

SELF CARE DALAM PERSPEKTIF HADIS TEMATIK

Attoriq Islami Pasha

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
attorikislami22@gmail.com

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Abstract

This study explores the concept of self-care from the perspective of Prophetic traditions (ḥadīth) using the thematic (mawḍūʿī) approach. The research is motivated by the growing awareness of mental health and life balance in modern society, which is often challenged by social pressure and a fast-paced lifestyle. Through an analytical study of various ḥadīths related to physical, emotional, social, spiritual, and intellectual self-care, the research finds that Islam provides a comprehensive framework for personal well-being as an act of worship and moral responsibility. Prophet Muhammad ﷺ emphasized the importance of balance between worship and rest, patience and gratitude, as well as cleanliness and health as foundations of a harmonious life. Therefore, self-care in Islam is not merely an individual practice but an integral aspect of sustaining spiritual well-being, productivity, and social harmony.

Keywords: *Self-care, thematic hadith, life balance, mental health, Islamic ethics.*

Abstrak

Penelitian ini membahas konsep *self-care* dalam perspektif hadis dengan menggunakan metode tematik (mawḍūʿī). Kajian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keseimbangan hidup dalam masyarakat modern, yang sering kali dihadapkan pada tekanan sosial dan gaya hidup serba cepat. Melalui penelusuran hadis-hadis yang berkaitan dengan perawatan diri secara fisik, emosional, sosial, spiritual, dan intelektual, ditemukan bahwa Islam telah memberikan panduan komprehensif mengenai pentingnya menjaga diri sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab moral. Nabi Muhammad ﷺ menekankan keseimbangan antara ibadah dan istirahat, kesabaran dan syukur, serta kebersihan dan kesehatan sebagai pondasi kehidupan yang harmonis. Dengan demikian, *self-care* dalam Islam bukan sekadar praktik individual, tetapi merupakan bagian integral dari upaya menjaga keberlanjutan spiritual, produktivitas hidup, dan keharmonisan sosial.

Kata kunci: *Self-care, hadis tematik, keseimbangan hidup, kesehatan mental, etika Islam.*

PENDAHULUAN

Realitas sosial kontemporer saat ini berada dalam pusaran era yang penuh tekanan psikologis dan ketidakstabilan emosional akibat perubahan sosial, ekonomi, dan digital yang sangat cepat.¹ Dalam situasi demikian, *self-care* atau perawatan diri menjadi kebutuhan mendasar bagi manusia modern yang menghadapi ritme hidup serba cepat dan tuntutan produktivitas tinggi. Fenomena meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan mental dan keseimbangan hidup tampak jelas di ruang-ruang digital, di mana berbagai figur publik mempromosikan gaya hidup seimbang melalui narasi *self-care* dan *healing*.² Namun, perkembangan konsep ini sering kali bergeser dari nilai spiritual dan reflektif menjadi perilaku konsumtif yang berorientasi pada

¹ Nurussobah and Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," *Al-Fabmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.

² Rifal Saefudin and Isak Iskandar, "Pengaruh Healing Terhadap Kondisi Mental," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 3, no. 5 (2025): 167–74.

kesenangan sesaat. Pergeseran tersebut menyebabkan *self-care* kehilangan makna hakikinya sebagai bentuk pemeliharaan diri yang utuh, berubah menjadi pelarian emosional yang dangkal dan materialistik.³ Dalam konteks ini, ajaran Islam hadir untuk mengembalikan arah *self-care* kepada nilai-nilai moral, spiritual, dan sosial yang seimbang sebagaimana dituntunkan oleh Rasulullah ﷺ.

Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki tiga dimensi integral jasmani, ruhani, dan akal yang harus dijaga keseimbangannya. Pemeliharaan diri (*ri'ayah an-nafs*) merupakan bagian dari ibadah dan wujud penghambaan kepada Allah ﷻ. Dalam hadis-hadis Nabi ﷺ, ditemukan berbagai tuntunan mengenai pentingnya menjaga tubuh, mengatur emosi, serta menata spiritualitas sebagai bentuk syukur kepada Allah⁴. Nilai-nilai seperti *hifz an-nafs* (menjaga jiwa), *wasatiyyah* (keseimbangan), dan *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) menjadi fondasi moral bagi pelaksanaan *self-care* dalam Islam.⁵ ketenangan hati merupakan inti dari keseimbangan diri yang sejati, sebab hanya dengan hati yang bersih seseorang dapat mencapai kebahagiaan spiritual.⁶ Dengan demikian, *self-care* dalam Islam bukan hanya sekadar kegiatan untuk menenangkan diri, tetapi juga bentuk ibadah dan tanggung jawab spiritual terhadap diri sendiri dan Tuhannya.

Sejumlah penelitian terdahulu memberikan dasar penting bagi kajian ini. Bachtiar dan Faletahan (2021) dalam penelitiannya “Self Healing sebagai Metode Pengendalian Emosi” menunjukkan bahwa pelatihan *self-healing* dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengelola emosi secara konstruktif.⁷ Munir (2015) menyoroti pentingnya pengendalian diri melalui zakat, infak, dan sedekah sebagai sarana spiritual untuk menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan tanggung jawab sosial.⁸ Namun, dari berbagai penelitian tersebut belum banyak yang meninjau *self-care* secara mendalam melalui perspektif hadis Nabi ﷺ, terutama dengan pendekatan *takbrij* dan *syarah hadis*, sehingga penelitian ini memiliki urgensi untuk mengisi kekosongan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berupaya menjawab beberapa pertanyaan utama: bagaimana konsep *self-care* dijelaskan dalam hadis Nabi ﷺ, apa urgensinya bagi kehidupan seorang Muslim, serta bagaimana relevansi dan implementasinya dalam konteks kehidupan modern. Untuk menjawab pertanyaan tersebut, penelitian ini menggunakan metode *grounded theory* mengklasifikasi matan, dengan memahami kandungan makna secara kontekstual.⁹ Melalui pendekatan ini, hadis-hadis yang berkaitan dengan pemeliharaan diri akan ditafsirkan dalam kerangka spiritualitas Islam yang aplikatif bagi masyarakat modern.

Urgensi penelitian ini terletak pada upayanya mengembalikan makna *self-care* kepada nilai-nilai Islam yang berakar pada ajaran Nabi ﷺ. Di tengah maraknya tren *self-healing* dan *self-care* yang sering disalahartikan sebagai bentuk hedonisme terselubung.¹⁰ Kajian hadis menawarkan kerangka etis dan spiritual yang lebih kokoh. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan

³ Joice Stella Mamesah and Randy A A P Lombogia, “Self-Care Bagi Konselor Yang Berada Dalam Tekanan Menggunakan Terapeutik,” *Poimen Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 2 (2023): 62–73.

⁴ Nazwa Az'zahra Fathur Rohman, “Hakikat Manusia Menurut Persepektif Pada Agama Islam,” *Jurnal Media Akademik (JMA)* 3, no. 6 (2025): 14.

