

نزلوا	Ditulis	Al-Qur'an
سأولوا	Ditulis	Al-Qiyas

9. Penulisan kata-kata dalam rangkaian kalimat

ضروفا يوذ	Ditulis	Zawi al-furud atau zawil furud
أهلها	Ditulis	Ahl as-Sunnah atau



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah kesehatan mental telah menjadi fokus perhatian global dalam beberapa dekade terakhir (Ridlo, 2020). Dalam konteks masyarakat modern yang penuh dengan kompleksitas dan tekanan, tantangan terhadap kesejahteraan mental semakin mendalam dan merentang (Aziz, 2022a). Perubahan sosial, perkembangan teknologi, dan persaingan ekonomi telah menciptakan kondisi di mana individu sering kali menghadapi stres, kecemasan, depresi, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan hubungan inter-personal (Ekawarna, 2018). Indonesia sebagai negara yang kaya akan budaya, agama, dan tradisi juga tidak terhindar dari dampak ini (Wijaya, 2019a).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kesehatan mental merupakan salah satu penyebab utama beban penyakit di seluruh dunia (Ayuningtyas et al., 2018). Kesehatan mental yang baik tidak hanya penting untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk produktivitas masyarakat dan kemajuan sosial (Putri et al., 2015). Salah satu hambatan yang sering dihadapi individu dalam menjaga kesehatan mental adalah *mental block* (Ramadhana, 2020a). *Mental block* adalah kondisi di mana seseorang mengalami ketidakmampuan untuk berpikir jernih, kreatif, atau mengatasi hambatan psikologis tertentu. Hal ini dapat mengganggu pekerjaan, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Istiqomah et al., 2023a).

Upaya mengatasi tantangan kesehatan mental, agama sering kali menjadi sumber panduan, inspirasi, dan dukungan. Di Indonesia, yang mayoritas penduduknya memeluk Islam sebagai agama utama, telah meyakini bahwa Islam adalah agama *rahmatan lil 'alamin*, yang berarti rahmat bagi seluruh alam. Sehingga ajaran-ajaran agama Islam ini telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari (Wahab Syakhrani & Rivaldi Yudistira, 2022). Islam menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan suatu kemampuan diri individu

dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan sunah sebagai pedoman hidup menuju kebahagiaan dunia dan akhirat (Ariadi, 2013). Allah swt berfirman dalam ayat-Nya yang berbunyi:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (Q.S. Ar-Ra'd [13]: 28)

Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan hati dan jiwa, serta kesehatan mental, dapat ditemukan dengan cara mengingat Allah dan menjaga hubungan spiritual yang erat dengan-Nya. Dalam konteks ayat ini, pentingnya *dzikrullah* (mengingat Allah) ditekankan sebagai sarana untuk meredakan kegelisahan dan mencapai ketenangan batin. Ayat ini juga mengajarkan bahwa kesehatan mental dapat ditingkatkan melalui kehidupan spiritual yang kuat dan keterlibatan yang mendalam dengan agama. Dengan menjaga hubungan dekat dengan Allah dan selalu mengingat-Nya, individu dapat menemukan ketenangan dan ketentraman dalam menjalani kehidupan sehari-hari, serta mengatasi berbagai tantangan yang mungkin muncul.

Selain Al-Qur'an, hadis-hadis Nabi Muhammad saw juga memiliki peran yang krusial. Hadis-hadis ini mencakup serangkaian ajaran dan nasihat yang dianggap sebagai pedoman bagi umat Muslim dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, pandangan hadis tentang kesehatan mental memiliki potensi untuk memberikan solusi yang relevan dan holistik dalam menghadapi tantangan kesejahteraan mental masa kini (Agustin, 2023). Rasulullah Saw bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ، خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ آخِرٌ أَحْرَصُ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ، وَاسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ، وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ، فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلِ الشَّيْطَانِ

Dari Abu Hurairah dia berkata: "Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda: Orang mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah Subhanahu wa Ta 'ala daripada orang mukmin yang lemah. Pada masing-masing memang terdapat kebaikan. Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang berguna bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah Azza wa Jalla dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah. Apabila kamu tertimpa suatu kemalangan, maka janganlah kamu mengatakan: 'Seandainya tadi saya berbuat begini dan begitu, niscaya tidak akan menjadi begini dan begitu'. Tetapi katakanlah: 'Ini sudah takdir Allah dan apa yang dikehendaki-Nya pasti akan dilaksanakan-Nya. Karena sesungguhnya ungkapan kata 'law' (seandainya) akan membukakan jalan bagi godaan syetan (HR. Muslim).

