

ABSTRAK

Desi Rakhmawati Putri Sulaeman 1201060018 (2024): Hadis tentang Kesehatan Mental (Studi Hadis Tematik).

Kesehatan mental adalah aspek penting dalam kehidupan seseorang yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis dan sosial. Kondisi mental yang sehat akan memengaruhi cara untuk berpikir jernih serta menentukan cara seseorang dalam menghadapi suatu masalah atau stres, berinteraksi dengan orang lain, dan membuat keputusan. Banyak orang yang masih menganggap masalah kesehatan mental sebagai hal yang tabu atau tidak penting dibandingkan kesehatan fisik. Oleh karena itu, mengetahui ciri-ciri mental yang sehat akan memperbaiki kesehatan fisik serta terhindar dari gangguan kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental dan mengetahui bagaimana pandangan hadis tentang kesehatan mental dengan pendekatan psikologis. Penelitian ini menggunakan kajian tematik, tinjauan kesahihan, dan syarah hadis. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan menerapkan metode deskriptif analisis. Sementara teknik pengumpulan data yang penulis gunakan adalah studi pustaka (*Library research*).

Penelitian ini membahas tentang hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental. Yaitu pengendalian emosi, terhindar dari perasaan negatif, memiliki keimanan yang kuat, tanggung jawab, perasaan aman, zikir dan berdoa, dan bergaul dengan orang yang saleh. Hasil dan pembahasan penelitian ini menunjukkan bahwa penulis menemukan tujuh hadis terkait kesehatan mental yaitu hadis riwayat Imam Muslim nomor 4723 tentang pengendalian emosi dan terhindar dari perasaan negatif nomor 4879, riwayat Imam Muslim nomor 1925 tentang memiliki keimanan yang kuat dan tanggung jawab nomor 6605, riwayat Imam Tirmidzi nomor 2268 tentang perasaan aman, riwayat Imam Muslim nomor 4868 tentang berzikir dan berdoa dan bergaul dengan orang saleh nomor 4762. Dari tujuh hadis tersebut kualitasnya *shahih* dan ada satu hadis yang *kualitasnya hasan li ghairihi*. Syarahnya melalui pendekatan psikologi yang menunjukkan bahwa kesehatan mental akan menciptakan kebahagiaan dan ketenteraman dalam diri seseorang. Oleh karena itu kita harus selalu menjaga kesehatan mental.

Kata Kunci: Hadis, Psikologi, Syarah, Kesehatan Mental