

INTEGRASI HADIS TENTANG KESEHATAN MENTAL DALAM PEMIKIRAN IMAM AL-GHAZALI: ANALISIS TEMATIK TERHADAP KARYA-KARYANYA

Hafilah Najwati Rahimah

Darussunnah International Institute For Hadith Sciences

hafilahrahimah@gmail.com

Ade Pahrudin

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

ade.pahrudin@uinjkt.ac.id

Nisha Hafizo

UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

nishahafizo12@gmail.com

Abstract

This study aims to provide a scientific contribution to the discourse on mental health from an Islamic perspective by examining relevant hadiths through the thoughts of Imam al-Ghazali as reflected in his works. In this day and age, mental health problems are increasingly prevalent and no longer limited to physical conditions but also encompass psychological disorders. These issues often stem from the negative impacts of globalization, including rising social and psychological pressures, as well as a declining sense of faith and limited awareness of mental well-being. Such factors may lead individuals to experience deep despair, with some even choosing to end their lives through suicide. The research adopts a thematic and analytical approach, utilizing both primary and secondary data sources. Data were collected through a literature study. The findings reveal eight key themes of mental health reflected in the hadiths and interpreted by Imam al-Ghazali: gratitude, a sense of security, good morals, positive social interaction, strong faith, self-control, optimism, and trustworthiness.

Keywords: *Islamic psychology, mental health, hadith, Imam al-Ghazali, thematic analysis*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan kontribusi keilmuan terkait kesehatan mental dalam perspektif Islam dengan melihat hadis-hadis melalui pemikiran-pemikiran Imam Ghazali yang beliau tuangkan dalam karya-karyanya. Di era modern ini, banyak sekali fenomena permasalahan kesehatan yang tidak hanya bersifat fisik tetapi juga psikologis yang terjadi pada manusia, karena efek negatif dari globalisasi yang mempengaruhi tekanan sosial dan psikologis serta kurangnya keimanan dan pemahaman tentang kesehatan jiwa menyebabkan keputusan dalam hidupnya dan memilih untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri. Metodologi yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah tematik dan analisis, sedangkan jenis data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Dan metode pengumpulan data penelitian ini menggunakan studi pustaka. Hasil penelitian yang didapatkan adalah bahwa indikator kesehatan mental yang

disebutkan dalam Hadis Nabi Muhammad SAW yang diteliti melalui karya-karya imam Ghazali terdiri dari delapan tema, yaitu syukur, merasa aman, akhlak yang baik, interaksi sosial yang baik, kokohnya iman, pengendalian diri (self control), dan amanah.

Kata Kunci: Kesehatan mental, Imam Ghazali, Hadis.

PENDAHULUAN

Islam datang sebagai agama rahmat bagi semesta alam,¹ Allah SWT menurunkan Al Qur'an kepada Nabi Muhammad saw sebagai petunjuk dan penyembuh bagi umatnya, dan membuktikan bahwa tujuan hadirnya Islam adalah memelihara agama, jiwa, akal, harta dan keturunan.² Salah satu bentuk pemeliharaan diri adalah kesehatan mental, setiap manusia di dunia ini menginginkan hidup sehat, karena kesehatan adalah harta yang tak ternilai harganya. Seseorang dikatakan sehat tidak hanya dilihat dari segi kesehatan fisiknya saja, tetapi juga harus ditinjau dari segi kesehatan mentalnya. Karena mental merupakan salah satu unsur yang membentuk jiwa seseorang. Kesehatan mental akan membawa kepada ketenangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat. Kebahagiaan di dunia merupakan awal dari kebahagiaan yang sempurna di akhirat.

Al-Qur'an dan Hadis adalah dua sumber utama dalam Islam untuk mengatur kehidupan manusia dalam segala aspeknya, yang memberikan petunjuk dan bimbingan bagi manusia dalam memelihara fitrahnya untuk mencapai kebahagiaan sejati. Adapun, hadis adalah sumber kedua bagi umat Islam, dan Hadis memiliki cara khusus untuk mencapai kesehatan mental yang sempurna dengan contoh nyata dari Rasulullah SAW yang dipuji langsung oleh Allah SWT, karena karakter yang disampaikan Rasulullah mampu mencapai keseimbangan dalam aspek kehidupan yang ada. Sebagaimana firman Allah: "Sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung" (QS. Al-Qalam: 4).

Dalam bidang pemikiran Islam, terdapat ulama yang memiliki perhatian lebih terhadap kesehatan mental, salah satunya adalah Imam Ghazali. Imam al-Haramain berkata: Al-Ghazali adalah lautan ilmu yang sangat dalam³ beliau memiliki banyak karangan yang berkaitan dengannya, diantaranya Ihyaa al-'Ulum al-Din, Kimiya as-Sa'adah, Mizan al-'Amal, Ayyuha al-Walad, dan Bidayah al-Hidayah.⁴ Ilmu serta pemikirannya tetap eksis hingga sekarang, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mental. Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang kesehatan mental dalam hadis-

¹ Shalah Abdul Fatah Al-Khalidi, *Al-Qur'an wa Naqd Matha'in ar-Ruhban*, Cet I, (Damaskus: Dar al-Qalam, 2007), h. 431.

² Muhammad bin Ali As-Syaukani, *Irsyadu al-Fuhul ilaa Tahqiq al-Haq min Ilmi al-Ushul*, Juz II, Cet.1, (t.t.: Dar al-Kutub al-Arabi, 1999), h.12.

³ Syamsuddin Adz-Dzahabi, *Siyar A'lami an-Nubala*, Juz XIX (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1994), h.323.

⁴ Abdul Karim Nu'man, *Sirah al-Ghazali wa Aqwal al-Mutaqadimin fihi*, (Damaskus: Dar al-Fikr, t.th.), h.202-205.

hadis Nabi Muhammad SAW dan menganalisisnya melalui karya-karya Imam Ghazali.

