

MENJAGA KESEHATAN MENTALDENGAN PENDEKATAN SHALAT: ANALISIS SANAD DAN MATAN HADIS

Pasiska. Nurlaila Kamsi. Rama Wijaya

STAI Bumi Silampari Lubuklinggau
bruspasiska@gmail.com. kamsi@stailg.ac.id

Abstract

This paper seeks to open insight into the study of psychology that is in the Sunnah, regarding mental health. As one source of teachings in Islam, the Hadith contains information and knowledge, including mental health problems in the world of psychology today. With the approach of the study of sanad and matan hadith, the writer tries to explore texts that discuss the topic of mental health and its relevance in the hadith. then it can be concluded that 1) maintaining mental health in the perspective of the Sunnah based on the idea of moderation in meeting the needs of life with a spirituality approach and, 2) the method of spiritual Hadith realizing mental health, among others by praying as a solution to mental illness. Achievements by the method of prayer can be seen from the lives of prophets and friends, with themselves, relationships with others, and the universe that all come together in harmony.

Keywords: *Mental Health, Hadith, and Psychology*

A. Pendahuluan

Sekarang ini, telah dalam era baru yang sering disebut juga dengan istilah era pembaharuan, dimana pada kondisi hidup manusia tanpa adanya batas-batas yang membelah seperti wilayah hingga dapat memudahkan melakukan berhubungan satu sama antar sesama manusia yang dalam konteks berhubungan ataupun berkomunikasi, kemudian hal tersebut kemajuan teknologi informasi yang membawa perubahan signifikan bagi kehidupan terutama dalam kebudayaan masyarakat dan mampu menjadi nilai-nilai sosial yang berlaku mengikat akibat perubahan tersebut. Dalam sisi lain seperti didalam dunia industri, perdagangan, barang dan jasa, yang kemudian membawa dampak pada kehidupan seperti aspek-aspek kejiwaan masyarakat, perilaku hingga bermuara kepada agresifitas, lalu adanya emosi kurang baik yang tidak terkendali, lalu adanya depresi karena tekanan kehidupan dan pekerjaan, tingkat kecurigaan yang meningkat, dan persaingan kehidupan yang tidak sehat hingga pada tingginya bunuh diri akibat stress atau gangguan jiwa.

Dari fenomena yang berkembang melahirkan suatu penyakit yakni mental atau permasalahan yang terjadi dalam kesehatan mental yang kemudian merambah kepada masalah psikis dalam kehidupan, perihal kesehatan mental merupakan masalah urgent untuk dicarikan penanggulangan. Salah satu contoh yang terjadi dalam kehidupan nyata yang terjadi Negara Amerika Serikat, ada asumsi mengatakan bahwa hampir tempat tidur yang ada di rumah sakit di sana sudah terisi oleh orang-orang dengan penyakit gangguan mental, dan mereka untuk sembuh harus mengeluarkan uang yang tidak sedikit jumlahnya¹. Hal itu juga tidak menutup kemungkinan terjadi di Negara Indonesia. Ada beberapa individu secara fisik nampak sehat, seperti dengan terpenuhinya segala macam kebutuhan secara material, namun bila ditelusuri lebih dalam kemungkinan sebagian besar ada individu yang hidup di tengah masyarakat menderita penyakit mental. Gangguan mental sangat berpengaruh pada produktivitas seseorang karena sehat atau tidaknya seseorang berkaitan dengan kemampuan beradaptasi terhadap

¹Erich Fromm, *The Sane Society* (New York: Fawcett Word Library, 1955), 15

problematika yang terjadi. Orang yang sehat mentalnya ia akan mampu menghadapi kehidupan, tenang dan bahagia sehingga dalam kepribadinya menjadi siap.

Kajian mengenai kesehatan pada mental dan saat ini menjadi bidang yang menarik di antara bidang-bidang psikologi lainnya. Dikarenakan untuk mencapai tingkat yang sesuai dengan kesehatan mental itulah cita-cita setiap orang. Tetapi dalam mengkaji suatu masalah kesehatan mental, terkadang seorang ilmuwan dan psikolog hanya memperhatikan dimensi biologis, fisiologis dan dimensi sosial budaya², sedikit yang melihat sisi dimensi spiritual. Fokus pada aspek spiritual dari pengamatan para psikolog modern lebih dominan hanya aspek fisik belaka dan menurut penulis hal tersebut dapat menyebabkan pemahaman akan kepribadian manusia menjadi kurang sempurna karena manusia bukan hanya pada aspek fisik belaka, terutama kalau dilihat di Indonesia, masyarakatnya mayoritas adalah muslim. Pandangan Agama Islam tentu memahami manusia dengan benar tidak hanya dengan memperhatikan dimensi biologisnya atau keadaan sosial dan budaya yang menyertainya, tetapi menuntut adanya integrasi faktor pembentuk kepribadian termasuk di dalamnya dimensi spritual.

Hadits salah satu sumber ajaran agama Islam kedua setelah Al-quran, memberikan petunjuk bagi hidup dan kehidupan manusia dalam menjaga fitrahnya sebagai *khalifah* di muka bumi untuk mencapai kebahagiaan. Sementara Al-hadits menyebut kata fitrah dan kebahagiaan, keduanya merupakan syarat bagi kesehatan mental yang harus dimiliki seorang Muslim. Hidup dengan jiwa tenang berdasarkan fitrah yang telah diberikan oleh Allah *Subhanahu Wata'ala* yaitu Tauhid. Tentu saja fitrah ini membutuhkan sesuatu yang memeliharanya dan membuatnya tumbuh menjadi lebih baik. Sesuatu yang bisa menjaga dan membuat fitrah menjadi lebih baik tidak lain adalah syariat agama yang diturunkan oleh Allah *Ta'ala*³.

²“APA Publications and Databases - Home | APA,”
<https://www.apa.org>, accessed October 15, 2019,
<https://www.apa.org/pubs/index>.

³Ibnu Taimiyah, *Fatwa-fatwa Ibnu Taimiyah* (Puataka Sahifa, 2008), h. 10

Dari uraian di atas, penulis tertarik untuk menelusuri lebih lanjut tentang kesehatan mental dalam Islam dan bagaimana metode Hadits dalam merealisasikan kesehatan mental dengan pendekatan kajian sanad dan matan serta indikator-indikatornya kesehatan mental tersebut. Dengan pendekatan spiritualitas, penulis ingin menggali beberapa teori-teori psikologi dari hadits tentang menjaga kesehatan mental. Penulis memandang perlu untuk menghadirkannya, mengingat teori psikologi yang berkembang didominasi oleh teori-teori psikologi barat yang bersumber dari filsafat materlisme-behaviorisme.

