

HADIS DAN BUDAYA SELF-CARE: STUDI TEMATIK TENTANG KESEIMBANGAN SPIRITUAL DAN PSIKOLOGI DALAM GAYA HIDUP MUSLIM MODERN

Siti Nurbaity¹, Muhammad Alif²

Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuludin & Adab

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin, Banten

E-mail: 221370073.siti@uinbanten.ac.id¹, Muhhammad.alif@uinbanten.ac.id²

ABSTRAK

This research explores the spiritual and psychological values in the Prophet Muhammad's hadiths that are relevant to shaping a self-care practice aligned with Islamic teachings. Using a qualitative approach with the thematic hadith study (maudhu'i) method, this study examines hadiths related to spiritual and psychological balance in daily life. The findings indicate that hadiths teach essential values such as sincere intentions, patience, gratitude, moderation, and a balance between worldly and spiritual life. These values form the foundation for developing a healthy, balanced, and meaningful lifestyle for Muslims in the face of modern challenges. Thus, this study highlights the importance of integrating Islamic values into self-care practices so that Muslims can lead a more meaningful life.

Kata kunci

Thematic Hadith, Self-care, Islamic Lifestyle, Spiritual Balance, Mental Health.

ABSTRACT

Penelitian ini membahas nilai-nilai spiritual dan psikologis dalam hadis Nabi Muhammad SAW yang relevan untuk membentuk praktik self-care yang sesuai dengan ajaran Islam. Melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi tematik hadis (maudhu'i), penelitian ini menggali hadis-hadis yang terkait dengan keseimbangan spiritual dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis mengajarkan nilai-nilai penting seperti niat yang tulus, kesabaran, syukur, moderasi, dan keseimbangan antara dunia dan akhirat. Nilai-nilai ini menjadi landasan untuk membangun gaya hidup Muslim yang sehat, seimbang, dan berkualitas di tengah tantangan modern. Dengan demikian, studi ini menegaskan pentingnya mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam praktik self-care agar umat Islam dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna.

Keywords

Hadis Tematik, Self-care, Gaya Hidup Islami, Keseimbangan Spiritual, Kesehatan Mental.

1. PENDAHULUAN

Di era modern ini telah muncul tren self-care sebagai respon terhadap peningkatan tekanan dalam kehidupan seperti tuntutan pekerjaan, ekspetasi sosial dan pengaruh teknologi yang membuat hidup lebih kompleks. Istilah self-care kini tidak hanya berkaitan dengan kesehatan fisik namun juga menyentuh aspek emosional, psikologi bahkan spiritual. Dalam konteks global, tren ini berkembang pesat melalui media sosial, industri kesehatan mental dan gerakan gaya hidup sehat yang kerap berorientasi pada kebebasan individu dan pemenuhan kebutuhan diri. Hal ini diperkuat oleh banyaknya yang membahas self-care di media sosial. Banyak orang khususnya kalangan generasi milenial dan Gen Z yang memiliki pengalaman dalam merawat diri dan mereka membagikannya di media sosial baik itu aktivitas fisik, perawatan kulit dan praktik relaksasi. Namun, dibalik popularitas self-care sebagai tren sebenarnya dijadikan untuk

kebutuhan esensial yang memiliki peran untuk menjaga keseimbangan hidup dan kesehatan mental bukan hanya untuk gaya hidup yang diikuti sebagai tren saja.

Di tengah tren global yang semakin beragam, mulai dari kesehatan mental, digital detox sampai gaya hidup sehat. Self-care yang efektif haruslah berbasis pada prinsip yang kuat dan berkelanjutan. Ini menunjukkan bahwa pentingnya nilai-nilai Islam dalam praktik self-care. Dengan menekankan pada rasa syukur, tawakal dan keseimbangan antara dunia dan akhirat, Islam memberikan panduan lengkap tentang perawatan diri yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual dan sosial. Dalam Islam, konsep perawatan diri bukanlah hal yang asing. Ajaran Islam sejak awal telah menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara tubuh, jiwa dan ruh. Fondasi nilai-nilai self-care dalam Islam menekankan bahwa merawat diri bukanlah tindakan egoisme, namun itu merupakan bagian dari kewajiban sebagai hamba Allah untuk menjaga amanah tubuh dan jiwa yang diberikan-Nya.

Banyak hadis Nabi Muhammad SAW yang memberikan perhatian terhadap hak-hak tubuh, pentingnya menjaga ketenangan jiwa, serta upaya membersihkan hati melalui ibadah dan akhlak yang baik. Nilai-nilai tersebut sejatinya telah menjadi landasan dan praktik self-care yang bersifat integral dan tidak terpisah dari nilai-nilai ketuhanan. Untuk menjaga kesehatan mental dan menghadapi stres, prinsip-prinsip seperti husnuzan (berprasangka baik), tawakal, sabar dan syukur sangat penting. Selain itu, konsep self-care dalam Islam terdiri dari pentingnya menjaga kebersihan, tidur cukup dan mengelola emosi melalui ibadah dan do'a.

Namun dalam realitas masyarakat muslim modern, praktik self-care seringkali diadopsi dari budaya luar yang kurang mempertimbangkan dimensi spiritual. Oleh karena itu, penting untuk menggali kembali nilai-nilai Islam melalui studi hadis tematik guna membangun pemahaman yang utuh tentang self-care yang selaras dengan ajaran Nabi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara tematik hadis-hadis yang berkaitan dengan keseimbangan spiritual dan psikologis, serta menganalisis relevansinya dalam membentuk gaya hidup muslim yang sehat, tenang dan berkualitas di era kontemporer.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi tematik hadis (maudhu'i), yang bertujuan untuk menghimpun dan menganalisis hadis-hadis yang berkaitan dengan tema keseimbangan spiritual dan psikologis dalam kehidupan sehari-hari. Pendekatan tematik dipilih karena mampu mengungkapkan makna dan pesan moral dari beberapa hadis yang memiliki benang merah dalam satu topik tertentu, dalam hal ini self-care dalam perspektif Islam.

