

Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam : Studi Hadis Tematik Tentang Ketenangan Jiwa dan Relevansinya Dalam Psikologi Positif

Ernisah

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

221370010.ernisah@uinbanten.ac.id

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Refa Hudan Lisalam

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

repa.hudanlisalam@uinbanten.ac.id

Abstrac

Mental health is a fundamental aspect in the educational process, especially in forming students who are emotionally and spiritually resilient. This article aims to examine the hadiths of the Prophet Muhammad SAW related to peace of mind (sakīnah, ṭuma'nīnah, ṣabr, tawakkal, and ridha) through a thematic study approach (maudu'i), and to analyze their relevance within the framework of contemporary positive psychology. This study is qualitative with a library method, where primary data in the form of authentic hadiths are collected, classified thematically, and analyzed for their meaning in the context of mental health. The results of the study indicate that the values contained in the hadiths have a high degree of conformity with concepts in positive psychology such as resilience, gratitude, mindfulness, and inner peace. These findings provide a foundation for the integration of Islamic values in mental health-based education, especially in the development of Islamic guidance and counseling programs in schools. Thus, this study confirms that the Prophet's hadiths not only have spiritual-theological value, but also contribute applicatively to strengthening students' mental health.

Keyword : *Thematic Hadith, Mental Health, Peace of Mind, Positive Psychology of Islamic Education*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam proses pendidikan, khususnya dalam membentuk peserta didik yang tangguh secara emosional dan spiritual. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan ketenangan jiwa (sakīnah, ṭuma'nīnah, ṣabar, tawakkal, dan ridha) melalui pendekatan studi tematik (maudu'i), serta menganalisis relevansinya dalam kerangka psikologi positif kontemporer. Penelitian ini bersifat kualitatif dengan metode kepustakaan, di mana data primer berupa hadis-hadis sahih dikumpulkan, diklasifikasikan secara tematik, dan dianalisis maknanya dalam konteks kesehatan mental. Hasil kajian menunjukkan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam hadis-hadis tersebut memiliki kesesuaian tinggi dengan konsep-konsep dalam psikologi positif seperti resilience, gratitude, mindfulness, dan inner peace. Temuan ini memberikan landasan bagi integrasi nilai-nilai keislaman dalam pendidikan berbasis kesehatan mental, khususnya dalam pengembangan program bimbingan konseling Islami di sekolah-sekolah. Dengan demikian, studi ini menegaskan

bahwa hadis-hadis Nabi tidak hanya memiliki nilai spiritual-teologis, tetapi juga kontribusi aplikatif dalam penguatan kesehatan mental peserta didik.

Kata kunci : Hadis Tematik, Kesehatan Mental, Ketenangan Jiwa, Psikologi Positif, Pendidikan Islam

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam keberhasilan proses pendidikan, khususnya dalam membentuk peserta didik yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Di tengah tantangan zaman yang kian kompleks, peserta didik sering dihadapkan pada tekanan akademik, konflik sosial, dan krisis identitas yang berpotensi mengganggu stabilitas mental mereka. Dalam konteks ini, pendidikan tidak cukup hanya menekankan aspek kognitif semata, tetapi juga harus mampu memperkuat ketahanan psikologis peserta didik.

Salah satu pendekatan yang mulai mendapatkan perhatian adalah integrasi nilai-nilai keislaman dalam pembangunan kesehatan mental peserta didik. Islam sebagai agama yang rahmatan lil 'alamin menawarkan prinsip-prinsip yang seimbang antara dimensi spiritual dan psikologis. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW sebagai sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Qur'an, memuat berbagai nilai yang mendukung pembentukan jiwa yang tenang, sabar, dan penuh harap nilai-nilai yang sangat relevan dengan konsep psychological well-being dalam psikologi positif.

Psikologi positif, yang dikembangkan antara lain oleh Martin Seligman, memfokuskan pada kekuatan-kekuatan manusia seperti ketahanan mental (resilience), rasa syukur (gratitude), dan kesadaran diri (mindfulness), yang semuanya memiliki padanan nilai dalam ajaran Islam. Hadis-hadis tentang sakīnah (ketenangan), ṭuma'nīnah (ketenteraman), ṣabr (kesabaran), tawakkul (ketergantungan pada Allah), dan ridha (penerimaan) menawarkan konsep-konsep kesehatan mental yang tidak hanya bersifat spiritual tetapi juga aplikatif secara psikologis.