B. Hakikat Kesehatan Mental

Badan kesehatan dunia PBBWHO mendefinisikan: Kesehatan mental dapat dimaknai sebagai suatu keadaan sejahtera dimana setiap individu menyadari potensi dirinya sendiri, sehingga dapat mengatasi tekanan yang normal dalam kehidupan, dapat bekerja secara produktif dan baik, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya⁴.

Lalu ada pendapat Frank L.K. yang mengemukakan orang yang akan sehat mentalnya merupakan orang yang terus tumbuh, dan berkembang, siap bertanggung jawab, mampu melakukan penyesuaian ikut berpartisipasi dalam memelihara aturan sosial dan tindakan budayanya⁵. Dan pendapat lain dikemukakan Musthafa Fahmi, bahwa kesehatan mental memiliki beberapa pengertian. Pertama, kesehatan jiwa yakni bebas dari gejala-gejala penyakit jiwa dan gangguan kejiwaan. Kedua dari kesehatan jiwa: cara aktif, luas, lengkap tidak terbatas; berhubungan akan kemampuan seseorang dapat menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan masyarakat lingkungannya⁶, demikian hal membawanya kepada kehidupan amanakan kegoncangan, penuh energi. Dapat menerima dirinya

⁴"The MhGAP Community Toolkit: Field Test Version," accessed October 15, 2019, <https://www.who.int/publications-detail/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>.

⁵Moeljono; Latipun; Notosoedirdjo, "Kesehatan Mental : Konsep Dan Penerapan/Moeljono Notosoedirdjo dan Latipun," Buku Tercetak, 15, last modified 2005, accessed October 15, 2019, http://opac.iain-tulungagung.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3227

⁶Zakiah Daradjat, *Kesehatan mental dalam keluarga* (Pustaka Antara, 1991), h. 30

dan tidak terdapat padanya tanda-tanda yang menunjukkan tidak keserasian sosial, juga tidak melakukan hal-hal yang tidak wajar, akan tetapi ia berkelakuan wajar yang menunjukkan kestabilan jiwa, emosi dan pikiran dalam berbagai lapangan dan di bawah pengaruh semua keadaan.

Pandangan lain diungkapkan juga oleh Zakiah mengenai kesehatan mental ada lima konsep rumusan kesehatan jiwa, antara lain:

1. Terhindarnya individu dari penyebab akan gangguan jiwa (neurosains) dan dari gejala-gejalanya.
2. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik, baik dengan dirinya, alamsosial dan keharmoniangannya.
3. Terwujudnya sebuah keserasian antara fungsi-fungsi jiwa dengan perilaku positif, dan siap menghadapi segala urusan kehidupan.
4. Merupakan suatu kumpulan pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan, memanfaatkan potensi diri, bakat, dan pembawaan yang ada dengan maksimal, sehingga berdampak kepada kebahagiaan diri sendiri dan orang lain⁷.

Definisi di atas menyatakan bahwa kesehatan mental dengan maksud yang beragam namun tetap fokus penekannya pada masalah perilaku manusia. Namun secara umum definisi kesehatan mental merupakan sebuah kematangan seseorang pada tingkat emosional dan kematangan secara sosial dan spiritual yang kemudiandiperuntukan melakukan upaya-upaya adaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitar, serta kemampuannya mengemban tanggung jawab kehidupan dan siap menghadapi segala problematikannya.

Kemudian berkaitan dengan ciri indikator kesehatan mental, Marie Jahoda dalam kutipan Jaelani. Menurutnya, kesehatan mental tidak hanya terbatas pada nihilisme seseorang dari gangguan kejiwaan dan penyakitnya. Tetapi, orang yang sehat mentalnya memiliki ciri-ciri utama sebagai berikut:

1. Adanya Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dan mampu mengenal diri sendiri dengan baik pula.

⁷Zakiah Daradjat, *Islam dan kesehatan mental: pokok-pokok keimanan* (Gunung Agung, 1986), h. 42

2. Pada proses Pertumbuhan, perkembangan, dan harus dari hal-hal yang baik.
3. Memiliki Integritasi yang seimbang antara mental dan spiritual serta perilaku.
4. Konsep diri yang mencakup unsur-unsur pengatur kelakuan dari dalam atau kelakuan-kelakuan buruk.
5. Pandangan mengenai realitas kehidupan dengan bijak, bebas dari penyimpangan kebutuhan, serta memiliki empati dan kepekaan sosial.
6. Kemampuan diri dalam menguasai lingkungan secara baik⁸.

Utsman Najati juga berpendapat mengenai indikator-indikator yang menunjukkan bahwa seseorang dapat mencapai kesehatan mental yang baik diantaranya: indikator seseorang telah mencapai kesehatan mental: hubungan dirinya dengan beberapa nilai-nilai kemanusiaan seperti kejujuran seseorang pada dirinya dan kepada orang lain, memiliki keberanian untuk mengungkapkan kebenaran, bertanggung jawab dalam melakukan sesuatu yang ia kerjakan.

Lalu, Najati juga mengetengahkan pendapat Muhammad Audah dan Kamal Ibrahim yang mengisyaratkan pentingnya dimensi spiritual dalam kesehatan mental. Indikator-indikator kesehatan mental menurut keduanya harus mencakup aspek-aspek kehidupan antara lain:

1. Spiritual: yang terdiri dari keimanan kepada Allah, melakukan ibadah, menerima ketentuan dan takdir Allah, senantiasa merasa dekat dengan Allah, memenuhi kebutuhannya, dan selalu berdzikir kepada Allah.
2. Psikologis: yang terdiri dari kejujuran, terbebas dari rasa dengki iri, merasa percaya diri, mampu menanggung kegagalan dan rasa gelisah, menjauhi hal-hal yang menyakiti jiwa seperti sifat sombong, menipu, boros, pelit, malas.
3. Sosial: yaitu mencintai kedua orang tua, rekan dan anak, membantu orang yang membutuhkan, bersikap amanah, berani mengatakan yang benar, bertanggung jawab.

⁸A. F. Jaelani, *Penyucian jiwa (Tazkiyat al-nafs) & kesehatan mental* (Jakarta: Amzah, 2000), h. 27

4. Biologis: yaitu sehat dari berbagai penyakit, tidak cacat fisik, memperhatikan kesehatan, dan tidak membebani fisik sesuai dengan kemampuannya⁹.