Sumber data primer dalam penelitian ini adalah kitab-kitab hadis utama, seperti Shahih Bukhari, Shahih Muslim, serta kitab-kitab sunan lainnya yang relevan, sementara itu sumber skunder mencakup buku-buku ulama, literatur tafsir hadis, serta karya akademik kontemporer yang membahas tentang kesehatan jiwa, spiritual, dan gaya hidup Islam. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi pustaka (library research), dengan telaah mendalam terhadap teks-teks hadis serta kajian ilmiah yang relevan. Validitas data dijaga dengan mengacu pada hadis-hadis yang berderajat shahih dan hasan, serta diperkuat oleh pendapat para ulama muktabar.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3. 1 Nilai-nilai spiritual dalam hadis

Nilai-nilai spiritual dalam hadis merupakan fondasi penting yang membimbing seorang Muslim dalam membangun hubungan yang kokoh dengan Allah SWT. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW mengandung petunjuk-petunjuk yang mendorong umat Islam untuk meningkatkan kualitas ibadah, keikhlasan, dan ketakwaan. Sebagai contoh, Rasulullah bersabda:

3. 2 Teks Hadis

إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ، وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ إِلَى امْرَأَةٍ يَنْكِحُهَا، فَهِجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ

“Sesungguhnya setiap amal tergantung pada niatnya, dan setiap orang akan mendapatkan sesuai apa yang ia niatkan.” (HR. Bukhari no. 1 dan Muslim no. 1907)

Hadis ini menegaskan bahwa nilai spiritual seorang Muslim sangat ditentukan oleh niat yang tulus dan ikhlas dalam beribadah. Niat yang benar menjadi pondasi utama dalam setiap amal, memastikan bahwa ibadah yang dilakukan semata-mata ditujukan untuk meraih keridhaan Allah SWT. Dengan niat yang lurus, setiap amal ibadah, sekecil apa pun, dapat menjadi sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan mendapatkan pahala yang besar. Hal ini mengajarkan pentingnya keikhlasan hati yang jauh dari riya' dan pamrih, agar setiap perbuatan menjadi murni bernilai ibadah. Oleh karena itu, niat yang baik menjadi inti kehidupan spiritual yang sejati, menumbuhkan kesadaran bahwa setiap langkah hidup harus selaras dengan tujuan untuk mengabdikan diri kepada Allah.

Selain itu, hadis juga mengajarkan pentingnya kesabaran dan tawakal sebagai bagian dari nilai spiritual. Rasulullah SAW bersabda:

3. 3 Teks Hadis

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ، وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ، قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ؛ إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

“Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al-Azdi dan Syaiban bin Farrukh, keduanya dari Sulaiman bin Al-Mughirah dan lafazh (hadits ini) milik Syaiban dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Sulaiman, telah menceritakan kepada kami Tsabit, dari Abdurrahman bin Abi Laila, dari Shuhaib, dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Alangkah menakjubkan urusan orang mukmin itu. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah kebaikan baginya. Dan yang demikian itu tidak akan terjadi kecuali bagi orang mukmin. Apabila dia mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya. Dan apabila dia tertimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya.”(HR.Muslim) (Shahih Muslim, 2009).

Hadis ini mengandung pesan yang mendalam bahwa dalam setiap keadaan yang dihadapi seorang mukmin, baik ketika memperoleh nikmat maupun ketika tertimpa musibah, hendaknya ia tetap bersyukur dan sabar. Kesyukuran menjadi wujud pengakuan akan nikmat Allah yang tak terhingga, sedangkan kesabaran menjadi benteng yang mengokohkan jiwa saat menghadapi ujian hidup. Kedua sikap ini bukan hanya kewajiban, tetapi juga bentuk rahmat Allah yang mendewasakan keimanan seseorang. Melalui kesabaran, seorang mukmin akan mampu menjalani hidup dengan lebih lapang

dada, penuh tawakal, dan optimisme. Dengan demikian, nilai kesabaran ini menjadi pilar spiritual yang meneguhkan hati dalam menghadapi segala bentuk cobaan hidup.

Selanjutnya, nilai spiritual dalam hadis juga tercermin dalam penekanan pada ibadah yang khusyuk dan konsisten. Nabi Muhammad SAW mengajarkan agar umatnya melaksanakan salat dengan penuh kekhusyukan dan kesungguhan, sebagaimana sabdanya:

3. 4 Teks Hadis

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ أَحَبَّ النَّاسِ إِلَيَّ وَأَقْرَبَهُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَحْسَنُهُمْ خُلُقًا

“Sesungguhnya orang yang paling aku cintai dan paling dekat denganku pada hari kiamat adalah orang yang paling baik akhlaknya.” (HR. Tirmidzi)

Hadis ini menunjukkan bahwa spiritualitas tidak hanya soal ritual, tetapi juga tercermin dalam akhlak mulia yang menjadi cerminan keimanan yang sejati. Oleh karena itu, spiritualitas dalam Islam meliputi kesucian hati dan perilaku sehari-hari. Pendidikan spiritual yang diajarkan melalui hadis juga mendorong pengembangan kesadaran diri dan introspeksi. Rasulullah SAW bersabda:

مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ

“Barang siapa mengenal dirinya, maka ia telah mengenal Tuhannya.” (HR. Tirmidzi no. 2396)

Hadis ini menegaskan bahwa pemahaman spiritual yang mendalam sejatinya berawal dari kesadaran akan diri sendiri. Dengan mengenali potensi, kelemahan, serta kebutuhan spiritual dalam diri, seseorang akan lebih mudah membuka jalan menuju pengenalan dan kedekatan dengan Allah SWT. Kesadaran diri ini mencakup pengakuan akan keterbatasan manusia dan ketergantungan mutlak kepada Sang Pencipta. Dari sinilah tumbuh keikhlasan dan ketundukan hati yang menjadi dasar kuat untuk membangun relasi spiritual yang tulus. Kesadaran yang mendalam ini menjadi fondasi bagi pertumbuhan spiritual yang berkelanjutan, mengarahkan manusia pada pemahaman hidup yang lebih hakiki dan bermakna.

