

**PEMAHAMAN *QALBU* PADA HADIS IMAM AL-BUKHARI N0.52  
DAN PENGARUHNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

**Zahra Aini Muthmainnah**

Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Ar-Rahman Bogor  
ainimutmainnahzahra@gmail.com

**ABSTRACT**

The purpose of this study is to find out what impacts make the heart become damaged and subsequently have an impact on mental health, so that one can always maintain their daily activities to stay healthy. The method used in this research is the tahlili method, which reveals the arguments in the Hadith by describing all aspects and meanings of these arguments according to the expertise and tendencies of the interpreter. The results show that a healthy heart is a heart that is free from everything other than Allah, such as shirk in its various forms. Worship, desire, love, trust, submission of affairs, solemnity, fear, hope, and deeds, are all sincere for the sake of Allah. This healthy heart will cause a person's overall mental health to be good and not experience physical problems. In accordance with the previous conclusions, the author suggests that the study of the influence of the heart on the health of a person's mental health should be continued.

**Keywords:** *Heart, Mental health, Imam Al-Bukhari*

**ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak yang membuat hati menjadi rusak dan selanjutnya berdampak pada kesehatan mental, sehingga seseorang dapat selalu menjaga aktivitasnya sehari-hari agar tetap sehat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode tahlili, yaitu mengungkapkan dalil-dalil dalam hadis dengan menguraikan seluruh aspek dan makna dalil-dalil tersebut sesuai dengan keahlian dan kecenderungan penafsirnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hati yang sehat adalah hati yang bebas dari segala sesuatu selain Allah Swt, seperti syirik dalam berbagai bentuknya. Ibadah, keinginan, kecintaan, rasa tawakal, pengajuan urusan, kekhusyukan, rasa takut, harapan, dan amal perbuatannya, semuanya ikhlas karena Allah Swt. Hati yang sehat ini akan menyebabkan kesehatan mental seseorang menjadi baik secara keseluruhan dan tidak mengalami masalah fisik. Sesuai dengan kesimpulan sebelumnya, penulis menyarankan bahwa kajian tentang pengaruh hati terhadap kesehatan mental ini masih dalam tahap deskriptif dan berdasarkan pendapat para mufassir, belum mencapai kajian kritis yang mendalam. Oleh karena itu, penelitian ini perlu dilanjutkan untuk mencapai pemahaman yang lebih mendalam dalam pembahasan tafsir. Mengingat tantangan di era globalisasi ini, diperlukan kajian dan pengembangan penemuan al-Quran dalam berbagai dimensi, dengan harapan dapat menyeimbangkan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK).

**Kata Kunci:** *Hati, Kesehatan Mental, Imam Al-Bukhari*

## A. PENDAHULUAN

"Hati yang disebut *qalbun salim* memiliki spiritualitas yang sangat tinggi sehingga sangat responsif terhadap Nama Allah dan bacaan ayat-ayat al-Qur'an," ujar Yusuf A. Hasan dalam kajian rutin di Masjid Darussalam, kampus I Universitas Ahmad Dahlan (UAD), pada Sabtu (11/4/2015).

Yusuf menambahkan bahwa di dalam hati tersebut terkandung ruh manusia. Ruh ini berfungsi sebagai pendorong kesadaran manusia untuk bertindak. Ruh ini juga menggerakkan niat, kesadaran, dan tekad yang kuat untuk bekerja keras mengembangkan dan mempertahankan kehidupan diri dan keluarganya. Tujuan utamanya adalah mencapai kebahagiaan yang sesuai dengan ajaran agama dan ketentuan hukum lainnya. Bagi mereka yang hatinya kosong dari kesadaran tentang pentingnya kehidupan ini, tidak akan terbesit keinginan untuk hidup bekerja keras dan mengikuti tuntunan syariat serta hukum. (webmaaster, 2015)

Masalah hati yang sangat berdampak kepada jiwa seseorang bahkan jasad meraka bisa dikatakan baik atau buruk disebabkan oleh hati itu sendiri. Di dalam hadis Imam al-Bukhari sebagaimana peran hati itu sangat berpengaruh bagi kesehatan mental, (*Jika ia baik, maka seluruh jasad akan ikut baik. Jika ia rusak, maka seluruh jasad akan ikut rusak. Ingatlah segumpal daging itu adalah hati (jantung)*). Ini lah mengapa Allah Swt

menyuruh kita selalu memperbaiki hati kita dari hal-hal yang buruk, agar apapun yang kita lakukan juga menjadi baik.

Bidang kedokteran mengakui bahwa patah hati bisa menyebabkan kematian. Meskipun diakui secara medis, jumlah kasus kematian akibat patah hati sangat jarang, bahkan bisa dianggap sebagai kejadian yang langka. "Syukurlah, ini adalah fenomena yang jarang terjadi dan selama dua dekade terakhir, kita melihat kondisi ini lebih sering terjadi pada wanita pasca menopause," katanya. Kematian yang disebabkan oleh patah hati pertama kali diidentifikasi oleh peneliti Jepang sekitar tahun 1990-an dan umumnya terjadi pada wanita yang mengalami kesedihan mendalam dan terguncang emosinya karena kehilangan pasangan mereka. (ABC, 2015)

Bahkan sampai saat ini anak-anak remaja yang lebih cenderung mengalami kematian akibat patah hati. Itulah mengapa sangat sensitif hati manusia contohnya seperti mereka yang habis diputusin pacaranya ingin mengakhiri hidupnya, seperti salah paham dengan temannya ingin juga mengakhiri hidupnya dan masih banyak lagi. Dan bahkan di media sosial sudah banyak terjadi sampai detik ini.

Menurut saya, permasalahan hati ini adalah permasalahan yang sangat amat serius dan amat menarik untuk di teliti, karena yang akan saya bahas bukan hanya pada organ hati. Tetapi lebih kepada sifat hati itu sendiri yang

mana akan berdampak serius pada Kesehatan mental. Sehingga kitab ini menyelamatkan anak-anak remaja untuk meneruskan bangsa di Indonesia agar tidak ada lagi kejadian yang sebelumnya yang mengakhiri hidupnya karena akibat pata hati, jadi bagaimanakah cara mengatasi masalah tersebut. Maka dari itu kita kaji lebih dalam lagi supaya permasalahan-permasalahan yang ada bisa teratasi.

## B. TINJAUAN PUSTAKA

Penelitian terdahulu yang mengkaji tentang pengaruh hati dalam kesehatan mental diantaranya adalah: Kholil Lur Rochman, yang menjelaskan terkait “Terapi Penyakit Hati Menurut Ibnu Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam”, dan juga Purmansyah Aridi, menjelaskan yang terkait “Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam”, penelitian ini hanya membahas secara spesifik saja dari masing-masing tema. Sedangkan dalam penelitian ini penulis dapat mencakup dua pembahasan di atas dan juga secara global, maka dari itu penulis mendapati beberapa permasalahan di antara keduanya yaitu, terpadat pada masalah hati dan juga masalah dalam kesehatan mental yang akan di bahas dalam jurnal kali ini.

Dalam penelinitian juga penulis mengkaji beberapa ayat dan hadis yang berdampak pada permasalahan hati yang mengakibatkan buruk terhadap kesehatan mental manusia.

## C. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (library research), yaitu penelitian yang mengkaji berbagai refrensi dengan cara membaca buku, jurnal, dan beberapa artikel yang berkaitan dengan hati, *syarah-syarah* hadis dan kesehatan mental. Dalam penelitian ini kami meneliti beberapa ayat-ayat dan hadis yang berkaitan dengan hati dan juga dampak pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Dan penelitian ini menggunakan metode tahlili.

Metode *tahlili* (analitik) adalah cara menjelaskan hadis dengan menguraikan, menganalisis, dan menerangkan makna-makna yang terkandung dalam hadis Nabi dengan menampilkan berbagai aspek yang ada di dalamnya sesuai dengan keahlian dan kecenderungan sang *pensyarah*. Metode ini mirip dengan metode ijmal dalam hal sistematika penyusunan *syarah*, namun dalam penjelasannya, metode tahlili mengungkapkan semua hal yang berkaitan dengan isi dan kandungan hadis yang dibahas. Mulai dari aspek bahasa, korelasi, hingga *asbab al-wurud* (sebab-sebab turunnya hadis) jika ada. (Muhtador, 2016, hal. 267)

## D. HASIL PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Hati

Pengertian hati secara umum dapat diuraikan sebagai berikut. Dalam kamus bahasa Indonesia, "hati" dapat merujuk pada beberapa pengertian: (1) organ tubuh yang berwarna merah tua di sebelah kanan atas rongga perut, (2) jantung, (3) pusat segala

perasaan batin dan tempat menyimpan pemahaman atau perasaan, (4) bagian terdalam dari tubuh, (5) sifat batin manusia. Dalam bahasa Inggris, kata "heart" atau "liver" memiliki arti: (1) jantung, (2) bagian tengah, (3) inti atau esensi, (4) kehendak, (5) sumber semangat. (Alwi, 2008, hal. 487).