Tolok ukur di atas kiranya dapat digambarkan idealnya orang-orang yang benar sehat mentalnya yakni individu beriman dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa dan berusaha secara sadar mengamalkan nilai-nilai agama dan kemanusiaannya, sehingga dalam kehidupannya dijalannya sesuai dalam ajaran agama. Dan secara kepribadian selalu berupaya untuk mengembangkan berbagai potensi diri, seperti bakat, kemampuan, sifat, dan kualitas-kualitas pribadi lainnya yang positif.

Harawi mengatakan tentang gangguan atau penyakit jiwa di masyarakat menurutnya antara lain:

1. Fobia: rasa takut yang berlebihan, biasanya tahu dan sadar benar akan akan yang dialaminya, namun tidak mampu mencegah dan mengendalikan diri dari rasa takut tersebut.
2. Obsesi: corak pikiran yang sifatnya terpaku. Individu bersangkutan tahu benar akan yang diobsesinya, namun tidak dapat mengalihkan pikirannya pada masalah lain dan tidak mampu mencegahnya dan pikiran itu selalu muncul berulang kali.
3. Kompulsif: suatu pola tindakan atau perbuatan yang diulang-ulang atau habitus. bersangkutan tahu benar bahwa perbuatan mengulang-ulang itu tidak benar dan tidak rasional, namun tidak mampu mencegah perbuatannya sendiri¹⁰.

Sementara dalam pandangan psikologi Islam, penyakit mental yang biasa berjangkit pada diri seseorang, antara lain:

1. Riya': merupakan Penyakit yang mengandung tipuan, sebab menyatakan sesuatu yang tidak sebenarnya.
2. Hasad dan dengki, yaitu suatu sikap yang melahirkan sakit hati apabila orang lain mendapat kesenangan dan kemuliaan.
3. Rakus: keinginan berlebihan dalam mengejar dunia materi.
4. Was-was: Penyakit ini sebagai akibat dari bisikan hati, cita-cita, dalam nafsunya dan kelezatan.

⁹Mohammad 'Utsman Najati, *Al-Quran dan ilmu jiwa*, 1985, h. 31

¹⁰H. Dadang Hawari, *Al Qur'an: ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa* (Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), h. 12

5. Berbicara berlebihan: Keinginan berbicara banyak merupakan salah satu kualitas manusia yang paling merusak. ini dapat menghantarkan kepada pembicaraan tidak berguna dan berbohong¹¹.

C. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Kesehatan mental lahir dari kepribadian individu yang matang. Semua indikator kepribadian yang matang tersebut ada pada kepribadian Nabi Muhammad SAW. Yang merupakan sosok mampu menyeimbangkan antara dimensi kehidupan yang ada baik jasmani dan rohani dengan pendekatan spiritual yang dicontohkan melalui ahlak yang terpuji, sehingga Allah memujinya sebagai pribadi agung akhlaknya. Rasulullah merupakan sosok ideal memiliki indikator kesehatan mental level tinggi.

Dalam merealisasikan kesehatan mental ada model nyata dari Rasulullah SAW menjadi sebuah panduan lengkap bagi umat Islam dan manusia secara umum. ini berbeda dengan pemikiran psikologi lain yang lebih bersifat teoritis karena tidak disertai model yang merealisasikan teori-teori tersebut. Quraish Shihab berpendapat, Islam telah menetapkan beberapatujuan pokok untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, dan keturunan¹². Tiga dari yang disebut di atas berkaitan dengan kesehatan. Tidak heran jika ditemukan bahwa Islam amat kaya dengan tuntunan kesehatan.

Dalam merealisasikan kesehatan mental dalam Islam meliputi tiga metode yaitu metode penguatan dimensi spiritual, metode menguasai dimensi biologis dan metode mempelajari hal yang urgen untuk kesehatan mental¹³. Untuk memperoleh ketenangan dan ketentraman jiwa individu secara hakiki, Islam dari awal mengajak manusia kepada iman dan takwa kepada Allah. Ketika Metode ini benar-benar dilakukan maka memiliki pengaruh besar dalam merubah kepribadian masyarakat dan pengalamannya dapat dirasakan dengan baik dalam pengalaman

¹¹Hasan Langgulgung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Pustaka al-Husna, 1986), h. 22

¹²M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat* (Mizan Pustaka, 1996), h. 147

¹³Najati, *Al-Quran dan ilmu jiwa*, h. 28

spiritual dan dapat dibuktikan bila otak dapat discan dengan alat akan ketenangan dan kesehatan mental, sehingga mereka menjadi jiwa yang tidak lagi mengkhawatirkan hal-hal yang dahulu sangat mereka cemas seperti rasa takut mati, takut miskin, takut terkena musibah, maupun takut kepada sesama manusia. Dengan keimanan dan tauhid mereka benar-benar merasakan keamanan jiwa¹⁴.

Rasulullah SAW mengajak manusia untuk beriman dan mentauhidkan Allah menghabiskan kisaran waktu 13 tahun sebelum mengajak mereka untuk melaksanakan syariat. Iman yang tertanam di dalam hati dapat menghadirkan rasa lapang dada, ridha dan bahagia dalam diri seseorang. Dia akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah serta dibimbing hidupnya sehingga membuannya menjadi tenang dan dicintai banyak orang.

Metode penguatan dimensi spiritual juga dilakukan Nabi dengan membimbing sahabatnya untuk mengarahkan tujuan hidupnya untuk akhirat. Nabi bersabda:

Barang siapa akhirat menjadi tujuan hidupnya, maka Allah akan meletakkan rasa kecukupan di dalam hatinya dan mengumpulkan segala sesuatu yang terserak untuk dirinya. Dia pun akan dihampiri dunia sementara dunia sendiri merupakan sesuatu yang hina. Barang siapa dunia menjadi tujuannya maka Allah akan menjadikan kefakiran berada di depan pelupuk matanya dan menjadikan sesuatu yang telah terkumpul menjadi tercerai-berai dari dirinya. Dia tidak akan dihampiri dunia kecuali hanya yang telah ditakdirkan untuknya. Maka dia tidak akan dijuluki kecuali sebagai seorang yang fakir dan memang akan menjadi fakir. Seorang hamba tidak akan menghadap Allah kecuali Allah akan menjadikan hati orang-orang mukmin tunduk kepadanya dengan rasa cinta dan sayang. Allah lebih cepat darinya untuk melakukan segala sesuatu yang baik. (Hadis Riwayat. At- Tirmidzi).

