

STUDI HADIS TEMATIK TENTANG KETENANGAN JIWA (Nafs Mutmainnah) ANALISIS HADIS-HADIS DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI ISLAM

Aan Anisa¹

¹²³Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

ncaanisa357@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji terkait definisi dari ketenangan jiwa (Nafs Muthmainnah) yang terkandung di dalam kumpulan hadis Nabi Muhammad SAW. Terdapatnya perasaan cemas dan gelisah menjadi suatu persoalan penting di dalam psikologi masa kini. Disebabkan hal tersebut, tujuan dilaksanakannya penelitian ini adalah untuk mengkaji, mengklasifikasikan, dan melakukan analisis secara tematik terkait hadis sahih yang berkaitan terhadap berbagai tanda, pencapaian, serta pengaruh dari ketenangan mental dalam sudut pandang Islam.

Kata kunci: Hadis Tematik, *Nafs Muthmainnah*, Ketenangan Jiwa, Psikologi Islam.

Abstract

This study investigates in detail the concept of inner peace (Nafs Muthmainnah) presented in the collection of Prophet Muhammad ﷺ's hadiths. The presence of feelings of anxiety and restlessness has become an important issue in contemporary psychology. Therefore, this study aims to identify, categorize, and thematically analyze authentic hadiths related to the signs, attainment, and effects of mental tranquility from an Islamic perspective.

Keywords: Thematic Hadith, Nafs Muthmainnah, Peace of Mind, Islamic Psychology.

Article History

Received: Desember 2025

Reviewed: Desember 2025

Published: Desember 2025

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

1. Pendahuluan

Kesehatan mental sudah menjadi isu global saat ini. Kehidupan secara alamiah akan dipenuhi oleh hal-hal yang disukai oleh manusia. Disebabkan hal tersebut, dunia dinilai menjadi suatu objek surgawi yang menyenangkan bagi mereka yang terus mengikuti keinginannya, namun bagi orang-orang yang beriman, dunia selayaknya penjara bagi mereka. Orang yang beriman akan berupaya untuk menahan dan tidak membiarkan hawa nafsunya mengontrol atas diri mereka. Manusia sejatinya hanya seorang insan yang diperintahkan oleh Allah SWT untuk tunduk beribadah kepada-Nya dengan segenap hati. Allah SWT akan

memenuhi seluruh kebutuhan insan-Nya sebagai mana hak yang dimiliki oleh manusia. Dikarenakan hal tersebut, seyogyanya manusia tidak mengikuti hawa nafsunya, khususnya yang berkaitan dengan hal negatif.¹

Bertolak belakang dengan hal tersebut, tentunya terdapat orang-orang yang berkecukupan, memiliki semua hal yang dia inginkan, cerdas, terlebih lagi mempunyai fisik yang menarik, namun mereka merasakan kekosongan di dalam hatinya, terkadang merasakan suatu kecemasan dan ketakutan tanpa ada alasan yang jelas. Ditinjau dari aspek fisiologis, hal ini mengakibatkan timbulnya berbagai macam keinginan di dalam jiwa yang kadang kali bisa mengakibatkan timbulnya gangguan mental. Persoalan ini timbul dikarenakan suasana hati dan jiwa dari seorang individu yang relative terfokus kepada permasalahan yang dinilai melebihi kemampuannya.

Masalah mental menjadi permasalahan unik, dimana hanya akan dijumpai pada manusia dan tidak bisa dijumpai di makhluk hidup lainnya. Manusia sebagai makhluk Tuhan yang paling sempurna, dikaruniai akal dan pikiran, serta kebebasan dalam menentukan segala hal, hal ini yang tentunya tidak terdapat di makhluk hidup lain yang sudah dikendalikan oleh pencipta-Nya. Dikarenakan hal tersebut, seluruh makhluk yang Allah SWT ciptakan, di luar manusia sebagai makhluk yang paling sempurna, turut merasakan kesamaan makna dalam perilaku dan perasaan mereka, asal saja tidak dicampuri oleh intervensi manusia yang dapat merusak dalam mengatur perilaku dan kehidupan mereka.¹

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif dengan pendekatan studi tematik terhadap Hadis Nabi Muhammad SAW, dimana berhubungan dengan kesehatan mental, khususnya berkaitan dengan kejiwaan dan depresi. Sumber data yang penelitian ini gunakan terdiri atas sumber primer dari kitab-kitab Hadis seperti Shahih Bukhari, Shahih Muslim, dan beberapa kitab Hadis lainnya, serta sumber sekunder seperti buku, jurnal, dan artikel yang berhubungan dengan topik yang diteliti. Analisis dilakukan dengan menentukan hadis yang relevan, meninjau kualitas sanad dan matan, serta menginterpretasikan isi Hadis tersebut berdasar kepada konteks psikologis dan sosial masyarakat modern. Pengumpulan data dilakukan dengan menerapkan studi pustaka. Analisis data dilakukan dengan menerapkan metode deskriptif-analitis guna mengkaji solusi yang Hadist berikan berkaitan dengan gangguan mental.