Berdasarkan definisi di atas, kita dapat menarik beberapa kesimpulan. Pertama, hati sebagai organ dalam tubuh berfungsi untuk menyerap sari-sari makanan dalam darah dan memproduksi empedu. Kedua, hati dapat dipahami sebagai bagian terdalam dari tubuh yang berfungsi sebagai pusat perasaan batin dan tempat menyimpan pemahaman. Ketiga, jantung yang terletak di tengah tubuh berfungsi sebagai inti atau pokok kehendak yang membangkitkan semangat jiwa seseorang. Dari ketiga kesimpulan ini, kita dapat memahami esensi hati secara menyeluruh.

Menurut al-Ghazali, hati atau kalbu dalam bahasa Arab disebut dengan *qalb*. Istilah '*qalb*' sering kali membingungkan karena dalam bahasa Inggris diterjemahkan sebagai '*heart*' (jantung), bukan '*liver*' (hati), sehingga ada tumpang tindih antara makna hati dan jantung.

Kata *qalb* berasal dari akar kata *qalaba* atau kalbu yang berarti beralih, berpindah, atau berubah. Istilah *qalb* itu sendiri dapat diartikan sebagai hati atau jantung. Secara fisik, jantung selalu berdetak dan memompa darah secara berulang. Secara psikis, *qalb* menggambarkan kondisi yang terus berfluktuasi antara berbagai keadaan

seperti yakin dan ragu, tenang dan gelisah, kuat dan lemah. Dari pemahaman ini, terlihat bahwa *qalb* atau hati memiliki sifat yang dominan dan berubah-ubah, serta sangat mempengaruhi kondisi kejiwaan manusia yang juga bersifat dinamis.

Istilah *qalb* menurut al-Ghazali memiliki dua makna, yaitu material dan spiritual. Secara material, *qalb* merujuk pada organ tubuh jantung yang berbentuk kerucut dan terletak di sebelah kiri rongga dada. Dalam konteks ini, hewan juga memiliki *qalb*. Sedangkan secara spiritual, *qalb* merujuk pada esensi halus manusia yang mampu mengenali, mengetahui, berkomunikasi, dituntut, diberi pahala, dan disiksa. Dalam pengertian spiritual ini, al-Ghazali menyamakan *qalb* dengan *nafs* dan akal, yang berarti hanya manusia yang memiliki *qalb* dalam arti spiritual ini, sementara hewan tidak. (Cholik\*, 2015, hal. 299-300)

Kedudukan hati yaitu, Hati berfungsi sebagai pusat penggerak semua organ tubuh dan mendukung fungsinya. Sebagai pusat, hati terletak di bagian tengah tubuh, terlindungi dan dikelilingi oleh organ-organ lain. Hati dianggap sebagai organ yang paling terhormat, unsur utama kehidupan, dan sumber energi vital serta naluri alami. Hati adalah pusat dari intelek, pengetahuan, kelembutan, keberanian, kehormatan, kesabaran, ketahanan, cinta, hasrat, kerelaan, kemarahan, dan ketangguhan. Semua anggota tubuh, baik yang berada di luar maupun di dalam, berfungsi sebagai pelayan hati. Dan hati adalah raja bagi seluruh anggota tubuh,

tanpa adanya hati manusia tidak memiliki perasaan. (Al-Jauziyah, 2018, hal. 1)

Oleh karena itu hati terbagi menjadi tiga: *Pertama*, hati yang sehat dan salim, yaitu hati yang selalu mampu menerima, mencintai, dan mengutamakan hal-hal yang benar. Hati jenis ini memiliki pemahaman yang sehat, serta sempurna dalam kepatuhan dan penerimaannya.

*Kedua*, hati yang keras dan mati, yaitu hati yang tidak menerima kebenaran dan tidak dapat ditundukkan.

*Ketiga*, hati yang sakit, yaitu hati yang jika penyakitnya parah maka akan masuk kategori hati yang mati dan keras. Dan jika sehatnya lebih unggul maka akan masuk kategori hati yang sehat.

#### **a. Hati yang Sehat/Salim**

Hati yang sehat adalah hati yang suci, yaitu hati yang diperlukan seseorang untuk memperoleh keselamatan ketika menghadap Allah Swt *as-Salim* adalah sehat, demikian itu karena dituturkan sebagai sifat seperti *ath-thawil* (panjang), *al-qashir* (pendek), dan *az-zharif* (baik). *As-Salim* adalah hati yang memiliki sifat selamat, seperti *al-Alim* (Maha Mengetahui), *al-Qadir* (Mahakuasa), dan merupakan kebalikan dari *al-maridh* (yang sakit), *as-saqim* (yang celaka), dan *al-alil* (yang berpenyakit).

Para ulama memiliki pandangan yang beragam dalam menjelaskan makna dari *al-qalb as-salim*, namun titik temu dari semuanya adalah: *al-Qalb as-salim* merupakan hati yang bebas dari keinginan yang bertentangan dengan perintah dan

larangan Allah serta dari keraguan yang bertentangan dengan wahyu-Nya. Dengan demikian, hati tersebut akan terhindar dari penyembahan kepada selain Allah. selamat dari patuh selain utusan-Nya, selamat dari cinta selain Allah, dari takut, harapan, dan pasrah kepada selain-Nya. Selalu kembali kepada-Nya, menghinakan diri pada-Nya, memilih ridha-Nya di segala hal, dan menjauh diri dari murka-Nya di setiap jalan. Inilah hakikat penghambaan yang hanya patut kepada Allah semata.

*Al-Qalb as-salim* adalah hati yang bersih dari menyekutukan Allah dalam segala hal. Hati ini sepenuhnya menghamba kepada Allah dengan penuh kehendak, cinta, pasrah, kembali, tunduk, takut, dan harapan. Segala amal yang dilakukannya murni karena Allah; ia mencintai hanya karena Allah dan membenci hanya karena Allah. Begitu pula dalam memberi dan melarang, semua dilakukan semata-mata karena Allah.

Ini pun belum cukup sampai di sini, hati harus selamat dari tunduk dan patuh pada selain utusan Allah. Hati hanya mengikat dengan ikatan kuat kepada utusan Allah, tidak kepada yang lain, sehingga patuh dan mengikuti utusan Allah semata dalam setiap ucapan dan tindakan, yang meliputi:

- Ucapan-ucapan hati, yaitu: akidah.
- Ucapan-ucapan lisan, yaitu: kabar dari dalam hati.
- Tindakan-tindakan hati, yaitu: kehendak, cinta, benci dan hal-hal yang mengiringinya.
- Tindakan-tindakan anggota tubuh.

Sehingga yang menjadi hakim/penentu dalam semua aktivitas tersebut, dari skala kecil hingga skala besar adalah sesuatu yang dibawa oleh Rasul Saw. Ia tidak akan tergesa-gesa melakukan suatu tindakan baik berupa akidah, ucapan ataupun amal sebagaimana firman Allah "*Wahai orang-orang yang beriman! janganlah kalian mendahului Allah dan Rasul-Nya.*" (al-Hujurat: 1)

Maksudnya, janganlah kalian berkata (berpendapat) sebelum Allah berkata dan janganlah kalian bertindak sebelum Allah memerintahkan. (Al-Jauziyah, 2018, hal. 2-4)

Orang yang qolbunya selamat menjalani hidup yang dipenuhi dengan dzikir dan istighfar. Hatinya dipenuhi dengan cinta dan kepercayaan kepada Allah. Keikhlasan menjadi bagian dari kehidupannya, dan ia selalu menerima dengan lapang hati apa yang telah Allah tetapkan. Qalbunya bersih, putih, dan tanpa noda, sehingga cahaya Allah selalu dapat masuk ke dalam qalbunya tanpa hambatan.

Semakin bersih hati seorang hamba, hidupnya akan dipenuhi dengan rasa syukur yang mendalam. Meskipun hanya menerima sedikit karunia, ia tetap percaya bahwa semuanya adalah anugerah dari Allah, sehingga terhindar dari sikap 'ujub dan kesombongan. Sebagaimana yang diucapkan oleh Nabi Sulaiman A.S. saat dianugerahi berbagai kelebihan oleh Allah: "*... Ini termasuk karunia Tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmat-Nya).*" Masalah yang dihadapi

akan menambah pengetahuan dan amal seseorang, serta meningkatkan derajatnya di hadapan Allah. Dengan demikian, ia tidak akan merasakan keresahan, kekecewaan, atau keluhan, melainkan menyadari bahwa setiap tantangan adalah bagian dari nikmat hidup yang harus diterima dengan lapang dada. (Welly, 2010, hal. 24)

Hati yang Sehat Tak Terpengaruh oleh Setan. Bisikan setan yang disampaikan melalui kata-kata ke telinga dan melalui keraguan serta syubhat ke hati merupakan ujian bagi dua jenis hati: hati yang sakit dan hati yang mati. Sebaliknya, bisikan-bisikan tersebut berfungsi untuk memperkuat qolbu yang selamat dan hidup. Karena qolbu yang selamat akan menolak, membenci, dan memusuhi hal-hal tersebut. Ia menyadari bahwa kebenaran adalah kebalikan dari bisikan itu, sehingga hatinya akan tunduk, tenang, dan patuh pada kebenaran. Ia juga memahami hal-hal batil yang ditimpakan oleh setan, sehingga semakin memperkuat keimanan dan kecintaan pada kebenaran serta mengingkari dan membenci hal-hal yang salah.