⁵ Evan Hamzah Muchtar, “Pendekatan Pendidikan Islam Dan Ekonomi Syariah Terhadap Fenomena Inner Child Dan Self-Reward,” *Tarqiyatuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2025): 50–60, <https://doi.org/10.36769/tarqiyatuna.v4i1.963>.

⁶ Nurul Syabadi, “KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM FILSAFAT ISLAM (Studi Pemikiran Haidar Bagir),” n.d., 71–83.

⁷ M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletahan, “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi,” *Jurnal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.

⁸ Al Kahfi and Hamidullah Mahmud, “Penerapan Etika Amanah Dalam Manajemen Kepemimpinan Modern Perspektif Q.S Al-Ahzab : 72 Berdasarkan Tafsir Al-Misbah,” *Al-Munir: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2024): 293–314, <https://doi.org/10.24239/al-munir.v6i2.1009>.

⁹ Muhammad Ramadhan and Muhammad Alif, “Metode Pendekatan Studi Hadis Tematik Dengan Grounded Theory Anselm Strauss Dan Barney Glaser,” *AL ISNAD: Journal of Indonesian Hadith Studies* 6, no. 1 (2025): 55–64, <https://doi.org/10.51875/alisdad.v6i1.627>.

¹⁰ Azmi Anugerah Putri and Sri Hidayah, “Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswa FISIP ULM,” *Huma: Jurnal Sosiologi* 3, no. 3 (2024): 245–54, <https://doi.org/10.20527/h-js.v3i3.230>.

kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu hadis tematik serta kontribusi praktis bagi umat Islam dalam memahami bahwa *self-care* bukanlah ekspresi egoisme, melainkan bagian dari penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), penguatan spiritual, dan tanggung jawab sosial. Dengan demikian, konsep *self-care* yang bersumber dari hadis Nabi ﷺ bukan hanya relevan dengan kebutuhan manusia modern yang haus ketenangan batin, tetapi juga menjadi jalan menuju kesejahteraan holistik yang mencakup jasmani, rohani, dan spiritual.¹¹

METODE PENELITIAN

Artikel ini menerapkan metode hadis tematik (*maudhūʿī*) yang dipadukan dengan pendekatan kualitatif sebagai kerangka metodologis penelitian.¹² Pilihan metode ini didasarkan pada kebutuhan untuk menggali secara mendalam kandungan makna, nilai-nilai spiritual, serta prinsip keseimbangan diri yang tercermin dalam hadis-hadis Nabi Muhammad ﷺ yang berkaitan dengan pemeliharaan diri (*self-care*), kesehatan jasmani dan rohani, serta etika menjaga keseimbangan hidup. Penelitian ini tidak berhenti pada tahap penelusuran hadis-hadis yang relevan, melainkan diarahkan pada proses penafsiran yang bersifat kontekstual guna memahami pesan moral dan sosial hadis tersebut dalam realitas masyarakat modern yang ditandai oleh meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan mental dan spiritual.

Jenis data dalam penelitian ini dikategorikan sebagai kualitatif deskriptif, yaitu data yang tidak direpresentasikan dalam bentuk numerik, melainkan dalam bentuk teks dan makna. Data tersebut mencakup teks-teks hadis, penjelasan, serta kajian akademik kontemporer yang membahas keseimbangan hidup, kebersihan diri (*ṭahārah*), kesehatan mental, dan prinsip *wasatiyyah* dalam kehidupan. Pendekatan kualitatif dipandang paling tepat karena memungkinkan penelusuran makna hadis secara mendalam dan kontekstual, dengan menitikberatkan pada pemahaman nilai-nilai normatif dan spiritual yang terkandung di dalamnya, bukan sekadar pada penyajian data empiris atau statistik.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer berupa literatur hadis yang berasal dari *mashādir ashliyyah*, seperti *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan Abī Dawūd*, *Jamiʿ at-Tirmidzi*, yang diakses melalui berbagai basis data digital, seperti *Ensiklopedia Hadis 9 Imam* dan perangkat lunak pencarian hadis daring. Sementara itu, sumber sekunder mencakup berbagai referensi pendukung berupa artikel jurnal ilmiah, karya ilmiah mahasiswa, buku akademik, serta hasil penelitian sebelumnya yang mengulas tema perawatan diri, kesehatan spiritual, dan keseimbangan psikologis dalam perspektif Islam.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui studi kepustakaan (*library research*).¹³ Dengan menelusuri jurnal-jurnal ilmiah, kitab klasik, dan literatur hadis untuk menemukan teks-teks yang berkaitan dengan konsep *self-care* menurut ajaran Rasulullah ﷺ. Setelah hadis-hadis yang relevan terkumpul, dilakukan proses analisis isi (*content analysis*) yang meliputi tahap inventarisasi, klasifikasi, dan interpretasi. Analisis dilakukan dengan memperhatikan sanad dan matan hadis serta pemaknaan para ulama terhadap konteks moral dan spiritual yang terkandung di dalamnya.

Tahapan analisis dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis dan saling berkaitan. Penelitian diawali dengan penetapan tema utama "*Self-Care dalam Perspektif Hadis Tematik*" sebagai

¹¹ Darin Rihhadatul 'Aisy et al., "Self Care and Healing Amr Nahy's Perspective Darin," *Al-Hukmah* 1, no. 4 (2025): 130–41.

¹² Wahyudin Darmalaksana, "Studi Flexing Dalam Pandangan Hadis Dengan Metode Tematik Dan Analisis Etika Media Sosial Wahyudin," *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): 412–27, <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.

¹³ Darmalaksana.

kerangka konseptual, yang kemudian menjadi dasar dalam proses penghimpunan dan seleksi hadis-hadis yang berhubungan dengan penjagaan diri, kesehatan jasmani dan rohani, serta keseimbangan hidup. Hadis-hadis terpilih selanjutnya dianalisis melalui proses *coding* untuk mengidentifikasi unit makna utama menggunakan teknik *open coding* dan *axial coding* guna mengungkap pesan-pesan inti hadis.¹⁴ Selanjutnya, hasil analisis disusun dalam struktur tematik yang meliputi pengertian, urgensi, esensi, substansi, eksistensi, macam, dan dampak *self-care* dalam Islam. Struktur tersebut kemudian ditafsirkan secara deskriptif-interpretatif untuk merepresentasikan nilai-nilai etika, spiritualitas, dan keseimbangan hidup sebagaimana diajarkan oleh Rasulullah ﷺ. Keseluruhan proses ini bermuara pada penyusunan narasi tematik yang menjelaskan perspektif hadis tentang *self-care* serta implikasinya bagi pembentukan kesejahteraan lahir dan batin umat Islam di era modern.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat sejumlah hadis yang relevan dengan konsep *self-care* dalam Islam. Melalui metode tematik hadis (*mandū'i*), penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci seperti “perawatan diri”, “kesehatan”, “istirahat”, “keseimbangan hidup”, “jiwa”, dan “ketenangan” pada kitab-kitab hadis primer. Dari hasil pelacakan tersebut, ditemukan sebanyak lima belas hadis yang memiliki kesatuan makna dengan tema *self-care* Nabi ﷺ, yang menggambarkan perhatian beliau terhadap keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, emosional, dan sosial. Hadis-hadis tersebut kemudian dianalisis melalui proses pengodean dan diklasifikasikan ke dalam beberapa tema inti. Berdasarkan hasil analisis, hadis-hadis yang berkaitan dengan *self-care* dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori utama, yaitu pengertian dan prinsip dasar perawatan diri, urgensi menjaga tubuh dan jiwa, bentuk-bentuk *self-care* Nabi dalam kehidupan sehari-hari, serta dampaknya terhadap ketenangan dan produktivitas hidup. Temuan ini menjadi dasar bagi penyusunan kerangka konseptual *self-care* profetik yang berlandaskan etika, keseimbangan, dan nilai spiritual dalam Sunnah.