Hadis ini menunjukkan pentingnya kekuatan iman dan mental dalam Islam. Rasulullah Saw mengajarkan bahwa seorang mukmin yang kuat, baik dari segi iman maupun mental, lebih dicintai oleh Allah swt. Hal ini menekankan bahwa memiliki kekuatan mental dan ketahanan emosional adalah nilai yang tinggi dalam agama. Hadis ini juga mengajarkan agar kita mencari pertolongan dari Allah dalam menghadapi kesulitan dan menjaga kesehatan mental dengan tidak merasa lemah. Selain itu, hadis ini mengingatkan kita untuk merelakan takdir Allah dan tidak terjerumus dalam perasaan penyesalan atau perasaan "andai," karena perasaan semacam itu dapat membuka pintu perbuatan setan. Dengan demikian, hadis ini memberikan pedoman tentang bagaimana menjaga kesehatan mental, menjalin kekuatan mental melalui iman, dan mengatasi perasaan cemas serta penyesalan dengan tawakal kepada Allah swt.

Namun, walaupun hadis-hadis ini memiliki potensi besar, kajian mendalam yang menghubungkan pandangan hadis dengan kesejahteraan mental masih relatif terbatas (Yasmin et al., 2022a). Terdapat kebutuhan yang mendesak untuk meneropong pandangan-pandangan ini dengan teliti, menganalisis konteksnya, dan mengidentifikasi penerapannya dalam mengatasi masalah kesejahteraan mental yang kompleks dan bervariasi.

Dalam konteks ini, penting untuk mengakui bahwa kesejahteraan mental bukan hanya sebatas masalah psikologis, tetapi juga memiliki dimensi spiritual dan moral yang signifikan (Radiani, 2019a). Dalam pandangan Islam, kesehatan mental dan spiritualitas saling terkait dan memengaruhi satu sama lain (Alfarel et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan kesejahteraan mental yang mencakup dimensi agama dan moral, seperti yang terkandung dalam hadis-hadis Nabi, memiliki potensi untuk memberikan solusi yang lebih komprehensif dalam mengatasi tantangan kesejahteraan mental masa kini.

Dengan demikian, penelitian ini akan mendalami pandangan hadis tentang kesehatan mental dan bagaimana pandangan ini dapat diimplementasikan sebagai solusi bagi tantangan kesejahteraan mental di era modern. Dengan menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang pandangan hadis, penelitian ini akan memberikan kontribusi yang signifikan dalam mengembangkan pendekatan kesejahteraan mental yang inklusif, holistik, dan kontekstual. Selain itu, penelitian ini juga memiliki potensi untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang hubungan antara agama dan kesejahteraan mental, serta mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dalam literatur ilmiah mengenai topik ini.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah disajikan, rumusan masalah penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana identifikasi hadis terkait pemulihan mental block dan bagaimana kualitasnya?
2. Bagaimana analisis syarah hadis seputar tema pemulihan mental block dalam perspektif kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pandangan hadis tentang mengatasi mental block untuk meningkatkan kesehatan mental sebagai solusi bagi tantangan kesejahteraan mental yang dihadapi oleh masyarakat masa kini. Adapun tujuan khusus yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah:

1. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hadis tentang kesehatan mental dan kualitasnya.
2. Penelitian ini bertujuan untuk membahas syarah hadis seputar tema kesehatan mental dan mental block.

Melalui pencapaian tujuan-tujuan tersebut, penelitian ini diharapkan akan memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan kesejahteraan mental yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Dengan memadukan ajaran agama dalam pemahaman tentang kesejahteraan mental, penelitian ini memiliki potensi untuk memberikan panduan yang berharga bagi individu, praktisi kesehatan mental, dan masyarakat pada umumnya dalam menghadapi kompleksitas tantangan kesejahteraan mental di era modern. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih baik tentang bagaimana hadis dapat digunakan sebagai sumber dukungan dalam mengatasi masalah kesehatan, serta memberikan kontribusi positif terhadap pemahaman dan praktik kesehatan mental dalam masyarakat yang berlandaskan pada nilai-nilai agama.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:
 - a. Penelitian ini akan memberikan sumbangan baru pada literatur ilmiah terkait dengan kesehatan mental dan pandangan agama. Khususnya dalam konteks Islam. Ini akan membantu memperluas pemahaman tentang bagaimana ajaran-ajaran hadis dapat diterapkan untuk mengatasi mental block.

