



Interpretasi Hadis Kesehatan Mental dan Dampaknya bagi Neuropsikologi

Surya Azhari^{1*}, Sulaiman Muhammad Amir²

¹⁻²Program Studi Ilmu Hadis, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

*Penulis Korespondensi: suryaazhari@gmail.com

Abstract. *This study aims to interpret the Prophetic hadiths related to mental health and examine their relevance to modern neuropsychology. It employs a qualitative approach using library research with a thematic (mawdu'i) method. The data were collected from hadiths contained in the Kutub al-Sittah, classical hadith commentaries (sharh), and relevant literature on psychology, neuropsychology, and neuroscience. The analysis involved takhrij of the hadiths, interpretation based on the explanations of classical scholars, and integration with contemporary neuropsychological theories. The findings reveal that hadiths concerning anger regulation, optimism, patience, remembrance of Allah (dhikr), and husn al-zhann (positive expectation toward Allah) embody principles of mental health that are consistent with psychological and neurobiological mechanisms. Anger regulation is associated with self-regulation and reduced amygdala activity; patience strengthens resilience by lowering cortisol levels; gratitude and optimism enhance positive emotions through dopamine activation; tawakkul reduces anxiety by optimizing prefrontal cortex function; while dhikr induces relaxation through activation of the parasympathetic nervous system. These findings indicate that the values embedded in the hadiths transform religious understanding into positive cognitive patterns and adaptive behaviors, which subsequently influence brain activity through neuroplasticity and promote mental well-being. This study concludes that hadiths serve not only as normative and spiritual guidance but also as scientifically relevant sources for the development of mental health from a neuropsychological perspective, thereby reinforcing the integration of hadith studies with modern neuroscience.*

Keywords: *Hadith; Kutub Al-Sittah; Mental Health; Mindset; Neuropsychology.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan menginterpretasikan hadis-hadis tentang kesehatan mental serta menganalisis relevansinya terhadap neuropsikologi modern. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) melalui pendekatan tematik (*maudhu'i*). Data diperoleh dari hadis-hadis dalam Kutub al-Sittah, kitab-kitab syarah hadis, serta literatur psikologi, neuropsikologi, dan neuroscience. Analisis dilakukan melalui takhrij, interpretasi hadis berdasarkan penjelasan para ulama, kemudian diintegrasikan dengan teori neuropsikologi kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tentang pengendalian marah, optimisme, sabar, dzikir, dan husn al-zhann kepada Allah mengandung prinsip-prinsip kesehatan mental yang selaras dengan mekanisme psikologis dan neurobiologis. Pengendalian marah berkaitan dengan self-regulation dan penekanan aktivitas amigdala; sabar memperkuat resiliensi melalui penurunan hormon kortisol; syukur dan optimisme meningkatkan emosi positif melalui aktivasi sistem dopamin; tawakal mengurangi kecemasan melalui optimalisasi fungsi prefrontal cortex; sedangkan dzikir menghadirkan relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik. Temuan ini menunjukkan bahwa nilai-nilai hadis membentuk perubahan pemahaman keagamaan, pola pikir, dan perilaku yang selanjutnya memengaruhi aktivitas otak melalui mekanisme neuroplastisitas sehingga mendukung terciptanya kesehatan mental. Penelitian ini menegaskan bahwa hadis tidak hanya berfungsi sebagai pedoman normatif dan spiritual, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah dalam pengembangan kesehatan mental berbasis pendekatan neuropsikologi, sekaligus memperkuat integrasi kajian hadis dengan ilmu saraf modern.

Kata Kunci: Hadis; Kesehatan Mental; Kutub al-Sittah; Neuropsikologi; Pola Pikir.

1. LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan salah satu isu kesehatan global yang semakin memperoleh perhatian dalam beberapa dekade terakhir. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan ketika individu mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan hidup secara normal, bekerja secara produktif, serta memberikan kontribusi positif kepada masyarakat (Organization, 2025). Definisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan kejiwaan, tetapi juga sebagai kemampuan adaptif seseorang dalam menjalankan fungsi