Namun demikian, belum banyak kajian yang secara sistematis mengkaji hadis-hadis tersebut dalam perspektif psikologi positif dan aplikasinya dalam pendidikan Islam. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk: Mengidentifikasi dan menganalisis hadis-hadis Nabi yang berkaitan dengan ketenangan jiwa. Mengkaji relevansi nilai-nilai tersebut dalam perspektif psikologi positif. Menunjukkan kontribusinya dalam memperkuat pendidikan Islam berbasis kesehatan mental.

Penelitian ini penting untuk memperkuat landasan konseptual pendidikan Islam dalam menjawab tantangan krisis kesehatan mental di kalangan peserta didik, serta menjembatani nilai-nilai keislaman dengan pendekatan ilmiah psikologi modern.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis. Fokus utama penelitian adalah menggali kandungan hadis-hadis Nabi Muhammad SAW yang berkaitan dengan tema ketenangan jiwa dan menganalisisnya dalam perspektif psikologi positif serta aplikasinya dalam konteks pendidikan Islam.

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi tematik hadis (maudhu'i), yaitu metode pengumpulan dan pengkajian hadis-hadis yang memiliki tema tertentu secara sistematis. Pendekatan ini dipilih untuk menggali tema ketenangan jiwa yang tersebar dalam berbagai riwayat hadis, kemudian dianalisis secara holistik.

Sumber Primer: Hadis-hadis Nabi SAW yang diambil dari kitab-kitab induk seperti Shahih al-Bukhari, Shahih Muslim, Sunan at-Tirmidzi, Sunan Ibn Majah, dan Musnad

Ahmad. Hadis dipilih berdasarkan relevansi dengan tema seperti sakīnah, ṭuma'nīnah, ṣabr, tawakkul, dan ridha. Sumber Sekunder: Buku-buku tafsir hadis, literatur psikologi positif (seperti karya Martin Seligman dan Barbara Fredrickson), serta referensi pendidikan Islam dan jurnal ilmiah terkait.

Pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (library research), dengan langkah-langkah: Mengidentifikasi kata kunci tematik dalam hadis, Menyeleksi hadis-hadis yang sesuai tema ketenangan jiwa, Mengklasifikasikan hadis berdasarkan subtema psikologis-spiritual, Menelaah makna hadis melalui pendekatan kontekstual dan interdisipliner. Analisis Tematik Hadis: Memahami makna literal dan kontekstual hadis berdasarkan syarah ulama. Interpretasi Psikologis: Menganalisis relevansi nilai-nilai dalam hadis terhadap konsep-konsep utama dalam psikologi positif (resilience, mindfulness, emotional stability, dsb.). Sintesis Pendidikan: Menyusun implikasi nilai-nilai hadis terhadap penguatan kesehatan mental peserta didik dalam sistem pendidikan Islam. Kriteria validitas dalam studi ini ditunjang oleh keabsahan sanad dan matan hadis, serta kecermatan dalam penafsiran makna yang relevan secara interdisipliner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif pendidikan Islam memiliki keterkaitan erat dengan konsep ketenangan batin (seperti sakīnah, ṭuma'nīnah, dan ridha) yang banyak ditemukan dalam hadis-hadis Nabi Muhammad SAW. Secara tematik, hadis-hadis ini memperlihatkan bahwa ajaran Islam sangat memperhatikan keseimbangan emosional, pengendalian stres, serta penanaman makna hidup dan sikap optimis dimensi yang juga menjadi pokok kajian dalam psikologi positif kontemporer. Kesehatan mental dalam perspektif Islam tidak hanya terbatas pada aspek psikologis, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan emosional yang terintegrasi dalam ajaran agama. Pendidikan Islam menekankan pentingnya membina jiwa yang tenang (nafs al-muthma'innah) sebagai fondasi bagi perkembangan karakter dan kepribadian peserta didik. Jiwa yang tenang diperlukan untuk menjalani kehidupan yang produktif, harmonis, dan penuh makna, serta menjadi syarat utama dalam membentuk pemimpin yang adil dan bertanggung jawab.