Gambar¹⁵ : Klasifikasi Tema Hadis Self Care

NO	Sub Tema Hadis	Kode ID
1.	Pengertian Self Care Pengertian Urgensi Esensi Substansi Eksistensi	HR. Bukhori 5199 HR. Muslim 2664 HR. Bukhori 1976 HR. Muslim 223 HR. Muslim 2750
2.	Macam-Macam Self Care Mengelola Perasaan Menjaga Hubungan Sehat Terapi Hati (memaafkan) Ibadah Sarana Ketenangan Empati Dan Amal Sosial Intelektual	HR. Tirmidzi 2021 HR. Muslim 2564 HR. Muslim 2588 HR. Muslim 482 HR. Muslim 2699 HR. Ibnu Majah 224
3.	Dampak Self Care Keberkahan Dan Produktivitas Hidup	HR. Bukhori 6412

¹⁴ Afdini Rihlatul Mahmudah and Hariyah Hariyah, “Pengalaman Mahasiswa Dalam Melakukan Wirausaha Informasi: Sebuah Penelitian Grounded Theory,” *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi* 37, no. 2 (2016): 121, <https://doi.org/10.14203/jurnalbaca.v37i2.239>.

¹⁵https://docs.google.com/document/d/1hF2QtFF_RIe3zcsYOsVyMSuDEDVIVfh/edit?usp=drivesdk&oid=112946675269479734231&rtopof=true&sd=true

Perlindungan Allah Ketenangan jiwa Keseimbangan Jiwa	HR. Tirmidzi 2516 HR. Bukhori 52 HR. Muslim 2999
--	--

Konsep *self-care* dalam Islam berangkat dari prinsip keseimbangan antara hak tubuh, jiwa, dan relasi sosial. Rasulullah ﷺ bersabda, “*inna lijasadika ‘alaika haqqan*” yang bermakna bahwa setiap bagian diri manusia memiliki hak yang wajib dipenuhi.¹⁶ Hadis ini menegaskan bahwa menjaga kesehatan tubuh dan keseimbangan emosi merupakan bagian dari penghambaan kepada Allah ﷻ.¹⁷ Pemeliharaan diri bukan sekadar kebutuhan biologis, melainkan juga wujud rasa syukur atas nikmat kehidupan. Memenuhi hak tubuh dengan makan, istirahat, dan menjaga kesehatan termasuk bentuk ibadah yang mendatangkan keberkahan. Dalam konteks kehidupan modern, ajaran ini mengandung pesan agar manusia menjaga keseimbangan antara fisik, mental, dan spiritual, sehingga dapat menjalani kehidupan secara produktif dan berkesinambungan.¹⁸

Urgensi *self-care* dalam Islam tercermin dari sabda Nabi ﷺ, “*al-mu’minul qawiyu khayrun wa ahabbu ilallah,*” yang menunjukkan bahwa mukmin yang kuat lebih dicintai oleh Allah dibanding mukmin yang lemah.¹⁹ Kekuatan yang dimaksud dalam hadis ini tidak hanya fisik, tetapi juga mencakup kekuatan spiritual, mental, dan moral. Kekuatan seorang mukmin mencerminkan kemampuannya menjaga amanah Allah berupa tubuh dan jiwa agar dapat berfungsi secara optimal dalam beribadah dan beramal.²⁰ Dengan demikian, *self-care* menjadi manifestasi tanggung jawab moral terhadap karunia Allah. Menjaga kesehatan, kebugaran, serta keseimbangan emosional bukanlah tindakan egoistis, melainkan bagian dari ibadah yang menunjukkan rasa syukur dan kesadaran spiritual. Seorang Muslim yang kuat secara lahir dan batin akan lebih mampu berkontribusi secara sosial dan melaksanakan perintah Allah dengan sebaik-baiknya.

Esensi dari *self-care* juga tampak dalam pesan Rasulullah ﷺ tentang moderasi dalam beribadah, sebagaimana sabdanya mengenai “*shaumu Dawuda*” puasa Nabi Dawud yang dilakukan sehari berpuasa dan sehari berbuka.²¹ Frasa tersebut melambangkan keseimbangan dalam beribadah dan beristirahat, menghindari manusia dari sikap ekstrem yang justru melemahkan semangat spiritual.²² Prinsip *wasatiyyah* (keseimbangan) menjadi inti ajaran Islam dalam mengatur ritme hidup. Seseorang tidak akan mencapai kesempurnaan ibadah tanpa menjaga kondisi tubuhnya. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan tuntutan produktivitas tinggi, prinsip ini menjadi relevan untuk menghindari kelelahan spiritual (*burnout*) dan stres emosional.²³ Islam mengajarkan bahwa keseimbangan antara ibadah, pekerjaan, dan istirahat adalah bagian dari bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang diridhai Allah.

¹⁶ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡirah al-Ju‘fiy al-Bukhāriy, *Al-Jami‘ al-Musnad al-Ṣaḥiḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422).

¹⁷ Anyta Widiānti, M. Galib, and Achmad Abubakar, “Konsep Kesehatan Fisik Dan Mental Perspektif Al-Qur’an Dalam Konteks Kehidupan Modern,” *Jurnal Alwatziqhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora* 11, no. 1 (2025): 307–16, <https://doi.org/10.37567/alwatziqhoebillah.v11i1.3485>.

¹⁸ Widiānti, Galib, and Abubakar.

¹⁹ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥiḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṣ al-‘Arabiy, 1955).

²⁰ Nasrulloḥ Hidayaturrehman, “KONSEP KESUKSESAN MUSLIM DALAM QS. AL-MU’MINUN AYAT 1-11: TELAHAH TAFSIR AL-MISBAH DALAM KONTEKS KEHIDUPAN MODERN Hidayaturrehman1,” *Jurnal Inovasi Metode Pembelajaran* 7, no. 2 (2025): 196–210.

²¹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡirah al-Ju‘fiy al-Bukhāriy, *Al-Jami‘ al-Musnad al-Ṣaḥiḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422).

²² Drs Abd Basit, M Ag, and A Pendahuluan, “Moderasi Beragama : Anti Kekerasan Dan Tradisi Lokal Tempat Masjid Al-Hikmah Taman Nuansa Majasem Karyamulya Kesambi Cirebon,” 2025.