Selain itu, nilai spiritual dalam hadis juga menekankan pentingnya dzikir dan doa sebagai sarana memperkuat hubungan dengan Allah. Nabi Muhammad SAW bersabda:

3. 5 Teks Hadis

حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ مَعْرُوفٍ، وَعَمْرُو بْنُ سَوَّادٍ، قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ وَهَبٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ الْحَارِثِ، عَنْ عُمَارَةَ بْنِ غَزِيَّةَ عَنْ حَدَّثَنَا هَارُونُ بْنُ مَعْرُوفٍ، وَأَنَّهُ سَمِعَ أَبَا صَالِحٍ دَكْوَانَ يُحَدِّثُ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ

أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ

Telah menceritakan kepada kami Harun bin Ma'ruf dan Amr bin Sawwad, keduanya berkata: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Wahb, dari Amr bin Al-Harits, dari Umarah bin Ghaziyyah, dari Sumayy, maula Abu Bakar, bahwa ia mendengar Abu Shalih Dzakwan menceritakan dari Abu Hurairah, bahwa Rasulullah SAW bersabda: “Posisi terdekat seorang hamba dengan Tuhannya adalah saat ia sedang sujud, maka perbanyaklah doa.” (HR. Muslim no. 482).

Hadis ini mengajak umat Islam untuk senantiasa memperbanyak dzikir dan doa, terutama dalam keadaan sujud, karena saat itulah seorang hamba berada dalam momen spiritual yang paling dekat dan intim dengan Allah SWT. Sujud menjadi simbol totalitas kepasrahan, di mana hati benar-benar tunduk kepada Sang Pencipta tanpa sekat dan

keangkuhan. Dengan memperbanyak dzikir dan doa dalam sujud, seseorang akan menemukan ketenangan yang mendalam dan kekuatan batin yang luar biasa. Praktik ini bukan hanya memperkuat hubungan dengan Allah, tetapi juga membantu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang dan penuh keyakinan. Oleh karena itu, dzikir dan doa dalam sujud menjadi sumber ketenangan yang menghidupkan jiwa dan mengokohkan iman.

Terakhir, hadis juga mengajarkan nilai spiritual berupa rasa syukur yang mendalam atas segala nikmat Allah. Rasulullah SAW bersabda:

3. 6 Teks Hadis

حَدَّثَنَا هَنَادٌ، حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، عَنِ ابْنِ أَبِي لَيْلَى، حَوْحَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ، حَدَّثَنَا حُمَيْدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الرَّؤَاسِيُّ، عَنِ ابْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنِ عَطِيَّةَ، عَنِ أَبِي سَعِيدٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ". وَفِي الْبَابِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ وَالْأَشْعَثِ بْنِ قَيْسٍ وَالنُّعْمَانَ بْنِ بَشِيرٍ. قَالَ أَبُو عَيْسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ صَحِيحٌ .

"Telah menceritakan kepada kami Hannad, telah menceritakan kepada kami Abu Mu'awiyah, dari Ibnu Abi Laila. Dan telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Waki', telah menceritakan kepada kami Humaid bin Abdurrahman Ar-Ru'asi, dari Ibnu Abi Laila, dari Athiyyah, dari Abu Sa'id, dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Barang siapa tidak berterima kasih kepada manusia, maka ia tidak bersyukur kepada Allah." Dalam bab ini (juga diriwayatkan) dari Abu Hurairah, Al-Asy'ats bin Qais, dan Nu'man bin Basyir. Abu Isa (At-Tirmidzi).

Hadis ini menunjukkan bahwa rasa syukur tidak hanya diwujudkan dalam hubungan dengan Allah, tetapi juga tercermin dalam interaksi sosial dengan sesama manusia. Syukur menjadi bagian integral dari spiritualitas yang menyeluruh, yang membentuk sikap rendah hati dan empati terhadap orang lain. Ketika seseorang mampu bersyukur dalam hubungan sosial, ia akan lebih mudah untuk berbagi kebahagiaan, membantu sesama, dan menciptakan harmoni dalam kehidupan bermasyarakat. Dengan demikian, rasa syukur bukan hanya bersifat personal, tetapi juga membawa dampak positif bagi lingkungan sosial di sekitarnya. Hal ini menjadikan syukur sebagai nilai spiritual yang menghubungkan hubungan manusia dengan Allah dan dengan sesamanya secara seimbang.

Referensi Hadis:

3. 7 Nilai-nilai psikologi dalam hadis

Nilai-nilai psikologi dalam hadis sangat penting dalam membentuk kesehatan mental dan kesejahteraan jiwa seorang Muslim. Hadis-hadis Nabi Muhammad SAW banyak mengandung petunjuk yang berkaitan dengan pengelolaan emosi, pengendalian diri, dan pengembangan sikap positif. Salah satu hadis yang menekankan aspek psikologis adalah:

a. Teks Hadis

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةَ، - وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ قَالَ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى، عَنْ صُهَيْبٍ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid Al-Azdi dan Syaiban bin Farrukh, keduanya dari Sulaiman bin Al-Mughirah, dan lafazh (hadits ini) milik Syaiban. Sulaiman berkata: Telah menceritakan kepada kami Tsabit, dari Abdurrahman bin Abi Laila, dari

Shuhaib, dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Alangkah menakjubkan urusan orang mukmin itu. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah kebaikan baginya. Dan yang demikian itu tidak akan terjadi kecuali bagi orang mukmin. Apabila dia mendapatkan kesenangan, dia bersyukur, maka itu adalah kebaikan baginya. Dan apabila dia tertimpa kesusahan, dia bersabar, maka itu adalah kebaikan baginya." (HR. Muslim no. 2999)

Hadis ini mengajarkan sikap optimisme dan ketabahan dalam menghadapi segala situasi, baik suka maupun duka. Sikap ini merupakan fondasi psikologis yang kuat untuk menghadapi tekanan hidup, stres, dan kecemasan. Dengan memahami dan mengamalkan nilai ini, seorang Muslim dapat meningkatkan ketahanan mental dan mempertahankan keseimbangan emosional dalam berbagai kondisi.