Hadis-Hadis tentang Ketenangan Jiwa

Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW banyak membahas tentang pentingnya ketenangan jiwa, pengendalian emosi, dan sikap sabar dalam menghadapi ujian hidup. Salah satu sabda beliau menyatakan:

عن النعمان بن بشير رضي الله عنه قال: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: "أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ"

"Sesungguhnya dalam diri terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuh. Dan jika ia rusak, maka rusaklah seluruh tubuh. Ketahuilah, itu adalah hati." (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menegaskan bahwa kesehatan hati atau jiwa menjadi kunci bagi kesehatan mental dan perilaku manusia. Hadis-hadis lain menekankan pentingnya: Pengendalian diri dan emosi, Kesabaran dalam menghadapi cobaan, Bersyukur dalam kelimpahan, Menjaga hubungan baik dengan Allah dan sesama manusia.

Melalui pemahaman dan penerapan nilai-nilai ini, umat Muslim diajarkan untuk mengelola stres, kecemasan, dan tekanan hidup secara sehat dan konstruktif.

Ketenangan Jiwa dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, konsep ketenangan jiwa sering disebut sebagai Sakinah sebuah keadaan damai, tenteram, dan stabil secara emosional. Al-Qur'an juga banyak menyinggung tentang pentingnya sakinah, misalnya dalam QS. Al-Fath: 4 dan QS. Ar-Ra'd: 28, yang menegaskan bahwa ketenangan hati diperoleh melalui iman, takwa, dan mengingat Allah (zikir). Quraish Shihab menambahkan bahwa ketenangan jiwa dapat dicapai dengan: Menjalin hubungan baik dengan Allah melalui ibadah, Menjaga hubungan harmonis dengan sesama manusia, Mengendalikan emosi negatif seperti amarah dan kebencian, Menyeimbangkan kebutuhan duniawi dan spiritual, Mendalami dan mengamalkan ajaran agama secara konsisten. Kajian ini juga menemukan bahwa ketenangan jiwa menurut hadis Nabi mencakup beberapa aspek berikut:

A. Zikir dan Doa

Dalam riwayat Muslim, Nabi menyarankan untuk melaksanakan shalat dua rakaat dan memohon kepada Allah ketika menghadapi kegelisahan. Kegiatan spiritual seperti ini terbukti secara ilmiah dapat meredakan kecemasan, meningkatkan ketenangan, serta memperkuat kontrol diri. Psikologi positif juga mendukung praktik seperti mindfulness dan rasa syukur dalam memperkuat kesejahteraan mental.

B. Tawakkal dan Ridha

Ajaran untuk bertawakkal—yaitu menyerahkan hasil kepada Allah setelah berusaha—menciptakan sikap seimbang antara usaha dan penerimaan takdir. Ini serupa dengan prinsip acceptance dalam psikologi positif, yang berfungsi mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin.

C. Optimisme dan Berbaik Sangka (Husnuzan)

Hadis Nabi mengajarkan untuk tidak buruk sangka terhadap takdir karena semua ketentuan Allah membawa kebaikan bagi orang yang beriman. Dalam psikologi positif, ini sejalan dengan strategi positive reframing, yaitu melihat sisi positif dari setiap keadaan.

D. Kebersihan Hati dan Memaafkan

Nabi mengajarkan bahwa orang terbaik adalah mereka yang hatinya bersih dari iri dan dendam, serta mudah memberi maaf. Psikologi positif telah membuktikan bahwa sikap memaafkan berdampak baik terhadap kesehatan mental dan menurunkan emosi negatif.

E. Hubungan Sosial yang Sehat (Ukhuwah)

Hadis-hadis yang menekankan pentingnya persaudaraan, kasih sayang, dan saling membantu sesama menunjukkan bahwa relasi sosial juga merupakan unsur penting dalam menciptakan ketenangan jiwa. Ini sejalan dengan konsep social well-being dalam psikologi positif, yakni keterhubungan sosial sebagai penopang kesehatan psikologis. Dengan demikian, nilai-nilai yang terkandung dalam hadis Nabi SAW memiliki keselarasan yang kuat dengan prinsip-prinsip psikologi positif. Pendidikan Islam yang menyertakan aspek-aspek spiritual dan afektif ini tidak hanya mendidik secara intelektual, tetapi juga mendukung perkembangan mental dan emosional peserta didik secara holistik