²³ Avifahatur Nur Rohma, “Work Life Balance Dalam Manajemen Sumber Daya Manusia Modern : Perspektif Lembaga Pendidikan Islam Dan Pesantren” 4, no. 1 (2026): 79–85.

Substansi *self-care* dalam Islam juga berkaitan erat dengan kebersihan dan kerapian diri, sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ, “*ath-thubūru syathruḥul imān.*” Kebersihan merupakan bagian dari iman.²⁴ Bukan hanya dalam pengertian fisik, tetapi juga spiritual. Kebersihan mencerminkan kesadaran akan kesucian batin dan keteraturan hidup. Dengan menjaga kebersihan tubuh, pakaian, dan lingkungan, seseorang sedang menata jiwanya agar lebih tenang dan fokus dalam beribadah. Kebersihan diri menjadi manifestasi dari penghormatan terhadap tubuh sebagai ciptaan Allah dan simbol dari kesempurnaan iman.²⁵ Dalam konteks *self-care*, praktik sederhana seperti menjaga kebersihan, merawat diri, dan memperhatikan penampilan memiliki nilai spiritual tinggi karena menumbuhkan keindahan (*jamāl*) dan ketenangan batin yang merupakan bagian dari kesejahteraan holistik seorang Muslim.

Eksistensi *self-care* juga tampak dari hadis Rasulullah ﷺ kepada sahabat Hanzhalah yang merasa munafik karena tidak selalu dalam keadaan khushyuk sebagaimana ketika bersama Nabi. Rasulullah kemudian menjawab dengan ungkapan “*sā’atan wa sā’ab*” ada waktu untuk ini dan ada waktu untuk itu.²⁶ Frasa ini menjadi dasar keseimbangan eksistensial manusia dalam mengelola waktu dan energi. Hidup manusia tidak selalu harus berada dalam kondisi spiritual tertinggi; ada masa untuk beribadah, bekerja, beristirahat, dan bersosialisasi.²⁷ Dalam perspektif psikologis Islam, kesadaran diri untuk menyeimbangkan seluruh aspek kehidupan merupakan bentuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa). Dengan menjaga ritme hidup, seseorang dapat menghindari kelelahan emosional dan menjaga kesehatan mental. Maka, *sā’atan wa sā’ab* menjadi simbol penting bahwa *self-care* dalam Islam bukan pelarian dari ibadah, melainkan cara menjaga keselarasan antara dimensi jasmani dan ruhani.

Dari keseluruhan hadis tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-care* dalam Islam tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi mencakup keseimbangan spiritual, moral, dan sosial. Islam mengajarkan prinsip moderasi dan kesadaran diri sebagai fondasi perawatan diri yang sejati. Menjaga tubuh, kebersihan, kekuatan, dan keseimbangan hidup merupakan wujud ibadah yang mengantarkan manusia pada ketenangan (*sakinah*) dan keseimbangan hidup (*wasatiyyah*). Dengan demikian, *self-care* dalam perspektif hadis bukanlah sekadar tren modern, melainkan manifestasi nilai Islam yang mendalam, yang mengarahkan manusia untuk merawat diri dengan niat menjaga amanah Allah dan mencapai ketenangan jiwa yang hakiki.

Macam-Macam Self-Care dalam Perspektif Hadis

Dalam Islam, *self-care* mencakup berbagai dimensi kehidupan yang saling berkelindan antara aspek fisik, emosional, spiritual, sosial, dan intelektual.²⁸ Hadis-hadis Nabi ﷺ menegaskan bahwa kesejahteraan seorang Muslim tidak dapat dicapai hanya dengan menjaga tubuh, melainkan juga dengan menata hati, pikiran, serta hubungan sosial. Konsep ini memperlihatkan bahwa perawatan diri dalam Islam memiliki dimensi yang komprehensif dan seimbang, sebagaimana prinsip *wasatiyyah* yang menjadi fondasi moral ajaran Islam.

²⁴ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabiy, 1955).

²⁵ Dwiky Kurniawan Saragih Naysila Putri Aulia, Suci Shintya Sari, “Telaah Q.S. Al-Baqarah Ayat 222 Tentang Kesehatan Dan Kebersihan Naysila,” *Young Journal* 1, no. 1 (2025): 108–20.

²⁶ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabiy, 1955).

²⁷ N H Resa et al., “Keseimbangan Antara Dunia Dan Akhirat Berdasarkan Teorema Limit Kanan Limit Kiri,” *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 1, no. September (2018): 163–65.

²⁸ Syifa Fauza, Ribut Purwaningrum, and Adi Dewantoro, “Implikasi Self-Care Untuk Psychological Well-Being Pada Professional Helper,” *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 6, no. 2 (2022): 104, <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67155>.

Dimensi pertama adalah *self-care emosional*, yang berfokus pada kemampuan mengelola emosi dan mencapai kedamaian batin. Rasulullah ﷺ bersabda, “*man kadhama ghaizhan wa huwa qadirun ‘alā an yunfadhāb,*” yang berarti barang siapa menahan amarah padahal mampu melampiaskannya, Allah akan memuliakannya di hadapan makhluk.²⁹ Hadis ini menekankan pentingnya kontrol diri sebagai inti perawatan emosional, menahan amarah merupakan bentuk tertinggi dari *mujāhadah an-nafs* (perjuangan batin), yang menghasilkan ketenangan jiwa dan stabilitas psikologis.³⁰ Dalam konteks modern, kemampuan menahan emosi negatif seperti marah, iri, dan cemas dapat dikategorikan sebagai bentuk *emotional self-regulation* yang berperan penting dalam kesehatan mental. Dengan demikian, Islam sejak awal telah menanamkan kesadaran bahwa keseimbangan emosi merupakan bagian dari ibadah dan jalan menuju kemuliaan spiritual.

Dimensi berikutnya adalah *self-care sosial*, yang berorientasi pada upaya menjaga hubungan yang sehat dan harmonis dengan sesama. Rasulullah ﷺ bersabda, “*al-muslimu akbul muslim, lā yazlimuhu wa lā yahqiruhu,*” yang menegaskan bahwa seorang Muslim adalah saudara bagi Muslim lainnya, tidak menzaliminya, tidak menghinanya, dan tidak melantarkannya.³¹ Hadis ini menampilkan pandangan Islam bahwa kesehatan sosial berakar pada empati, solidaritas, dan tanggung jawab antarindividu.³² Ukhuwah (persaudaraan) adalah kebutuhan ruhani yang memperkuat keseimbangan batin seseorang. Dalam konteks *self-care*, menjalin hubungan sosial yang sehat bukan hanya bentuk pengabdian sosial, tetapi juga sarana menenangkan hati dan mengurangi beban emosional.³³ Islam mengajarkan bahwa hubungan baik dengan sesama adalah bagian dari perawatan diri yang menumbuhkan kebahagiaan dan ketenangan jiwa.