Dari penjelasan hadis diatas bahwa ketika keimanan telah matang dan tujuan hidup terarah menuju Allah, penguatan pada dimensi spiritual dilakukan dengan membebaskan syariat. Praktik-praktik ibadah seperti shalat, puasa, zakat, haji merupakan upaya pendidikan untuk membentuk kepribadian

¹⁴Ibid., h. 30

manusia. Biasanya orang terbiasa melakukan ibadah-ibadah yang disyariatkan akan terlatih untuk sabar menanggung beban, mengokohkan tekad menciptakan rasa cinta dan berbuat baik kepada orang lain, serta memupuk spirit untuk melakukan interaksi sosial. Ketika orang-orang yang mengalami tekanan, pengalaman emosional yang buruk, pertarungan batin yang menyebabkannya menderita penyakit jiwa, aktivitas ibadah-ibadah didalam Islam dapat berfungsi sebagai media psikoterapi yang baik.

Adapun praktik dalam merealisasikan kesehatan mental yang akan dibahas dalam kajian ini adalah psikoterapi melalui shalat. Ritual shalat memiliki pengaruh yang sangat luar biasa untuk terapi rasa galau dan gundah. Mengerjakan shalat secara khusyuk akan menghadirkan rasa tenang, tentram dan damai. Dicontohkan Rasulullah SAW senantiasa mengerjakan shalat ketika ditimpa masalah yang membuat dirinya menjadi tegang.

Diriwayatkan oleh Hudzaifah Radhiyallahu 'anhu bahwa ia berkata: *"Jika Nabi Shallallahu Alaihi Wasallam merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau menunaikan shalat"* (Hadis Riwayat. Abu Daud, No. 1319).

Hadis diatas mengisyaratkan bahwa pentingnya ritual shalat untuk menciptakan rasa tenang dan tentram pada jiwa seseorang. Allah memerintahkan hambanya untuk meminta pertolongan dengan sabar dan shalat dikarenakan Allah akan menguji mereka dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan kekurangan bahan pangan. Allah SWT berfirman: *"Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan shalat. Sungguh, Allah beserta orang-orang yang sabar"*. (Q.S. 153) Dan Firman-Nya: *"Dan Kami pasti akan Menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar"* Q.S. Al Baqarah: 155¹⁵.

Ketika dalam posisikan atau ketakutan yang dialami seseorang, tubuh yang mengalami panik dipaksa mengeluarkan reaksi biologis seperti mengeluarkan hormon adrenalin sebagai persiapan untuk menghadapi kondisi tertentu. Hal itu dapat

¹⁵Al-Qur'an dan Terjemahan :Syaamil Qur'an Cordova (Bandung: PT. Sygma Examedia Arkanlema, 2007), h. 24

memicu perubahan jiwa dan pikiran karena kondisi susunan syarat terpengaruh dan keadaan kelenjar endokrin yang reaktif¹⁶.

Selain manfaat psikoterapi untuk kesehatan mental, shalat juga bermanfaat dalam pembentukan mental seseorang di antaranya mengajari bagaimana menghargai waktu, disiplin dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan aktivitas. Kekuatan spritual juga mampu membangkitkan harapan, memantapkan tujuan, memperkokoh semangat, dan memunculkan kekuatan yang membuat seseorang siap menerima ilmu pengetahuan dan hikmah.

D. Kajian Sanad dan Matan Hadis

Untuk mengetahui kualitas sanad dan matan hadis yang telah disebutkan sebelumnya, maka pada bagian ini akan dikaji lebih lanjut terkait hadis mengenai psikoterapi melalui shalat. Adapun penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. Kajian sanad hadis

a. *Takhrijul hadis*

Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Daud¹⁷, yaitu:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَيْسَى، حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ زَكَرِيَّا، عَنْ عِكْرِمَةَ بْنِ عَمَّارٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ الدُّوَالِيِّ، عَنْ عَبْدِ الْعَزِيزِ ابْنِ أُحْيَى حَدِيثَهُ، عَنْ خَدِيفَةَ، قَالَ: "كَانَ النَّبِيُّ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى"

Yang artinya:

"Telah diceritakan kepada kami Muhammad bin Isa, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Zakariya, dari Ikrimah bin Ammar, dari Muhammad bin Abdullah ad-Duwali, dari Abdul Aziz bin Akhu Hudzaifah, dari Hudzaifah, ia berkata: 'Dulu, jika Nabi merasa gundah karena sebuah perkara, maka beliau menunaikan shalat'".

¹⁶Mukhtar Salim Imam Gazali Masykur, *Sehat jiwa raga dengan sholat* (Klaten: Klaten Wafa Press, 2009), h. 25

¹⁷*Jawami'ul Kalim*, Aplikasi OS Windows, Arab, n.d.

b. *I'tibar sanad*

Hadis tersebut diawali dengan kata *haddatsana* yang dinyatakan oleh Abu Daud dalam kitabnya *Sunan Abu Daud*. Penggunaan kata *haddatsana* menunjukkan bahwa Abu Daud mendengar hadis tersebut langsung dari Muhammad bin Isa, dan Muhammad bin Isa juga mendengarnya langsung dari Yahya bin Zakariya. Abu Daud dalam hadis tersebut berstatus sebagai *mukharrij al-hadis* (orang yang menyajikan hadis), sehingga ia merupakan periwayat terakhir hadis tersebut. Muhammad bin Isa dalam hadis ini merupakan sandaran pertama oleh Abu Daud, sehingga ia berstatus sebagai sanad pertama. Sebagai sanad pertama maka ia adalah periwayat terakhir yang meriwayatkan hadis tersebut dari Rasulullah sebelum Abu Daud. Sedangkan periwayat pertama hadis tersebut adalah Hudzaifah. Penjelasan mengenai hal tersebut dapat dilihat dalam tabel berikut ini:

Nama Periwayat Hadis	Urutan sebagai periwayat Hadis	Urutan sebagai sanad
Hudzaifah	I	VI
Abdul Aziz bin Akhu Hudzaifah	II	V
Muhammad bin Abdullah ad-Duwali	III	IV
Ikrimah bin Ammar	IV	III
Yahya bin Zakariya	V	II
Muhammad bin Isa	VI	I
Abu Daud	VII	<i>Mukharrij Al-Hadis</i>

Dan lambang-lambang metode periwayatan yang terdapat dalam hadis tersebut adalah *haddatsana, 'an*¹⁸. Kata *haddatsana* memiliki tingkat akurasi yang tinggi karena adanya hubungan langsung antara masing-masing periwayat¹⁹. Sedangkan lambang *'an* menunjukkan kekurangjelasan atau keraguan penyampaian transmisi antara kedua periwayat secara langsung²⁰. Dengan demikian, maka skema sanad Abu Daud adalah sebagai berikut:

¹⁸Suryadilaga Suryadi, *Metodologi penelitian hadis* (TH Press, 2009), h. 131

¹⁹Ibid., h. 114

²⁰Ibid.