¹ M Ali Syadzili, Iskandar, Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikam,), (Surabaya: AL-Miftah, 2009), h. 58.

² Zakiah, Daradjat, Islam dan Kesehatan Mental, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 10.

³ Anton Widodo Vol 1 No 2, Desember 2019, h. 219-234

Interpretasi yang dihasilkan melalui Hadis selanjutnya dihubungkan terhadap kondisi kesehatan mental saat ini. Penelitian ini turut mempertimbangkan perspektif yang disampaikan oleh para ulama dan ahli kesehatan mental guna mendukung analisis serta memberikan rekomendasi praktis yang bermanfaat bagi Masyarakat.²

4. Hasil dan Pembahasan

- **Konsep Ketenangan Jiwa (*Nafs Mutmainnah*) dalam Hadis**

Ketenangan batin, yang dalam Al-Qur'an dikenal dengan istilah *nafs mutmainnah*, dipandang sebagai capaian tertinggi dalam dimensi spiritual sekaligus indikator kesehatan psikologis seorang Muslim. Kajian terhadap hadis-hadis yang membahas tema ini mengungkapkan bahwa makna ketenangan sejati tidak semata-mata merujuk pada ketiadaan persoalan eksternal, melainkan pada kondisi kejiwaan yang kokoh dan seimbang, yang berakar pada kedekatan serta ketergantungan kepada Allah.

- **Makna Jiwa dalam Perspektif Al-Qur'an**

Konsep jiwa dalam Al-Qur'an tidak disajikan melalui satu terminologi tunggal, melainkan dipaparkan melalui sejumlah istilah yang saling berkaitan, seperti *nafs*, *rūḥ*, *qalb*, dan *'aql*. Masing-masing istilah tersebut merepresentasikan dimensi makna dan fungsi yang berbeda, namun secara kolektif berkontribusi dalam membangun pemahaman komprehensif tentang hakikat jiwa manusia dalam pandangan Islam.

1. Nafs

Istilah *nafs* merupakan salah satu konsep yang paling banyak digunakan dalam Al-Qur'an ketika mengulas tentang jiwa manusia. Secara etimologis, *nafs* bermakna “diri” atau “jiwa” dan menunjuk pada dimensi personal manusia. Dalam konteks moral dan spiritual, *nafs* dipahami sebagai pusat dorongan dan kehendak, sekaligus arena pergulatan nilai antara kecenderungan baik dan buruk. Dengan demikian, *nafs* menggambarkan dinamika internal manusia yang memengaruhi arah perilaku dan perkembangan spiritual seseorang.

2. Ruh

Istilah *rūḥ* menunjuk pada roh atau unsur spiritual yang bersifat transenden, yang dianugerahkan Allah kepada manusia. Al-Qur'an menegaskan bahwa hakikat *rūḥ* berada

^{2 4} Abil Ash, Ira Mulyani, Cindi Apriani Vol. 5 No. 2 Desember 2024, Kesehatan mental dalam perspektif hadis

⁵ Muttaqien, F. (2018). *Studi Konsep Nafs al-Muthmainnah Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental*. <https://doi.org/10.33474/al-bayan.v6i1.2335>

di luar jangkauan pemahaman manusia secara menyeluruh, sehingga pengetahuan tentangnya bersifat terbatas.

3. Aql

Dalam Al-Qur'an, istilah 'aql tidak hadir sebagai kata benda, melainkan diekspresikan dalam bentuk kata kerja seperti ya'qilūn dan ta'qilūn, yang bermakna penggunaan atau pengaktifan akal. Fungsi utama 'aql adalah sebagai sarana berpikir, melakukan refleksi, dan memperoleh pemahaman. Melalui akal, manusia mampu membedakan antara kebaikan dan keburukan, serta meneguhkan keyakinan terhadap kebenaran melalui perenungan atas tanda-tanda kebesaran Allah.