- b. Temuan dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk mengembangkan teori-teori baru atau model konseptual yang menggabungkan aspek-aspek agama dalam pemahaman tentang mental block dan kesehatan mental.
 - c. Dengan menggabungkan perspektif hadis dengan tantangan kesejahteraan mental modern, penelitian ini dapat mengisi celah pengetahuan dalam literatur yang ada, memberikan wawasan baru, dan merangsang diskusi lebih lanjut tentang integrasi antara agama dan kesejahteraan mental.
 - d. Penelitian ini akan membantu dalam pemahaman yang lebih mendalam tentang pandangan hadis tentang kesehatan mental. Ini akan membuka pintu untuk analisis lebih lanjut terkait aspek-aspek spesifik yang dapat diambil sebagai pedoman dalam menjaga kesejahteraan mental dan membangun ketahanan terhadap tekanan psikologis.
2. Manfaat praktis:
- a. Penelitian ini akan memberikan panduan praktis bagi individu yang menghadapi mental block dalam kehidupan sehari-hari. Mereka dapat menggunakan ajaran-ajaran hadis sebagai sumber inspirasi untuk mengatasi hambatan psikologis ini.
 - b. Penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi praktisi kesehatan mental, terapis dan konselor dalam memahami bagaimana mereka dapat mengintegrasikan ajaran-ajaran hadis dalam praktik konseling untuk membantu klien yang mengalami mental block.
 - c. Hasil penelitian ini dapat memberikan panduan bagi individu dalam mengatasi tantangan mental block dalam kerangka ajaran agama Islam. Nilai-nilai yang terkandung dalam hadis dapat membantu individu dalam membangun ketahanan emosional, meningkatkan persepsi diri, dan mengembangkan strategi untuk mengatasi stres dan kecemasan.

- d. Penelitian ini dapat membantu dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pendekatan holistik dalam menjaga kesejahteraan mental. Dengan memaparkan bagaimana ajaran agama dapat memberikan panduan konkret, masyarakat dapat lebih cenderung mencari dukungan dalam nilai-nilai keagamaan dalam menghadapi masalah kesejahteraan mental.
- e. Penelitian ini akan memberikan contoh konkret tentang bagaimana pandangan agama Islam dapat diintegrasikan dalam pendekatan kesejahteraan mental. Hal ini dapat memberikan inspirasi bagi penyelenggara layanan kesehatan mental untuk mengembangkan program-program yang lebih inklusif dan mempertimbangkan dimensi spiritual.

E. Penelitian Terdahulu

Hasil-hasil penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian sekarang di bawah ini:

1. Abdul Aziz (2022) dalam penelitiannya yang berjudul “Kesehatan Mental dan Implikasinya Bagi Masyarakat Modern.” *Counselle: Journal of Islamic Guidance and Counseling*. Penelitian ini mencoba untuk menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan aspek yang sering diabaikan oleh banyak individu dan masyarakat secara keseluruhan. Ketidapkahaman dan kurangnya kesadaran mengenai kesehatan mental dapat menyebabkan perubahan perilaku negatif dalam masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (*literature review*) untuk mengumpulkan informasi dari berbagai sumber, seperti buku, artikel, dan data-data yang relevan dengan tema kesehatan mental dan dampaknya pada masyarakat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kontrol sosial dan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dalam kehidupan berkomunitas cenderung mengalami penurunan, yang pada akhirnya dapat menyebabkan perilaku negatif dalam masyarakat

modern (Aziz, 2022b). Persamaan penelitian ini adalah sama-sama mencermati isu kesehatan mental dan mengakui pentingnya kesadaran akan masalah tersebut. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian dan metode yang digunakan. Penelitian Abdul Aziz lebih umum dalam mengeksplorasi kesehatan mental dalam masyarakat modern dengan metode studi pustaka, sementara penelitian sekarang memiliki fokus yang lebih spesifik pada hadis dan menggunakan metode studi maudhui dan syarah hadis sebagai pendekatan penelitiannya.