Relevansi dengan Psikologi Positif

Psikologi positif menekankan pengembangan kekuatan mental, optimisme, resiliensi, dan kebahagiaan sebagai bagian dari kesehatan mental. Nilai-nilai yang diajarkan dalam hadis tentang ketenangan jiwa sangat relevan dengan prinsip-prinsip psikologi positif, antara lain: Resiliensi dan Optimisme: Sikap sabar dan tawakkal dalam Islam membangun daya tahan mental dan optimisme menghadapi tantangan hidup, Pengelolaan Emosi: Hadis tentang pengendalian amarah dan kesabaran melatih individu untuk mengelola emosi secara sehat, yang merupakan pilar utama dalam psikologi positif. Keseimbangan Hidup:

Islam menekankan keseimbangan antara aspek spiritual, emosional, dan sosial, sejalan dengan konsep flourishing dalam psikologi positif.

Makna dan Tujuan Hidup: Iman dan ibadah memberikan makna dan tujuan hidup yang jelas, memperkuat motivasi intrinsik dan kepuasan batin.

Relevansi Hadis tentang Ketenangan Jiwa dalam Psikologi Positif

1) Hadis dan Keseimbangan Jiwa

Dalam Islam, ketenangan jiwa (as-sakīnah) adalah kondisi ideal yang mencerminkan kestabilan emosional, ketentraman batin, dan kedekatan seseorang dengan Allah SWT. Banyak hadis Rasulullah SAW yang mengajarkan pentingnya ketenangan dalam menjalani hidup. Misalnya, dalam sebuah hadis:

□ *أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ*
(رواه البخاري ومسلم)

"Ketahuilah, bahwa dalam jasad terdapat segumpal daging. Jika ia baik, maka seluruh jasad akan baik. Jika ia rusak, maka seluruh jasad akan rusak. Ketahuilah bahwa ia adalah hati." (HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa inti dari segala aktivitas manusia bersumber dari kondisi batiniah, yaitu hati. Dalam psikologi positif, kondisi hati atau inner state ini sangat berhubungan dengan konsep well-being, resilience, dan self-regulation. Psikologi positif tidak hanya memfokuskan pada penyembuhan penyakit, tetapi juga bagaimana individu bisa menjalani hidup yang bermakna dan bahagia. Di sinilah hadis-hadis tentang ketenangan jiwa menjadi sangat relevan.

2) Hubungan dengan Perma Model dalam Psikologi Positif

Martin Seligman, tokoh utama psikologi positif, mengembangkan model PERMA yang terdiri dari:

- a) Positive Emotion (Emosi positif)
- b) Engagement (Keterlibatan)
- c) Relationships (Hubungan positif)
- d) Meaning (Makna hidup)
- e) Accomplishment (Pencapaian)

Konsep ini sangat dekat dengan nilai-nilai dalam hadis-hadis tentang ketenangan jiwa:

Positive Emotion: Islam menganjurkan banyak amalan yang mendatangkan emosi positif seperti bersyukur, sabar, ridha, dan tawakkal. Dalam hadis, Rasulullah SAW menyebut bahwa orang yang bersyukur dalam kelapangan dan sabar dalam kesulitan adalah orang beruntung.

Engagement: Islam mengajarkan pentingnya khushyuk dalam ibadah dan konsentrasi dalam pekerjaan sebagai bentuk keterlibatan total. Hadis tentang niat (HR. Bukhari: *"Sesungguhnya setiap amal tergantung niatnya..."*) menunjukkan pentingnya keterlibatan batin dalam tindakan.

Relationships: Rasulullah SAW mengajarkan pentingnya ukhuwah, kasih sayang, dan saling mendoakan. Ketenangan jiwa sangat berkaitan dengan hubungan interpersonal yang sehat.

Meaning: Islam memberikan makna hidup yang sangat dalam. Setiap musibah dianggap ujian, setiap rezeki adalah amanah. Hadis tentang sabar dan ridha membantu individu melihat hidup sebagai proses bermakna, bukan beban.

Accomplishment: Islam mendorong pencapaian melalui amal sholeh, belajar, dan berdakwah. Rasulullah SAW bersabda: *"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lain."* (HR. Ahmad)

3) Spiritualitas dan Kesehatan Mental

Psikologi positif modern mulai mengakui pentingnya aspek spiritualitas dalam mendukung kesehatan mental. Hal ini sejalan dengan hadis-hadis Nabi yang mengajarkan bahwa ketenangan jiwa sangat terkait dengan hubungan kepada Allah SWT. Misalnya dalam Al-qurann surat Ar-ra'd ayat 28 Allah SWT berfirman :

□ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya:

"Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang."