- **Pemaknaan jiwa dalam hadis nabi saw**

Pemahaman tentang “jiwa” dalam Hadis Nabi saw. menempati posisi sentral dalam eksistensi manusia, meskipun pengertiannya tidak disajikan secara tunggal dan seragam. Hadis menggunakan berbagai istilah untuk menggambarkan dimensi spiritual, psikologis, dan kesadaran manusia, di antaranya an-nafs (jiwa/diri) dan ar-rūḥ (roh/spirit). Penafsiran terhadap istilah-istilah tersebut menjadi krusial, karena Hadis menempatkan kondisi dan kualitas jiwa sebagai unsur utama yang menentukan keselamatan manusia di akhirat.

³ Salah satu hadis yang masyhur menyebutkan

وَالْمُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ، وَالْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ الْخَطِيئَاتِ وَالذُّنُوبَ

Artinya: “Dan seorang mujahid adalah orang yang berjihad melawan dirinya sendiri dalam ketaatan kepada Allah, dan seorang muhajir adalah orang yang meninggalkan kesalahan dan dosa.” (H.R. Ah mad dan sanadnya sahīḥ).

Hadis tersebut menegaskan bahwa perjuangan paling berat bukan terletak pada menghadapi musuh eksternal, melainkan pada upaya menundukkan kecenderungan negatif dalam diri. Dorongan batin yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu berbagai persoalan, sementara jiwa yang dibina dan diarahkan secara benar akan melahirkan perilaku baik serta kesalehan.

Secara garis besar, konsep jiwa dalam Hadis dipahami secara komprehensif. Jiwa dipandang sebagai unsur spiritual (rūḥ) yang menjadi sumber kehidupan, sekaligus dimensi psikologis (nafs) yang memengaruhi perilaku, emosi, serta tujuan akhir keberadaan manusia.

³ ⁶ Wildan, “Konsep Nafs (Jiwa) Dalam Alquran.

⁷ Adam Badhrulhisham and Khadijah Mohd Khambali, “Konsep Roh Suci Menurut Islam Dan Kristian: The Concept of Holy Spirit in Islam and Christian,” *Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam* 20, no. 1 (2018): 85–108.

⁸ Hamidah, H. M., & Hidayat, M. I. (2020). *Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW*.

Keseluruhan aspek tersebut bermuara pada upaya meraih ketenangan hakiki melalui kedekatan dan keterikatan yang mendalam dengan Allah.

- **Pandangan jiwa menurut al-ghazali.**

Imam al-Ghazali, sebagai salah satu pemikir besar dalam tradisi teologi dan tasawuf Islam, memberikan kontribusi penting dalam kajian tentang jiwa, terutama dari dimensi etika dan spiritual. Ia memandang jiwa sebagai unsur ruhaniah yang dianugerahkan Allah kepada manusia dan memiliki keterikatan yang erat dengan Sang Pencipta. Menurutnya, jiwa tidak dapat dipahami semata-mata sebagai entitas jasmani, melainkan mencakup dimensi spiritual yang memungkinkannya berinteraksi dengan realitas fisik sekaligus metafisik. Dalam kerangka ini, jiwa berperan sebagai perantara antara alam material dan alam spiritual. Al-Ghazali juga menguraikan relasi jiwa dengan unsur jasmani dan aspek batin lainnya dalam diri manusia. Ia menjelaskan bahwa jiwa bekerja selaras dengan tubuh melalui indera dan aktivitas berpikir, sementara akal dan intelektualitas berfungsi sebagai instrumen untuk mengarahkan jiwa menuju kebenaran. Dari sisi spiritual, jiwa memiliki potensi untuk mendekat kepada Allah melalui praktik dzikir, perenungan batin, serta pelaksanaan ibadah yang dilakukan dengan keikhlasan.

Al-Ghazali menjelaskan bahwa jiwa manusia mencakup dua dimensi pokok, yakni jasmani dan ruhani. Dimensi jasmani berkaitan dengan aspek biologis dan material tubuh, namun keberfungsianannya tidak akan berjalan secara sempurna tanpa keterlibatan dimensi spiritual yang lebih esensial. Ia menegaskan bahwa tubuh fisik merupakan unsur yang menyatu dengan eksistensi jiwa. Dalam pandangan ini, tubuh berfungsi sebagai media dan instrumen bagi jiwa untuk berhubungan dengan realitas dunia, sekaligus sebagai sarana dalam menjalankan perintah agama, melaksanakan ibadah, serta mengambil peran sosial di tengah masyarakat.