Hati yang terkena fitnah akan selalu berada dalam keraguan terhadap hal-hal yang ditimbulkan oleh setan. Sedangkan hati yang sehat dan murni, tidak akan pernah terpengaruh oleh hal-hal yang dimasukkan oleh setan selamanya. (Al-Jauziyah, 2018, hal. 9-10)

Berfokus pada masalah hati, karena di dalamnya terdapat kebaikan fisik. Dan kualitasnya amal perbuatan anggota tubuh

yang baik akan menunjukkan kualitas hati yang baik. (Nawawi, 2010, hal. 25)

**b. Hati yang Keras/Mati**

Dalam al-Qur'an, hati yang keras atau mati diibaratkan seperti batu, bahkan lebih keras dari batu, karena ada batu yang masih memiliki celah untuk mengalirkan air, seperti yang dijelaskan dalam (QS. Al-Baqarah: 74). Hati yang keras adalah hati yang menolak kebenaran dengan keteguhan yang membatu, di mana pikirannya semakin kaku. Hati yang membatu tidak memberikan ruang sedikit pun bagi petunjuk atau rahmat untuk masuk dan kasih sayang untuk keluar melalui naluri kemanusiaannya.

Menurut Hamka, hati yang lebih keras dari batu berarti tidak ada ajaran yang dapat menembusnya. Batu yang keras mungkin masih bisa bermanfaat, seperti memancarkan air, tetapi hati yang keras tidak akan memberikan manfaat apa pun. Kekerasan hati bukanlah sifat bawaan, melainkan hasil dari proses panjang yang disebabkan oleh kelalaian, pelanggaran, dan penolakan terhadap kebenaran. Akibat dari tindakan jahat ini, setan akhirnya menggantikan posisi Allah dalam hati manusia. (Sugiharto, 2018, hal. 56-58)

Hati yang mati adalah kebalikan dari hati yang sehat, yaitu hati yang tidak memiliki kehidupan. Hati ini tidak mengenal Tuhannya, tidak beribadah sesuai perintah-Nya, dan Tuhan pun tidak mencintai atau meridhainya. Bahkan, hati ini terus bertindak berdasarkan syahwat dan keinginannya, meskipun tindakan tersebut dimurkai dan dibenci oleh

Tuhan. Ia tidak akan peduli apakah Tuhannya itu ridha atau murka ketika mengikuti syahwat dan keinginannya.

Ia memuja selain Allah dalam hal cinta, rasa takut, keridhaan, kebencian, kemuliaan, dan kehinaan. Saat mencintai, ia melakukannya demi memuaskan hawa nafsunya. Saat membenci, ia juga bertindak berdasarkan nafsunya. Saat memberi, pemberiannya didorong oleh hawa nafsu, dan saat melarang, larangannya juga berasal dari nafsu. Ia lebih memprioritaskan keinginan pribadi daripada mencari keridhaan Tuhan-Nya. Keinginan hawa nafsu menjadi pemandunya, hasrat menjadi pengendalinya, kebodohan menjadi arah pandangannya, dan kelalaian menjadi pengemudinya. Ia teralihkan oleh pikiran-pikiran yang fokus pada pencapaian tujuan-tujuan duniawi. Hatinya dipenuhi dengan kenikmatan hawa nafsu dan cinta dunia yang sementara.

Dari jauh, ia dipanggil untuk kembali kepada Allah dan ke kehidupan akhirat, namun ia menolak untuk memenuhi panggilan tersebut. dan lebih memilih mengikuti setiap godaan dan hasutan setan. Kesenangan dan kebenciannya bergantung pada hal-hal duniawi. Hawa nafsu telah membuatnya tuli terhadap segala sesuatu selain hal-hal yang batil. Keberadaannya di dunia seperti gambaran yang diibaratkan dengan kegelapan malam.

*"Ia adalah ancaman bagi mereka yang ingin kembali ke jalan yang benar dan tempat berlindung bagi mereka yang tenggelam dalam kegelapan. Siapa pun yang*

*mendekati kegelapan, akan terjerat dan menyukainya."*

Berinteraksi dengan seseorang yang memiliki hati seperti ini adalah seperti terpapar penyakit, berteman dengannya adalah seperti menelan racun, dan berada di dekatnya membawa kehancuran. (Al-Jauziyah, 2018, hal. 5-7)

### **c. Hati yang Sakit**

Hati yang sakit dipenuhi oleh berbagai penyakit batin seperti riya', hasad, iri hati, keinginan untuk dipuji, kesombongan, ketamakan, gosip, dan berbagai penyakit hati lainnya. Orang dengan hati yang sakit akan sulit bersikap jujur terhadap apa pun yang dilihatnya, dan terhadap siapa pun yang memiliki kelebihan darinya. Ketika melihat orang lain berhasil, ia merasa iri dan dengki. Ketika mendengar temannya mendapat rezeki, hatinya dipenuhi dengan kegelisahan dan keresahan yang pada akhirnya berubah menjadi kebencian terhadap temannya tersebut. (At-Tuwaijiri, 2014, hal. 6)

Hati yang tidak sehat tetap memiliki kehidupan tetapi terinfeksi oleh berbagai penyakit. Ia terdiri dari dua elemen yang saling bersaing, dan pada waktu tertentu, satu elemen akan menariknya ke arah yang lain hingga ia condong pada elemen yang lebih kuat.

Di dalam hati yang sakit masih terdapat elemen-elemen kehidupan seperti cinta kepada Allah, iman, ikhlas, dan tawakal. Namun, hati ini juga mengandung elemen-elemen kehancuran dan kerusakan, seperti cinta pada syahwat (kesenangan hati) yang

diutamakan, berbagai penyakit hati, serta keinginan yang berlebihan untuk mencapainya, termasuk dengki, sombong, membanggakan diri, dan cinta pada kemuliaan dunia melalui jabatan. Hati ini diuji dengan dua ajakan yang bertentangan, yaitu:

*Pertama:* Ajakan yang menariknya kembali kepada Allah, Rasul-Nya, dan kehidupan akhirat. *Kedua:* Ajakan yang menggoda menuju kesenangan dunia yang sementara. Hati ini cenderung mengikuti ajakan yang paling dekat dan mudah dijangkau.

Hati yang pertama yaitu hati yang berfungsi dengan baik, tunduk, lembut, dan penuh kesadaran spiritual. Hati yang kedua yaitu hati yang keras dan mati, tidak merasakan atau merespons nilai-nilai spiritual. Dan yang ketiga yaitu hati yang sakit, kadang-kadang mendekati keselamatan dan kadang-kadang mendekati kehancuran. (Al-Jauziyah, 2018, hal. 7)

Ayat al-Quran yang menggambarkan tiga jenis hati terdapat dalam Quran surah al-Hajj: 52-54. Dalam ayat tersebut, Allah mengklasifikasikan hati menjadi tiga kategori: dua hati yang terkena fitnah dan satu hati yang selamat. Hati yang terkena fitnah terdiri dari hati yang terkena penyakit dan hati yang keras.

Dan hati yang selamat adalah hati seorang mukmin yang patuh dan tunduk sepenuhnya kepada Tuhannya. Hati ini merasa tenang dalam kebersamaan dengan-Nya, menyerah kepada-Nya, serta menaati dan mematuhi-Nya. Dengan demikian, diharapkan



hati serta bagian tubuh lainnya berada dalam kondisi yang sehat, aman, dan bebas dari risiko bahaya. Sehingga mudah berfungsi sebagaimana mestinya dan sesuai dengan tujuan penciptaannya.