Hudzaifah ← Abdul Aziz bin Akhu Hudzaifah	عَنْ
Abdul Aziz bin Akhu Hudzaifah ← Muhammad bin Abdullah ad-Duwali	عَنْ
Muhammad bin Abdullah ad-Duwali ← Ikrimah bin Ammar	عَنْ
Ikrimah bin Ammar ← Yahya bin Zakariya	عَنْ
Yahya bin Zakariya ← Muhammad bin Isa	حَدَّثَنَا
Muhammad bin Isa ← Abu Daud	حَدَّثَنَا

c. Analisis kualitas periwayat dan persambungan sanad²¹:

1) Abu Daud

- a) Dengan nama lengkap: Sulaiman bin al-Asy'as bin Ishak bin Basyir bin Syidad bin Amar bin Imran. Ia dilahirkan tahun 202 H. di Sijistan dan wafat pada tahun 275 di usianya 73 tahun. Kunyahnya adalah Abu Daud, dan ia dikenal dengan nama Abu Daud as-Sijistani. Tempat tinggalnya di Bashrah.
- b) Lalu guru dan muridnya di bidang periwayatan hadis: Di antara gurunya adalah Ahmad bin Hanbal, Abu Daud bin Ibrahim, dan Abdul Walid at-Tayalisi. Adapun di antara muridnya yaitu Abu Isa at-Tirmidzi, Abu Abdurrahman an-Nasa'i, dan Abu Sa'id al-Arabi.
- c) Pernyataan para kritikus hadis tentang dirinya sebagai periwayat hadis:
 - (1) Seorang Al-Hafiz Musa bin Harun berkata: Abu Daud diciptakan di dunia untuk hadis, dan di akhirat untuk surga, aku tidak pernah melihat orang yang lebih utama dari dia.
 - (2) Lalu Abu Bakar al-Khallal berkata: Abu Daud adalah imam terkemuka pada jamannya, penggali beberapa bidang ilmu sekaligus mengetahui tempatnya, dan tak seorangpun di masanya yang dapat menandinginya.
 - (3) Kemudian Abdurrahman bin Abi Hatim berkata: Abu Daud *tsiqah*
 - (4) Ditambah Ibnu Hibban berkata: Abu Daud adalah salah satu imam dalam bidang ilmu dan fiqih.

²¹*Jawami'ul Kalim.*

- (5) Kemudian Al Hakim berkata: Abu Daud adalah imam bidang hadits di zamannya tanpa ada keraguan.
- (6) Imam Abu Zakaria Yahya bin Syaraf An Nawawi juga menuturkan: Para ulama telah sepakat memuji Abu Daud dan mensifatinya dengan ilmu yang banyak, kekuatan hafalan, wara', agama (kesholehan) dan kuat pemahamannya dalam hadits dan yang lainnya.
- (7) Dan Abu Bakr Ash Shaghani berkata: Hadits dilunakkan bagi Abi Daud sebagaimana besi dilunakkan bagi Nabi Daud.
- (8) Serta Adz Dzahabi menuturkan: Abu Daud dengan keimamannya dalam hadits dan ilmu-ilmu yang lainnya, termasuk dari ahli fiqih yang besar, maka kitabnya As Sunan telah jelas menunjukkan hal tersebut.

Berdasarkan penjelasan biografi perawi hadis tersebut menunjukkan bahwa Abu Daud adalah perawi yang mendapat predikat *tsiqah*, tidak seorangpun dari ulama kritikus hadis yang member pandangan miring terhadap pribadinya dalam hal meriwayakan hadis. Dengan demikian maka penyandaran kata *haddatsana* yang dikemukakan Abu Daud dapat dipercaya, yang berarti bahwa antara Abu Daud dengan Muhammad bin Isa sebagai sandaran pertama bersambung sanadnya.

2) Muhammad bin Isa

- a) Nama lengkap dan tempat tinggalnya: Nama lengkapnya Muhammad bin Isa bin Najih al-Baghdadi dan kunyahnya Abu Ja'far (150 H-224 H). Tempat tinggalnya di Syam, Baghdad, dan Adnah, serta wafatnya di atas Tsigar pada umur 74 tahun.
- b) Guru tempat belajar dan muridnya di bidang periwayatan hadis: Di antara gurunya adalah Yahya bin Zakariya al-Hamdani, Abu Bakar bin 'Iyasy, dan Ishaq bin Manshur. Adapun di antara muridnya adalah Abu Daud as-Sijistani, Abu Hatim ar-Razi, dan Zakariya bin Abi Khalid

- c) Pernyataan para kritikus hadis akan dirinya:
- (1) Abu Hatim ar-Razi: Muhammad bin Isatsiqah, *ma'mun*, aku tidak melihat para muhaddits yang sangat hafal mengenai setiap bab daripada dia
 - (2) Abu Hatim bin Hibban al-Bisti: Menyebutnya dalam kitab *ats-Tsiqaat*
 - (3) Abu Daud as-Sijistani: Hadisnya disepakati
 - (4) Ahmad bin Hanbal mengatakan: Aku mengetahuinya mengenai hadis, ia adalah sahabat sunnah.
 - (5) Ahmad bin Syu'aib an-Nasa'i: Muhammad bin Isatsiqah
 - (6) Ibnu Hajar al-'Asqalani mengatakan dalam kitab *at-Taqrīb*: Muhammad bin Isatsiqah, *faqih*.
 - (7) Adz-Dzahabi: Muhammad bin Isahafizh, *mukatssir, faqih*

Dan Tidak ada dari ulama hadis yang mencela pribadi Muhammad bin Isa, karena ia adalah periwayat yang *tsiqah*. Dalam periwayatan hadis ini lambang yang digunakan adalah *haddatsana* dan ia merupakan murid dari Yahya bin Zakariya, maka dapat dikatakan bahwa pernyataannya yang menyatakan ia telah menerima riwayat hadis dari Yahya bin Zakariya dapat dipercaya. Hal tersebut berarti, sanad antara keduanya bersambung.