PEMBAHASAN

Secara etimologi kata *menthal* berasal dari kata latin *mens/mentis*, yang berarti jiwa dan roh.⁵ Imam Ghazali mengistilahkan *menthal* sebagai *nafs* yang memiliki dua makna, pertama bermakna gabungan dari kekuatan amarah dan nafsu dalam diri manusia. Kedua bermakna manusia yang sebenarnya, yaitu jiwa dan diri manusia, tetapi digambarkan dengan deskripsi yang berbeda sesuai dengan kondisinya yang berbeda.⁶ Sedangkan kata *health* lawan dari sakit, tidak adanya penyakit.⁷ Hamid Zahran mendefinisikan kesehatan mental sebagai suatu keadaan yang relatif permanen di mana individu secara psikologis merasa cocok, merasa bahagia dengan dirinya sendiri dan orang lain, mampu mencapai aktualisasi diri dan mengeksplorasi kemampuan dan potensinya semaksimal mungkin, mampu menghadapi tuntutan hidup, dan kepribadiannya terintegrasi dan normal, serta perilakunya normal, sehingga hidup dengan aman dan damai. Kesehatan mental adalah suatu keadaan positif yang mencakup kenikmatan kesehatan mental dan fisik, dan bukan semata-mata tidak adanya, kurang, atau tidak adanya gejala-gejala penyakit mental.⁸

Kesehatan mental menurut Zakiah Daradjat adalah kemampuan seseorang dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berdasar kan keimanan dan ketakwaan, agar terhindar dari gangguan jiwa dan penyakit kejiwaan⁹ Peneliti menyimpulkan bahwa kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu beradaptasi dengan dirinya sendiri, masyarakat dan lingkungannya, terhindar dari gangguan psikologis dan penyakit mental, serta mampu mengembangkan seluruh potensi yang dimilikinya, dengan dilandasi keimanan, untuk mencapai kehidupan yang bermakna dan Bahagia.

Hadis-Hadis Mental Health Melalui Karya-Karya Imam Ghazali Syukur

عَنِ النَّعْمَانِ بْنِ بَشِيرٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى هَذِهِ الْأَعْوَادِ - أَوْ عَلَى هَذَا الْمُنْبَرِ -: "مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْقَلِيلَ، لَمْ يَشْكُرِ الْكَثِيرَ، وَمَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ، لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ، وَالتَّحَدُّثُ بِنِعْمَةِ اللَّهِ شُكْرٌ، وَتَرْكُهَا كُفْرٌ، وَالْجَمَاعَةُ رَحْمَةٌ، وَالْفُرْقَةُ عَذَابٌ"¹⁰

Dari Nu'aman bin Basyir radhiyallahu 'anhu berkata; Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda di mimbar ini: "Siapa yang tidak mampu mensyukuri nikmat yang

⁵ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: CV Pustaka Setia, 1998). h. 9.

⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.4.

⁷ Ibnu Madzur, *Lisanul 'Arab*, Juz II, (Beirut: Dar Shadir, 1414 H), h.507.

World Health Organization (WHO, 2001): "health is a state of physical mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infimirty." (Lihat: Nur Mahardika, *Kesehatan Mental*, (Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017), cet.1, h. 9.)

⁸ Hamid Abdussalam Zahran, *at-Taujih wa al-Irsyad an-Nafsi*, Cet III, (Kairo: Alam al-Kutub, t.th), h.23.

⁹ Zakiah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: CV Haji mas Agung, 1988), h.11.

¹⁰ Ahmad bin Hambal, *Musnad Imam Ahmad bin Hambal*, Syuaib al-Arna'ut (ed.), Juz XXX, Cet.I, (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 2001), h.392.

sedikit, maka ia tidak akan mampu mensyukuri nikmat yang banyak. Dan siapa yang tidak mampu berterimah kasih kepada manusia, maka ia tidak akan mampu bersyukur kepada Allah 'azza wajalla. Membicarakan nikmat Allah adalah syukur, sedangkan meninggalkannya adalah kufur. Hidup berjama'ah adalah rahmat, sedangkan perpecahan adalah adzab." (HR. Ahmad)

Hadis di atas membahas tentang syukur. Kata *syukur* berasal dari bahasa Arab, dengan akar kata *syakara* yang berarti berterima kasih.¹¹ Bentuk *masdar* dari kata ini adalah *syukr* atau *syukraan*, yang keduanya mengandung makna rasa terima kasih. Dalam Kamus Arab-Indonesia, *syukur* diartikan sebagai ungkapan terima kasih dan memang berasal dari akar kata Arab *syakara*. Menurut Al-Jauziyah, makna syukur dapat dijelaskan dalam tiga aspek: pertama, menyadari nikmat, yaitu dengan menghadirkan kesadaran terhadap nikmat dalam pikiran serta mengenalinya secara jelas; kedua, menerima nikmat dari Allah dengan penuh kerendahan hati; dan ketiga, memuji Allah sebagai bentuk penghargaan atas nikmat yang telah diberikan.¹²

Imam Ghazali menjelaskan bahwa syukur yang dilakukan orang *awam* adalah bersyukur atas makanan, pakaian dan minuman. Sedangkan syukur yang dilakukan orang *khas* adalah bersyukur atas kenikmatan hati. Ini adalah tingkatan yang tidak akan dicapai oleh orang yang hanya terbatas pada kenikmatan materi, karena hati akan tetap merasa senang meskipun dengan kondisi buruk karena kehadiran Allah dalam hatinya seperti orang sakit akan tetap memilih obat pahit untuk sembuh.¹³

Dan sebab yang menghalangi manusia untuk bersyukur adalah kebodohan dan kelalaian,¹⁴ karena keduanya menghalangi manusia untuk mengetahui nikmat-nikmat tersebut. Adapun kelalaian, mereka tidak menganggap sesuatu yang Allah berikan kepada seluruh makhluk-Nya sebagai nikmat sehingga mereka tidak menyadarinya seperti nikmatnya menghirup udara yang apabila Allah ambil nikmat tersebut kita akan mati.¹⁵

Makna syukur adalah menggunakan semua nikmat Allah sesuai dengan kehendak-Nya, dan makna kufur adalah kebalikannya, yaitu tidak menggunakannya atau menggunakannya untuk hal-hal yang tidak disukai-Nya. Untuk membedakan antara apa yang dicintai dan apa yang dibenci oleh Allah Ta'ala ada dua macam: pertama, melalui wahyu, yaitu melalui ayat-ayat dan hadis Nabi SAW. kedua, melalui penglihatan hati, yaitu dengan melihat hikmah-hikmah Allah Ta'ala pada setiap apa yang diciptakan-Nya, karena tidak ada sesuatu pun yang tidak ada hikmahnya, dan setiap hikmah pasti ada maksudnya, dan maksud tersebut adalah sesuatu yang dicintai-Nya.¹⁶ Dengan demikian,

¹¹ Khalil bin Ahmad al-Farahidi, *Kitab al-Ain*, Mahdi al-Makhzum dan Ibrahim al-Samarra'I (ed.), Juz V, (t.t.: Dar Maktabah al-Hilal, t.th.), h.292.

¹² Al-Jauziyah, *Madarijus-Salikin: Jalan Menuju Allah*, terjemah Katsur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), h.

¹³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.123.