Selain itu, hadis juga mengajarkan pentingnya menjaga lisan dan menghindari perbuatan yang dapat merusak hubungan sosial dan kesehatan psikologis. Nabi Muhammad SAW bersabda:

b. Teks Hadis

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو الْأَحْوَصِ، عَنْ أَبِي حَصِينٍ، عَنْ أَبِي صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ "مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُوذِ جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُكْرِمْ ضَيْفَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيُتَمَلَّ خَيْرًا أَوْ لِيَصْنَعْ "

Telah menceritakan kepada kami Qutaibah bin Sa'id, telah menceritakan kepada kami Abul Ahwash, dari Abu Hashin, dari Abu Shalih, dari Abu Hurairah, dia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: Barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka janganlah ia .menyakiti tetangganya Dan barang siapa beriman kepada Allah dan hari akhir, maka .hendaklah ia memuliakan tamunya Dan barang siapa beriman kepada Allah dan hari .akhir, maka hendaklah ia berkata yang baik atau diam. (HR. Bukhari no. 6018, 6136, 6475 & Muslim no. 47).

Hadis ini mengajarkan kontrol diri dalam berbicara, yang sangat penting untuk menjaga kedamaian batin dan hubungan sosial yang sehat. Menghindari perkataan buruk dan fitnah dapat mengurangi konflik dan stres psikologis, sehingga menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental (bahri, 2018).

Lebih jauh, nilai psikologis dalam hadis juga tercermin dalam anjuran untuk bersyukur dan bersabar. Rasulullah SAW mengingatkan:

c. Teks Hadis

حَدَّثَنَا مُسْلِمُ بْنُ أَبِإِبْرَاهِيمَ، حَدَّثَنَا الرَّبِيعُ بْنُ مُسْلِمٍ، عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ زِيَادٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَشْكُرُ اللَّهُ مَنْ لَا يَشْكُرُ النَّاسَ

Telah menceritakan kepada kami Muslim bin Ibrahim, telah menceritakan kepada kami Ar-Rabi' bin Muslim, dari Muhammad bin Ziyad, dari Abu Hurairah, dari Nabi ﷺ (Shallallahu 'alaihi wa sallam) beliau bersabda: "Tidak bersyukur kepada Allah orang yang tidak bersyukur kepada manusia." (HR. Muslim no. 482).

Rasa syukur dan kesabaran merupakan dua aspek penting dalam psikologi Islam yang membantu seseorang mengelola stres dan meningkatkan kebahagiaan. Syukur mengarahkan individu untuk fokus pada hal-hal positif, sedangkan sabar membantu dalam menghadapi kesulitan tanpa putus asa.

Hadis juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan jiwa melalui ibadah dan dzikir. Nabi Muhammad SAW bersabda:

d. Teks Hadis

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ فَكَثِّرُوا الدُّعَاءَ رواه مسلم

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu bahwa Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: Sedekat-dekatnya seorang hamba dengan Rabbnya adalah ketika dia sedang sujud, maka perbanyaklah doa (HR. Muslim).

Dzikir dan doa merupakan sarana penting dalam psikologi Islam untuk menenangkan jiwa dan mengurangi kecemasan. Praktik spiritual ini membantu membangun ketenangan batin dan memperkuat rasa percaya diri menghadapi masalah. Selain itu, hadis-hadis juga mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan jasmani yang berpengaruh pada kesehatan psikologis. Nabi Muhammad SAW bersabda:

e. Teks Hadis

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: *الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ، إِحْرَصْ عَلَيَّ مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلِ الشَّيْطَانِ*

"Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan" (HR. Muslim).

Hadis ini menunjukkan bahwa menjaga kekuatan fisik dan kesehatan tubuh juga merupakan bagian dari nilai psikologis dalam Islam. Kesehatan jasmani yang baik mendukung keseimbangan mental dan emosional, sehingga seorang Muslim dapat menjalankan aktivitas hidup dengan optimal.

Terakhir, nilai psikologis dalam hadis juga berkaitan dengan pengembangan empati dan sikap sosial positif. Nabi Muhammad SAW bersabda:

f. Teks Hadis

حَدَّثَنَا مُسَدَّدٌ، قَالَ: حَدَّثَنَا يَحْيَى، عَنْ شُعْبَةَ، عَنْ قَتَادَةَ، عَنْ أَنَسِ بْنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَنْ حُسَيْنِ الْمُعَلِّمِ، قَالَ: حَدَّثَنَا قَتَادَةُ، عَنْ أَنَسِ بْنِ رَضِيَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: *"لَا يُؤْمِنُ أَحَدُكُمْ حَتَّى يُحِبَّ لِأَخِيهِ مَا يُحِبُّ لِنَفْسِهِ"*

"Telah menceritakan kepada kami Musaddad, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Yahya, dari Syu'bah, dari Qatadah, dari Anas -radhiyallahu 'anhu- dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam. Dan dari Husain Al-Mu'allim, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Qatadah, dari Anas, dari Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam, beliau bersabda: 'Tidak beriman salah seorang di antara kalian sampai ia mencintai untuk saudaranya apa yang ia cintai untuk dirinya sendiri (HR Bukhari dan Muslim).