Hati yang akan dapat menghilangkan keistiqamahannya ketika:

- Hati menjadi kering dan keras karena kurang mendapatkan nutrisi rohani yang diperlukan, mirip dengan tangan yang tidak bisa bergerak, lisan yang tidak bisa berbicara, hidung yang tidak berfungsi, alat vital yang lemah, dan mata yang tidak mampu melihat.
- Terdapat penyakit dan gangguan di dalamnya yang menghalangi hati untuk berfungsi dengan sempurna dan benar. (Al-Jauziyah, 2018, hal. 8-9)

Penyakit hati yang merusak dapat diatasi dengan menghindari segala bentuk kemaksiatan dan mengendalikan dorongan hawa nafsu yang negatif. Dalam pandangan sufi, kemaksiatan terbagi menjadi dua jenis: kemaksiatan lahir dan batin. Kemaksiatan batin, yang sering kali tidak tampak seperti kemaksiatan lahir, dianggap lebih berbahaya karena tidak selalu disadari dan lebih sulit untuk diatasi. (Husnaini, 2020, hal. 64-65)

#### **d. Obat Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah**

*Pertama:* Menurut Ibn Taimiyah, al-Qur'an berfungsi sebagai terapi bagi penyakit hati, termasuk keraguan dan niat buruk yang terdapat di dalam diri seseorang. Al-Qur'an menawarkan klarifikasi yang menghapus

kebatilan dan keraguan yang dapat merusak pengetahuan dan pemahaman yang benar. Di dalamnya terkandung hikmah, nasihat bijak, serta dorongan untuk berbuat kebaikan, ancaman, dan kisah-kisah yang mengandung pelajaran penting, yang semua ini berperan dalam memulihkan kesehatan hati. Al-Qur'an juga berfungsi sebagai obat bagi keinginan yang tidak baik, dengan membersihkan hati dan niat serta mengembalikannya kepada kondisi fitrahnya, sebagaimana tubuh kembali ke keadaan asalnya. Nilai-nilai iman dan ajaran al-Qur'an memandu hati untuk kembali bersih dan melakukan perbuatan yang baik.

*Kedua,* Amal saleh berfungsi sebagai terapi bagi penyakit hati. Ibn Taimiyah menjelaskan bahwa hati, seperti halnya tubuh yang memerlukan makanan bergizi, memerlukan perawatan agar bisa tumbuh dan berkembang menuju kesempurnaan. Oleh karena itu, menjaga hati dari hal-hal yang bisa merusaknya adalah sebuah keharusan. Sedekah, misalnya, dapat membersihkan kesalahan layaknya air yang memadamkan api. Perbuatan baik memiliki efek yang sama dalam mensucikan hati dari dosa, sesuai dengan firman Allah: "*Ambillah sedekah dari sebagian harta mereka, dengan sedekah itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka.*" (QS. at-Taubah/9: 103).

*Ketiga,* Menjauhi maksiat berfungsi sebagai penyembuh bagi penyakit hati. Dalam pandangan Ibn Taimiyah, perbuatan maksiat dan dosa bagaikan kotoran yang merusak tubuh dan seperti parasit yang merugikan tanaman. Ketika tubuh dibersihkan dari hal-

hal tersebut, maka tubuh akan menjadi sehat kembali. Demikian pula, hati yang telah bertaubat dari dosa-dosa seolah-olah telah dibersihkan dari segala keburukan. Dengan bertobat dari segala kesalahan, hati akan pulih kembali kekuatannya dan siap untuk melaksanakan amal kebaikan, serta dapat beristirahat dari segala hal yang merusak. (Rochman, 2009)

## 2. Hadis Imam Al-Bukhori

“Amirul Mukminin fil Hadits” adalah gelar yang diberikan kepada Imam Bukhari, seorang ulama terkemuka dari abad ke-9 Masehi, yang berarti "Pemimpin orang-orang Mukmin dalam Ilmu Hadits". Nama lengkapnya adalah Muhammad Ibnu Ismail Ibnu Ibrahim Ibnu al-Mughirah Ibnu Bardizbah al-Bukhari, namun ia lebih dikenal dengan nama kota kelahirannya, Bukhara, yang kini terletak di Uzbekistan. Di kalangan umat Muslim, beliau umumnya disebut sebagai Imam Bukhari. (Humas, 2023)

Imam Bukhari sangat dikenal sebagai tokoh dan ulama hadis terkenal, dan tidak hanya karena kecerdasannya dan keahliannya saja dalam studi hadis, tetapi juga karena karya-karyanya yang telah memperkaya perpustakaan sejak era Abbasiyah hingga saat ini. Karya-karyanya membuatnya menjadi ulama yang sangat dihormati dan dihargai, khususnya dalam bidang studi hadis, kredibilitasnya diakui tanpa keraguan. Magnum opusnya, *al-Jami' al-Shahih*, adalah kitab kumpulan hadis yang validitasnya diakui dan dihormati. Para ulama bahkan

menempatkannya menempatkannya pada posisi kedua setelah al-Qur'an dalam hal keaslian dan signifikansi. (Samsukadi, 2020, hal. 5)

Di antara sekian banyaknya karya Imam al-Bukhari, yang paling terkenal di kalangan masyarakat adalah Kitab *Ṣahih al-Bukhāri*. Judul lengkap kitab ini, sebagaimana disebutkan oleh Imam al-Nawawi, adalah *Al-Jami' al-Musnad al-Ṣahih al-Mukhtasar min Umuri Rasulillah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam wa Sunanihi wa Ayyamihi*. Judul ini berarti "Kumpulan Hadis yang Sahih dan Ringkas dari Perkara-perkara Rasul, Sunnah, dan Kehidupan Sehari-harinya." (Az-Zahrani, 2011, hal. 126)

*Al-Jami' al-Shahih* memakan waktu enam belas tahun untuk disusun oleh Imam Bukhari. Ia memulai penyusunan kitab tersebut di Masjid al-Haram, Makkah, lalu melanjutkannya di Masjid al-Nabawi, khususnya di al-Raudah, area antara makam Nabi dan mimbar, dan akhirnya menyelesaikannya di kota kelahirannya, Bukhara. Kitab ini merupakan karya hadis pertama yang paling komprehensif, mencakup berbagai aspek dasar agama Islam, seperti keyakinan, hukum, etika, tafsir, sejarah, perdebatan (*al-fitan*), serta praktik spiritual (*al-zuhd*), dan banyak lagi.

Secara umum, *al-Jami' al-Shahih* memuat 97 kitab dan 3.450 bab. Semua hadis yang dikumpulkan dalam kitab ini ditransmisikan oleh perawi yang kredibel (*thiqqat al-ruwah*), memiliki sanad yang bersambung (*ittisal al-sanad*), dan bersih dari unsur-unsur yang

merusak kesahihan hadis (khalw al-hadith min al-shudud wa al-'ilal). Sedangkan metodologi Al-Jami' al-Shahih sangat teliti dan sistematis. (Samsukadi, 2020, hal. 6-7)

Sejak masa remaja, Imam al-Bukhâri rahimahullah sudah menunjukkan penguasaan yang luar biasa dalam ilmu hadits. Kecerdasannya dalam menghafal dan menginterpretasikan hadits menarik perhatian banyak orang, yang kemudian berbondong-bondong datang ke majelis-majelis tempat beliau mengajar, maupun ke tempat lain di mana beliau berada.

Melihat reputasinya yang luar biasa, tidak mengherankan jika Imam al-Bukhâri menerima pujian dari banyak ulama terkemuka pada masanya, Baik dari gurunya maupun dari rekan-rekannya, Imam al-Bukhari mendapatkan pujian yang sangat tinggi. Imam Ahmad bin Hambal, salah satu gurunya, pernah menyatakan, "Belum pernah ada orang dari negeri Khurasan yang sebanding dengan dirinya." Pujian ini sangat berarti karena datang dari seorang Imam Ahli Sunnah wal Jamaah. Selain itu, Imam Ibnu Khuzaimah, seorang muridnya, juga mengungkapkan, "Aku belum pernah melihat seseorang di bawah langit ini yang lebih memahami hadis Rasulullah dan memiliki hafalan yang lebih kuat daripada Muhammad bin Ismail al-Bukhari." (almanhaj, 2016)

Itulah cerita hidup ulama hadis terkenal dari kota ilmu, Bukhara. Hingga kini, para ulama hadis memandang kitab *Shahih al-Bukhari* sebagai yang tertinggi di antara koleksi hadis lainnya. Karya monumental ini

ibarat sinar yang menerangi perjalanan hidup umat Islam. (Humas, 2023)

#### **a. Penjelasan Biografi Singkat Periwayat Hadis**

An-Nu'mân bin Basyîr *Radhiyallahu 'anhu*. Sahabat Nabi yang terhitung sebagai *Shighârus Shahâbah* ini juga memainkan peran ilmiahnya dengan merekam riwayat-riwayat dari Nabi Saw dan menyebarkanluaskannya. Nu'mân bin Basyîr *Radhiyallahu anhu* merupakan anak yang pertama kali dilahirkan dari kalangan Anshâr setelah Nabi Saw berhijrah ke Madinah. Ia dilahirkan pada bulan Jumadil awal tahun ke-2 H, 14 bulan setelah Nabi Saw berhijrah ke Madinah. Maka, saat Nabi Saw wafat, ia baru berusia 9 tahun. atau menurut ungkapan Imam Ibnul Atsiir rahimahullah, "Ia dilahirkan 8 tahun 7 bulan sebelum wafat Rasûlullâh Saw". Secara lengkap, nasab Nu'mân bin Basyîr adalah Nu'mân bin Basyîr bin Sa'd bin Tsa'labah bin Julâs bin Zaid bin Maalik al-Agharr al-Anshâri al-Khazraji. Berkunyah Abu 'Abdillah atau Abu Muhamad. meskipun Nu'mân bin Basyîr *Radhiyallahu anhu* termasuk kalangan yang berusia kanak-kanak saat Nabi Saw masih hidup, ia ternyata sudah dapat menangkap apa yang disampaikan oleh Nabi Saw. Imam adz-Dzahabi rahimahullah mengatakan bahwa riwayat haditsnya berjumlah 114 hadits. Dan Pada tahun 64 H [5], Nu'mân bin Basyîr meninggal. (Minhal, 2020)