¹⁴ Rahmat N., Dian. *Kenapa Kita Sulit Bersyukur?* Lembaga Ta'lif wan Nasyr NU Jawa Barat. Diakses 23 April 2025. <https://kabtasik.ltnnujabar.or.id/kenapa-kita-sulit-bersyukur/>.

¹⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.127.

syukur bukan hanya menjadi kunci kesejahteraan batin dan ketenangan jiwa, tetapi juga pintu pembuka datangnya berbagai karunia dalam kehidupan.¹⁷

Merasa Aman (*unanxiety*)

عَنْ سَلَمَةَ بْنِ عُبَيْدِ اللَّهِ بْنِ مُحْصِنِ الْخَطْبِيِّ، عَنْ أَبِيهِ، وَكَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ» مُعَافَى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا وَحِيزَتْ: جُمِعَتْ.¹⁸

Dari Salamah bin 'Ubaidillah bin Mihshan Al Khatmi dari ayahnya yang pernah bertemu dengan Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam dia berkata: Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa salam bersabda: "Barangsiapa di antara kalian di pagi hari aman ditengah-tengah keluarganya, sehat jasmaninya, memiliki kebutuhan pokok untuk sehari-harinya, maka seakan akan dunia telah dikumpulkan untuknya." (HR. Tirmidzi)

عَنْ عَمْرٍو بْنِ أَبِي عَمْرٍو قَالَ: سَمِعْتُ أَنَسًا قَالَ: «كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ».¹⁹

Dari 'Amru bin Abu 'Amru dia berkata; saya mendengar Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu berkata; Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam mengucapkan: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa sedih dan duka cita, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh." (HR. Bukhari)

Hadits ini menerangkan tentang perasaan aman. Dalam hadis di atas terdapat kata cemas (الهم), dan cemas adalah perasaan gelisah dan takut yang tidak dapat dijelaskan.

Kecemasan merupakan suatu kondisi ketegangan atau kekhawatiran, yakni perasaan waswas yang timbul karena adanya dugaan atau kekhawatiran bahwa hal buruk akan terjadi.²⁰ Keadaan ini merupakan manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur aduk yang terjadi ketika seseorang mengalami frustrasi dan konflik batin.²¹ Perasaan aman dapat menghindari kecemasan dan meningkatkan kesehatan psikologis dan hal itu diperoleh dengan sikap *raja'* dan *khauf*. Imam Ghazali berpendapat bahwa sikap *khauf* (takut) dan *raja'* (berharap) kepada Allah dapat mengatasi gangguan kecemasan dan memotivasi dalam menjalani kehidupan. *Raja'* adalah ketenangan hati dalam menantikan apa yang dicintainya. sedangkan *khauf* adalah perasaan khawatir terhadap sesuatu di masa depan.²²

Raja' dan *khauf* adalah dua obat yang dapat menyembuhkan hati dan jiwa. Sikap *raja'* menjadi obat bagi gangguan kecemasan dengan menghilangkan salah satu penyebab kecemasan, yaitu hilangnya makna hidup, karena dengan sikap *raja'* membuat hidup menjadi bermakna. Seseorang yang memiliki harapan selalu

¹⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.88.

¹⁸ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Basyar Awad Ma'ruf (ed.), Juz IV, (Beirut: Dar al-Garbi al-Islami, 1996), h.167.

¹⁹ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Musthafa Dib al-Bagha (ed.), Juz V, Cet.V, (Damaskus: Dar Ibnu Katsir, 1993), h.2342.

²⁰ Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, dan Beverly Greene, *Psikologi Abnormal*, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, (Jakarta: Erlangga, 2005), h.163.

²¹ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, cet ke-21, 2016), hlm. 27.

²² Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), hal. 142.

bersikap positif terhadap masa depan, memiliki rasa percaya diri dan merasa optimis dan baik terhadap kemampuannya untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Sedangkan *khauf* adalah karunia Allah yang membuat manusia menyadari ketidakberdayaannya dan kebutuhan mereka akan bantuan. Rasa takut membuat seseorang sadar dan bertanggung jawab sehingga selalu ingat kepada Allah SWT karena selalu merasa membutuhkan pertolongan-Nya dan hal ini membuat seseorang berusaha mendekatkan diri kepada Allah SWT. Imam Ghazali percaya bahwa harapan dan rasa takut, selain dapat menyembuhkan hati dan jiwa serta memotivasi hidup, juga dapat meningkatkan kesabaran, karena kesabaran hanya mungkin terjadi setelah adanya *khauf* dan *raja'*.²³

Akhlakul Karimah

عَنْ جَابِرٍ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «إِنَّ مِنْ أَحَبِّكُمْ إِلَيَّ وَأَقْرَبِكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُكُمْ أَخْلَاقًا، وَإِنَّ أَبْغَضَكُمْ إِلَيَّ وَأَبْعَدَكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ التَّرْتَارُونَ وَالتَّمَشِّقُونَ وَالتَّمْتَمِقُونَ»، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، قَدْ عَلِمْنَا التَّرْتَارُونَ وَالتَّمَشِّقُونَ فَمَا التَّمْتَمِقُونَ؟ قَالَ: «التَّمْتَمِقُونَ» وَالتَّرْتَارُ: هُوَ الْكَثِيرُ الْكَلَامِ، وَالتَّمَشِّقُ: الَّذِي يَتَطَاوَلُ عَلَى النَّاسِ فِي الْكَلَامِ وَيَبْدُو عَلِيمًا.²⁴

Dari Jabir bin Abdullah radhiyallahu 'anhu, berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, "Orang yang paling saya cintai dan paling dekat dengan tempat saya kelak di hari kiamat adalah mereka yang memiliki akhlak mulia. Sementara orang yang paling saya benci dan tempatnya paling jauh dari saya kelak di hari kiamat adalah mereka yang banyak bicara, suka menghina dan sombong." (HR. Tirmizi)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: «سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ الْجَنَّةَ فَقَالَ: تَقْوَى اللَّهِ، وَحُسْنُ الْخُلُقِ». وَسُئِلَ عَنْ أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ النَّارَ فَقَالَ: الْقَمَمُ وَالْفَرْجُ. وَعَبْدُ اللَّهِ بْنُ إِدْرِيسَ هُوَ: ابْنُ يَزِيدَ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْأَوْدِيِّ.²⁵

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam pernah ditanya tentang sesuatu yang paling banyak memasukkan seseorang ke dalam surga, maka beliau pun menjawab: "Takwa kepada Allah dan akhlak yang mulia." Dan beliau juga ditanya tentang sesuatu yang paling banyak memasukkan orang ke dalam neraka, maka beliau menjawab: "Mulut dan kemaluan." (HR. Tirmidzi)

Hadits ini membahas tentang akhlak mulia. Menurut imam Ghazali, akhlak adalah suatu perwujudan dalam jiwa yang darinya lahir perbuatan-perbuatan dengan mudah dan bersifat *continue* tanpa memerlukan pemikiran dan pertimbangan. Beliau mengatakan bahwa akhlak bukanlah tentang tindakan baik atau buruk, tidak ada perbedaan antara keduanya. Melainkan, itu adalah bentuk di mana jiwa mempersiapkan diri untuk tindakan menahan dan mengorbankan. Akhlak adalah perwujudan batin dan jiwa seseorang.²⁶

²³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz IV, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), hal. 164.