Salah satu bentuk *self-care* yang bernuansa terapi spiritual adalah *healing melalui memaafkan*. Nabi ﷺ bersabda, “*wa mā zāda Allahu ‘abdan bi ‘afwīn illā ‘izān,*” bahwa Allah tidak menambah kemuliaan seorang hamba kecuali melalui sikap memaafkan.³⁴ Hadis ini menunjukkan bahwa memaafkan bukan tanda kelemahan, melainkan kekuatan jiwa yang menumbuhkan kedamaian batin.³⁵ Dalam pandangan psikologi Islam, memaafkan adalah proses *tathbīr an-nafs* (penyucian diri) yang membebaskan seseorang dari energi negatif, dendam, dan stres emosional. Spiritualitas memaafkan menumbuhkan rasa syukur, empati, dan penerimaan terhadap ketentuan Allah. Maka, tindakan memaafkan dalam Islam bukan sekadar etika sosial, tetapi juga bentuk terapi mental yang menyehatkan jiwa dan menenangkan hati.³⁶

Selanjutnya, *self-care spiritual* menjadi inti keseimbangan hidup seorang Muslim. Rasulullah ﷺ bersabda, “*aqrabu mā yakūnul ‘abdu min rabbīhi wa huwa sājid,*” bahwa kondisi paling dekat seorang hamba dengan Tuhannya adalah ketika ia bersujud.³⁷ Sujud merupakan simbol

²⁹ Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Daḥḥak al-Tirmizī, *Al-Jami’ Al-Kabir (Sunan Al-Tirmizī)*, ed. Basysyār ‘Awad Ma’rūf, (Beirut: Dār al-Garb al-Islāmīy, 1996).

³⁰ Alfaiz Faiz et al., “Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien,” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 65–78, <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>.

³¹ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṣ al-‘Arabīy, 1955).

³² Danang Nugroho et al., “Mengurai Etika Sosial Berbagi Nasi: Konsep, Nilai, Dan Dampaknya Dalam Masyarakat,” *Jurnal Ilmiah Research Student* 1, no. 3 (2024): 250–60, <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/576>.

³³ Tia Sal Syabila, “Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Prespektif Imam Al-Ghazali,” *Setyaki Jurnal Studi Keagamaan Islam* 1, no. 3 (2023): 22–36.

³⁴ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṣ al-‘Arabīy, 1955).

³⁵ Dini. Azizah, Muhammad Farras Hasya Rahmadhani, and Nadiya Lestari, “Konsep Forgiveness Dalam Islam Dan Kaitannya Dengan Kesehatan Mental,” *JIPKM: Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 7–10, <https://jipkm.com/index.php/jipkm>.

³⁶ Susanna Y Park et al., “Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review,” *Interactive Journal of Medical Research* 13 (2024): e48929, <https://doi.org/10.2196/48929>.

³⁷ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṣ al-‘Arabīy, 1955).

kepasrahan total dan bentuk tertinggi dari ketenangan batin. Dalam perspektif Islam, mendekatkan diri kepada Allah melalui ibadah bukan sekadar rutinitas, tetapi sarana penyembuhan jiwa (*spiritual healing*).³⁸ Ketenangan spiritual lahir dari *muraqabah* (kesadaran akan kehadiran Allah) dan *mubasabah* (evaluasi diri). Praktik spiritual seperti shalat, dzikir, dan doa berfungsi menyeimbangkan dimensi batin yang sering terganggu oleh tekanan duniawi. Dengan demikian, *self-care spiritual* merupakan puncak dari perawatan diri yang menyatukan ketenangan hati, kekuatan iman, dan kestabilan jiwa.

Bentuk lain dari *self-care* dalam Islam adalah melalui empati dan amal sosial. Rasulullah ﷺ bersabda, “*man naffasa ‘an mu’minin kurbatan min kurabid-dunyā naffasallahu ‘anhu kurbatan min kurabi yaumul qiyāmah,*” yang bermakna bahwa siapa pun yang menolong saudaranya dalam kesulitan dunia, Allah akan menolongnya dari kesulitan di akhirat.³⁹ Hadis ini mengajarkan bahwa menolong orang lain adalah bentuk perawatan jiwa yang menghubungkan individu dengan kasih sayang ilahi. Rasa empati, solidaritas, dan kedermawanan bukan hanya memberi manfaat sosial, tetapi juga menjadi terapi psikologis yang menumbuhkan kebahagiaan dan mengurangi stres.⁴⁰ Penelitian modern menunjukkan bahwa perbuatan altruistik meningkatkan hormon kebahagiaan dan menurunkan tingkat kecemasan. Islam telah lama mengajarkan bahwa dengan membantu sesama, seseorang sesungguhnya sedang menyehatkan jiwanya sendiri.

Dimensi terakhir adalah *self-care intelektual* (*‘aqliyyah*), sebagaimana sabda Nabi ﷺ, “*thalabul ‘ilmi faridhatun ‘alā kulli muslim,*” yang menegaskan kewajiban menuntut ilmu bagi setiap Muslim.⁴¹ Menuntut ilmu dalam Islam tidak hanya bermakna akademik, tetapi juga upaya menjaga kejernihan pikiran dan kesehatan akal.⁴² Ilmu sebagai *ghidā’ al-‘aql* (nutrisi akal), yang mencegah kebodohan dan kesesatan moral. Dalam konteks *self-care*, belajar dan berpikir kritis adalah cara untuk menjaga keseimbangan intelektual dan spiritual, karena ilmu membawa seseorang pada kebijaksanaan dan ketenangan. Kegiatan intelektual seperti membaca, berdiskusi, dan merenung merupakan sarana merawat akal agar tetap sehat dan berorientasi pada kebenaran.

Dengan demikian, keenam dimensi *self-care* tersebut menunjukkan bahwa Islam memandang perawatan diri secara menyeluruh mencakup tubuh, hati, jiwa, relasi sosial, dan akal. Hadis-hadis Nabi ﷺ menggambarkan bahwa keseimbangan dalam seluruh aspek tersebut merupakan jalan menuju kebahagiaan hakiki. *Self-care* dalam Islam bukanlah bentuk individualisme, melainkan praktik spiritual yang mengokohkan hubungan manusia dengan dirinya sendiri, sesama, dan Tuhannya.

Dampak Self-Care dalam Perspektif Hadis

Salah satu dampak utama dari praktik *self-care* dalam perspektif Islam adalah lahirnya keberkahan waktu dan peningkatan produktivitas hidup. Rasulullah ﷺ bersabda, “*ni‘matāni maghbūnun fibimā katsīrun minan-nās: ash-shibbah wal-farāgh,*” yang berarti bahwa banyak manusia

³⁸ Nabila Pahira et al., “PEREDAAN STRES BIMBINGAN GURU MUHAMMAD SYARBANI MAJELIS DZIKIR AL-IKHLAS PAL 8 BANJARMASIN : ANALISIS SUFI,” n.d., 1–12.

³⁹ Muslim Ibn al-Hajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabiy, 1955).