#### **b. Redaksi Hadis**

حَدَّثَنَا أَبُو نُعَيْمٍ, حَدَّثَنَا زَكَرِيَّا, عَنْ عَامِرٍ قَالَ :  
 سَمِعْتُ التُّعْمَانَ بْنَ بَشِيرٍ يَقُولُ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ  
 صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : (( الْحَلَالُ بَيْنٌ  
 وَالْحَرَامُ بَيْنٌ, وَبَيْنَهُمَا مُشَبَّهَاتٌ, لَا يَعْلَمُهَا كَثِيرٌ مِّنَ  
 النَّاسِ, فَمَنِ اتَّقَى الْمُشَبَّهَاتِ فَقَدِ اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ  
 وَعَرْضِهِ وَمَنْ وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ كَالرَّاعِي يَرْعَى حَوْلَ  
 الْحِمَى يُوشِكُ أَنْ يُؤَافِقَهُ, أَلَا وَإِنَّ لِكُلِّ مَلِكٍ حِمًى,  
 أَلَا وَإِنَّ حِمَى اللَّهِ فِي أَرْضِهِ مَحْرَمُهُ, أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ  
 مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ, وَإِذَا فَسَدَتْ  
 فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ, أَلَا وَهِيَ الْقَبْ )) – رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ

Telah menceritakan kepada kami Abu Nu'aim,  
 telah menceritakan kepada kami Zakariya,  
 Dari 'Amir ia berkata bahwa ia mendengar  
 An-Nu'man bin Basyir berkata : saya  
 mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wa  
 sallam bersabda, "Yang halal itu jelas, dan  
 yang haram pun jelas. Di antara keduanya  
 terdapat perkara syubhat—yang masih samar—  
 yang tidak diketahui oleh kebanyakan orang.  
 Barangsiapa yang menghindarkan diri dari  
 perkara syubhat, maka ia telah  
 menyelamatkan agama dan kehormatannya.  
 Dan barangsiapa yang terjerumus ke dalam  
 perkara syubhat, maka ia seperti  
 penggembala yang menggembalakan  
 ternaknya di sekitar tanah larangan yang  
 hampir menjerumuskannya. Ketahuilah,

setiap raja memiliki tanah larangan dan tanah  
 larangan Allah di bumi ini adalah perkara-  
 perkara yang diharamkan-Nya. Ingatlah di  
 dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia  
 baik, maka seluruh jasad akan ikut baik. Jika  
 ia rusak, maka seluruh jasad akan ikut rusak.  
 Ingatlah segumpal daging itu adalah hati  
 (jantung).” (HR. Bukhari, No. 52)

### c. Kosa Kata Hadits

بَيِّنٌ: Jelas, yaitu apa yang telah ditetapkan oleh  
 Allah, Rasul-Nya, dan ijma' para ulama atas  
 kehalalan dan keharamannya.

مُشَبَّهَاتٌ: Bentuk plural dari kata musytabihah  
 artinya hal yang samar halal dan haramnya.

لَا يَعْلَمُهَا: Tidak diketahui hukumnya karena  
 dalil-dalilnya bertentangan. Hal itu terkadang  
 seperti halal dan terhadap seperti haram.

اتَّقَى الشُّبُهَاتِ: Menjauhkan diri dari syubhat  
 dan membuat benteng antara dirinya dan hal-  
 hal yang syubhat.

اسْتَبْرَأَ لِدِينِهِ وَعَرْضِهِ: Terjaga dan terpelihara  
 agama dan kehormatannya.

وَقَعَ فِي الشُّبُهَاتِ: Terjatuh pada perkara yang  
 syubhat, yaitu hal-hal yang menyerupai hal  
 yang halal di satu sisi dan hal yang haram di  
 sisi lain.

الحَمَى: Sesuatu yang dilarang namun tidak dimiliki oleh orang lain. Pendapat lain mengatakan bahwa maksudnya adalah sesuatu yang terlindung berupa tanah yang diperbolehkan bagi para mujahid untuk menaruh hewan tunggangannya, dan melarang selainya.

يُوشِكُ: Hampir

أَنْ يُوَافِعَهُ: Hewan gembalaan memakan rumput di wilayah yang telah dibatasi larangan.

مَحَارِمُهُ: Hal-hal yang diharamkan/Kemaksiatan yang dilarang Allah.

مُضْغَةً: Segumpal daging.

#### d. Syarah Hadits

Para ahli bahasa Arab menyatakan bahwa kata *صَلَحَ* (baik) dan *فَسَدَ* (rusak) dapat dibaca sebagai *shalaha* dan *fasada*, atau sebagai *shaluha* dan *fasuda*. Namun, pelafalan pertama dianggap lebih fasih dan lazim digunakan. Kata *مُضْغَةً*, yang berarti segumpal daging, dinamakan demikian karena ukurannya yang kecil sehingga bisa dilumat dengan mulut. Para ulama menyatakan, "Walaupun hati secara fisik lebih kecil dibandingkan dengan anggota tubuh lainnya, Akan tetapi, qolbu memiliki peran besar dalam menentukan kualitas tindakan seseorang."

Hadis ini sangat ditekankan betapa pentingnya menjaga hati agar tetap sehat dan bebas dari kerusakan. Hadis ini juga menjadi dasar untuk argumen bahwa akal manusia berada di dalam hati, bukan di kepala. Memang ada diskusi panjang di kalangan ulama mengenai hal ini. Mazhab kami dan kebanyakan ulama teologi menyatakan bahwa pikiran (akal) terletak di dalam qolbu, sedangkan Imam Abu Hanifah berpendapat bahwa pikiran (akal) berada di otak atau kepala. Filsuf berpendapat bahwa pikiran (akal) berada di otak, sementara dokter ahli anatomi tubuh mengatakan bahwa pikiran (akal) berada di kepala. Hadis riwayat Nu'man ini menunjukkan bahwa Rasulullah Saw menempatkan hati sebagai penentu baik atau buruknya keadaan tubuh seseorang. Pada dasarnya, otak merupakan bagian integral dari tubuh manusia yang kualitasnya dipengaruhi oleh hati. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa otak bukanlah tempat keberadaan akal. (An-Nawawi, 2013, hal. 814-815)

Kesehatan tubuh sangat bergantung dengan kondisi hati, sebab hati merupakan organ yang paling penting di dalam tubuh manusia. Dalam bidang kedokteran, hal ini bukan lagi perdebatan. Hati diakui sebagai sumber kehidupan manusia. Selama hati berfungsi dengan baik, sirkulasi darah ke seluruh tubuh akan berjalan lancar, dan individu tersebut akan tetap sehat *wala'fiat*.

Imam Syafi'i menggunakan hadis ini sebagai dasar untuk menyatakan bahwa akal terletak di dalam hati. Menurut

pandangannya, apa yang muncul di pikiran sebenarnya berasal dari hati. Bukti dari pendapat ini diambil dari firman Allah: *"Mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah)."* (QS. Al-A'raf: 179). Pendapat ini juga didukung oleh para filsuf dan ahli teologi.

Imam Abu Hanifah menyatakan bahwa pikiran (akal) berada di dalam kepala (otak). Pandangan ini didukung oleh informasi dari ahli kedokteran Mereka berpendapat bahwa jika otak rusak, kemampuan berpikir juga akan terganggu. Menurut pengetahuan kedokteran dan bedah modern, pusat pemikiran terletak di otak karena otak adalah pusat kendali seluruh pancaindra dan seluruh pancaindra dikendalikan oleh otak.

Namun, hati akan tetap dianggap sebagai pusat kehidupan bagi seluruh tubuh, termasuk otak. Hadis yang menghubungkan kesehatan tubuh dan pikiran dengan hati menunjukkan bahwa hati adalah sumber pokok kehidupan. Selain itu, Ayat-ayat al-Qur'an juga menghubungkan akal dengan hati, karena hati dipandang sebagai sumber yang lebih dalam, sedangkan otak berfungsi sebagai pusat pemikiran yang lebih langsung. Dalam konteks ini, hati yang dimaksud adalah hati dalam pengertian abstrak, yaitu kondisi batin atau jiwa yang hanya diketahui oleh Allah. Ini sering disebut sebagai "hati nurani."