2. Widiya A Radiani (2019) dengan judul penelitian “Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami.” *Journal of Islamic and Law Studies*. Tulisan ini menyajikan informasi tentang dampak serius dari gangguan mental jika tidak ditangani dengan tepat, yang dapat memberatkan keluarga, masyarakat, dan pemerintah. Penelitian menggunakan analisis deskriptif eksploratif dan data sekunder dari Riskesdas 2018 untuk mengungkapkan prevalensi gangguan mental di Indonesia. Tulisan juga menggarisbawahi pentingnya pencegahan dan peran komunitas dalam mendukung kesehatan mental individu, mengakui bahwa aspek sosial, budaya, spiritual, dan religius juga memainkan peran kunci dalam menjaga kesehatan jiwa. Oleh karena itu, selain penanganan medis, juga diperlukan penanganan berbasis agama dan upaya-upaya seperti berdoa, beribadah, dan mengikuti kegiatan keagamaan untuk menjaga kesehatan mental yang baik (Radiani, 2019b). Penelitian ini memiliki persamaan dalam penekanan pada isu kesehatan mental, pengakuan dampak serius gangguan mental, dan peran penting aspek spiritual dan religius dalam menjaga kesehatan mental. Penelitian ini juga menyoroti kebutuhan pencegahan gangguan mental. Namun, perbedaannya terletak pada fokus penelitian, penelitian Widiya A Radiani lebih terfokus pada prevalensi gangguan mental di Indonesia dan penanganan secara Islami, sementara penelitian sekarang memiliki fokus yang lebih khusus pada studi maudhui dan syarah hadis dalam perspektif ilmu kesehatan, dengan metode yang berbeda.

3. Zahra Yasmin, Wahyudin Darmalaksana, Ecep Ismail (2022), penelitian dengan judul “Indeks Kesehatan Mental Menurut Rasulullah Saw: Studi Takhrij dan Syarah Hadis dengan Pendekatan Psikologis.” *Gunung Djati Conference Series*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hadis terkait kesehatan mental dari perspektif Rasulullah Saw. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, metode takhrij, dan analisis kontemporer psikologi, hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis berkualitas hasan li ghairihi dapat dijadikan referensi dalam praktik Islam terkait kesehatan mental. Hasil penelitian juga menyoroti pentingnya kesehatan mental dalam ibadah dan interaksi sosial. Kesimpulannya, hadis yang disebutkan dalam penelitian ini memiliki validitas dalam konteks menjaga kesehatan mental, meskipun perlu penelitian lebih lanjut terkait rehabilitasi atau penyembuhan mental akibat gangguan (Yasmin et al., 2022b). Penelitian ini sama-sama berfokus pada hadis dan menjelaskan relevansinya dalam konteks kesehatan mental. Penelitian ini juga mengakui pentingnya kesehatan mental dalam praktik Islam. Namun, perbedaannya terletak pada metode penelitian dan pendekatan yang digunakan. Penelitian Zahra Yasmin, Wahyudin Darmalaksana dan Ecep Ismail menggabungkan pendekatan kualitatif, metode takhrij, dan analisis psikologi kontemporer untuk mengevaluasi hadis terkait, sementara penelitian sekarang menggunakan metode studi maudhui dan syarah hadis, yang mungkin lebih berfokus pada aspek teks dan komentari hadis dalam konteks ilmu kesehatan.

F. Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir perlu dirancang untuk menjawab pertanyaan bagaimana pandangan hadis terkait mengatasi mental block untuk meningkatkan kesehatan mental. Hadis memiliki peran dalam membentuk pandangan tentang kesehatan mental (Mukoyah & Raharusun, 2022). Hadis adalah kutipan dari ucapan dan perbuatan Nabi Muhammad Saw, yang menjadi pedoman penting dalam Islam (Saofyan et al., 2023). Hadis dalam Islam mencakup berbagai tema yang

mencerminkan panduan dan ajaran dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu aspek penting yang dijelaskan dalam hadis adalah tema kesehatan, yang mencakup aspek kesejahteraan fisik dan mental individu (Syabila, 2023). Hadis memberikan panduan yang komprehensif tentang bagaimana menjaga kesehatan secara menyeluruh, termasuk kesehatan fisik dan mental. Tema-tema kesehatan ini mencakup beragam hal, mulai dari menjaga tubuh agar tetap sehat, hingga mengelola keseimbangan emosi, dan menghindari perilaku yang dapat merugikan kesehatan.

Kesehatan mental mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial individu. Ini melibatkan keseimbangan antara perasaan, pikiran, dan tindakan (Fakhriyani, 2019). Gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, dapat memengaruhi kualitas hidup seseorang (Leuwol et al., 2023). Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental dan memberikan dukungan kepada individu yang menghadapi masalah mental sangatlah penting. Terkadang, salah satu penyebab gangguan kesehatan mental ini dapat berkaitan dengan kondisi yang dikenal sebagai mental block.