Hadis ini menekankan pentingnya empati dan kepedulian sosial, yang sangat berperan dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat dan mendukung kesejahteraan psikologis secara kolektif.

3. 8 Relevansi dengan gaya hidup modern

Hadis Nabi Muhammad SAW tetap relevan dan memberikan pedoman praktis dalam menghadapi tantangan gaya hidup modern yang penuh dinamika dan

kompleksitas. Di era digital dan globalisasi, umat Islam dihadapkan pada berbagai perubahan sosial, ekonomi, dan teknologi yang cepat. Hadis sebagai sumber ajaran Islam kedua setelah Al-Qur'an memberikan contoh konkret bagaimana nilai-nilai moral, etika, dan spiritual dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Sebagaimana disebutkan dalam sebuah hadis:

a. Teks Hadits

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ

Dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: "Sesungguhnya aku diutus untuk menyempurnakan akhlak yang mulia." (HR. Ahmad dan al-Bukhari).

Hadis ini menegaskan bahwa inti dari ajaran Nabi adalah membentuk karakter dan akhlak mulia, yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi gaya hidup modern yang seringkali menimbulkan tantangan moral dan etika.

Lebih lanjut, hadis juga mendorong pola hidup sehat, efisiensi waktu, dan pengelolaan kehidupan yang seimbang. Nabi Muhammad SAW mengajarkan pentingnya menjaga kesehatan jasmani dan rohani, yang sangat relevan dalam konteks modern di mana gaya hidup sering kali tidak sehat dan penuh stres. Hadis berikut memberikan pedoman mengenai pentingnya menjaga diri:

b. Teks Hadis

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ خَيْرٌ خَيْرٌ صَاحِبٌ
مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ: لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَلِكَ لَكُنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلِ الشَّيْطَانِ

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu anhu, beliau berkata, Rasûlullâh Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allâh Azza wa Jalla daripada Mukmin yang lemah; dan pada keduanya ada kebaikan. Bersungguh-sungguhlah untuk mendapatkan apa yang bermanfaat bagimu dan mintalah pertolongan kepada Allâh (dalam segala urusanmu) serta janganlah sekali-kali engkau merasa lemah. Apabila engkau tertimpa musibah, janganlah engkau berkata, Seandainya aku berbuat demikian, tentu tidak akan begini dan begitu, tetapi katakanlah, Ini telah ditakdirkan Allâh, dan Allâh berbuat apa saja yang Dia kehendaki, karena ucapan seandainya akan membuka (pintu) perbuatan syaitan (HR. Muslim no. 2664).

Kekuatan di sini tidak hanya dimaknai secara fisik, tetapi juga mencakup kesehatan mental dan spiritual, yang sangat dibutuhkan untuk menghadapi tantangan kehidupan modern yang penuh tekanan. Dalam kehidupan sehari-hari, kesehatan mental seringkali terabaikan padahal perannya sangat penting untuk menjaga keseimbangan hidup. Dengan memiliki kekuatan spiritual, seseorang akan lebih tegar dalam menghadapi cobaan hidup. Hal ini juga membantu seseorang untuk tetap optimis, sabar, dan berpegang teguh pada nilai-nilai kebaikan. Oleh karena itu, hadis ini memberikan pemahaman tentang pentingnya membangun kekuatan jiwa secara menyeluruh.

Selain itu, hadis memberikan pedoman etika dan moral yang sangat relevan untuk mengatasi berbagai masalah sosial dan ekonomi kontemporer. Contohnya adalah kejujuran dalam berbisnis, keadilan dalam bermuamalah, serta semangat tolong-menolong dalam kehidupan masyarakat. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi untuk membangun tatanan masyarakat yang harmonis dan berkeadilan. Dengan berpegang pada pedoman ini, umat Islam mampu menghadapi tantangan kehidupan modern yang

sering diwarnai oleh persaingan dan materialisme. Hadis ini memberikan solusi praktis agar umat Islam tetap teguh memegang prinsip moral dan etika yang kuat. Nabi Muhammad SAW bersabda:

Teks Hadis

التَّاجِرُ الصَّدُوقُ الْأَمِينُ مَعَ النَّبِيِّينَ وَالصِّدِّيقِينَ وَالشُّهَدَاءِ

“Pedagang yang jujur dan terpercaya akan bersama para nabi, orang-orang yang jujur, dan para syuhada.” (HR. Tirmidzi no. 1209)

Nilai kejujuran dan integritas ini sangat penting dalam menghadapi tantangan ekonomi modern, seperti korupsi dan eksploitasi yang kerap terjadi. Dalam konteks globalisasi saat ini, banyak godaan untuk mengabaikan nilai-nilai kejujuran demi keuntungan pribadi. Oleh karena itu, ajaran hadis mengingatkan pentingnya menjaga moralitas dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam berbisnis. Dengan demikian, kejujuran dan integritas akan membantu membangun masyarakat yang adil dan sejahtera. Nilai-nilai ini menjadi tiang penyangga agar umat Islam dapat menghadapi tantangan zaman tanpa kehilangan jati dirinya.