Dalam kitab *Al-Mu'in 'ala Tafahhumil Arba'in* karya Ibnu al-Mulaqqin asy-Syafi'i dijelaskan bahwa kesehatan hati dipengaruhi oleh lima faktor, yakni dengan membaca al-Qur'an dan merenungkannya, menjaga perut

agar tetap tidak terisi (kosong), melaksanakan shalat malam, berdoa di waktu sahur, dan bergaul dengan orang-orang saleh. Saya juga menambahkan, "Makanan yang halal sangatlah penting." Ada pepatah bijak yang mengatakan, "Makanan adalah benih dari tindakan. Jika yang dikonsumsi halal, maka yang dilakukan juga akan halal. Jika yang dikonsumsi haram, maka yang dilakukan juga akan haram. Dan jika yang dikonsumsi syubhat, maka yang dilakukan juga akan syubhat."

Hati yang bersih dan sehat merupakan tanda keberuntungan di sisi Allah. Swt. Allah berfirman,

يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ

سَلِيمٍ

*"(Yaitu) pada hari (ketika) harta dan anak-anak tidak berguna, kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih."* (QS. Asy-Syu'ara: 88-89).

Dan Rasulullah Saw di dalam doanya juga mengucapkan, *"Ya Allah, kami memohon kepada-Mu hati yang bersih (selamat)."*

Imam an-Nawawi menjelaskan bahwa hati yang bersih adalah hati yang bebas dari berbagai gangguan internal seperti rasa benci (dendam), cemburu (iri), hasad, kikir, kesombongan, kebanggaan diri, riya', pencarian pujian, penipuan, kerakusan, dan ketidakridhoan terhadap ketentuan Allah. Ibnu Rajab al-Hambali menambahkan bahwa hati yang murni juga tidak memiliki sifat-sifat tercela atau yang dibenci. Hati yang murni

adalah hati yang dipenuhi dengan kasih dan ketakutan kepada Allah, serta waspada terhadap segala sesuatu yang dapat menjauhkan diri dari-Nya.

Imam Hasan al-Bashri pernah berkata kepada seseorang, "Rawatlah hatimu, sebab yang diminta oleh Allah dari hamba-Nya adalah hati yang bersih dan sehat."

Hati yang sehat dan baik akan memengaruhi tindakan seseorang. Ketika hati dipenuhi dengan niat dan keinginan untuk mengikuti kehendak Allah, maka tubuh akan cenderung melakukan tindakan yang sesuai dengan ridha-Nya dan menjauhi hal-hal yang tidak disukai-Nya. Anggota tubuh akan mengikuti perilaku yang selaras dengan nilai-nilai Ilahi, bahkan jika seseorang belum sepenuhnya yakin atau memahami hal tersebut. (Dr. Musthafa Dieb al-Bugha, 2014, hal. 41-42)

### **3. Kesehatan Mental ditinjau dari beberapa Aspek**

Istilah "kesejahteraan mental" berasal dari konsep *higiene mental*. Kata "mental" berasal dari bahasa Yunani dan setara dengan "psyche" dalam bahasa Latin, yang berarti jiwa atau aspek kejiwaan. Dengan demikian, *higiene mental* diartikan sebagai kesehatan jiwa yang aktif (dinamis). mencerminkan upaya untuk meningkatkan dan memelihara, bukan sekadar kondisi yang tetap. (Ariadi\*, 2013, hal. 119)

Kesehatan mental seseorang bisa disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya terhadap hati yang terluka. Hati yang

terluka menjadikan seseorang sakit pada kejiwaannya bahkan anggota tubuh yang lain bisa memunculkan beberapa penyakit yang disebabkan oleh hati yang terluka.

Kesehatan mental anak tidak hanya berarti bebas dari gangguan mental, tetapi juga melibatkan kemampuan berpikir jelas, mengontrol emosi, dan berinteraksi dengan teman sebaya. Anak-anak dengan kesehatan mental yang baik biasanya menunjukkan karakter positif, seperti kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengatasi stres, mempertahankan hubungan yang sehat, dan bangkit dari situasi sulit. Sebaliknya, kesehatan mental yang kurang optimal pada masa kanak-kanak dapat menyebabkan gangguan perilaku yang serius akibat ketidakseimbangan mental dan emosional, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kehidupan sosial mereka dan mengganggu kesehatan secara keseluruhan. (I Putu Adi Saskara, 2020, hal. 127)

Berdasarkan Dr. Jalaluddin dalam karyanya "Psikologi Agama," kesejahteraan mental diartikan sebagai situasi jiwa yang selalu dalam kedamaian, perlindungan, dan kenyamanan. Untuk meraih ketenangan jiwa ini, seseorang bisa melakukannya melalui penyesuaian diri dengan cara menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan. (Kartono, 2000, hal. 119)

Gangguan kesehatan mental pada remaja adalah masalah yang memerlukan perhatian khusus. Berdasarkan data dari Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, terdapat

sekitar 15,5 juta remaja di Indonesia, yang setara dengan 34,8% atau 1 dari 3 remaja, menghadapi masalah kesehatan mental (mental health). Sementara itu, menurut laporan dari WHO, dan sekitar 1 dari 7 anak berusia 10–19 tahun diketahui mengalami masalah psikologis. Di mana mereka depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku, itu merupakan salah satu penyebab utama penyakit serta gangguan mental di kalangan remaja. Itulah sebabnya, masalah kesehatan mental remaja perlu segera diminimalkan atau perlu di selesaikan, salah satu caranya adalah dengan meningkatkan kesadaran akan jenis masalah mental yang sering dialami oleh remaja. (Hospital, 2023)

Dengan demikian, kesehatan jiwa remaja mencakup beberapa aspek penting: 1) Perasaan Remaja terhadap Dirinya Sendiri: Kemampuan remaja untuk menerima diri mereka apa adanya. 2) Perasaan Remaja terhadap Orang Lain: Kemampuan untuk menerima orang lain sebagaimana adanya. 3) Kemampuan Remaja Mengatasi Persoalan Hidup Sehari-hari: Kemampuan untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah sehari-hari dengan efektif. Periode remaja dapat dibagi menjadi tiga fase: Tahap Remaja Awal, yang biasanya mencakup rentang usia 10-13 tahun; Tahap Remaja Pertengahan, yang biasanya mencakup rentang usia 14-17 tahun; dan Tahap Remaja Akhir, yang biasanya mencakup rentang usia 18-21 tahun. Salah satu tanda paling menonjol dari masa remaja adalah peningkatan tinggi badan yang cepat atau yang sering sering dimaksud adalah

masa mencoba-coba sesuatu yang baru. Pada masa kanak-kanak, anak perempuan dan laki-laki secara fisik terlihat serupa, kecuali perbedaan pada alat kelamin. Perkembangan remaja mencakup aspek jasmani, emosional, dan etika. (Indarjo, 2009, hal. 50)

#### **a. Ciri-Ciri Mental yang Sehat**

Kesehatan secara umum mengacu pada kesejahteraan secara menyeluruh, melibatkan aspek fisik, mental, dan sosial, bukan hanya sekadar bebas dari penyakit atau kelemahan. Di Indonesia, Undang-Undang Kesehatan No. 23/1992 mendefinisikan kesehatan sebagai kondisi yang memungkinkan seseorang menjalani hidup yang produktif baik secara sosial maupun ekonomi, mencakup kesehatan fisik, mental, dan sosial. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2001), kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan yang mencakup kemampuan seseorang untuk mengatasi stres, bekerja dengan efisien, dan memberikan kontribusi positif kepada komunitasnya. Karl Menninger menambahkan bahwa orang yang sehat secara mental adalah mereka yang dapat mengontrol emosinya. menunjukkan kecerdasan, berperilaku dengan empati, melakukan kebaikan, dan memiliki sikap hidup yang positif. (Dewi, 2012, hal. 10-11)

Kesejahteraan mental dipengaruhi oleh berbagai unsur, baik dari dalam diri maupun dari luar. Faktor internal meliputi aspek-aspek dari dalam individu, seperti sifat, kemampuan, dan faktor keturunan. Sementara itu, faktor eksternal mencakup elemen-elemen di luar individu, seperti lingkungan, keluarga,



sistem hukum, politik, budaya sosial, agama, dan pekerjaan. Faktor eksternal yang positif dapat mendukung kesejahteraan mental, sedangkan faktor eksternal yang negatif dapat menyebabkan gangguan mental dan berdampak buruk pada kesehatan individu. (Ariadi\*, 2013, hal. 120-121)

Karakteristik kesehatan mental:

1) Terbebas dari gangguan jiwa

Zakiah Daradjat (1985) menjelaskan perbedaan antara gangguan jiwa (neurosis) dan penyakit jiwa (psikosis), yaitu:

- a) Neurotik masih bisa menyadari dan merasakan kesulitannya, sedangkan mereka yang mengalami psikosis tidak.
- b) Neurotik kepribadiannya tidak jauh dari realitas dan masih hidup dalam dunia nyata pada umumnya. Sementara itu, mereka yang menderita psikosis memiliki kepribadian yang terganggu dari berbagai aspek (persepsi, emosi, dan dorongan-dorongan), tidak memiliki integritas, dan hidup jauh dari kenyataan.