3) Yahya bin Zakariya

- a) Nama lengkap dan tempat tinggalnya: Nama lengkapnya Yahya bin Zakariya bin Khalid bin Maimun bin Fairuz al-Hamdani, dan kunyahnya Abu Sa'id (120-183 H). Tempat tinggalnya di Kufah, dan wafatnya di Madain pada usia 63 tahun.
- b) Guru belajar dan muridnya di bidang periwayatan hadis: Di antara gurunya adalah Ikrimah bin Ammar dan Sufyan ats-Tsauri. Adapun di antara muridnya adalah Muhammad bin Isa al-Baghdadi dan Abdullah bin Umar al-Qurasyi.
- c) *Pernyataan para kritikus hadis tentang dirinya:*
 - (1) Abu Hatim ar-Razi: Yahya bin Zakariya *shaduq, tsiqah*
 - (2) Abu Hatim bin Hibban al-Bisti: Menyebutnya dalam kitab *ats-Tsiqaat*

- (3) Ahmad bin Hanbal: Yahya bin Zakariya *tsiqah*
- (4) Ahmad bin Syu'aib an-Nasa'i: Yahya bin Zakariya *tsiqah, tsabat*
- (5) Ahmad bin Abdullah al-'Ujla: Yahya bin Zakariya *tsiqah, tsabat*
- (8) Ibnu Hajar al-'Asqalani mengatakan dalam kitab *at-Taqrīb*: Yahya bin Zakariya *tsiqah, mutqin*
- (9) Adz-Dzahabi: Yahya bin Zakariya *hafizh*
- (10) Ali bin al-Madini: Yahya bin Zakariya termasuk orang yang *tsiqah*
- (11) Yahya bin Mu'in: Yahya bin Zakariya *tsiqah*
- (12) Abu Ja'far al-'Aqili: Menyebutnya dalam kitab *adh-Adhu'afa'*

Yahya bin Zakariya merupakan periwayat hadis yang berperingkat tinggi *ta'dilnya* menurut kebanyakan kritikus hadis. Hal tersebut dibuktikan dengan para kritikus hadis yang sepakat dalam memberikan banyak pujian kepadanya selain *tsiqah*. Namun, terdapat satu kritikus yang menyebutnya lemah. Dalam periwayatan hadisnya dari Ikrimah bin Ammar juga ia menggunakan lambang '*an*'. Meskipun demikian, bisa dipastikan ia adalah seorang periwayat hadis yang dapat dipercaya, karena didukung dengan kedudukannya sebagai seorang murid dari Ikrimah bin Ammar. Dengan demikian, maka sanad antara dirinya dengan Ikrimah bin Ammar adalah bersambung.

4) Ikrimah bin Ammar

- a) *Nama lengkap dan tempat tinggalnya*: Ikrimah bin Ammar bin 'Uqbah bin-Habib bin-Syihab bin-Dzubab bin-al-Harits al-'Ajli dan Kunyahnya adalah Abu Ammar. Tempat tinggalnya adalah di Yamamah dan Bashrah, serta ia wafat di Baghdad (W 159).
- b) Guru belajar dan murid di bidang periwayatan hadis: Di antara gurunya adalah Muhammad bin Abdullah ad-Duwali dan al-Qashim bin Muhammad at-Taimi. Adapun di antara muridnya adalah Yahya bin Zakariya dan Sufyan at-Tsauri.

- d) Pernyataan kritikus hadis tentang dirinya:
- (1) Abu Hatim ar-Razi: Ikrimah bin Ammar *shaduuq*
 - (2) Abu Hatim bin Hibban al-Bisti: Menyebutnya dalam kitab *ats-Tsiqaat*
 - (3) Abu Daud as-Sijistani: Ikrimah bin Ammar *tsiqah*
 - (4) Ahmad bin Shalih al-Mishri: Ikrimah bin Ammar *tsiqah* dan aku membutuhkannya serta perkataannya.
 - (5) Ahmad bin Abdullah al-'Ujla: Ikrimah bin Ammar *tsiqah*
 - (6) Ad-Daaru Qutni: Ikrimah bin Ammar *tsiqah*
 - (7) Adz-Dzahabi: Ikrimah bin Ammar *tsiqah*
 - (8) Abu Ja'far al-'Aqili: Menyebutnya dalam kitab *adh-Adhu'afa'*

Ikrimah bin Ammar merupakan periwayat hadis yang berperingkat *tsiqah* menurut para kritikus hadis. Namun, ada salah satu kritikus yang menyatakan ia lemah. Dalam periwayatan hadisnya dari Muhammad bin Abdullah ad-Duwali menggunakan lambang '*an*', meskipun demikian, karena lebih banyak yang mengatakan ia *tsiqah*, maka bisa dipastikan ia adalah seorang periwayat hadis yang dapat dipercaya, karena didukung dengan kedudukannya sebagai seorang murid dari Muhammad bin Abdullah ad-Duwali. Dengan demikian, maka sanad antara dirinya dengan Muhammad bin Abdullah ad-Duwali adalah bersambung.

5) Muhammad bin Abdullah ad-Duwali

- a) *Nama lengkap dan tempat tinggalnya*: Nama lengkapnya Muhammad bin Abdullah bin Abi Qudamah, dikenal dengan Muhammad bin Abi Qudamah al-Hanafi, dan Kunyah-nya adalah Abu Qudamah.
- b) *Guru dan muridnya di bidang periwayatan hadis*: Di antara gurunya adalah Abdul Aziz bin al-Yaman (saudara Hudaifah), Anas bin Malik al-Anshar, dan Muhammad bin 'Ajlun al-Qurasy. Adapun di antara muridnya adalah Ikrimah bin Ammar dan Yunus bin 'Ubaid al-'Idi.
- c) *Pernyataan para kritikus hadis tentang dirinya*:
 - (1) Ibnu Abi Hatim ar-Razi: Menyebutnya dalam kitab *al-Jarh wa at-Ta'dil*, ia berkata: ayahku berkata bahwa Muhammad bin Abdullah ad-Duwali meriwayatkan

hadis dari Umar bin Abdul Aziz dan Abdul Aziz bin Akhu Hudzaifah, serta Ikrimah bin Ammar meriwayatkan hadis darinya.

