ariadi (2013), "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam". Penelitian ini menjelaskan mengenai pemahaman kesehatan mental dalam perspekti islam, serta mencantumkan juga beberapa ciri mental yang sehat dan juga mental yang sakit. Perbedaan penelitian tersebut terletak pada fokus penelitiannya. Dalam penelitian ini hanya berfokus pada kesehatan mental, sedangkan penelitian penulis berfokus pada upaya menjaga kesehatan mental

perspektif hadis Nabi, dengan menampilkan beberapa hadis yang menyinggung soal upaya menjaga kesehatan mental.¹²

2. Afini Mulyani Harefa (2022), “*Self Healing* dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi Dalam Surat Yusuf)”. Penelitian ini menggunakan metode penelitian pustaka. Penelitian ini membahas mengenai kontekstualisasi *Self healing* sebagai jawaban dalam menghadapi gangguan mental. Hasil dari penelitian ini ditemukan beberapa macam *self healing* yang terdapat dalam kisah Nabi Yusuf Alaihissalam, yaitu: (1) *Self Healing* dengan mengingat Allah seperti berdoa, berzikir, membaca Al-Qur’an (2) *self healing* dengan memaafkan (3) *Self healing* dengan Berbaik sangka. Perbedaan penelitian ini dengan yang akan penulis teliti yaitu pada fokus analisis. Penelitian ini hanya fokus pada Ayat Al-Qur’an surat Yusuf, sedangkan penelitian penulis tentang bagaimana *self healing* berdasarkan hadis-hadis Nabi.¹³
3. Nor Zakiah (2022), “Menjaga Kesehatan Mental Dengan *Self Healing* (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)”. Penelitian ini menjelaskan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental bagi keberlangsungan hidup manusia. Jenis penelitian yang ia gunakan adalah penelitian kepustakaan dengan menggunakan pendekatan *Tafsir Maqasidi*. Perbedaan dari penelitian ini adalah pada pendekatan yang digunakan,

¹² Purmansyah Ariadi. “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, *Jurnal Syifa’ Medika*, Vol. 3, No. 2, Maret 2013. Hal. 126

¹³ Afni Mulyani Harefa, “*Self Healing* dalam Al-Qur’an (Analisis Psikologi dalam Surat Yusuf),” Skripsi Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2022. Hal. 97

penelitian ini menggunakan pendekatan Tafsir *Maqasidi*. Sedangkan penelitian yang penulis teliti melalui perspektif Hadis.¹⁴

4. Muh Zulkifli (2022), "Psikoterapi perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental". Di dalam penelitian ini memaparkan tentang cara-cara yang bisa dilakukan dalam menyembuhkan dan menjaga kesehatan mental dari sudut pandang Al-Qur'an. Penelitian ini melalui studi pustaka kualitatif deskriptif. Letak perbedaan penelitian ini dengan yang akan penulis teliti adalah terletak pada perspektif yang digunakan, kalau penelitian ini menggunakan sudut pandang Al-Qur'an, sedangkan penelitian yang akan penulis teliti ini menggunakan perspektif hadis.¹⁵
5. Yanti Hayatun Nufus (2023), "*Self Healing Melalui Me time* sebagai upaya menjaga kesehatan Mental (studi ma'anil hadis)". Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan *library research*. Hasil dari penelitian ini adalah menjelaskan tentang *self healing* melalui *me time* adalah anjuran oleh Nabi, dan hadisnya berkualitas sahih. Perbedaan utama antara penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan terletak pada fokus pembahasannya. Penelitian ini hanya membahas *self healing* melalui konsep "*me time*", sementara

¹⁴ Nor Zakiah, "Menjaga Kesehatan Mental dengan Self-Healing (Studi Analisis Tafsir Maqasidi)," Tesis Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta, 2022. Hal. 180

¹⁵ Muh Zulkifli, "Psikoterapi Perspektif Al-Qur'an Terhadap Gangguan Kesehatan Mental," Skripsi Program Studi Ilmu Al- Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Institut PTIQ Jakarta, 2022. Hal. 77

penelitian yang akan penulis lakukan akan mengkaji secara lebih mendalam dan komprehensif mengenai *self healing* dari perspektif hadis. Dengan kata lain, fokus penelitian penulis tidak hanya terbatas pada satu hadis, melainkan mencakup beberapa hadis yang berkaitan dengan konsep *self healing*.¹⁶

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kajian pustaka (*Library Research*), yaitu dengan mengumpulkan data dari berbagai buku yang relevan dengan topik *self healing* yang sedang diteliti. Penelitian kualitatif secara umum dapat dipahami sebagai jenis penelitian yang hasil temuannya tidak diperoleh melalui prosedur statistik, melainkan lebih fokus pada pemahaman dan penafsiran makna dari peristiwa, interaksi, atau situasi tertentu menurut perspektif peneliti.¹⁷ Dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data yang berkaitan dengan *self healing* dari perspektif hadis, dengan tujuan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep *self healing* serta upaya menjaga kesehatan mental menurut hadis. Selain itu, penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis data yang disajikan oleh peneliti.

2. Pendekatan Penelitian

¹⁶ Yanti Hayatun Nufus. "Self healing melalui me time sebagai upaya menjaga kesehatan mental," Skripsi Program Studi Ilmu Hadis UIN Sunan Kalijaga: Yogyakarta. 2023. Hal. 133

¹⁷ Feni Rita Fiantika, dkk. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi. Hal. 3-4

Penelitian ini menggunakan pendekatan teologis-normatif, yaitu pendekatan yang berlandaskan pada sumber ajaran Islam seperti Al-Qur'an dan hadis. Pendekatan ini bertujuan untuk memahami ajaran agama secara tekstual dan mendalam, dengan memadukan perspektif teologi dan psikologi sebagai dasar dalam mengkaji aspek kejiwaan. Oleh karena itu, pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai konsep *self healing* dalam menjaga kesehatan mental menurut perspektif hadis Nabi.