²⁴ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Basyar Awad Ma'ruf (ed.), Juz III, Cet I, (Beirut: Dar al-Garbi al-Islami, 1996), h.545.

²⁵ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Basyar Awad Ma'ruf (ed.), Juz III, Cet I, (Beirut: Dar al-Garbi al-Islami, 1996), h.536.

²⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.53.

Imam Ghazali kemudian menyatakan bahwa terdapat empat pokok yang melahirkan akhlak karimah yaitu *hikmah, syaja'ah, Iffah, dan 'adl*. *hikmah* adalah keadaan jiwa yang dapat membedakan antara benar dan salah dalam semua tindakan. Adapun *syaja'ah* merupakan keadaan jiwa yang menghasilkan sifat dermawan, keberanian, murah hati, mampu mengedalikan diri, toleransi, bijaksana, tenang, dan akhlak terpuji lainnya. Sedangkan *iffah* adalah keadaan jiwa yang menghasilkan sifat dermawan, rendah hati, sabar, pemaaf, qana'ah, wara', murah hati, suka menolong, dan tidak serakah. Dan *'adl* adalah keadaan dan kekuatan jiwa yang mengatur amarah dan syahwat serta menahannya pada tuntutan kebijaksanaan akal.²⁷ Dengan demikian, dalam Islam, kesehatan mental dan kebahagiaan tidak hanya ditentukan oleh aspek psikologis atau sosial semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kualitas keimanan, akhlak, dan kedekatan spiritual kepada Allah SWT.

Interaksi Sosial yang Baik dengan Masyarakat

عَنْ أَنَسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، وَعَنْ حَسَنِ الْمَعْلَمِ قَالَ: عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يَحِبُّ لِنَفْسِهِ.²⁸

Dari Anas bin Malik radhiyallahu 'anhu pembantu Rasulullah, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: "Tidaklah salah seorang di antara kalian beriman (dengan keimanan yang sempurna) sampai dia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri." (HR. Al Bukhari)

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يُسْلِمُهُ، وَمَنْ كَانَ فِي حَاجَةِ أَخِيهِ كَانَ اللَّهُ فِي حَاجَتِهِ، وَمَنْ فَرَّجَ عَنْ مُسْلِمٍ كُرْبَةً فَرَّجَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبَاتِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ. وَمَنْ سَتَرَ مُسْلِمًا سَتَرَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.» (لا يؤمن أحدكم) قال العلماء رحمهم الله: معناه لا يؤمن الإيمان التام. وإلا فأصل الإيمان يحصل لمن لم يكن بهذه الصفة.²⁹

Dari 'Abdullah bin 'Umar radiyallahu 'anhuma berkata, bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Seorang muslim adalah saudara bagi muslim lainnya, dia tidak menzaliminya dan tidak membiarkannya untuk disakiti. Siapa yang membantu kebutuhan saudaranya maka Allah akan membantu kebutuhannya. Siapa yang menghilangkan satu kesusahan seorang muslim, maka Allah menghilangkan satu kesusahan baginya dari kesusahan-kesusahan hari kiamat. Dan siapa yang menutupi aib seorang muslim maka Allah akan menutup aibnya pada hari kiamat" (HR. Muslim)

Kedua hadis di atas menjelaskan etika bergaul dengan masyarakat. Imam Ghazali berpendapat bahwa interaksi sosial yang baik mempengaruhi kesehatan mental. karena melalui hal tersebut, seseorang dapat melakukan tindakan sosial dan beradaptasi dengan lingkungan yang ia tempati. Imam Ghazali menyatakan bahwa bersosialisasi dengan masyarakat adalah sebuah tantangan, oleh karena itu Nabi Muhammad SAW bersabda: "orang yang berinteraksi dengan masyarakat

²⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), hal. 55.

²⁸ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Musthafa Dib al-Bagha (ed.), Juz I, Cet.V, (Damaskus: Dar Ibnu Katsir, 1993), h.14.

²⁹ Muslim bin Hajjaj, *Shahih Muslim*, Muhammad Fuad Abdul Baqi (ed.), Juz IV, (Kairo: Matba'ah Isa al-Babi al-Halabi, 1955), h.1996.

dan bersabar terhadap gangguan mereka lebih baik daripada orang yang tidak melakukannya sama sekali.”³⁰

Imam Ghazali menjelaskan etika yang baik dengan masyarakat dalam kitab *Ayyuha al-Walad*, diantaranya:

1. Bergaul dengan baik: Perlakukan orang lain sebagaimana kita ingin diperlakukan, sebab keimanan tidak sempurna tanpa mencintai sesama seperti mencintai diri sendiri.”³¹
2. Saling menasihati: Amar ma’ruf nahi munkar adalah kewajiban, meski nasihat sering terasa pahit bagi mereka yang mengikuti hawa nafsu.³²
3. Meminta maaf: Seorang Muslim dianjurkan segera meminta maaf setelah terjadi perselisihan agar tak ada hak orang lain yang tertunda.³³
4. Menjauhi hasad: Kedengkian muncul karena kecintaan terhadap dunia. Kesadaran bahwa rezeki adalah pembagian dari Allah menghilangkan iri hati dan menjaga amal dari kehancuran.³⁴
5. Menghindari riya’ dan kesombongan: Riya’ bersumber dari kesombongan. Obatnya adalah menyadari bahwa manusia sepenuhnya berada di bawah kekuasaan Allah, tidak memiliki kekuatan apa pun secara hakiki.³⁵
6. Bersikap dermawan: Harta dunia fana, sementara apa yang di sisi Allah abadi. Maka mendermakan harta adalah bentuk investasi akhirat.³⁶
7. Menjauhi permusuhan: Permusuhan hanya layak ditujukan kepada setan, bukan sesama manusia.³⁷
8. Menghindari debat berlebih: Perdebatan di luar kapasitas diri membawa lebih banyak mudarat, karena dapat menumbuhkan sifat tercela seperti riya’, hasad, dan permusuhan.³⁸

Kokohnya Iman dan Agama

عَنْ تَمِيمِ الدَّارِيِّ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الِدِّينُ النَّصِيحَةُ، قُلْنَا: لِمَنْ؟ قَالَ: لِلَّهِ وَلِكِتَابِهِ وَلِرَسُولِهِ وَلِأُمَّةِ الْمُسْلِمِينَ وَعَامَّتِهِمْ».³⁹

Dari Tamim ad-Dari radhiyallahu ‘anhu bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda: "Agama itu adalah nasihat." Kami bertanya, "Nasihat untuk siapa?" Beliau menjawab, "Untuk Allah, kitab-Nya, Rasul-Nya, dan para pemimpin kaum muslimin, serta kaum awam mereka." (HR. Abu Dawud)

³⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz II, (Beirut: Dar al-Ma’rifah, t.th), h.226.