⁴⁰ Soraya Mayori, “PSIKOLOGI KEPEDULIAN MENGEMBANGKAN EMPATI DAN KEBAJIKAN SOSIAL,” *Jurnal Artikel*, 2024, 1–15, <https://www.scribd.com/document/789008357/Data-Timbulan-Sampah-SIPSN-KLHK>.

⁴¹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd Ibn Mājāh, Sunan Ibn Mājāh, ed. Syu‘aib al-Arna‘ūṭ, ‘Ādil Mursyid, and ‘Abd al-Latīf Haraz Allāh, (Dār al-Risālah al-‘ālamīyyah, 2009).

⁴² Nabila Hasna Rafilah, Cucu Surahman, and Elan Sumarna, “Integrasi Ilmu Dan Amal ‘Kajian Tafsir Tarbawi Atas Q.S Al-Mujadilah Ayat 11 Tentang Adab Dan Keutamaan Menuntut Ilmu’ Nabila,” *Jurnal Penelitian Ipteks* 6(1):72–89. Doi: 10.32528/Ipteks.V6i1.5253 Gi1, no. 2 (2024): 67.

tertipu oleh dua kenikmatan, yaitu kesehatan dan waktu luang.⁴³ Hadis ini mengandung makna mendalam tentang pentingnya pengelolaan diri agar nikmat waktu dan kesehatan tidak berlalu tanpa nilai.⁴⁴ Manusia seringkali lalai memanfaatkan waktu sehatnya untuk beramal, padahal kesehatan dan waktu luang adalah dua faktor penentu keberhasilan hidup. Dalam konteks *self-care*, manajemen waktu dan kesehatan mental menjadi bentuk ibadah yang menghasilkan keberkahan. Dengan menjaga tubuh dan pikiran tetap seimbang, seseorang dapat lebih produktif dalam beribadah, bekerja, dan berkontribusi sosial.⁴⁵ Maka, *self-care* bukanlah bentuk kemalasan atau pelarian, melainkan strategi spiritual untuk mengoptimalkan potensi hidup yang diberkahi Allah.⁴⁶

Dampak kedua dari *self-care* adalah munculnya perlindungan dan keteguhan diri yang bersumber dari kesadaran spiritual. Rasulullah ﷺ bersabda, “*ihfadhillaha yahfadhk*,” yang berarti⁴⁷ Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjagamu. Hadis ini mengajarkan bahwa menjaga hubungan dengan Allah melalui ibadah, introspeksi, dan keikhlasan merupakan bentuk perlindungan batin yang paling kuat. Menjaga Allah bermakna menjaga batasan-batasan syariat, menjaga hati dari maksiat, dan menjaga diri dari kelalaian. Dengan demikian, seseorang yang senantiasa berusaha menata batin dan menjaga kedekatan spiritualnya akan mendapatkan penjagaan dari Allah dalam segala aspek kehidupannya. Dalam konteks *self-care*, kesadaran spiritual ini melahirkan keteguhan mental dan ketenangan hati dalam menghadapi tekanan hidup, karena ia tahu bahwa kekuatannya bersumber dari hubungan yang kokoh dengan Sang Pencipta.⁴⁸

Dampak berikutnya dari *self-care* adalah lahirnya ketenangan hati dan kedamaian batin. Rasulullah ﷺ bersabda, “*alā wa innā fil jasadī mudghab, idbā shalubāt shalubal jasadu kullub, wa idbā fasadat fasadal jasadu kullub, alā wa hiya al-qalb*,” yang menegaskan bahwa pusat keseimbangan manusia terletak pada hati.⁴⁹ Hadis ini menunjukkan bahwa kesehatan batin merupakan sumber dari kesehatan fisik dan moral.⁵⁰ Hati adalah poros spiritual manusia ketika hati bersih dari dengki, dendam, dan kesedihan berlebih, maka seluruh perilaku dan keputusan hidupnya menjadi baik. Maka, perawatan diri dalam Islam harus dimulai dari *self-care batiniyah*, yakni membersihkan hati dari penyakit spiritual. Melalui dzikir, introspeksi, dan istighfar, seseorang memelihara kesehatan psikis yang berdampak langsung pada ketenangan dan kualitas hidup. *Self-care* dalam bentuk ini menjadi terapi jiwa yang menguatkan iman sekaligus memperbaiki akhlak.⁵¹

Selanjutnya, *self-care* juga berdampak pada ketenangan hidup dan keseimbangan jiwa melalui sikap sabar dan syukur. Rasulullah ﷺ bersabda, “*‘ajaban li amril mu’min, inna amrahu kullahu khayr*,” yang berarti “Menakjubkan urusan seorang mukmin, karena seluruh keadaannya adalah kebaikan.”⁵² Hadis ini menegaskan bahwa kesejahteraan batin seorang mukmin lahir dari kemampuannya untuk menerima setiap keadaan dengan sabar dan syukur. Dalam tafsir

⁴³ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡirah al-Ju‘fīy al-Bukhārīy, *Al-Jami‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih wasallam wa Sunanib wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422),

⁴⁴ Herlina, Muhammad Alif, and Syaefulloh, “Qur’ an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory,” *Jipkis* 5, no. 2 (2025): 286–300.

⁴⁵ Anita, “Nilai Spiritualitas Tidur Dalam Hadis Dan Implikasinya Terhadap Manajemen Kesehatan Mental Muslim,” *Arba: Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 1 (2025): 67–80.

⁴⁶ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡirah al-Ju‘fīy al-Bukhārīy, *Al-Jami‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih wasallam wa Sunanib wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422),

⁴⁷ Abū ‘Isā Muḥammad ibn ‘Isā ibn Saurah ibn Mūsā al-Daḥḥak al-Tirmizīy, *Al-Jami‘ Al-Kabir (Sunan Al-Tirmizīy)*, ed. Basysyār ‘Awad Ma‘rūf, (Beirut: Dār al-Garb al-Islāmiy, 1996),

⁴⁸ Sri Minarti, *Inpirasi & Hikmah*, ed. Atho‘illah, 1st ed. (republik karya, 21AD).

⁴⁹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡirah al-Ju‘fīy al-Bukhārīy, *Al-Jami‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih wasallam wa Sunanib wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422),

⁵⁰ Mutiara Andini et al., “Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental,” *Psychosphia* 3, no. 2 (2021): 2721–2564, <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.

⁵¹ Errick Endra Cita, Tri Wulandari, and Yuni Permatasai Istanti, “Terapi Islamic Self Healing Terhadap Quality of Live Pada Klien Gagal Ginjal Kronis Dengan Terapi Hemodialisa,” *Muhammadiyah Journal of Nursing* 3 (2016): 43–56.

⁵² Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṣ al-‘Arabiy, 1955),

moralnya, Sabar adalah bentuk *self-control* tertinggi yang menahan diri dari reaksi negatif, sedangkan syukur adalah ekspresi positif yang menumbuhkan ketenangan jiwa.⁵³ Kombinasi keduanya melahirkan keseimbangan emosional yang kokoh, sehingga individu tidak mudah goyah oleh situasi eksternal. Dengan demikian, *self-care* dalam Islam melampaui dimensi fisik ia adalah bentuk kesadaran spiritual yang melatih seseorang untuk mengelola emosi, menguatkan iman, dan menciptakan kebahagiaan batin yang berkelanjutan.