Hadis juga mengajarkan sikap moderasi dan kesederhanaan dalam gaya hidup, yang menjadi antidot terhadap perilaku konsumtif dan pemborosan yang marak di era modern. Rasulullah SAW memberikan teladan untuk hidup sederhana, tidak berlebihan, dan selalu bersyukur dengan apa yang dimiliki. Sikap ini membantu umat Islam untuk menghindari pola hidup yang berorientasi pada kemewahan semata. Dengan moderasi, seseorang mampu menjaga keseimbangan antara kebutuhan hidup dan kelestarian lingkungan. Moderasi dalam gaya hidup juga mengajarkan rasa empati kepada mereka yang membutuhkan:

خَيْرُ الْأُمُورِ أَوْسَطُهَا

“Sebaik-baik perkara adalah yang pertengahan.”(Hadis no. 6176)

Prinsip moderasi ini mengajarkan umat Islam untuk tidak berlebihan dalam segala hal, termasuk dalam konsumsi dan pemenuhan kebutuhan sehari-hari. Dengan bersikap sederhana, seseorang akan mampu mengendalikan hawa nafsu dan menahan diri dari sikap berlebihan. Hal ini sangat penting untuk menjaga keseimbangan hidup, baik secara individu maupun sosial. Moderasi juga berperan dalam menjaga kelestarian lingkungan dengan tidak menghamburkan sumber daya alam. Dengan demikian, prinsip ini menjadi panduan agar umat Islam dapat menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan penuh keberkahan.

Terakhir, hadis memberikan pedoman bagi umat Islam untuk menjaga keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Kehidupan modern sering kali membuat manusia terjebak dalam rutinitas dan ambisi duniawi yang berlebihan, sehingga lupa akan tujuan hidup yang sebenarnya. Nabi Muhammad SAW mengingatkan agar umat Islam senantiasa menjaga fokus pada kehidupan akhirat, tanpa mengabaikan tanggung jawab di dunia. Dengan keseimbangan ini, seseorang akan mampu menjalani hidup dengan lebih bijak dan bermakna. Nilai ini menjadi pegangan agar manusia tidak kehilangan arah dalam perjalanan hidupnya. Nabi Muhammad SAW bersabda:

c. Teks Hadis

حَدَّثَنَا عَلِيُّ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ، حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَبُو الْمُنْذِرِ الطَّفَاوِيُّ، عَنْ سُلَيْمَانَ الْأَعْمَشِ، قَالَ حَدَّثَنِي مُجَاهِدٌ، عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا . قَالَ أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِمَنْكِبِي فَقَالَ "كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ، أَوْ غَائِبٌ سَبِيلٌ" وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يَقُولُ إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الصَّبَاحَ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَنْتَظِرِ الْمَسَاءَ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ.

"Telah menceritakan kepada kami Ali bin Abdullah, dia berkata: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Abdurrahman Abu Al-Mundzir At-Thufawi, dari Sulaiman Al-A'masy, dia berkata: Telah menceritakan kepadaku Mujahid, dari Abdullah bin Umar radhiyallahu 'anhuma, dia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam memegang pundakku lalu bersabda: Jadilah engkau di dunia ini seolah-olah orang asing atau musafir.' (HR. Bukhari dan Muslim).

Hadis ini mengingatkan agar umat Islam tidak terlalu terikat pada dunia dan selalu menjaga fokus pada kehidupan akhirat. Dengan demikian, seseorang akan lebih bijak dalam mengatur prioritas hidupnya. Ketika dunia hanya dijadikan sebagai sarana, bukan tujuan, maka hati akan lebih tenang dan tidak mudah terguncang oleh ujian hidup. Gaya hidup yang seimbang akan membawa ketenteraman batin dan kebahagiaan yang hakiki. Hal ini menjadi pondasi bagi umat Islam untuk tetap tegar dalam menghadapi segala ujian dan tantangan kehidupan (Amin, M, 2011).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa penerapan studi hadis tematik memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan psikologi dan pendidikan. Metode studi hadis tematik yang dilakukan melalui pengumpulan hadis sesuai tema, kritik sanad dan matan, analisis isi, serta interpretasi konteks, mampu memperkaya pemahaman dan pengaplikasian nilai-nilai hadis dalam praktik psikologi dan pendidikan. Tema-tema hadis seperti kesabaran, pengendalian emosi, motivasi belajar, dan tanggung jawab terbukti relevan untuk mendukung pengembangan karakter dan kesejahteraan psikologis individu.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Al Mikraj – Jurnal Studi Islam dan Humaniora, "Relevansi Ajaran Al-Qur'an Dan Hadist Dalam Era Modern," 2023.
- Al-Bukhari dan Muslim, Sahih al-Bukhari dan Sahih Muslim, Hadis no. 6136 dan 2316.
- Al-Fata, M. Triono. "Manifestasi Budaya Dalam Pendidikan Islam: Membangun Intelektualisme Budaya Dengan Nilai-Nilai Pendidikan Islam." UIN Sunan Kalijaga, 2015. <http://pfigshare-u-files.s3.amazonaws.com/3684384/291316M.TrionoAlFata.pdf>.
- BekelSego, "Hadis Dalam Era Modern: Relevansi Dan Implementasinya Dalam Kehidupan Kontemporer," 2023.
- Bukhari, Imam. *Shahih Bukhari*. Jilid 1. Darul Kutub, 2006.
- Gufron. *Kajian Hadis Tematik*. UIN Syekh Nurjati Press, 2020. https://repository.syekhnurjati.ac.id/10433/2/1908307023_2_bab1.pdf.
- Haerullah, M, and E Elihami. *Pendidikan Islam Dan Psikologi Pendidikan*. Jurnal Pendidikan Islam, 2020.
- Haryanto, Sri, Nurul Mawaddah, Rahman, Fatmawati, and Octafiona Era. "Analysis of Islamic Counselling and Learning Motivation: Keys to Successful Student Academic Achievement." *Journal of Education Research* 5, no. 2 (2024): 2091–2102. <https://jer.or.id/index.php/jer/article/download/1141/596>.