3. Sumber Data

Dalam melakukan penelitian ini penulis menggunakan sumber data primer dan sekunder. Adapun data primer yang penulis gunakan adalah hadis-hadis yang terkait dengan *self healing* dan upaya menjaga kesehatan mental yang termuat dalam *Kutub al-tis'ah*, dan kitab-kitab yang digunakan dalam melakukan penelitian hadis, seperti *Mu'jam al-mufahras li alfazhil hadis*, kitab-kitab Syarah hadis seperti *Fathul Bari*, kitab *al-Minhaj Syarah Sahih Muslim*, dan *'aun al-ma'bud* syarah sunan Abi Daud, kitab *Rijal al-hadis* seperti *Taqrib al-tahdzib* dan *Tahdzibu Tahdzib*. Selain data-data yang termuat dari sumber hadis, peneliti juga menggunakan buku-buku yang berkaitan dengan *self healing*, agar bisa mendapatkan informasi yang lebih tepat dan akurat.

Adapun data sekunder yang penulis gunakan dalam melakukan penelitian ini adalah buku-buku yang terkait

dengan penelitian ini, jurnal ilmiah, artikel, yang mendukung pembahasan penelitian ini.

4. Teknik Pengumpulan Data

Sebagai langkah awal maka penulis akan menghimpun hadis-hadis yang berkenaan dengan *self healing* dari berbagai literatur kitab hadis, yakni seluruh hadis yang berkaitan dengan konsep *self healing* dari sembilan kitab hadis (*sahih al-bukhari, Sahih Muslim, Sunan Abu Daud, Sunan al-Tirmidzi, Sunan al-Nasa'i, Sunan Ibn Majah, Muwatha' Malik, Musnad Ahmad, Sunan Darimi*) yang merupakan sumber rujukan utama dalam penulis melakukan penelitian ini. dalam melakukan penelusuran terhadap hadis-hadis yang berkaitan dengan penelitian, maka penulis menggunakan kitab *Mu'jam al-mufahras li alfazhil hadis an-Nabawi*, sebagai petunjuk untuk menelusuri hadis-hadis yang terdapat dalam kitab hadis sembilan (*kutub al-tis'ah*), dan juga didukung oleh berbagai aplikasi sebagai langkah alternatif untuk memudahkan mengkonfirmasi hasil penelusuran penulis, seperti *al-maktabatu Syamilah* dan Aplikasi Hadis Shoft. Untuk data-data mengenai *self healing* maka peneliti menghimpun data-data tersebut dari buku-buku panduan khusus yang membahas mengenai *self healing*.

5. Teknik Analisis Data

Dalam melakukan analisis data ada empat tahapan yang peneliti lakukan, dengan tahapan-tahapan sebagai berikut;

Pertama reduksi data, dalam penelitian ini peneliti berfokus pada konsep *self healing* dan upaya menjaga kesehatan mental dalam perspektif hadis, menelusuri hadis-hadis yang berkaitan dengan *self healing* serta memaparkan bagaimana menjaga kesehatan mental berdasarkan dari tinjauan hadis Nabi.

Kedua display data, adapaun data-data yang berkenaan dengan *self healing* tersebut adalah Hadis-hadis yang berkenaan dengan *self healing*, penjelasan ulama atau syarah hadis mengenai hadis-hadis yang berkaitan dengan *self healing*, penjelasan para ahli mengenai *self healing* itu sendiri.

Ketiga peneliti melakukan analisis data dari data-data yang penulis temukan mengenai *self healing* tersebut, yakni menganalisis bagaimana tinjauan hadis Nabi mengenai *self healing* dan bagaimana upaya dalam menjaga kesehatan mental tersebut berdasarkan ajaran Islam.

Keempat peneliti membuat kesimpulan dari data-data penelitian yang telah dilakukan, yakni menyimpulkan hadis-hadis apa saja yang berkaitan dengan *self healing*, menyimpulkan kualitas hadis-hadis mengenai *self healing* tersebut, dan bagaimana upaya menjaga kesehatan mental yang ditawarkan dalam perspektif hadis Nabi.

H. Sistematika Penulisan

Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas dan terarah dalam penelitian ini peneliti menyusun dalam beberapa bab yang terdiri dari sub-sub pembahasan:

Bab Pertama Dalam Bab ini berisi Pendahuluan, meliputi: Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Batasan Masalah, Tujuan Penelitian, Kegunaan Penelitian, Penelitian Terdahulu, Metodologi Penelitian, Sistematika Penulisan.

Bab Kedua Pada Bab ini penulis membahas mengenai Kerangka Teori, meliputi: Pengertian *Self Healing*, Bentuk-bentuk *Self Healing*, Tujuan *self healing*, Konsep Kesehatan Mental

Bab Ketiga Pada Bab ini berisi Metodologi Penelitian Hadis: Penelitian Sanad, Penelitian Matan, Langkah-Langkah Penelitian Hadis, Konsep Pemahaman Hadis.

Bab Keempat Pada Bab ini memuat Hasil Pembahasan : Hadis-hadis yang berkenaan dengan *Self Healing*, Kualitas Hadis Tentang *Self Healing*, Pemahaman Hadis Tentang *Self Healing* dalam Upaya Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Hadis.

Bab Kelima berisi Penutup: Kesimpulan Dan Saran.