biologis, psikologis, sosial, dan spiritual secara seimbang. WHO juga menegaskan bahwa gangguan kesehatan mental telah menjadi salah satu penyebab utama disabilitas di dunia, dengan ratusan juta penduduk mengalami depresi, kecemasan, maupun gangguan psikologis lainnya yang berdampak terhadap produktivitas, kualitas hidup, hingga peningkatan angka bunuh diri (Organization, 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental merupakan bagian integral dari pembangunan kesehatan manusia yang memerlukan pendekatan multidisipliner, tidak hanya dari aspek medis, tetapi juga psikologi, sosial, budaya, dan agama. Perkembangan ilmu pengetahuan modern menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak lagi dipahami hanya sebagai fenomena psikologis, melainkan berkaitan erat dengan mekanisme biologis yang berlangsung di dalam sistem saraf manusia. Bidang neuropsikologi menjelaskan bahwa aktivitas mental, regulasi emosi, proses berpikir, pembentukan memori, serta pengambilan keputusan dipengaruhi oleh kerja berbagai struktur otak, seperti korteks prefrontal, amigdala, hipokampus, dan sistem limbik (Menon, 2011). Ketika seseorang mengalami stres berkepanjangan, kecemasan, atau depresi, akan terjadi perubahan aktivitas saraf yang memengaruhi keseimbangan neurotransmitter, seperti serotonin, dopamin, norepinefrin, dan hormon kortisol. Sebaliknya, regulasi emosi yang baik, optimisme, rasa syukur, serta kemampuan mengendalikan kemarahan terbukti berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis dan fungsi kognitif (McEwen & Gianaros, 2011).

Dengan demikian, neuropsikologi memberikan landasan ilmiah bahwa perilaku, emosi, dan kondisi spiritual seseorang memiliki hubungan yang erat dengan fungsi biologis otak. Di sisi lain, Islam sejak awal telah memberikan perhatian yang besar terhadap kesehatan mental melalui ajaran Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad saw. Berbagai hadis tidak hanya mengatur dimensi ibadah ritual, tetapi juga membimbing manusia dalam mengelola emosi, mengendalikan kemarahan, membangun optimisme, menumbuhkan kesabaran, memperbanyak zikir, menjaga hubungan sosial, serta mengembangkan sikap tawakal kepada Allah Swt. Nilai-nilai tersebut secara substantif merupakan fondasi pembentukan kesehatan mental yang sehat. Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara agama dan kesehatan mental. Koenig menunjukkan bahwa praktik keagamaan, seperti doa, ibadah, zikir, dan spiritualitas, memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan tingkat depresi dan kecemasan, peningkatan resilience, serta terbentuknya psychological well-being (Koenig, 2012). Temuan tersebut kemudian diperkuat oleh Hall & Hill yang menegaskan bahwa agama berperan sebagai sumber meaning-making, strategi koping, dan dukungan psikososial yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Lewis Hall & Hill, 2019).

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih berfokus pada agama sebagai faktor protektif terhadap kesehatan mental secara umum, sedangkan pembahasan mengenai hadis lebih banyak ditempatkan sebagai sumber motivasi spiritual atau landasan normatif. Belum banyak penelitian yang menguraikan bagaimana nilai-nilai yang terkandung dalam hadis dapat dijelaskan melalui mekanisme ilmiah yang berkaitan dengan fungsi otak, sistem saraf, maupun proses neurobiologis yang melandasi munculnya emosi, perilaku, dan kesehatan mental. Di sisi lain, kajian neuropsikologi modern telah berkembang pesat dalam menjelaskan mekanisme biologis yang mendasari kesehatan mental melalui pendekatan neuroscience, observasi laboratorium, dan pencitraan otak. Berbagai penelitian menjelaskan bahwa regulasi emosi, pengambilan keputusan, dan kemampuan adaptasi terhadap stres dipengaruhi oleh interaksi antara korteks prefrontal, sistem limbik, neurotransmitter, serta mekanisme neuroplastisitas (McEwen & Gianaros, 2011; Menon, 2011). Namun, kajian-kajian tersebut umumnya masih menempatkan aspek religius sebagai variabel eksternal dan belum mengintegrasikan ajaran hadis sebagai kerangka konseptual yang dapat menjelaskan perubahan psikologis maupun neurobiologis. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berangkat dari asumsi bahwa hadis-hadis Nabi saw. tidak hanya memiliki dimensi normatif dan etis, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip psikologis yang selaras dengan temuan neuropsikologi modern mengenai regulasi emosi, pembentukan perilaku, fungsi kognitif, dan keseimbangan sistem saraf. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menginterpretasikan hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental melalui pendekatan tematik, kemudian menganalisis relevansinya terhadap perkembangan neuropsikologi kontemporer.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data diperoleh dari berbagai sumber literatur yang relevan, meliputi hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam kitab-kitab hadis muktabar, seperti *Kutub al-Sittah*, beserta kitab syarah hadis, buku, artikel ilmiah, dan literatur yang membahas psikologi, neuropsikologi, serta neuroscience. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran, seleksi, dan dokumentasi terhadap sumber-sumber primer dan sekunder yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian. Hadis-hadis yang terpilih selanjutnya ditelusuri sumber periwayatannya (*takhrij*) dan dikaji kualitasnya sebagai dasar dalam proses interpretasi. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis dengan menggunakan pendekatan tematik (*maudhu'i*) terhadap hadis-hadis tentang kesehatan mental. Hadis-hadis yang memiliki tema serupa dikelompokkan, kemudian dianalisis makna tekstual dan