- Khotimah, K. "Relevansi Hadis Sedikit 'Tertawa' Banyak 'Menangis' Dengan Psikologi Anak Muda (Studi Ma'Ānī Al-Hadīth Sunan At-Tirmidzi No. 2235)." Universitas Islam Negeri Gus Dur, 2024.
<http://etheses.uingusdur.ac.id/id/eprint/10673>.
- Mardiana, P, and N Tasywilurrahman. "Integrasi Pendekatan Psikoterapi Dalam Dakwah Islam Melalui Studi Kasus Metode Dakwah Terapeutik Ustadz Adi Hidayat." *Jurnal Komunikasi Islam*, 2024, hlm. 15.
<https://www.ejournal.insud.ac.id/index.php/kpi/article/download/992/767>.
- Masitoh, D. "Telaah Konsep Pendidikan Islam Dalam Perspektif Hadis." *Jurnal Ilmiah Edukatif*, 2023, hlm. 3.
<https://journal.iaisambas.ac.id/index.php/edukatif/article/view/2555>.
- Mirza, Iskandar, and Eka Purwanti. "Analisis Implementasi Tafsir Tarbawi Dalam Pendidikan Etika Dan Moral Di Sekolah Islam." *Jurnal Pendidikan Indonesia: Teori, Penelitian Dan Inovasi* 5, no. 1 (2025): 221–25.
<https://doi.org/10.59818/jpi.v5i1.1196>.
- Mulyani, H. *Inspirasi Sukses Bersama Ilmu Dan Ikhtiar: Sebuah Tinjauan Agama Dan Sains*. Bina Mulia Publishing, 2024.
<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=7YkREQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1>.
- Munfa'ati, K. "Integrasi Nilai Islam Moderat Dan Nasionalisme Pada Pendidikan Karakter Di Madrasah Ibtidaiyah Berbasis Pesantren." UIN Sunan Ampel Surabaya, 2018. <https://core.ac.uk/download/pdf/160444948.pdf>.
- Muslim ibn al-Hajjaj, Sahih Muslim, Hadis no. 2664.
- Nedih, ZI. "Kajian Tematik Tentang Hadis-Hadis Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi." Universitas Islam Negeri Jakarta, 2018.
[https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/40375/1/ZULHUZAY IBNU NEDIH-FUF.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/40375/1/ZULHUZAY%20IBNU%20NEDIH-FUF.pdf).
- Nedih, ZI. *Kajian Tematik Tentang Hadis-Hadis Tertawa Dengan Pendekatan Psikologi*. UIN Jakarta, 2018.
- Putri, Deniar Andaresta. "Sabar Dan Emotional Quotient (EQ)." *Jurnal Ilmiah Edukatif*. UIN Walisongo Semarang, 2024.
[https://eprints.walisongo.ac.id/19854/1/1804046055_Deniar Andaresta Putri_File lengkap Tugas Akhir - Deniar andaresta.pdf](https://eprints.walisongo.ac.id/19854/1/1804046055_Deniar%20Andaresta%20Putri_File%20lengkap%20Tugas%20Akhir%20-%20Deniar%20andaresta.pdf).
- Rahmat. *Psikologi Pendidikan Perspektif Islam*. Pustaka Pelajar, 2018.
- Stiba Makassar, "Seminar Relevansi Studi Hadis di Era Modern," 2024.
- Tarmizi, T. *Bimbingan Konseling Islami*. UIN Sumatera Utara Press, 2018.
- Tirmidzi, Jami' al-Tirmidzi, Hadis no. 1209.
- Wantini, W and Yakup, R. "Konsep Syukur Dalam Al-Quran Dan Hadis Perspektif Psikologi Islam." *Jurnal Studia Insania*, 2023, hlm. 23.
<http://103.180.95.17/index.php/insania/article/download/8650/3599>.
- Wathoni, LMN. *Hadis Tarbawi: Analisis Komponen-Komponen Pendidikan Perspektif Hadis*. Books.Google.com, 2020.
<https://books.google.com/books?id=Y9zpDwAAQBAJ>.
- Zaki Arif, "Hadis Menjawab Tantangan Zaman: Pesan Aktual Untuk Generasi Modern," *KuliahAllIslam.com*, 2023.
- Abdul Qadir Jawas, Yazid bin. "Bersyukur Dan Sabar Saat Mendapat Cobaan," 2022.
<https://almanhaj.or.id/66276-bersyukur-dan-sabar-saat-mendapat-cobaan>.