- (2) Abu Hatim bin Hibban al-Bisti: Menyebutnya dalam kitab *ats-Tsiqaat*
- (3) Ahmad bin Abdullah al-'Ujla: Muhammad bin Abdullah ad-Duwali *tsiqah*

Muhammad bin Abdullah ad-Duwali merupakan periwayat hadis yang berperingkat *tsiqah* menurut para kritikus hadis. Meskipun dalam periwayatan hadisnya dari Muhammad bin Abdullah ad-Duwali menggunakan lambang 'an, namun bisa dipastikan ia adalah seorang periwayat hadis yang dapat dipercaya, karena didukung dengan kedudukannya sebagai seorang murid dari Abdul Aziz bin al-Yaman (saudara Hudzaifah). Dengan demikian, maka sanad antara dirinya dengan Abdul Aziz bin al-Yaman (saudara Hudaifah) adalah bersambung.

6) Abdul Aziz bin Akhi Hudzaifah

- a) Nama lengkap dan tempat tinggalnya: Nama lengkapnya Abdul Aziz bin-Husail bin-Jabir yang dikenal dengan nama Abdul Aziz bin-al-Yaman al-'Isi.
- b) Guru dan muridnya di bidang periwayatan hadis: Gurunya hanya satu yaitu Hudzaifah-bin-al-Yaman al-'Isi. Adapun di antara muridnya adalah Muhammad bin-Abdullah ad-Duwali dan Muhammad bin-Umair al-Hanafi.
- c) Pernyataan para kritikus hadis tentangnya:
 - (1) Abu Hatim bin Hibban al-Bisti: Menyebutnya dalam kitab *ats-Tsiqaat*
 - (2) Abu Al-Qashim bin Mindih al-Ashbahani: Menyebutnya dalam kitab *ash-Shahabah*
 - (3) Adz-Dzahabi: Abdul Aziz bin al-Yaman al-'Isi *watsaq* (terpercaya)

Abdul Aziz bin al-Yaman al-'Isi dinilai *tsiqah* oleh para kritikus hadis. Meskipun dalam periwayatan hadisnya dari Hudzaifah menggunakan lambang 'an, namun bisa dipastikan ia adalah seorang periwayat hadis yang dapat dipercaya, karena didukung dengan kedudukannya sebagai seorang

murid dari Hudzaifah. Dengan demikian, maka sanad antara dirinya dengan Hudzaifah adalah bersambung.

7) Hudzaifah

- a) Nama lengkapnya: Hudzaifah bin Husail bin Jabir bin Usaid bin Amru bin Malik, yang dikenal dengan nama Hudzaifah bin al-Yaman al-'Isi, dan kunyahnya yaitu Abu Abdillah. Ia merupakan sahabat Nabi yang tinggal di Madinah dan Kufah.
- b) Guru hadis dan muridnya di bidang periwayatan hadis: Di antara gurunya yaitu Nabi Muhammad, Abu Bakar ash-Shiddiq, Umar bin Khattab, Salman al-Farisi, dan Abdullah bin Mas'ud. Adapun di antara muridnya adalah Abdul Aziz bin al-Yaman al-'Isi, Abu Hurairah ad-Dausi, Hasan al-Bashri, dan Abu Sa'id al-Khudri.
- c) Pernyataan para kritikus hadis tentang dirinya:
 - (1) Abu Hatim ar-Razi: Hudzaifah berhijrah kepada Rasulullah dan mengucapkan dua kalimat syahadat.
 - (2) Abu Hatim bin Hibban al-Bisti: Menyebutnya dalam kitab *ash-Shahabah*
 - (3) Ibnu Hajar al-'Asqalani mengatakan dalam kitab *at-Taqrib*: Seorang sahabat yang mulia di antara orang-orang terdahulu.
 - (4) Adz-Dzahabi dan al-Muzaa: Hudzaifah adalah pemegang rahasia Rasulullah.

Berdasarkan penilaian para kritikus tersebut, maka Hudzaifah dipastikan merupakan sahabat yang *tsiqah* dan dapat dipercaya atas kesaksiannya melihat keadaan Rasulullah di masa itu. Dengan demikian, maka sanad antara dirinya dengan Rasulullah adalah bersambung.

d. Kesimpulan Status Sanad

Sebuah hadis dikatakan shahih apabila sanad dan matannya berkualitas shahih. Untuk sampai kepada derajat sanad yang shahih, maka: 1) Semua sanad dalam suatu hadis harus tersambung dari *mukharrijnya* hingga sampai kepada Nabi; 2) Seluruh periwayat dalam hadis harus bersifat adil dan *dhabit*;

serta 3) Sanad-nya terhindar dari *syudzudz* dan *illah*²². Adapun penilaiannya adalah:

Kriteria Penilaian	Tercapai	Keterangan
Semua sanad dalam suatu hadis harus tersambung mulai dari <i>mukharrijnya</i> sampai kepada Nabi	✓	Semua sanad mulai dari Abu Daud sampai kepada Hudzaifah adalah tersambung tanpa terputus.
Seluruh periwayatan dalam hadis harus bersifat ' <i>adil</i> dan <i>dhabit</i>	X	Yahya bin Zakariya dan Ikrimah bin Ammar dinilai dha'if oleh Abu Ja'far al-'Aqili, sehingga keduanya perawi dinilai kurang <i>dhabit</i> dan ' <i>adil</i>
Sanadnya terhindar dari <i>syudzudz</i> dan <i>illah</i>	✓	Sanad Abu Daud ini dinyatakan terhindar dari <i>syudzudz</i> dan ' <i>illah</i> .
Dengan demikian, maka sanad hadis tentang "Rasulullah menunaikan shalat ketika gundah" yang diriwayatkan oleh Abu Daud ini berkualitas <i>Hasan Sanad</i> , yakni hadis tersebut bernilai <i>hasan</i> dari segi sanadnya.		

2. Kajian Matan Madis

a. Analisis Lughawi Matan Hadis

Kajian matan hadis bertujuan untuk mengetahui kebenaran teks sebuah hadis²³. Sebuah matan hadis dikatakan shahih apabila terlepas dari *syudzudz* dan '*illah*²⁴. Matan hadis yang terlepas dari *syudzudz* dan '*illah* ialah hadis yang tidak berlawanan dengan al-Qur'an serta hadis lain yang cukup lebih kuat tingkat kepercayaannya²⁵.