kontekstualnya melalui penjelasan para ulama dalam kitab syarah hadis. Selanjutnya, hasil interpretasi tersebut diintegrasikan dengan teori-teori neuropsikologi kontemporer untuk mengidentifikasi keterkaitan antara nilai-nilai yang terkandung dalam hadis dengan mekanisme regulasi emosi, fungsi kognitif, serta aktivitas sistem saraf yang berperan dalam kesehatan mental. Pendekatan interdisipliner ini bertujuan menghasilkan pemahaman yang komprehensif mengenai relevansi ajaran hadis terhadap perkembangan kajian neuropsikologi modern.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Neuropsikologi dan Ruang Lingkup Kesehatan Mental

Neuropsikologi merupakan cabang ilmu yang mengkaji hubungan antara struktur dan fungsi otak dengan proses mental serta perilaku manusia (Litwińczuk et al., 2023). Disiplin ini berkembang dari perpaduan antara neurosains, psikologi, dan neurologi untuk menjelaskan bagaimana aktivitas sistem saraf memengaruhi kemampuan kognitif, emosi, kepribadian, memori, pengambilan keputusan, hingga regulasi perilaku (Okon-Singer et al., 2015). Dalam perkembangannya, neuropsikologi tidak hanya berfokus pada gangguan akibat kerusakan otak, tetapi juga berupaya memahami mekanisme biologis yang mendasari respons psikologis seseorang terhadap berbagai pengalaman hidup (McDonald, 2017). Dengan demikian, kondisi mental dipahami sebagai hasil interaksi yang dinamis antara aktivitas otak, proses kognitif, pengalaman, dan lingkungan sosial. Konsep tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak dapat dipisahkan dari fungsi neurobiologis.

Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera yang memungkinkan individu mampu menghadapi tekanan hidup, mengembangkan potensi diri, belajar dan bekerja secara produktif, serta berkontribusi kepada masyarakat (Organization, 2025). Definisi ini menegaskan bahwa kesehatan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologis, melainkan kondisi yang mencerminkan keseimbangan fungsi emosional, kognitif, sosial, dan perilaku. Berbagai penelitian dalam neuropsikologi menunjukkan bahwa keseimbangan tersebut berkaitan erat dengan kerja jaringan saraf pada area seperti korteks prefrontal yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengendalian emosi, sistem limbik yang mengatur respons afektif, serta berbagai neurotransmiter yang memengaruhi suasana hati dan kemampuan adaptasi seseorang terhadap stress (McEwen & Gianaros, 2011). Dalam perspektif ini, kesehatan mental dipandang sebagai proses regulasi yang melibatkan interaksi antara pikiran, emosi, dan fungsi otak.

Kemampuan seseorang untuk mengendalikan amarah, mengelola kecemasan, memelihara optimisme, serta membangun ketenangan batin merupakan indikator penting dari fungsi neuropsikologis yang sehat. Sebaliknya, gangguan regulasi emosi dapat meningkatkan aktivasi sistem stres secara berkelanjutan, mengganggu fungsi kognitif, dan menurunkan kualitas hidup (Pessoa, 2008). Oleh karena itu, neuropsikologi tidak hanya mempelajari gejala gangguan mental, tetapi juga berbagai faktor protektif yang mampu memperkuat ketahanan psikologis (*psychological resilience*) melalui pembentukan pola pikir, pengendalian perilaku, dan pengelolaan emosi yang adaptif. Kerangka konseptual tersebut menjadi titik temu yang penting dengan ajaran Islam, khususnya hadis Nabi Muhammad saw.