Dari keseluruhan hadis tersebut, dapat disimpulkan bahwa *self-care* dalam Islam memberikan dampak yang mendalam terhadap kehidupan manusia baik secara fisik, psikologis, maupun spiritual. Praktik merawat diri dengan cara menjaga waktu, kesehatan, spiritualitas, dan kebersihan hati berimplikasi pada lahirnya pribadi yang produktif, tenang, dan kuat menghadapi tantangan hidup. Islam memandang kesejahteraan diri bukan sebagai tujuan akhir, melainkan sebagai sarana untuk meningkatkan kualitas ibadah dan kontribusi sosial. Dengan demikian, *self-care* menjadi jalan menuju keseimbangan hidup yang tidak hanya menumbuhkan kesehatan lahir, tetapi juga meneguhkan jiwa dan mendekatkan manusia pada Allah ﷻ.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian hadis tematik, konsep *self-care* dalam Islam bukan sekadar perawatan fisik, tetapi mencakup keseimbangan menyeluruh antara tubuh, jiwa, akal, dan relasi sosial. Hadis-hadis Nabi ﷺ menunjukkan bahwa menjaga diri merupakan bentuk ibadah dan wujud syukur atas amanah kehidupan yang dianugerahkan Allah ﷻ. Islam menegaskan pentingnya keseimbangan antara ibadah dan istirahat, spiritualitas dan sosialitas, kesabaran dan syukur, serta kebersihan dan kesehatan sebagai manifestasi nilai *wasatiyyah* (moderasi). Dengan demikian, *self-care* dalam perspektif hadis tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kesehatan mental dan fisik, tetapi juga sebagai jalan menuju ketenangan batin, peningkatan produktivitas hidup, dan penguatan spiritualitas. Nilai-nilai ini menegaskan bahwa merawat diri dalam Islam bukan bentuk individualisme, melainkan ekspresi cinta kepada Allah dan tanggung jawab moral terhadap diri, masyarakat, dan kehidupan.

SARAN AKADEMIK

Penelitian ini merekomendasikan agar kajian hadis tematik di masa mendatang lebih mengintegrasikan nilai-nilai profetik dengan pendekatan multidisipliner, seperti psikologi Islam, kesehatan mental, dan sosiologi keagamaan, guna memperdalam pemahaman tentang *self-care* dalam konteks kehidupan modern. Kajian lanjutan perlu menyoroti relevansi hadis-hadis tentang keseimbangan jiwa, pengelolaan emosi, dan kesehatan spiritual sebagai basis etika hidup Islami yang aplikatif. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi inspirasi bagi lembaga pendidikan Islam untuk mengembangkan kurikulum yang menekankan pentingnya perawatan diri sebagai bagian dari ibadah, sekaligus menjadi pedoman bagi masyarakat dalam membangun kesadaran spiritual dan psikologis yang seimbang, agar tercipta pribadi Muslim yang sehat, produktif, dan berakhlak mulia.

⁵³ Herlina, Alif, and Syaefulloh, "Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory."

DAFTAR PUSTAKA

- Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd Ibn Mājah, Sunan Ibn Mājah, ed. Syu‘aib al-Arna’ūt, ‘Ādil Mursyid, and ‘Abd al-Laṭīf Haraz Allāh, (Dār al-Risālah al-‘ālamīyah, 2009),
- ‘Aisy, Darin Rihhadatul, Ernisah, Nadiyya Qurotul Aini, Neneng Maulayati, and Safarudin. “Self Care and Healing Amr Nahy’s Perspective Darin.” *Al-Hukumah* 1, no. 4 (2025): 130–41.
- Andini, Mutiara, Iain Syaikh, Abdurrahman Siddik, Bangka Belitung, Djumi Aprilia, and Primalita Putri Distina. “Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental.” *Psychosopbia* 3, no. 2 (2021): 2721–2564. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>.
- Anita. “Nilai Spiritualitas Tidur Dalam Hadis Dan Implikasinya Terhadap Manajemen Kesehatan Mental Muslim.” *Arba : Jurnal Studi Keislaman* 1, no. 1 (2025): 67–80.
- Azizah, Dini., Muhammad Farras Hasya Rahmadhani, and Nadiya Lestari. “Konsep Forgiveness Dalam Islam Dan Kaitannya Dengan Kesehatan Mental.” *JIPKM : Jurnal Ilmiah Psikologi Dan Kesehatan Masyarakat* 1, no. 3 (2024): 7–10. <https://jipkm.com/index.php/jipkm>.
- Bachtiar, M. Anis, and Aun Falestien Faletahan. “Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi.” *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): 41–54. <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.
- Basit, Drs Abd, M Ag, and A Pendahuluan. “Moderasi Beragama : Anti Kekerasan Dan Tradisi Lokal Tempat Masjid Al-Hikmah Taman Nuansa Majasem Karyamulya Kesambi Cirebon,” 2025.
- Bukhāriy, Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Ju‘fiy al-. *Al-Jāmi‘ Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam Wa Sunanib Wa Ayyāmih*. Edited by Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir. Vol. 1–9. Dār Ṭauq al-Najāt, 1422.
- Cita, Errick Endra, Tri Wulandari, and Yuni Permatasai Istanti. “Terapi Islamic Self Healing Terhadap Quality of Live Pada Klien Gagal Ginjal Kronis Dengan Terapi Hemodialisa.” *Muhammadiyah Journal of Nursing* 3 (2016): 43–56.
- Darmalaksana, Wahyudin. “Studi Flexing Dalam Pandangan Hadis Dengan Metode Tematik Dan Analisis Etika Media Sosial Wahyudin.” *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): 412–27. <https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs>.
- Faiz, Alfaiz, Hengki Yandri, Asroful Kadafi, Rila Rahma Mulyani, Nofrita Nofrita, and Dosi Juliawati. “Pendekatan Tazkiyatun An-Nafs Untuk Membantu Mengurangi Emosi Negatif Klien.” *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 9, no. 1 (2019): 65–78. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v9i1.4300>.
- Fauza, Syifa, Ribut Purwaningrum, and Adi Dewantoro. “Implikasi Self-Care Untuk Psychological Well-Being Pada Professional Helper.” *Jurnal Psikoedukasi Dan Konseling* 6, no. 2 (2022): 104. <https://doi.org/10.20961/jpk.v6i2.67155>.
- Hamzah Muchtar, Evan. “Pendekatan Pendidikan Islam Dan Ekonomi Syariah Terhadap Fenomena Inner Child Dan Self-Reward.” *Tarqiyatuna: Jurnal Pendidikan Agama Islam Dan Madrasah Ibtidaiyah* 4, no. 1 (2025): 50–60. <https://doi.org/10.36769/tarqiyatuna.v4i1.963>.
- Herlina, Muhammad Alif, and Syaefulloh. “Qur’ an Tematik Dengan Pendekatan Grounded Theory.” *Jipkis* 5, no. 2 (2025): 286–300.
- Hidayaturrehman, Nasrulloh. “KONSEP KESUKSESAN MUSLIM DALAM QS. AL-MU’MINUN AYAT 1-11: TELAAH TAFSIR AL-MISBAH DALAM KONTEKS KEHIDUPAN MODERN Hidayaturrehman1,” *Jurnal Inovasi Metode Pembelajaran* 7, no. 2 (2025): 196–210. https://docs.google.com/document/d/1hF2QtFF_RIe3zcsYOSrVyMSuDEDVIVfh/edit?usp=drivesdk&oid=112946675269479734231&rtpof=true&sd=true
- Ibn al-Ḥajjāj, Muslim. *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*. Edited by Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī. Vol. 1–5. Dār Iḥyā’ al-Turāṣ al-‘Arabiy, 1955.