Mental block, atau dalam bahasa Indonesia sering disebut sebagai blok mental, merujuk pada kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan atau ketidakmampuan untuk berpikir jernih, fokus, atau menghasilkan ide atau solusi dalam situasi tertentu. Ini adalah penghambat psikologis yang dapat mengganggu produktivitas dan kemampuan seseorang untuk menyelesaikan tugas atau masalah. Mental block bisa terjadi dalam berbagai konteks, termasuk dalam pekerjaan, pendidikan, seni, atau dalam situasi yang memerlukan kreativitas. Orang yang mengalami mental block mungkin merasa terjebak, frustrasi, atau kehilangan arah, yang dapat mengganggu kinerja mereka secara keseluruhan dan dapat mengganggu kesehatan mental (Oskar & Anggawira, 2021). Dalam hal ini pemulihan dari mental block sangatlah diperlukan. Proses pemulihan dari mental block adalah langkah-langkah yang diambil untuk mengatasi kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan untuk berpikir atau bertindak secara efektif.

Dalam konteks pandangan hadis tentang kesehatan mental, penelitian ini akan mengkaji hadis-hadis yang berbicara tentang aspek kesejahteraan psikologis dan

emosional manusia. Ini meliputi nasihat tentang mengelola emosi, menjaga keseimbangan jiwa, serta cara-cara mengatasi tekanan dan kesulitan. Pandangan ini juga mencakup ajaran tentang nilai-nilai seperti kesabaran, optimisme, dan tawakal yang dapat membentuk ketahanan mental. Pandangan hadis tentang kesehatan mental kemudian akan dihubungkan dengan tantangan kesejahteraan mental masa kini. Misalnya, bagaimana hadis-hadis ini dapat memberikan arahan dalam menghadapi stres akibat tuntutan teknologi, perubahan gaya hidup, dan tekanan pekerjaan. Integrasi nilai-nilai agama dengan pemahaman tentang kesehatan mental modern akan dianalisis untuk mengidentifikasi potensi solusi yang relevan.

Dengan mengintegrasikan pandangan hadis dalam pemahaman kesehatan mental, penelitian ini berupaya mengembangkan pendekatan yang holistik dalam mengatasi tantangan kesejahteraan mental masa kini. Pendekatan ini mencakup komponen psikologis, emosional, dan spiritual, dengan memanfaatkan nilai-nilai agama sebagai panduan. Melalui pendekatan ini, diharapkan individu dan masyarakat dapat memanfaatkan pandangan hadis sebagai solusi dalam menjaga kesejahteraan mental dan menghadapi dinamika modern dengan lebih kokoh.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penelitian “Kesehatan Mental untuk Pemulihan Mental Block: Studi Maudhu’i dan Syarah Perspektif Ilmu Kesehatan” terbagi menjadi 5 bab agar tersusun secara sistematis dan mempermudah pembahasan, yakni:

Bab I pendahuluan, yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka berpikir dan sistematika penulisan.

Bab II tinjauan pustaka. Pada bab ini penulis menguraikan tinjauan umum mengenai kesehatan mental, mental block dan hadis. Pada sub bab pertama, memaparkan mengenai pengertian kesehatan mental, indikator mental sehat, dampak gangguan kesehatan mental, cara untuk meningkatkan kesehatan mental, dan manfaat berpikir positif. Pada sub bab kedua, memaparkan pembahasan

mengenai mental block yang berisi pengertian mental block, jenis-jenis mental block, faktor terjadinya, dan langkah-langkah melepas mental block. Pada sub bab ketiga, memaparkan pembahasan mengenai hadis dari mulai pengertian hadis, klasifikasi hadis, dan metode pemahaman hadis,

Bab III metodologi penelitian. Berisi tentang metode dan pendekatan penelitian yang digunakan penulis, jenis sumber data dalam penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian.

Bab IV hasil penelitian. inventarisir hadis tentang tema-tema hadis kesehatan mental, syarah hadis dan pemulihan mental block.

Bab V penutup. Memuat tentang hasil dan kesimpulan penelitian yang dilakukan, juga memuat saran dari penulis. Dan yang terakhir adalah daftar pustaka yang akan dijadikan acuan oleh penulis dalam penjabaran skripsi ini.