Banyak hadis memuat nilai-nilai yang berorientasi pada pengendalian emosi, kesabaran, optimisme, syukur, tawakal, dan ketenangan jiwa. Nilai-nilai tersebut selama ini lebih sering dipahami sebagai tuntunan spiritual dan etika, padahal jika ditinjau melalui perspektif neuropsikologi, ajaran tersebut juga berkaitan dengan mekanisme regulasi fungsi otak yang memengaruhi kesehatan mental. Dengan demikian, interpretasi hadis tidak berhenti pada makna normatif, tetapi dapat dikembangkan menjadi kajian interdisipliner yang menjelaskan bagaimana ajaran Nabi berkontribusi terhadap pembentukan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme neurobiologis. Berdasarkan kerangka inilah pembahasan selanjutnya diarahkan pada analisis hadis-hadis yang berkaitan dengan kesehatan mental beserta relevansinya terhadap temuan-temuan neuropsikologi kontemporer.

Interpretasi Hadis-Hadis Kesehatan Mental

Pertama, Pengendalian Emosi

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ: أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ ابْنِ شِهَابٍ، عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ».

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf, telah mengabarkan kepada kami Malik, dari Ibnu Syihab, dari Sa'id bin al-Musayyib, dari Abu Hurairah ra., bahwa Rasulullah saw. bersabda: "Orang yang kuat bukanlah orang yang menang dalam bergulat, tetapi orang yang kuat adalah orang yang mampu mengendalikan dirinya ketika marah." Hadis di atas diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dalam sahihnya (Al-Bukhari, 1422 H). Redaksi serupa dapat ditemui dalam Shahih Muslim (Al-Naisaburi, 1334 H) dan Sunan an-Nasai (Al-Nasa'i, 2001). Hadis di atas tidak melarang seseorang untuk merasakan marah sebagai bagian dari fitrah manusia, tetapi menekankan pentingnya kemampuan mengendalikan diri ketika emosi tersebut muncul. Ibnu Baththal menegaskan bahwa predikat *ash-shura'ah* bukan diberikan kepada orang yang mampu mengalahkan lawannya secara fisik, melainkan kepada orang yang mampu menguasai dirinya ketika marah sehingga tidak dikendalikan oleh hawa

nafsu. Bahkan, kemampuan tersebut dipandang sebagai bentuk kekuatan yang paling sempurna karena seseorang berhasil mengalahkan dorongan destruktif yang dihiasi oleh setan (Ibnu Baththal, 2003). Oleh karena itu, beliau menyatakan bahwa jihad melawan hawa nafsu lebih berat daripada mengalahkan musuh secara fisik. Penjelasan ini menunjukkan bahwa kekuatan mental dan pengendalian emosi merupakan inti dari pesan hadis, bukan penolakan terhadap emosi marah itu sendiri. Dalam perspektif kesehatan mental dan neuropsikologi, makna hadis tersebut sejalan dengan mekanisme kerja otak dalam mengelola emosi. Ketika seseorang mengalami kemarahan, amigdala (*amygdala*) akan menjadi sangat aktif sebagai pusat pemrosesan emosi, terutama respons ancaman dan kemarahan. Namun, agar kemarahan tidak berkembang menjadi perilaku agresif, diperlukan peran korteks prefrontal (*prefrontal cortex*) yang berfungsi mengendalikan impuls, mempertimbangkan konsekuensi, serta mengambil keputusan secara rasional (Arnsten, 2009; Etkin et al., 2015).

Dengan demikian, hadis ini mengarahkan manusia untuk memperkuat fungsi pengendalian diri sehingga respons emosional tidak dikuasai oleh dorongan sesaat. Semakin baik seseorang mengendalikan emosinya, semakin optimal pula fungsi *executive function* yang meliputi kemampuan mengatur perilaku, membuat keputusan, memecahkan masalah, dan mengendalikan impuls, sehingga kondisi kesehatan mental menjadi lebih stabil (Diamond, 2013). Makna tersebut semakin dipertegas oleh Qadhi 'Iyadh yang menjelaskan bahwa kemenangan sejati adalah kemenangan atas diri sendiri ketika marah, bukan kemenangan atas orang lain (Qadhi 'Iyadh, 1998). Demikian pula Ibnu Hubairah menegaskan bahwa Rasulullah ﷺ mengalihkan makna kekuatan dari sekadar kekuatan fisik kepada kekuatan akal yang mampu menundukkan hawa nafsu ketika marah (Abu al-Muzhaffar, 1417). Dengan demikian, interpretasi hadis ini menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik tidak ditandai oleh ketiadaan emosi marah, melainkan oleh kemampuan regulasi emosi yang melibatkan fungsi kognitif tingkat tinggi. Hal ini memperlihatkan adanya relevansi yang kuat antara ajaran hadis dan neuropsikologi modern, yaitu bahwa pengendalian emosi merupakan fondasi bagi optimalnya fungsi otak, ketahanan mental, serta perilaku adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Kedua, Optimisme.