³¹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), h.17.

³² Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), h.6.

³³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), hal. 8.

³⁴ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), hal. 10.

³⁵ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), hal.12.

³⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), hal. 9.

³⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), hal. 10.

³⁸ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ayyuhal Walad*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, t.th), hal.13.

³⁹ Abu Dawud As-Sijistani, *Sunan Abi Dawud*, Syua’id Al-Arna’ut (ed.), Juz VII, Cet I, (t.t.: Dar ar-Risalah al-’Alamiyah, 2009), h.300.

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: بَيْنَمَا أَنَا رَدِيفٌ، لِرَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ قَالَ لِي: «احْفَظْ يَا غُلَامُ، احْفَظْ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظْهُ تَجِدَهُ تَجَاهَكَ، إِذَا سَأَلْتَ فَسَلِ اللَّهَ، وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنِ بِاللَّهِ، جَمَّتِ الْأَقْلَامُ، وَرَفِعَتِ الصُّحُفُ، وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ، لَوْ جِهَدَتِ الْأُمَّةُ لِتَنْفَعَكَ بِغَيْرِ مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكَ مَا اسْتَطَاعَتْ ذَلِكَ، وَلَوْ أَرَادَتْ أَنْ تَضُرَّكَ بِغَيْرِ مَا قَدَّرَ لَكَ مَا اسْتَطَاعُوا».⁴⁰

Dari Abdullah bin 'Abbas radhiyallahu 'anhuma, dia berkata: Suatu hari aku pernah berboncengan bersama Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, lalu beliau bersabda: "Wahai anak kecil, sungguh aku akan mengajarimu beberapa kalimat: 'Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjagamu, jagalah Allah niscaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu. Apabila kamu meminta sesuatu mintalah kepada Allah, apabila engkau memohon pertolongan maka mintalah kepada Allah. Ketahuilah, kalau seandainya umat manusia bersatu untuk memberikan kemanfaatan kepadamu dengan sesuatu, niscaya mereka tidak akan mampu memberi manfaat kepadamu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tentukan untukmu, dan kalau seandainya mereka bersatu untuk menimpakan bahaya kepadamu dengan sesuatu, niscaya tidak akan membahayakanmu kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan akan menimpamu. Pena-pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering." (HR. at Tirmidzi)

Nasihat adalah sebuah kata yang berarti menginginkan kebaikan secara keseluruhan untuk mendapatkan keridhaan orang yang dinasihati, dan makna dari: "Agama adalah nasihat," yang berarti pilar dan kekuatan agama. Adapun mengenai penjelasan macam-macam nasihat, Al-Khattabi dan para ulama menafsirkan: Makna "nasihat untuk Allah" adalah beriman kepada-Nya, mengingkari kemusyrikan, menyucikan-Nya dari segala sifat kekurangan, dan menaati-Nya. "Nasihat untuk Kitab-Nya" adalah meyakini bahwa ia adalah Kalam Allah dan tidak ada perkataan makhluk yang bisa menyerupainya.⁴¹

Adapun "nasihat untuk Rasul-Nya" adalah beriman kepada risalahnya, mengimani semua yang diwahyukannya, dan membelanya hidup dan mati. Adapun "nasihat untuk para pemimpin kaum muslimin" adalah membantu mereka dalam kebenaran, menaati mereka, mengingatkan mereka, mengingatkan mereka dengan lembut dan baik, serta mendoakan kebaikan untuk mereka. Adapun "nasihat untuk kaum muslimin secara umum" yaitu selain para penguasa, maka nasihatnya adalah memberikan petunjuk kepada mereka untuk kemaslahatan dunia dan akhirat, tidak menyakiti dalam kondisi-kondisi mereka yang lain, baik dengan perkataan maupun perbuatan.⁴²

Imam Ghazali mengatakan bahwa agama memiliki hubungan yang erat dengan jiwa manusia karena merupakan fitrah dari Allah SWT, dan agama memiliki peran penting dalam membangun kesehatan mental selain apa yang telah disebutkan oleh Thomas. F. Odea, imam Ghazali menambahkan bahwa agama sebagai psikoterapi mental yang dapat mengimunisasi seseorang agar tidak terjerumus ke dalam gangguan jiwa dan sebagai disiplin moral yang

⁴⁰ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Basyar Awad Ma'ruf (ed.), Juz IV, Cet I, (Beirut: Dar al-Garbi al-Islami, 1996), h.284.

⁴¹ Izzuddin, "Hadits Arbain Ke-7 Tentang Agama Adalah Nasehat," [Izzuddin.sch.id](https://izzuddin.sch.id/hadits-arbain-ke-7-tentang-agama-adalah-nasehat/), <https://izzuddin.sch.id/hadits-arbain-ke-7-tentang-agama-adalah-nasehat/>.

⁴² Ibnu Ruslan, *Syarh Sunan Abi Dawud*, Juz XIX, Cet I, (Mesir: Dar al-Falah, 2016), h.33.

mengarahkan individu dalam menjaga keseimbangan dan ketenangan batin secara berkelanjutan.⁴³

Self Control

عَنْ سَدَّادِ بْنِ أُوسٍ عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «الْكَيْسُ» مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ، وَالْعَاجِزُ مَنْ اتَّبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَتَّى عَلَى اللَّهِ. وَمَعْنَى قَوْلِهِ: مَنْ دَانَ نَفْسَهُ يَقُولُ: حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ يُحَاسَبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ.