Adapun hadis yang mirip maknanya dalam riwayat Tirmidzi, maka bisa menggunakan hadis tentang fadhilah dzikir, seperti:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسَيْرٍ، قَالَ: قَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ شَرَائِعَ الْإِسْلَامِ قَدْ كَثُرَتْ عَلَيَّ، فَأَخْبِرْنِي بِشَيْءٍ أَتَسَبَّبُ بِهِ،
□ قَالَ: «لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ
(رواه الترمذي، وقال: حديث حسن)

Artinya:

"Seorang lelaki berkata: Wahai Rasulullah, sesungguhnya ajaran-ajaran Islam telah banyak bagiku, maka beritahukanlah kepadaku sesuatu yang dapat aku pegang teguh." Beliau menjawab: "Hendaklah lidahmu senantiasa basah dengan dzikir kepada Allah. (HR. Tirmidzi – hadis hasan)

Spiritualitas bukan sekadar rutinitas ibadah, tapi kondisi kebermaknaan dan keterhubungan kepada sumber tertinggi (Allah). Psikologi positif menyebutnya sebagai spiritual well-being, dan Islam telah mengajarkannya jauh sebelumnya melalui pendekatan iman dan amal.

4) Self-Compassion dan Pengampunan

Salah satu pendekatan dalam psikologi positif adalah mengembangkan rasa belas kasih terhadap diri sendiri (self-compassion) dan kemampuan memaafkan. Rasulullah SAW mengajarkan agar manusia tidak larut dalam penyesalan, tetapi bertobat dan memperbaiki diri. Hadis yang berbunyi:

"Setiap anak Adam pasti berbuat salah, dan sebaik-baik orang yang bersalah adalah yang bertaubat." (HR. Tirmidzi) Menunjukkan bahwa penerimaan diri dan optimisme merupakan kunci kesehatan mental. Ini sangat erat dengan nilai psikologi positif yang mendorong resilience dan pengembangan diri.

5) Mengatasi Stres dan Kecemasan

Banyak hadis Nabi SAW yang secara langsung membantu umatnya mengatasi kecemasan dan stres. Di antaranya adalah anjuran untuk membaca doa ketika dalam kesedihan:

□ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ غَلَبَةِ
"الدَّيْنِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ"

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesusahan dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari sifat pengecut dan kikir, serta dari lilitan hutang dan penindasan manusia." (HR. Bukhari)

Doa ini merupakan bentuk terapi kognitif spiritual yang sangat relevan dengan teknik coping dalam psikologi modern. Ia mendorong individu untuk mengungkapkan beban batin, berserah diri, dan menyadari bahwa ada kuasa yang lebih tinggi.

6) Pendidikan dan Psikologi Positif

Dalam pendidikan Islam, hadis tentang ketenangan jiwa dapat diimplementasikan dalam strategi pembinaan karakter, manajemen stres, dan penguatan spiritual peserta didik.

Guru dapat mengintegrasikan nilai-nilai seperti syukur, sabar, dzikir, dan husnudzan dalam kehidupan sekolah dan pembelajaran. Ini sejalan dengan tujuan psikologi positif yang ingin menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat secara mental dan emosional. *Integrasi dalam Pendidikan Islam*

Pendidikan Islam dapat mengintegrasikan prinsip-prinsip kesehatan mental dari hadis dan Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi positif melalui: Pembiasaan ibadah (salat, puasa, zikir) sebagai latihan spiritual dan mental. Pendidikan karakter berbasis nilai-nilai sabar, syukur, dan empati. Latihan pengendalian diri dan resolusi konflik secara Islami. Pembelajaran tentang pentingnya keseimbangan hidup dan pengelolaan stres. Dengan demikian, pendidikan Islam tidak hanya membekali peserta didik dengan ilmu pengetahuan, tetapi juga membentuk pribadi yang sehat secara mental dan spiritual, siap menghadapi tantangan hidup dengan ketenangan dan optimism

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran Islam melalui hadis-hadis Nabi Muhammad SAW memberikan dasar yang kuat bagi pengembangan kesehatan mental, khususnya melalui konsep ketenangan jiwa. Nilai-nilai seperti sakinah (ketenangan batin), thuma'ninah (ketenteraman hati), dan ridha (penerimaan terhadap takdir) merupakan pilar penting dalam pembentukan kepribadian yang sehat secara spiritual dan psikologis.