- **Menjaga Kesehatan jiwa sama pentingnya dengan menjaga Kesehatan jasmani.**

Kesehatan jiwa merupakan aspek yang sangat fundamental dalam kehidupan manusia. Pada dasarnya, pengalaman emosional yang dirasakan oleh individu dengan gangguan jiwa tidak berbeda jauh dari orang pada umumnya, seperti perasaan sedih, frustrasi, stres, dan tekanan batin lainnya. Dalam perspektif ilmu pengetahuan alam, setiap fenomena muncul karena adanya sebab tertentu; demikian pula gangguan jiwa dipahami sebagai kondisi yang timbul akibat faktor-faktor penyebab tertentu. Sejumlah ahli berpendapat bahwa gangguan jiwa dapat dipengaruhi oleh faktor genetik, yakni adanya kecenderungan yang diwariskan secara biologis.

Sementara itu, pandangan spiritualisme memaknai penyembuhan jiwa sebagai proses pembebasan diri dari angan-angan dan dorongan negatif, sehingga individu dapat berjumpa dengan suara hati nurani yang berujung pada ketenangan batin. Meskipun praktik meditasi untuk kesehatan mental dan fisik kini berkembang sebagai salah satu metode peningkatan kualitas hidup, dalam perspektif spiritual meditasi pada hakikatnya bersifat religius, yaitu sebagai sarana mendekatkan diri kepada Tuhan melalui penghayatan ke dalam diri manusia. Berdasarkan pemahaman tersebut, terdapat beberapa langkah sederhana yang dapat dilakukan dalam upaya pemulihan kesehatan jiwa, antara lain:

- 1) Lakukan senam ringan selama 10 menit kemudian lakukan kegiatan pernapasan perlu di lakukan agar badan kita segar.
- 2) Pindah ke dalam ruang khusus yang teduh dan sunyi, dimana kita akan tidak terganggu dengan suara apapun
- 3) Posisi bisa duduk dengan telapak kaki sejajar lantai atau bersila tanpa menyilangkan kaki.

Oleh sebab itu agar jiwa anda sehat, maka Kesehatan jiwa harus di jaga dengan cara melakukan beberapa hal agar tubuh anda sehat, makanlah makanan yang bergizi secara teratur.

4

• Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam

Agama pada dasarnya memiliki keterkaitan yang erat dengan kehidupan manusia dan sulit untuk dipisahkan sepenuhnya. Sikap penolakan terhadap agama dapat muncul karena pengaruh berbagai faktor, baik yang bersumber dari karakter individu maupun dari lingkungan sosialnya. Namun demikian, upaya untuk menghapus sepenuhnya dorongan keagamaan dalam diri manusia tampaknya tidak mudah, karena manusia memiliki dimensi batin yang secara alami mendorongnya untuk mengakui dan tunduk pada realitas yang lebih tinggi. Dorongan tersebut merupakan bagian dari faktor internal dalam struktur psikologis individu, yang kerap dipahami sebagai diri (self) atau suara hati nurani (conscience).

^{4 9} Ika Aisatur Ropiah, "Konsep Jiwa (Nafs) Menurut Al-Ghazali," OSF PrePrint 1, no. 1 (2023): 1–13, doi:<https://doi.org/10.31219/osf.io/ev693>.

¹⁰ agustinus sipayung (2010) menjaga kesehatan jiwa sama penting nya menjaga kesehatan jasmani, Jakarta, pt elex media komputindo

¹¹ purmansyah ariadi, Syifa' MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013

Secara kodrati, manusia sebagai makhluk ciptaan Tuhan memiliki kecenderungan untuk beragama, khususnya berpegang pada ajaran tauhid. Apabila terdapat individu yang tidak merasakan dorongan keagamaan tersebut, kondisi ini dipandang sebagai sesuatu yang tidak wajar, karena umumnya disebabkan oleh pengaruh lingkungan dan pengalaman eksternal. Hal ini sejalan dengan penjelasan dalam QS. Ar-Rūm (30):30 yang menegaskan bahwa manusia diciptakan sesuai dengan fitrah Allah, yakni kecenderungan alami untuk beragama, dan fitrah tersebut pada hakikatnya tidak mengalami perubahan. Ayat ini menunjukkan bahwa naluri beragama merupakan bagian inheren dari penciptaan manusia, meskipun tidak semua manusia menyadarinya.