44

Dari Syaddad bin Aus radhiyallahu 'anhu dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa Salam beliau bersabda: "Orang yang cerdas adalah orang yang mempersiapkan dirinya dan beramal untuk hari setelah kematian, sedangkan orang yang bodoh adalah orang jiwanya mengikuti hawa nafsunya dan berangan angan kepada Allah." (HR. Tirmidzi)

Imam Tirmidzi berkata: Maksud sabda Nabi "Orang yang mempersiapkan diri" dia berkata: Yaitu orang yang selalu mengoreksi dirinya pada waktu di dunia sebelum di hisab pada hari Kiamat.

عن أبي هريرة رضي الله عنه: أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ).⁴⁵

Dari Abu Hurairah radiyallahu 'anhu bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah." (HR. Bukhari)

Hadis ini menjelaskan tentang self control. Menurut imam Ghazali, kata *nafs* (jiwa) adalah suatu entitas berharga yang kebahagiaannya sangat didambakan oleh pemiliknya. ia melayani ilmu, *ma'rifah* dan akhlak mulia untuk menjadikannya sebagai karakter tersendiri.⁴⁶ *Nafs* adalah *qalbu*, yang bisa diketahui dengan mata batin, dan hakikat manusia adalah batinnya, dan *qalbu* bukanlah segumpal daging yang berada di dada sebelah kiri, karena kalau semisal demikian, maka hal tersebut ada juga pada hewan dan orang yang mati.⁴⁷

Imam Ghazali menjelaskan bahwa dalam diri manusia terdapat tiga sifat, pertama, sifat binatang, yang hanya mementingkan keperluan syahwat seperti makan, minum, tidur, dan bersetubuh. Kedua, sifat binatang buas yang mementingkan amarahnya seperti suka memukul, membunuh, dan berkelahi. ketiga, sifat setan yang menjerumuskan manusia seperti licik, curang, memperdaya, menipu, dll. Dan keempat adalah sifat malaikat yang sangat mulia

⁴³ Jani Sanjari T dan Pratiwi Nurlita, "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin," *Hasbuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 3, No. 1, September 2023, 93-96.

⁴⁴ Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Basyar Awad Ma'ruf (ed.), Juz IV, (Beirut: Dar al-Garbi al-Islami, 1996), h.246.

⁴⁵ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Musthafa Dib al-Bagha (ed.), Juz V, Cet.V, (Damaskus: Dar Ibnu Katsir, 1993), h.2267.

⁴⁶ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.55.

⁴⁷ Abu Hamid Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, Cet I, (Demak: Maktabah Dar ar-Rahmah, 2022), h.9.

dan bijaksana, yang berjalan sesuai tuntunan *akal*, yaitu sifat *rahmat*, *ilmu*, kebaikan, dan *ma'rifatullah*, serta tidak *syahwa* dan *ghadab* didalamnya.⁴⁸

Imam Ghazali berpendapat bahwa self control didasarkan pada tiga hal: Kekuatan *ghadab*, kekuatan *syahwat*, dan kekuatan *ilmu*. Dan semua itu harus seimbang. Jika *ghadab* dan *syahwat* ditengahi dengan *ilmu*, maka ia akan dipenuhi hidayah Allah. jika *ghadab* meningkat, maka mudah baginya untuk menyerang dan membunuh, dan jika ia menurun, maka hilanglah rasa cemburu, khawatir, dan semangat melindungi agama dan meraih cita-cita, tetapi jika *ghadab* diimbangi *akal* maka muncullah kesabaran, keberanian, dan kebijaksanaan. Demikian pula, jika *syahwat* meningkat maka ia akan mengajak kepada kefasikan, dosa, dan lalai dari Allah, jika menurun, maka ia lemah dan malas dalam menjalankan ibadah dan kehidupan, tetapi jika diimbangi dengan *akal* maka akan melahirkan *iffah*, *qana'ah*, *wara'*, dan sifat terpuji lainnya.⁴⁹

Imam Ghazali membagi *nafsu* menjadi tiga: *nafsu muthmainnah* yaitu *nafs* yang tenang di bawah perintah *akal* dan tidak lagi terganggu oleh perlawanan hawa nafsu. *Nafsu lawwamah* yaitu yang telah memperoleh penyinaran dengan cahaya hati, ia bangkit untuk memperbaiki kebimbangannya. Ia mencela perbuatannya itu lalu ia pun bertaubat dan memohon ampunan Allah, *Nafsu amarah* yaitu nafsu yang tunduk serta menuruti tuntutan hawa nafsu dan ajakan setan.⁵⁰

Amanah

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (أَلَا كَلُّكُمْ رَاعٍ وَكَلِّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، فَالْإِمَامُ الَّذِي عَلَى النَّاسِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالرَّجُلُ رَاعٍ عَلَى أَهْلِ بَيْتِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ، وَالْمَرْأَةُ رَاعِيَةٌ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ زَوْجِهَا وَوَلَدِهِ وَهِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْهُمْ، وَعَبْدُ الرَّجُلِ رَاعٍ عَلَى مَالِ سَيِّدِهِ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْهُ، أَلَا فَكَلِّكُمْ رَاعٍ وَكَلِّكُمْ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ)⁵¹

Dari 'Abdullah bin 'Umar radliallahu 'anhu berkata, "Aku mendengar Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Setiap kalian adalah pemimpin, dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggung jawaban atas yang dipimpinnya. Imam adalah pemimpin yang akan diminta pertanggung jawaban atas rakyatnya. Seorang suami adalah pemimpin dan akan dimintai pertanggung jawaban atas keluarganya. Seorang isteri adalah pemimpin di dalam urusan rumah tangga suaminya, dan akan dimintai pertanggung jawaban atas urusan rumah tangga tersebut. Seorang pembantu adalah pemimpin dalam urusan harta tuannya, dan akan dimintai pertanggung jawaban atas urusan tanggung jawabnya tersebut. Setiap kalian adalah pemimpin dan setiap pemimpin akan dimintai pertanggung jawaban atas yang dipimpinnya." (HR. Bukhari)

⁴⁸ Abu Hamid Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, Cet I, (Demak: Maktabah Dar ar-Rahmah, 2022), h.7.

⁴⁹ Abu Hamid Al-Ghazali, *Kimiya as-Sa'adah*, Cet I, (Demak: Maktabah Dar ar-Rahmah, 2022), h.17.

⁵⁰ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.4.

⁵¹ Muhammad bin Ismail al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Musthafa Dib al-Bagha (ed.), Juz VI, Cet.V, (Damaskus: Dar Ibnu Katsir, 1993), h.2611.