Hadis-hadis Nabi mengandung ajaran yang secara tematik mendukung kestabilan emosi, pengendalian diri, serta peningkatan makna hidup, yang semuanya juga merupakan fokus utama dalam pendekatan psikologi positif. Praktik-praktik seperti dzikir, doa, tawakkal, bersikap optimis, memaafkan, serta menjalin hubungan sosial yang baik, telah terbukti secara ilmiah mampu memperkuat ketahanan mental dan kesejahteraan psikologis individu.

Dalam konteks pendidikan Islam, pemahaman terhadap hadis-hadis tentang ketenangan jiwa sangat relevan untuk diterapkan dalam proses pembelajaran. Tidak hanya untuk membentuk kecerdasan spiritual peserta didik, tetapi juga untuk memperkuat daya tahan mental mereka terhadap tekanan hidup yang semakin kompleks. Oleh karena itu, integrasi antara nilai-nilai hadis dan prinsip psikologi positif dapat menjadi pendekatan strategis dalam membangun sistem pendidikan Islam yang holistic yakni pendidikan yang tidak hanya menekankan aspek kognitif, tetapi juga afektif dan emosional secara seimbang.

Dengan demikian, pendidikan Islam yang mengacu pada nilai-nilai ketenangan jiwa dalam hadis dapat menjadi landasan penting dalam upaya menciptakan generasi yang sehat secara mental, matang secara emosional, dan kuat dalam menghadapi tantangan kehidupan modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian* <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.245> *Psikologi*, 1(1), 31-50.
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 1(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>
- Indonesiabaik.id. (2021). Perhatikan Kesehatan Mental Remaja Saat Pandemi Covid-19. Indonesiabaik. <https://indonesiabaik.id/infografis/perhatikan-kesehatan-mental-remaja-saat-pandemi-covid-19>

- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z. dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 7(1), <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017> 35-44.
- Nurhakim, A. (2023). *Mindfulness dalam Hadis-hadis Muraqabah Kitab Riyad al-Salihin*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurmala, Mulyana, A., & Amalia, M. (2024). Optimalisasi Kebijakan Pemerintah Daerah Mengenai Perlindungan Kesehatan Mental Masyarakat. *Jatiswara*, 39(1), 59-70.
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Ardani, T. A. dan I. (2020). *Psikologi Positif Perspektif Kesehatan Mental Islam*. PT Remaja Rosdakarya.
- Azis, L. (2024). *Konsep Sabar dan Relevansinya dalam Kehidupan Kontemporer Perspektif Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Azisi, A. M. (2020). Peran Agama Dalam Memelihara Kesehatan Jiwa Dan Sebagai Kontrol Sosial Masyarakat. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 11(2), 55-75.
- Dewi, M. S., & Riyani, I. (2021). Kesehatan Mental Perspektif Psikologi Agama. *Gunung Djati Conference Series*, 4, 140-147.
- Mahmud, A. (2024). Krisis Identitas di Kalangan Generasi Z dalam Perspektif Patologi Sosial pada Era Media Sosial. *Jurnal Ushuluddin: Media Dialog Pemikiran Islam*, 26(2).
- Maulana, A. (2021). Peran Penting Metode Takhrij dalam Studi Kehujjahan Hadis. *Jurnal Riset Agama*, 1(1). 233-246.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021), Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35-44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2). <https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- AL-ISNAD: *Journal of Indonesian Hadist Studies*, Vol. 5 No. 2. Desember 2024 Abil Ash, Ira Mulyani, Cindi Apriani
- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. PT Remaja Rosdakarya.
- Zain, M. A., & Hanif, M. L. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen (JUBIMA)*, 1(4), 153-161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.225>
- Zainurofiq, M., Zaki, M. S. W., Mukarromah, F., & Fauziah, M. (2024). Terapi Bekam Thibb al-Nabawi pada Era Modern: Kajian Living Hadis Thibb al-Nabawi Cupping Therapy in the Modern Era: A Study of Living Hadith. *Islamic Review: Jurnal Riset Dan Kajian Keislaman*, 13(2), 23-40.