Dalam perspektif Islam, agama juga diposisikan sebagai sarana penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, sebagaimana dijelaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an. Salah satunya terdapat dalam QS. An-Nahl (16):97 yang menyampaikan bahwa setiap individu, baik laki-laki maupun perempuan, yang beramal saleh dengan disertai keimanan akan dianugerahi kehidupan yang baik serta balasan yang lebih baik atas amal perbuatannya. Ayat ini menegaskan prinsip kesetaraan spiritual antara pria dan wanita dalam Islam, sekaligus menekankan bahwa amal kebaikan harus dilandasi oleh iman agar menghasilkan ketenangan dan kebahagiaan hidup.

- **Psikologi islam**

Sejak pertengahan abad ke-19, yang kerap dipandang sebagai tonggak lahirnya psikologi modern di Barat, para ilmuwan telah mengemukakan beragam definisi mengenai psikologi. Secara umum, tujuan utama disiplin ini adalah memahami perilaku manusia. Perbedaan definisi tersebut tidak terlepas dari latar belakang pemikiran, asumsi dasar, serta aliran keilmuan yang dianut oleh masing-masing tokohnya. Meskipun demikian, berbagai pengertian psikologi tersebut pada dasarnya dapat dirangkum ke dalam tiga kategori utama.

Pertama, psikologi dipahami sebagai kajian tentang jiwa (psyche), sebagaimana tercermin dalam pemikiran para filsuf klasik seperti Plato (427-437 SM) dan Aristoteles (384-322 SM), yang menaruh perhatian pada kesadaran serta proses mental yang berkaitan dengan jiwa. Kedua, psikologi didefinisikan sebagai ilmu yang mempelajari kehidupan mental, mencakup aspek-aspek seperti pikiran, perhatian, persepsi, kecerdasan, kehendak, dan ingatan, sebagaimana dikembangkan oleh Wilhelm Wundt. Ketiga, psikologi dipandang sebagai ilmu yang menelaah perilaku makhluk hidup, baik dalam konteks hubungan antarhewan maupun interaksi manusia dengan lingkungan dan sesamanya, sebagaimana dikemukakan oleh John Watson.

Menurut Hanna Djumhana Bastaman, psikologi Islam merupakan corak psikologi yang berpijak pada pandangan Islam tentang hakikat manusia. Disiplin ini mengkaji kekhasan dan pola perilaku manusia sebagai hasil interaksi antara diri, lingkungan sosial, dan dimensi spiritual, dengan orientasi pada pengembangan kesehatan mental serta peningkatan kualitas keberagamaan. Sejalan dengan itu, para psikolog Muslim memandang psikologi Islam sebagai ilmu yang membahas manusia secara komprehensif, khususnya aspek kepribadian, baik dari sisi filosofis, teoretis, metodologis, maupun pendekatan dalam memecahkan persoalan, dengan bertumpu pada sumber-sumber utama Islam, yakni Al-Qur'an dan Hadis, serta didukung oleh akal, pengalaman indrawi, dan intuisi. Psikologi Islam juga dipahami sebagai bentuk pengembangan psikologi modern yang telah melalui proses seleksi dan penyesuaian, sehingga nilai-nilai dan wawasan Islam terintegrasi di dalamnya. Melalui pendekatan ini, psikologi Islam menawarkan sudut pandang keislaman terhadap psikologi modern dengan menyingkirkan konsep-konsep yang dinilai tidak selaras atau bertentangan dengan ajaran Islam.

Hakikat psikologi Islam dapat dirumuskan sebagai kajian keislaman yang berfokus pada dimensi dan perilaku mental manusia, dengan tujuan membantu individu secara sadar mengembangkan kualitas dirinya serta meraih kebahagiaan, baik dalam kehidupan dunia maupun di akhirat. Definisi ini memuat tiga unsur pokok. Pertama, psikologi Islam merupakan bagian dari studi keilmuan Islam. Kedua, bidang ini mengkaji berbagai aspek dan dinamika mental manusia, yang dalam perspektif Islam mencakup konsep-konsep seperti al-rūḥ, al-nafs, al-qalb, al-'aql, al-ḍamīr, al-lubb, al-fu'ād, al-sirr, al-fiṭrah, dan istilah lainnya. Ketiga, psikologi Islam tidak bersifat bebas nilai, melainkan sarat dengan muatan etis dan moral. Dengan demikian, tujuan utama psikologi Islam adalah menumbuhkan kesadaran diri guna membentuk pribadi yang lebih baik, sehingga tercapai kebahagiaan dan kesejahteraan hidup di dunia serta keselamatan di akhirat.