عَنِ ابْنِ مَسْعُودٍ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا تَزُولُ قَدَمَا ابْنِ آدَمَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ عِنْدِ رَبِّهِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ خَمْسٍ؛ عَنْ عُمُرِهِ فِيْمَ أَفْتَاهُ، وَعَنْ شَبَابِهِ فِيْمَ أَبْلَاهُ، وَمَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيْمَ أَنْفَقَهُ، وَمَاذَا عَمِلَ فِيْمَا عَلِمَ»⁵²

Dari Ibnu Mas'ud radliallahu 'anhu dari Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Kaki Anak Adam tidaklah bergeser pada hari kiamat dari sisi Rabb-nya sehingga ditanya tentang lima hal: tentang umurnya untuk apa dia habiskan, tentang masa mudanya untuk apa dia pergunakan, tentang hartanya dari mana dia peroleh dan kemana dia infakkan dan tentang apa yang telah dia lakukan dengan ilmunya," (HR. Tirmidzi)

Hadits tersebut menjelaskan amanah yang di dalamnya mencakup sikap tanggung jawab. Imam Ghazali mengatakan bahwa amanah adalah *ma'rifat* dan *tauhid*. Setiap manusia siap memikul amanah dan pada dasarnya mampu melakukannya, sebagaimana Allah berfirman, "Kami telah menawarkan amanah kepada langit, bumi, dan gunung-gunung, tetapi mereka enggan memikulnya dan merasa takut, dan manusia yang memikulnya." (QS. Al-Ahzab: 72), tetapi ada sebagian dari mereka yang tidak bisa menepatinya karena berbagai alasan,⁵³

Imam Ghazali membagi amanah kepada tiga bagian. Pertama, amanah kepada Allah, hati dan umur adalah amanah Allah yang diberikan kepada para hamba-Nya, begitu juga dengan fasilitas-fasilitas lainnya, sehingga barangsiapa yang mengkhianati amanah tersebut maka ia dalam keadaan berbahaya. tubuh manusia memiliki tanggung jawab dan semuanya akan bersaksi suatu saat nanti di hadapan Allah SWT sebagaimana dalam firmanNya: "Pada hari ketika mulut, tangan dan kaki mereka menjadi saksi atas apa yang mereka kerjakan" (QS. An-Nur: 24).⁵⁴

Apa yang dipaparkan Imam Ghazali tentang amanah dalam kesehatan mental diperkuat oleh pendapat Burhanuddin yang menyatakan bahwa kesehatan mental bisa diraih dengan sikap tanggung jawab, beliau mendefinisikannya sebagai kemampuan untuk menetapkan sikap terhadap suatu tindakan atau fungsi yang dilakukan, dan kemampuan untuk menanggung risiko dari tindakan yang dilakukan. menurutnya, terdapat tiga aspek dalam tanggung jawab, yaitu kesadaran, cinta dan keberanian yang melahirkan kesehatan mental.⁵⁵

KESIMPULAN

Kesehatan mental memiliki tujuan dalam menunjang kehidupan manusia. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang terbebas dari penyakit dan gangguan jiwa, mampu beradaptasi dengan diri sendiri dan lingkungannya, mampu mengembangkan potensinya, serta memiliki keimanan yang kuat sebagai pedoman hidupnya. Imam Ghazali berpendapat bahwa kesehatan mental tidak hanya terbatas pada gangguan dan penyakit mental serta perawatan dan

⁵² Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan Tirmidzi*, Basyar Awad Ma'ruf (ed.), Juz IV, (Beirut: Dar al-Garbi al-Islami, 1996), h.216.

⁵³ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz III, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.14.

⁵⁴ Abu Hamid Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Juz II, (Beirut: Dar al-Ma'rifah, t.th), h.12.

⁵⁵ Burhanuddin Salam, *Etika individual Pola Dasar Filsafat Moral*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2000). h.43.

pengobatannya, tetapi juga mencakup pembinaan dan pengembangan jiwa manusia yang lebih tinggi menuju kesehatan dan kesempurnaan psikologis.

Terdapat hadits-hadits yang berkaitan dengan kesehatan mental, yaitu hadits tentang syukur, rasa aman, akhlakul karimah, etika yang baik dalam bergaul dengan masyarakat, iman yang kuat dan kekokohan dalam pemahaman agama, self control, dan amanah. Hal-hal tersebut merupakan dasar untuk membangun kesehatan mental. Bagi imam Ghazali, syukur adalah obat hati yang dapat menyembuhkan masalah-masalah dalam jiwa, terutama dalam meningkatkan self image. Memiliki rasa aman melalui raja' dan khauf menurut imam Ghazali dapat mengobati gangguan kecemasan.

Interaksi sosial yang baik membuat seseorang dapat beradaptasi dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial dengan orang lain sehingga dapat mengembangkan potensi dirinya di dalamnya. Iman dan pemahaman agama yang kuat sangat erat kaitannya dengan kesehatan mental karena merupakan fitrah dari Allah SWT. Self control merupakan hal yang penting karena kelangsungan hidup seseorang bergantung pada bagaimana ia mengendalikan dirinya sendiri, yang melibatkan *qalbu* dan *akal*. Dan amanah di dalamnya terdapat sikap tanggung jawab yang memiliki peran dalam kebebasan dari rasa bersalah, dosa, dan kekecewaan serta percaya pada kemampuannya dalam mengatasi masalah yang ia hadapi dalam hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Karim Nu'man. (t.th.). *Sirah al-Ghazali wa Aqwal al-Mutaqadimin fihi*. Damaskus: Dar al-Fikr.
- Abraham Maslow, (2012). *toward a Psychology of Being*. USA: Start Publishing LLC.
- Abu Dawud As-Sijistani. (2009). *Sunan Abi Dawud*. Syua'id Al-Arna'ut (ed.). Juz VII. Cet I. t.t.: Dar ar-Risalah al-'Alamiyah.
- Abu Hamid Al-Ghazali. (1964). *Mizanul Amal*. Mesir: Dar al-Ma'arif. 1964), h.254-255.
- Abu Hamid Al-Ghazali. (1993). *Bidatul Hidayah*. Muhammad Azib (ed.). Cet I. Kairo: Maktabah Madlubi.
- Abu Hamid Al-Ghazali. (2022). *Kimiya as-Sa'adah*. Cet I. Demak: Maktabah Dar ar-Rahmah.
- Abu Hamid Al-Ghazali. (t.th.). *Ayyuhal Walad*. Beirut: Dar Ibnu Hazm.
- Abu Hamid Al-Ghazali. (t.th.). *Ihya Ulumuddin*. Juz III. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Ahmad bin Hambal, (2001). *Musnad Imam Ahmad bin Hambal*, Syuaib al-Arna'ut (ed.). Juz XXX. Cet.I. Beirut: Muassasah ar-Risalah..
- Mahardika, Nur. *Kesehatan Mental*. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus, 2017.
- Alwiso, (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Pres.
- Arroisi, Jarman. Cep Gilang Fikri Ash-Shufi, dan Fajrin Dzul Fadhlil. (2022). "KONSEP AKTUALISASI DIRI PERSPEKTIF BARAT DAN ISLAM". *Zawiyah Jurnal Pemikiran Islam*. Vol.8. No.1.
- Averill, J. F. (1973). "Personal Control Over Averssive Stimuli and It's Relationship to Stress". *Psychological Buletin*, No. 80.