- Kahfi, Al, and Hamidullah Mahmud. "Penerapan Etika Amanah Dalam Manajemen Kepemimpinan Modern Perspektif Q.S Al-Ahzab : 72 Berdasarkan Tafsir Al-Misbah." *Al-Munir: Jurnal Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 2 (2024): 293–314. <https://doi.org/10.24239/al-munir.v6i2.1009>.
- Mahmudah, Afdini Rihlatul, and Hariyah Hariyah. "Pengalaman Mahasiswa Dalam Melakukan Wirausaha Informasi: Sebuah Penelitian Grounded Theory." *Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi* 37, no. 2 (2016): 121. <https://doi.org/10.14203/jurnalbaca.v37i2.239>.
- Mamesah, Joice Stella, and Randy A A P Lombogia. "Self-Care Bagi Konselor Yang Berada Dalam Tekanan Menggunakan Terapeutik." *Poimen Jurnal Pastoral Konseling* 4, no. 2 (2023): 62–73.
- Minarti, Sri. *Inspirasi & Hikmah*. Edited by Atho'illah. 1st ed. republik karya, 21AD.
- Naysila Putri Aulia, Suci Shintya Sari, Dwiky Kurniawan Saragih. "Telaah Q.S. Al-Baqarah Ayat 222 Tentang Kesehatan Dan Kebersihan Naysila." *Young Journal* 1, no. 1 (2025): 108–20.
- Nugroho, Danang, Stia Bagasasi, Erika Fauziah, Bayu Aprizal, Nugraha Stia, Bagasasi Hesti, Friska Miranda, and Hasni Lathifah. "Mengurai Etika Sosial Berbagi Nasi: Konsep, Nilai, Dan Dampaknya Dalam Masyarakat." *Jurnal Ilmiah Research Student* 1, no. 3 (2024): 250–60. <https://ejurnal.kampusakademik.co.id/index.php/jirs/article/view/576>.
- Nurusshobah, and Akhmad Aidil Fitra. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?" *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.
- Pahirah, Nabila, Lusi Aulia, Islam Negeri, Antasari Banjarmasin, Muhammad Syarbani, Tarekat Naqsabandiyah, and Sufi Healing. "PEREDAAN STRES BIMBINGAN GURU MUHAMMAD SYARBANI MAJELIS DZIKIR AL-IKHLAS PAL 8 BANJARMASIN : ANALISIS SUFI," n.d., 1–12.
- Park, Susanna Y, Bridgette Do, Jacqlyn Yourell, Janice Hermer, and Jennifer Huberty. "Digital Methods for the Spiritual and Mental Health of Generation Z: Scoping Review." *Interactive Journal of Medical Research* 13 (2024): e48929. <https://doi.org/10.2196/48929>.
- Putri, Azmi Anugerah, and Sri Hidayah. "Self Healing Generasi Z: Bentuk Baru Perilaku Konsumtif Pada Mahasiswi FISIP ULM." *Huma: Jurnal Sosiologi* 3, no. 3 (2024): 245–54. <https://doi.org/10.20527/h-js.v3i3.230>.
- Rafilah, Nabila Hasna, Cucu Surahman, and Elan Sumarna. "Integrasi Ilmu Dan Amal 'Kajian Tafsir Tarbawi Atas Q.S Al-Mujadilah Ayat 11 Tentang Adab Dan Keutamaan Menuntut Ilmu' Nabila." *Jurnal Penelitian Ipteks* 6(1):72–89. Doi: 10.32528/Ipteks.V6i1.5253 6i1, no. 2 (2024): 67.
- Ramadhan, Muhammad, and Muhammad Alif. "Metode Pendekatan Studi Hadis Tematik Dengan Grounded Theory Anselm Strauss Dan Barney Glaser." *AL ISNAD: Journal of Indonesian Hadith Studies* 6, no. 1 (2025): 55–64. <https://doi.org/10.51875/alisnad.v6i1.627>.
- Resa, N H, F Alya, M R Fauzan, M S S Hana, A Veladita, and A S Wilda. "Keseimbangan Antara Dunia Dan Akhirat Berdasarkan Teorema Limit Kanan Limit Kiri." *Prosiding Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam Dan Sains* 1, no. September (2018): 163–65.
- Rohma, Avifahtur Nur. "Work Life Balance Dalam Manajemen Sumber Daya Manusia Modern : Perspektif Lembaga Pendidikan Islam Dan Pesantren" 4, no. 1 (2026): 79–85.
- Rohman, Nazwa Az'zahra Fathur. "Hakikat Manusia Menurut Persepektif Pada Agama Islam." *Jurnal Media Akademik (JMA)* 3, no. 6 (2025): 14.
- Saefudin, Rifal, and Isak Iskandar. "Pengaruh Healing Terhadap Kondisi Mental." *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 3, no. 5 (2025): 167–74.
- Soraya Mayori. "PSIKOLOGI KEPEDULIAN MENGEMBANGKAN EMPATI DAN KEBAJIKAN SOSIAL." *Jurnal Artikel*, 2024, 1–15. <https://www.scribd.com/document/789008357/Data-Timbulan-Sampah-SIPSN-KLHK>.
- Syabadi, Nurul. "KONSEP KEBAHAGIAAN DALAM FILSAFAT ISLAM (Studi Pemikiran Haidar Bagir)," n.d., 71–83.

- Tia Sal Syabila. "Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Prespektif Imam Al-Ghazali." *Setyaki Jurnal Studi Keagamaan Islam* 1, no. 3 (2023): 22–36.
- Tirmiziy, Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-. *Al-Jāmi' Al-Kabīr (Sunan Al-Tirmiziy)*. Edited by Basysyār 'Awad Ma'rūf. Vol. 1–6. Beirut: Dār al-Garb al-Islāmiy, 1996.
- Widianti, Anyta, M. Galib, and Achmad Abubakar. "Konsep Kesehatan Fisik Dan Mental Perspektif Al-Qur'an Dalam Konteks Kehidupan Modern." *Jurnal AlwatziKhoebillah: Kajian Islam, Pendidikan, Ekonomi, Humaniora* 11, no. 1 (2025): 307–16. <https://doi.org/10.37567/alwatzikhoebillah.v11i1.3485>.