5. Simpulan

Studi ini mengkaji dengan cara tematik gagasan tentang ketenangan jiwa (Nafs Mutmainnah) yang terdapat dalam Hadis Nabi Muhammad ﷺ sebagai solusi untuk mengatasi kecemasan dan ketidaknyamanan, yang merupakan isu penting dalam psikologi modern. Ketenangan jiwa dianggap sebagai puncak spiritualitas dan kesehatan mental bagi seorang Muslim. Ketenangan yang sejati tidak berarti tidak ada masalah dari luar, tetapi merupakan

kondisi internal yang stabil yang didukung oleh hubungan yang kuat dengan Tuhan. Al-Qur'an mendefinisikan jiwa dengan berbagai istilah yang saling melengkapi: nafs (diri, sumber keinginan moral atau spiritual), rūḥ (roh, elemen dari Tuhan yang transendental), qalb (hati), dan 'aql (akal, kemampuan untuk berpikir dan merenungkan). Hadis juga menggunakan istilah an-Nafs dan ar-Ruh, serta melihat kualitas jiwa sebagai faktor penting untuk keselamatan yang abadi. Hadis menekankan bahwa tantangan terbesar adalah melawan diri sendiri (nafs) dalam ketaatan kepada Allah. Imam al-Ghazali melihat jiwa sebagai unsur spiritual yang menghubungkan dunia material dan spiritual.

Kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik, dan berbagai gangguan mental muncul karena sejumlah alasan. Fitrah manusia: Manusia diciptakan dengan naluri (fitrah) untuk beragama, yang berarti mengikuti agama tauhid (QS Ar Ruum 30:30). Agama Islam berfungsi sebagai jalan untuk mencapai kesehatan mental. Perbuatan baik yang dilakukan dengan iman (life-baikah) akan mendatangkan kehidupan yang baik (QS An Nahl 16:97). Psikologi Islam adalah jenis psikologi yang berlandaskan pada prinsip-prinsip Islam, yang bertujuan untuk menganalisis perilaku manusia sebagai cerminan interaksi dengan diri sendiri, lingkungan, dan dunia spiritual, untuk meningkatkan kesehatan mental dan meraih kebahagiaan di dunia serta di akhirat. Secara keseluruhan, tulisan ini menyimpulkan bahwa kesehatan mental dalam Islam berfokus pada pengaturan jiwa (nafs) melalui ketaatan spiritual untuk mencapai Nafs Mutmainnah, yang merupakan kedamaian batin yang sejati.

Daftar Referensi

- M Ali Syadzili, Iskandar, Mutiara Hikmah Menjadi Kekasih Allah (Terjemah Syarah Al-hikam,), (Surabaya: Al-Miftah, 2009), h. 58.
- Zakiah, Daradjat, Islam dan Kesehatan Mental, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), h. 10.
- Anton Widodo vol 1 no 2, desember 2019, h 219-234.
- Abil Ash, Ira Mulyani, Cindi Apriani Vol. 5 No. 2 Desember 2024, Kesehatan mental dalam perspektif hadis.
- Muttaqien, F. (2018). Studi Konsep Nafs al-Muthmainnah Dalam Al-Qur'an dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. <https://doi.org/10.33474/al-bayan.v6i1.2335>
- Wildan, "Konsep Nafs (Jiwa) Dalam Alquran.
- Adam Badhrulhisham and Khadijah Mohd Khambali, "Konsep Roh Suci Menurut Islam Dan Kristian: The Concept of Holy Spirit in Islam and Christian," Afkar: Jurnal Akidah Dan Pemikiran Islam 20, no. 1 (2018): 85-108.

Hamidah, H. M., & Hidayat, M. I. (2020). Konsep Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW.

Ika Aisatur Ropiah, "Konsep Jiwa (Nafs) Menurut Al-Ghazali," OSF PrePrint 1, no. 1 (2023): 1-13, doi:<https://doi.org/10.31219/osf.io/ev693>.

agustinus sipayung (2010) menjaga kesehatan jiwa sama penting nya menjaga kesehatan jasmani, Jakarta, pt elex media komputindo.

purmansyah ariadi, Syifa'MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013.

Zulkarnain & Siti Fatimah, Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam, [Kesehatan Mental dan Kebahagiaan: Tinjauan Psikologi Islam](#)