2) Kemampuan adaptasi

Kemampuan adaptasi adalah proses dalam memenuhi kebutuhan dan menangani stres, konflik, frustrasi, serta masalah lainnya dengan cara yang efektif. Individu dianggap memiliki kemampuan adaptasi yang baik jika mereka mampu memenuhi kebutuhan dan mengatasi masalah dengan cara yang sehat, tidak merugikan diri sendiri atau orang lain, serta sesuai dengan norma agama.

3) Penggunaan Potensi Secara Optimal

Seseorang yang memiliki kesehatan mental yang baik adalah mereka yang mampu memanfaatkan potensi diri mereka secara efektif dalam aktivitas yang positif dan konstruktif untuk pengembangan pribadi. Ini meliputi berbagai kegiatan seperti belajar (baik di rumah, di sekolah, atau di masyarakat), bekerja, berorganisasi, mengembangkan minat, dan berolahraga.

4) Mencapai kebahagiaan pribadi dan orang lain

Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menampilkan perilaku dan respons yang positif dalam menghadapi berbagai situasi dan kebutuhan. Tindakan serta reaksi mereka biasanya berdampak baik untuk diri sendiri dan orang lain. Mereka berfokus pada pencapaian kebahagiaan pribadi serta kesejahteraan bersama. (Ariadi\*, 2013, hal. 121)

Orang yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menampilkan perilaku dan respons yang positif dalam menghadapi berbagai situasi dan kebutuhan. Tindakan serta reaksi mereka biasanya berdampak baik untuk diri sendiri dan orang lain. Mereka berfokus pada pencapaian kebahagiaan pribadi serta kesejahteraan bersama. Dan mencapai tujuan agar semuanya dalam keadaan damai dan sejahtera. (Fakhriyani, 2019, hal. 12-13)

**b. Ciri-Ciri Mental yang Sakit**

Gangguan mental dapat dilihat dari berbagai aspek seperti psikologis, sosial,

moral-religius, dan kesehatan fisik, dengan karakteristik yang berbeda dari kondisi mental yang sehat. Misalnya, dalam konteks sosial, seseorang yang kesulitan beradaptasi secara positif dengan lingkungannya bisa menunjukkan tanda-tanda gangguan mental. Proses adaptasi ini melibatkan usaha aktif dan perhatian pada konteks sosial, berbeda dari sekadar penyesuaian sosial.

Gangguan mental menurut A. Scott (1961) mencakup hal-hal berikut:

- 1) Ketidakselarasan sosial, di mana perilaku individu tidak sesuai dengan norma kelompoknya.
- 2) Ketidakbahagiaan subjektif.
- 3) Kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan.
- 4) Beberapa individu dengan gangguan mental mendapatkan pengobatan psikiatris di rumah sakit, sementara yang lain tidak menerima perawatan tersebut.

Gangguan mental dapat dipahami sebagai perilaku yang tidak sesuai dengan norma sosial yang ada, mencakup aspek pikiran, perasaan, dan tindakan. Kondisi seperti stres, depresi, dan kecanduan alkohol termasuk dalam gangguan ini karena mereka melibatkan penyimpangan dari norma sosial. Intinya, gangguan mental ditandai oleh penurunan fungsi mental yang mempengaruhi perilaku yang dianggap tidak wajar. Hal ini sejalan dengan ayat al-Qur'an, Surat Al-Baqarah (2:10): "Di dalam hati mereka terdapat penyakit, lalu Allah menambah

penyakitnya; dan bagi mereka azab yang pedih, akibat kedustaan mereka."

Penyakit yang dimaksud adalah kelemahan keyakinan terhadap ajaran Nabi Muhammad Saw, yang memicu kedengkian, iri hati, dan kebencian terhadap beliau, agama Islam, dan umatnya. Gejala mental yang tidak sehat meliputi:

- 1) Rasa ketidaknyamanan (inadequacy)
- 2) Ketidakamanan (insecurity)
- 3) Kurangnya kepercayaan diri (self-confidence)
- 4) Kekurangan pemahaman diri (self-understanding)
- 5) Ketidakpuasan dalam hubungan sosial
- 6) Emosi yang belum matang
- 7) Gangguan pada kepribadian (Ariadi\*, 2013, hal. 121-123)

Ada lebih dari 200 jenis gangguan jiwa yang bisa dialami seseorang. Namun, beberapa jenis gangguan jiwa yang sering terjadi adalah:

- 1) Gangguan kecemasan: Salah satu gangguan jiwa yang sering ditemui, membuat penderitanya merasa takut atau cemas berlebihan saat menghadapi objek atau situasi tertentu.
- 2) Depresi: Sebuah gangguan suasana hati yang umum terjadi, menyebabkan gejala seperti perasaan sedih yang berkepanjangan, putus asa, dan bahkan keinginan untuk mengakhiri hidup. Gejala-gejala ini

dianggap sebagai depresi jika berlangsung lebih dari dua minggu.

- 3) Attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): Gangguan jiwa yang banyak terjadi pada anak-anak dan dapat berlanjut hingga dewasa. Penderita ADHD biasanya hiperaktif dan kesulitan menjaga fokus.
- 4) Gangguan makan: Gangguan jiwa yang terkait dengan pola makan, di mana penderitanya bisa makan terlalu sedikit atau terlalu banyak. Biasanya berhubungan dengan kekhawatiran tentang berat badan dan bentuk tubuh.
- 5) Gangguan stres pascatrauma (PTSD): Terjadi setelah seseorang mengalami peristiwa traumatis seperti kekerasan, perang, bencana alam, atau kecelakaan serius. PTSD menyebabkan penderitanya merasa takut dan stres terus-menerus, bahkan jauh setelah peristiwa tersebut berakhir.
- 6) Skizofrenia: Gangguan jiwa di mana penderitanya kesulitan membedakan antara kenyataan dan pikirannya sendiri. Ini bisa menyebabkan pemikiran yang tidak realistis, halusinasi, dan perubahan perilaku. (Agustin, 2022)

### c. Ibadah-Ibadah sebagai Psikoterapi

Agama Islam dan semua ajaran yang terkandung dalam al-Qur'an berfungsi sebagai penyembuh bagi jiwa dan penyakit hati manusia. Dalam surat Yunus ayat 57, Allah

SWT menegaskan bahwa al-Qur'an merupakan obat bagi jiwa. Ajaran Islam menekankan pentingnya menjalin hubungan yang harmonis dengan Allah Swt, sesama manusia, serta alam sekitar. Peranan Islam sangat signifikan dalam membantu individu mengatasi gangguan kejiwaan dan memperbaiki kondisi kesehatan mental. Dengan menerapkan dan menghayati ajaran Islam, seseorang dapat meraih kebahagiaan serta kesejahteraan baik di dunia maupun di akhirat.

*Pertama*, yaitu ketika shalat. Saat shalat dilaksanakan dengan memenuhi syarat-syarat seperti wudhu yang sempurna, niat yang tulus, etika-etika seperti tuma'ninah (ketenangan), gerakan yang tidak terburu-buru, serta pemahaman terhadap bacaan shalat, hal ini akan membawa kepada kekhusyukan dan berfungsi sebagai terapi untuk jiwa. Dengan kata lain, jiwa akan merasa damai jika shalat dilakukan mengikuti panduan Rasulullah Saw. Shalat dapat membimbing sikap seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup dan mencegahnya dari rasa putus asa ketika menghadapi kegagalan.

*Kedua*, selalu berdzikir. Firman Allah Swt surat ar-Ra'ad: 28. "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". Al-Quran menjelaskan begitu penting melakukan *dzikrullah* untuk menentramkan hati hamba-Nya yang beriman. Rasulullah Saw. Pernah bersabda: "*Tidaklah*

*suatu kelompok yang duduk berzikir melainkan mereka akan dikelilingi oleh para malaikat. Mereka mendapat limpahan rahmat dan mencapai ketenangan. Dan Allah Subhanahu Wa Ta'ala akan mengingat mereka dari seseorang yang diterima di sisinya” (HR. Muslim dan Tirmidzi).*

*Ketiga,* membaca al-Quran merupakan kegiatan yang penuh makna, karena mengandung firman Allah yang diwahyukan sebagai pedoman hidup bagi umat manusia untuk membedakan antara yang benar dan yang salah. Saat seseorang membaca al-Quran sambil merenungi maknanya, ini dapat menuntun hati untuk beramal dengan tulus dan bersikap rendah hati, selaras dengan ajaran dan nilai-nilai yang terdapat dalam al-Quran.