Terkait pentingnya shalat sebagai penolong, Allah juga berfirman dalam Q.S. al-Hijr ayat 97 dan 98, yang bunyinya:

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرَكَ بِمَا يَقُولُونَ ﴿٩٧﴾ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ ﴿٩٨﴾

Artinya: Dan Kami sungguh-sungguh mengetahui, bahwa dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan, 98. maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat)²⁶.

²²Suryadi, *Metodologi penelitian hadis*, h. 101.

²³Ibid., h. 163.

²⁴Ibid., h. 101.

²⁵Ibid., h. 148.

²⁶*Al-Qur'an dan Terjemahan : Syaamil Qur'an Cordova*, h. 267.

Ayat 97: Dadamu menjadi sempit disebabkan apa yang mereka ucapkan; yaitu apa yang kamu (Muhammad) dengar dari pendustaan mereka atasmu, penolakan terhadap perkataanmu, apa-apa yang kamu dan sahabat-sahabatmu dapatkan dari musuh-musuhmu. Nabi juga manusia, dan sudah menjadi kodrat manusia adalah pasti merasakan sesaknya dada ketika mendengar suatu olokan dan ejekan buruk. Berdasarkan hal demikian, maka Allah pun memberikan solusi kepadanya berupa cara-cara yang dapat membuatnya berhasil serta keluar dari kesempitan maupun kesedihan tersebut. Solusi yang Allah tawarkan tersebut yaitu yang terdapat pada ayat ke 98.

Ayat 98: Maka bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu dan jadilah kamu di antara orang-orang yang bersujud (shalat); yaitu hilangkanlah kegundahan dan kesedihanmu atas perkara yang tidak kamu senangi itu dengan bersyukur kepada Allah, memuji-Nya, serta mendirikan shalat. Dengan melaksanakan hal tersebut, maka Allah akan menghilangkan apapun yang menimpamu itu. Kata "Orang-orang yang bersujud" di sini memiliki makna orang-orang yang mendirikan shalat. Hal itu dikarenakan, di dalam shalat terdapat suatu keadaan yang mendekatkan seseorang dengan Allah, yaitu sujud. Sujud merupakan keadaan inti yang paling mulia di dalam shalat dalam rangka memperoleh rahmat, kasih sayang Allah.

b. Status Matan

Berdasarkan analisis bahasa pada matan hadis sebelumnya, bahwa terdapat kesesuaian antara perilaku Rasulullah dalam matan hadis dengan al-Qur'an, yakni matan hadis tersebut tidak bertentangan dengan ayat al-Qur'an. Dengan demikian, maka matan hadis yang disandarkan kepada Rasulullah oleh Abu Daud tersebut terhindar dari *syudzudz* dan *'illah*. Oleh karenanya, dapat disimpulkan bahwa matan hadis mengenai "Rasulullah menunaikan shalat ketika gundah" adalah *Maqbul*, atau diterima.

3. Kesimpulan Status Hadis

Berdasarkan hasil analisis terhadap sanad dan matan hadis pada pembahasan sebelumnya, ditemukan bahwa sanad hadis mengenai "Rasulullah menunaikan shalat ketika gundah" yang diriwayatkan oleh Abu Daud ini adalah *hasan*

sanad, yakni hadis ini dinilai hasan dilihat dari segi sanadnya, serta matan dalam hadis ini berkualitas *Maqbul*, yakni diterima keshahihannya. Walaupun statusnya diterima, namun karena terdapat perawi yang kurang *tsiqah*, maka dapat disimpulkan bahwa hadis ini berstatus *hasan*.

E. Kesimpulan

Dari penjelasan di atas dapat diambil beberapa kesimpulan antara lain: 1) menjaga kesehatan mental dalam perspektif As-Sunnah berpijak pada prinsip moderasi dalam pemenuhan kebutuhan antara yang bersifat material dan spiritual, 2) metode Hadits dalam merealisasikan kesehatan mental antara lain dengan penguatan dimensi spritual, pengendalian motivasi biologis, dan metode mempelajari hal yang urgen bagi kesehatan mental. Ketercapaian metode tersebut dapat dilihat dari kehidupan nabi dan para sahabat dari sisi hubungannya dengan Tuhannya, dengan dirinya sendiri, hubungannya dengan orang lain, dan alam semesta.

Daftar Pustaka

- A. F. Jaelani. *Penyucian jiwa (Tazkiyat al-nafs) & kesehatan mental*. Jakarta: Amzah, 2000.
- Daradjat, Zakiah. *Islam dan kesehatan mental: pokok-pokok keimanan*. Gunung Agung, 1986.
- _____. *Kesehatan mental dalam keluarga*. Pustaka Antara, 1991.
- Erich Fromm. *The Sane Society*. New York: Fawcett Word Library, 1955.
- Hawari, H. Dadang. *Al Qur'an: ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Dana Bhakti Prima Yasa, 1998.
- Imam Gazali Masykur, Mukhtar Salim. *Sehat jiwa raga dengan sholat*. Klaten: Klaten Wafa Press, 2009.
- kalemtayeb. "الأقوال والأذكار والأدعية والحكم الفوائد موسوعة - الطيب الكلم والمأثورة." Accessed October 15, 2019. <https://kalemtayeb.com/>.
- Langgulong, Hasan. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Pustaka al-Husna, 1986.

- Najati, Mohammad 'Utsman. *Al-Quran dan ilmu jiwa*, 1985.
- Notosoedirdjo, Moeljono; Latipun; "Kesehatan Mental : Konsep Dan Penerapan / Moeljono Notosoedirdjo Dan Latipun." Buku Tercetak. Last modified 2005. Accessed October 15, 2019. http://opac.iain-tulungagung.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3227.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan Al-Quran: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan Pustaka, 1996.
- Suryadi, Suryadilaga. *Metodologi penelitian hadis*. TH Press, 2009.
- Taimiyah, Ibnu. *Fatwa-fatwa Ibnu Taimiyah*. Puataka Sahifa, 2008.
- Al-Qur'an dan Terjemahan : Syaamil Qur'an Cordova*. Bandung: PT. Sygma Examedia Arkanlema, 2007.
- "APA Publications and Databases - Home | APA."
<https://www.apa.org>. Accessed October 15, 2019.
<https://www.apa.org/pubs/index>.
- Jawami'ul Kalim*. Aplikasi OS Windows, Arab, n.d.
- "The MhGAP Community Toolkit: Field Test Version." Accessed October 15, 2019. <https://www.who.int/publications-detail/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>.