- Khalil bin Ahmad al-Farahidi, "*Kitab al-Ain*," disunting oleh Mahdi al-Makhzum dan Ibrahim al-Samarra'i, Juz V, (t.t.: Dar Maktabah al-Hilal, t.th.).
- Al-Jauziyah. *Madarijus-Salikin: Jalan Menuju Allah*, terjemah Katsur Suhardi, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998).
- Burhanuddin, Yusak. (1998). *Kesehatan Mental*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Cahyani, Ratih Dwi Cahyani, Elmustian, Dudung Burhanuddin. (2018). "ANXIETY FIGURES ICIH PRIHATINI IN THE SCRIPT OF MONOLOGUE DRAMA WANCI WORKS FROM IMAS SOBARIAH: PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF LITERATURE", *Jurnal Online Mahasiswa*, Vol.5. No.1.
- Jani Sanjari T dan Pratiwi Nurlita, "Konsep Kesehatan Mental Perspektif Imam al-Ghazali dalam Kitab Ihya Ulumuddin," *Hasbuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 3, No. 1, September 2023.
- Chaplin J.P. (2006), *Kamus Lengkap Psikologi* (terjemahan Kartini, K). Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Drajat, Zakiah. (1988). *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji mas Agung.
- Rahmat N., Dian. "Kenapa Kita Sulit Bersyukur?" *Lembaga Ta'lif wan Nasyr NU Jawa Barat*. Diakses 23 April 2025. <https://kabtasik.ltnnujabar.or.id/kenapa-kita-sulit-bersyukur/>.
- Gufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. (2016). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hamid Abdussalam Zahran. (t.th.). *at-Taujih wa al-Irsyad an-Nafsi*. Cet III. Kairo: Alam al-Kutub.
- Ibnu Madzur, (1414 H). *Lisanul 'Arab*. Juz I. Beirut: Dar Shadir.
- Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah. (2019). *Tariq al-Hijratini wa Bab as-Sa'adataini*. Muhammad Ajmal Al-Islahi (ed.). Juz I. Riyad: Dar Ata'at al-Ilmi.
- Nur Kholik Afandi, Subandi, dan H. Hamim Ilyas. *Psikologi Kebersyukuran Perspektif Psikologi Positif dan Relevansinya dengan Pendidikan Islam*. Cet. 1 (Depok: Rajawali Pers, 2021),
- Ibnu Ruslan. (2016). *Syarh Sunan Abi Dawud*. Juz XIX. Cet I. Mesir: Dar al-Falah.
- Khalil bin Ahmad al-Farahidi. (t.th.). *Kitab al-Ain*. Mahdi al-Makhzum dan Ibrahim al-Samarra'I (ed.). Juz V. (t.t.: Dar Maktabah al-Hilal.
- Kompas TV, (2023). "Dua Mahasiswa Universitas Semarang Bunuh Diri". <https://www.youtube.com/watch?v=QF6cLIDFSho>.
- Mahardika, Nur. (2017). *Kesehatan Mental*. Cet I. Kudus: Badan Penerbit Universitas Muria Kudus.
- Masrur, Muhammad Shodiq & Azka Salsabila. (2021). "PERAN AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF AL QURAN PADA KISAH MARYAM BINTI IMRAN". *Jurnal Keislaman dan Ilmu Pendidikan*. Vol. 3. No. 1.
- Moh. Amir Bin Japri. (2017). "KONSEP KHAUF DAN RAJA' IMAM AL-GHAZALI DALAM TERAPI GANGGUAN KECEMASAN". Skripsi S1 Fakultas Ushuluddin UIN Medan.
- Muhammad bin Ali as-Syaukani, (1999). *Irsyadu al-Fuhul ilaa Tahqiq al-Haq min Ilmi al-Ushul*, Juz II. Cet I. t.t.: Dar al-Kutub al-Arabi.

- Muhammad bin Isa At-Tirmidzi. (1996). *Sunan Tirmidzi*. Basyar Awad Ma'ruf (ed.). Juz IV. Beirut: Dar al-Garbi al-Islami.
- Muhammad bin Ismail al-Bukhari. (1993). *Shahih Bukhari*. Musthafa Dib al-Bagha (ed.). Juz V. Cet.V. Damaskus: Dar Ibnu Katsir.
- Moh. Amir Bin Japri, "Konsep Khauf dan Raja' Imam al-Ghazali dalam Terapi Gangguan Kecemasan," *Skripsi*, (Medan: Fakultas Ushuluddin UIN Medan, 2017).
- Mulyadi. (2017). *Islam dan Kesehatan Mental*. Jakarta: Kalam Mulia.
- Muslim bin Hajjaj. (1995). *Shahih Muslim*. Muhammad Fuad Abdul Baqi (ed.). Juz IV. Kairo: Matba'ah Isa al-Babi al-Halabi.
- Nugroho, Adara Bintang, Hanafiah Beno Al-Asri, dan Ardhia Ajeng Pramesti. (2022). "Survei Kesadaran Mental Mahasiswa UPN Veteran Yogyakarta di Era Digital dan Covid-19", *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, Vol. 10, No. 1.
- Salam, Burhanuddin. (2000). *Etika individual Pola Dasar Filsafat Moral*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Izzuddin. "Hadits Arbain Ke-7 Tentang Agama Adalah Nasehat." *Izzuddin.sch.id*. Diakses dari <https://izzuddin.sch.id/hadits-arbain-ke-7-tentang-agama-adalah-nasehat/>.
- Shalah Abdul Fatah al-Khalidi. (2007). *Al-Qur'an wa Naqd Matha'in ar-Ruhban*. Cet I. Damaskus: Dar al-Qalam.
- Syamsuddin Adz-Dzahabi, (1994). *Siyar A'lami an-Nubala*, Juz XIX. Beirut: Muassasah ar-Risalah.
- Tsaniya, Uyun Silmi. (2023) "The Relationship Between Stress And Self Image In Early Adults With Acne Vulgaris", *Jurnal Penelitian Psikologi*. Vol. 10. No.3.