*Keempat,* Puasa (shaum) berfungsi sebagai alat untuk melatih diri dalam mengontrol dorongan dan emosi, serta memperkuat kemampuan menaklukkan nafsu dan keinginan. Rasulullah Saw menganjurkan kepada para pemuda yang belum mampu menikah untuk berpuasa sebagai cara untuk membantu mengendalikan dorongan seksual mereka. Selain itu, berpuasa dan menahan lapar serta haus dapat mengajarkan seseorang untuk merasakan penderitaan orang-orang yang kurang beruntung. Pengalaman ini menumbuhkan perasaan peduli dan cinta terhadap sesama, serta mendorong tindakan membantu mereka yang membutuhkan. (Ariadi\*, 2013, hal. 124-126)

## **E. KESIMPULAN**

Bisa disimpulkan bahwa penyakit hati banyak penyebabnya dan juga kesehatan mental juga mempunyai banyak faktornya. Oleh karena itu, dalam diri manusia harus terdapat hati yang sehat (qolbun salim) agar terhindari dari penyakit-penyakit, maupun itu penyakit secara jiwa ataupun fisik.

Sudah di bahas pembahasan di atas bahwa hati adalah raja, (*Jika ia baik, maka seluruh jasad akan ikut baik. Jika ia rusak, maka seluruh jasad akan ikut rusak. Ingatlah segumpal daging itu adalah hati*). Jadi kita harus selalu menjaga hati kita masing-masing, salah satunya kita harus selalu menjaga lisan kita agar apa yang kita ucapkan tidak menyebabkan orang sakit hati terhadap perkataan kita dan juga menata hati kita agar tidak mudah goyah.

Dan semoga tidak ada lagi kasus kematian tentang patah hati di kalangan para remaja, karna dengan adanya menghidar terjadinya kasus tersebut lebih baik daripada mengobati hati yang sudah terlanjur luka. Mulailah lebih peduli terhadap kasus ini, sangat disayangkan sekali apabila para remaja yang habitatnya belajar dan menjadi penerus bangsa, malah harus bergelud dengan dunia fana yang hanya akan membawa pada kesia-siaan hidupnya.

Selain melakukan pengobatan dengan cara medis, dalam membantu pelayanan kejiwaan, Islam memberikan kontribusi melalui berbagai terapi yang didasarkan pada ajaran keislaman. Terapi-terapi ini dapat dilakukan oleh orang lain atau diterapkan pada

diri sendiri. Maka dengan melakukan shalat, berzikir, membaca al-Quran dan shaum, itu sudah termasuk membuat seseorang dalam keadaan cemas, takut, depresi, dll. Bisa membuat seseorang terhindar dari gangguan kejiwaan. Tetapi perlu diperhatikan kembali dengan adanya lingkungan yang baik, selalu berpikir positif, melakukan hal-hal terpuji dan support dari orang lain, akan sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental yang baik.

Kita juga dapat mengambil berbagai pelajaran setelah kita meninjau lebih dalam makna yang terkandung dalam hadis tentang pengaruh hati dalam kesehatan mental dan mempelajarinya, meskipun hanya sepele hadis shahih al-Bukhari saja itu tidak mengapa. Dan Metode yang terkandung dalam konteks hadis ini menjadi sebuah modal besar bagi para pelajar untuk menggunakannya dalam kebutuhan sehari-hari dan bisa diamalkan kepada orang lain.

## **F. SARAN DAN UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami menyadari bahwa tulisan ini masih jauh dari kata sempurna, maka kami sangat mengharapkan agar para pembaca, memberikan saran dan kritikan yang membangun. Semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat sedikit walaupun masih banyak kekurangannya. Dan penulis mengucapkan mohon maaf yang sebesar-besarnya atas kesalahan pada tulisan kami ini.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan gambaran tentang materi yang harus kami selesaikan dan juga semua teman-teman yang turut mendoakan agar penulis bisa menyelesaikan tulisan ini. Semoga tulisan ini bermanfaat bagi para pembaca sekalian,

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adnan, A. B. (t.thn.). Kitab Shahih Al-Bukhari. *bahasa dan sastra*.
- Agustin, D. S. (2022, April 27 ). *Seputar Mental Illness yang Perlu Anda Ketahui*. Diambil kembali dari Alodokter:  
<https://www.alodokter.com/seputar-mental-illness-yang-perlu-anda-ketahui>
- Al-Jauziyah, I. Q. (2018). *Thibbul Qulub: Klinik penyakit Hati*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.
- almanhaj. (2016). Imam Al-Bukhâri Rahimahullah, Satu Tanda Kekuasaan Allâh Subhanahu wa Ta'ala. *almanhaj*. Diambil kembali dari <https://almanhaj.or.id/3657-imam-al-bukhari-rahimahullah-satu-tanda-kekuasaan-allah-subhanahu-wa-taala.html>
- An-Nawawi, I. (2013). *Syarah Shahih Muslim*. Jakarta: Darus Sunnah.
- Ariadi\*, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika*, 121.

- At-Tuwaijiri, S. M. (2014). *Ensiklopedia Manajemen Hati*. Jakarta: Darus Sunnah Press.
- Az-Zahrani, M. (2011). Ekslopedia Kitab-Kitab Rujukan Hadis. *Ihya Al-Arabiyah: jurnal Pendidikan Bahasa dan Sastra Arab*, 126.
- Cholik\*, A. A. (2015). Relasi Akal dan Hati Menurut al-Ghazali. *Journal KALIMAH*, 299-300.
- Dewi, K. S. (2012). *Kesehatan Mental*. Semarang : CV. Lestari Mediakreatif.
- Dr. Musthafa Dieb al-Bugha, D. M. (2014). *Al-Wafi: Syarah Hadits Arbain an-Nawawi*. Jakarta: Qisthi Press.
- Fakhriyani, D. V. (2019). *Kesehatan Mental*. Jawa Timur: Duta Media .
- Hospital, T. M. (2023, November 21 November). *6 Gangguan Kesehatan Mental pada Remaja yang Perlu Diwaspadai*. Diambil kembali dari Siloam Hospitals: <https://www.siloamhospitals.com/informasi-siloam/artikel/gangguan-kesehatan-mental-pada-remaja>
- Humas. (2023, Maret 09). Jejak Biografi Tokoh Legendaris dalam Ilmu Hadis. *UMM Est. 1964*. Diambil kembali dari <https://www.umm.ac.id/en/arsip-koran/bhirawa/jejak-biografis-tokoh-legendaris-dalam-ilmu-hadits.html>
- Husnaini, R. (2020). Hati, Diri dan Jiwa (Ruh). *Jaqfi: Jurnal Aqidah dan Filsafat Islam*, 64-65.
- I Putu Adi Saskara, U. (2020). Peran Komunikasi Keluarga dalam Mengatasi “Toxic Parents” bagi Kesehatan Mental Anak. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 127.
- Indarjo, S. (2009). Kesehatan Jiwa Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 50.
- Kartono. (2000). Kesehatan Mental. *UMM Press kartini*, 119.
- Minhal, A. (2020). *Nu'mân bin Basyîr al-Anshâri Radhiyallahu Anhuma, Bayi Pertama Yang Lahir Dari Kaum Anshâr**Nu'mân bin Basyîr al-Anshâri Radhiyallahu Anhuma, Bayi Pertama Yang Lahir Dari Kaum Anshâr*. Diambil kembali dari almanhaj: <https://almanhaj.or.id/8782-numn-bin-basyr-alanshri-radhiyallahu-anhuma-bayi-pertama-yang-lahir-dari-kaum-anshr.html>
- Muhtador, M. (2016). Sejarah Perkembangan Metode dan Pendekatan. *Riwayah: Jurnal Studi Hadis*, 267.
- Nawawi, M. Y. (2010). *Hadits Arbain Nawawiyah*. Islamhouse.
- Nurhakim, A. (2020, April senin). *Mengenal Arbain Nawawiyah, Kitab 40 Hadits Pilihan yang Masyhur*. Diambil kembali dari nu online: <https://www.nu.or.id/pustaka/mengen>

al-arbain-nawawiyah-kitab-40-  
hadits-pilihan-yang-masyhur-KKtxq

Rochman, K. L. (2009). Terapi Penyakit Hati Menurut Ibn Taimiyah dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi*.

Samsukadi, M. (2020, April). Shahih Al-Bukhari dan Shahih Muslim (Analisis Metodologi Kitab Otoritas Hukum Islam). *Jurnal Hukum Keluarga Islam*, 6-5.

Sugiharto, M. A. (2018). *Materi Pendidikan Qolbu Menurut Hamka dalam Buku Tasawuf Modern*. Lampung: skripsi, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

webmaaster. (2015, April 15). *Mengenal Qalbun Salim*. Diambil kembali dari Universitas Ahmad Dahlan: <https://uad.ac.id/mengenal-qalbun-salim/>

Welly, E. (2010). *Konsep Manajemen Qalbu Abdullah Gymnastiar*. Riau: skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.