- Ahmad, Muhammad Mushfique Bin. "Irsyad Al-Hadith Siri Ke-333: Sebaik-Baik Perkara Adalah Yang Pertengahan," 2019.
<https://www.muftiwp.gov.my/ms/artikel/irsyad-al-hadith/3023-irsyad-al-hadith-siri-ke-333-sebaik-baik-perkara-adalah-yang-pertengahan>.
- Amin, M. "Kontekstualisasi Pemahaman Ḥadīth Dan Rekonstruksi Epistemologi Ikhtilāf Dalam Fiqh Al-Ḥadīth." *Islamica: Jurnal Studi Keislaman* 5, no. 2 (2011): 256–68.
<https://doi.org/10.15642/ISLAMICA.2011.5.2.256-268>.
- Awang, S A, F Muhammad, J T Borhan, and M T Mohamad. "The Concept of Charity in Islam: An Analysis on the Verses of Quran and Hadith." *Usuluddin* 45, no. 1 (2017): 141–72. <https://doi.org/10.22452/USULUDDIN.VOL45N01.6>.
- Bahri, S. "Hadiths About Communication Ethics (Study of Hadiths about Responsibility and Maintaining Information Accuracy)." *BIRCI-Journal* 1, no. 4 (2018): 265–76.
<https://doi.org/10.33258/BIRCI.V1I4.118>.
- Bukhārī, M ibn I, and ‘Abd al-‘Alī ‘Abd al-Ḥamīd Ḥāmid. *Moral Teachings of Islam: Prophetic Traditions from Al-Adab Al-Mufrad*. Altamira Press, 2003.
<http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA7256758X>.
- Bukhori, Muhamad. "Hadits Arbain \#01: Setiap Amalan Tergantung Pada Niat," 2017.
<https://rumaysho.com/16311-hadits-arbain-01-setiap-amalan-tergantung-pada-niat.html>.
- Ḥātim, M ‘Abd al-Qādir. *Ethics in Islam*. 1988, الهيئة المصرية العامة للكتاب.
<http://ci.nii.ac.jp/ncid/BA13762505>.
- Henry, H M. "Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy." *Journal of Religion & Health* 54, no. 2 (2015): 387–98. <https://doi.org/10.1007/S10943-013-9780-4>.
- Hurairah, Abu. "Sahih Muslim 482 – The Book of Prayers – كتاب الصلاة," n.d.
<https://sunnah.com/muslim:482>.
- Islam, T, and A Khatun. "'Islamic Moderation' in Perspectives: A Comparison Between Oriental and Occidental Scholarships." *International Journal of Nusantara Islam* 3, no. 2 (2015): 69–78. <https://doi.org/10.15575/IJNI.V3I2.1414>.
- Jones, P D. "Patience: A Theological Experiment." *Theology Today* 72, no. 1 (2015): 15–20. <https://doi.org/10.1177/0040573614563527>.
- Khalil, A. "On Cultivating Gratitude (Shukr) in Sufi Virtue Ethics." *Journal of Sufi Studies* 4 (2015): 1–26. <https://doi.org/10.1163/22105956-12341274>.
- Lucas, S C. "Major Topics of the Hadith." *Religion Compass* 2, no. 2 (2008): 226–39.
<https://doi.org/10.1111/J.1749-8171.2007.00058.X>.
- Mariyam, S N, D I Kiranti, D Oktavini, I Febrianti, and H Fajrussalam. "Solusi Permasalahan Kesehatan Dengan Pengamalan Al-Qur’an Dan Sunnah Rasulullah Saw." *Cendekia* 8, no. 1 (2022): 42–62.
<https://doi.org/10.37348/cendekia.v8i1.169>.
- Muhammad. "Hadits Arbain \#15: Berkata Yang Baik, Memuliakan Tamu Dan Tetangga," 2018. <https://rumaysho.com/18958-hadits-arbain-15-berkata-yang-baik-memuliakan-tamu-dan-tetangga>.
- Muhammad, S M, and M S Hanapi. "The Principle of Wasatiyyah-Consumerism in Syama’il Muhammadiyyah: A Study of Al-Hadith Al-Mawdu‘iy." *The International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences* 8, no. 4 (2018): 627–43.
<https://doi.org/10.6007/IJARBS/V8-I4/4049>.
- Muslim, Bukhari and. "Kitab Al-Niyah." *Shahih Al-Bukhari and Muslim*, n.d., 1.
- Osmani, N M. *Phenomenology of Hope and Despair: A Qur’anic Perspective*. Inter-disciplinary Press, 2008. <http://irep.iium.edu.my/47213/>.
- Purnama, Yulian. "Peringatan Keras Bagi Para Pedagang," 2012.

<https://muslim.or.id/8466-peringatan-keras-bagi-para-pedagang.html>.

Rahmatullah, A S. "Kecerdasan Interpersonal Dalam Al-Quran Dan Urgensinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam." *Cendekia: Jurnal Kependidikan Dan Kemasyarakatan* 11, no. 1 (2013): 1–17.

<https://doi.org/10.21154/CENDEKIA.V11I1.671>.

Rashid, A A. "Self Awareness of a Leader in Islam: Ideal and Possibility." *Asian Journal of Management Sciences & Education* 4, no. 2 (2015): 91–98. [http://www.ajmse.leena-luna.co.jp/AJMSEPDFs/Vol.4\(2\)/AJMSE2015\(4.2-11\).pdf](http://www.ajmse.leena-luna.co.jp/AJMSEPDFs/Vol.4(2)/AJMSE2015(4.2-11).pdf).

Rayana, J. "Hadits Information about Helping (Completing) with Something Happened in the Society" 9, no. 1 (2020): 35–40. <https://doi.org/10.15575/IJIK.V9I1.9019>.

Razak, M A A, and N A H Ismail. "Islamic Psychology and the Call for Islamization of Modern Psychology." *Jurnal Islam Dan Masyarakat Kontemporer* 9, no. 1 (2012).

<https://doi.org/10.31436/JIA.V9I1.333>.

Robinson, S, and A Lane-Martin. "Mental, Emotional and Spiritual Health BT -," 118–47. Routledge, 2021. <https://doi.org/10.4324/9780367823689-6>.

Sagir, A. "Pertemuan Sabar Dan Syukur Dalam Hati." *Jurnal Studi Islam* 2, no. 1 (2014): 19–31. <https://doi.org/10.18592/JSI.V2I1.1089>.

Sahih Muslim 2999 - the Book of Zuhd and Softening of Hearts - □□□□□ □□□□

□□□□□□□□. *Sunnah.Com - Sayings and Teachings of Prophet Muhammad* (□□□□□□ □□□□□□□□□□). Sunnah.com, n.d.

Taslim, Abdullah. "Sabar Dan Syukur: Bagaimana Cara Menerapkannya Dengan Benar?," 2014. <https://muslim.or.id/20127-bersyukur-ketika-senang-dan-bersabar-ketika-mendapat-bencana.html>.

Tirmidzi. "Jami` At-Tirmidhi 2396 – Chapters on Zuhd – كتاب الزهد," n.d.

<https://sunnah.com/tirmidhi:2396>.

Wahyudi, Ari. "Hadis: Mukmin Yang Kuat," 2024. <https://muslim.or.id/95388-hadis-mukmin-yang-kuat.html>.

Yousofi, H. "Human Health and Religious Practices in Quraan." *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 30 (2011): 2487–90.

<https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2011.10.485>.