حَدَّثَنَا هَدَّابُ بْنُ خَالِدٍ الْأَزْدِيُّ، وَشَيْبَانُ بْنُ فَرُّوخَ ، جَمِيعًا عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُعِيرَةِ (وَاللَّفْظُ لِشَيْبَانَ)، حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ، حَدَّثَنَا ثَابِتٌ ، عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي لَيْلَى ، عَنْ صُهَيْبٍ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ».

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Haddab bin Khalid al-Azdi dan Syaiban bin Farrukh, keduanya dari Sulaiman bin al-Mughirah dan lafaz hadis ini adalah lafaz Syaiban ia berkata: Telah menceritakan kepada kami Sulaiman, telah menceritakan kepada kami Tsabit,

dari Abdurrahman bin Abi Laila, dari Shuhaib, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: "Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah kebaikan, dan hal itu tidak dimiliki oleh seorang pun selain orang mukmin. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka yang demikian itu menjadi kebaikan baginya. Dan jika ia ditimpa kesusahan, ia bersabar, maka yang demikian itu menjadi kebaikan baginya.". Hadis di atas diriwayatkan dalam shahih Muslim dan tidak ada selainnya dalam *kutub al-sittah* (Al-Naisaburi, 1334 H).

Hadis “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin” menggambarkan mekanisme *positive cognitive appraisal*, yaitu kemampuan seseorang menafsirkan setiap pengalaman hidup, baik menyenangkan maupun menyulitkan, sebagai sesuatu yang tetap mengandung nilai kebaikan. Dalam *Al-Kaukab al-Wahhaj* dijelaskan bahwa mukmin sejati adalah orang yang mengenal Allah, ridha terhadap ketetapan-Nya, serta meyakini janji-janji-Nya. Ketika menghadapi musibah, ia bersabar, mengharap pahala, dan menerima ketentuan Allah sehingga memperoleh kebaikan dunia dan akhirat. Sebaliknya, ketika memperoleh nikmat, ia menyadari bahwa semua berasal dari Allah, lalu mensyukurinya dengan menggunakannya dalam ketaatan (Al-Harari, 2009). Penafsiran positif terhadap setiap keadaan inilah yang menjadikan seorang mukmin memiliki ketahanan mental yang tidak dimiliki oleh orang yang hanya memandang peristiwa berdasarkan kerugian atau keuntungan duniawi semata.

Dalam perspektif neuropsikologi, pola interpretasi positif tersebut berkontribusi terhadap regulasi sistem saraf dan keseimbangan neurokimia otak. Sikap optimistis, syukur, dan sabar mendorong aktivasi neurotransmitter seperti dopamin yang berperan dalam motivasi dan penghargaan (*reward system*), serta serotonin yang berhubungan dengan stabilitas suasana hati, rasa tenang, dan kesejahteraan psikologis (Russo & Nestler, 2013). Pada saat yang sama, penerimaan terhadap ketetapan Allah mengurangi persepsi ancaman yang berlebihan sehingga menekan produksi kortisol, hormon stres yang apabila meningkat secara kronis dapat mengganggu fungsi kognitif, emosi, dan kesehatan mental (Riepenhausen et al., 2022). Dengan demikian, ajaran hadis ini tidak hanya membentuk orientasi spiritual, tetapi juga menghasilkan mekanisme biologis yang mendukung kesehatan mental melalui proses regulasi emosi dan respons stres. Penjelasan ini dipertegas oleh ‘Athiyyah Salim yang menyatakan bahwa hanya seorang mukmin yang mampu memandang seluruh peristiwa sebagai bagian dari qadha dan qadar Allah sehingga ia tidak mudah berputus asa ketika menghadapi ujian. Bahkan, para ulama menjelaskan bahwa keyakinan tersebut menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perilaku destruktif, seperti bunuh diri, lebih jarang terjadi pada individu yang memiliki keimanan kuat dibandingkan mereka yang kehilangan makna hidup (Salim, 1431 H). Oleh

karena itu, dalam konteks interpretasi hadis kesehatan mental dan dampaknya bagi neuropsikologi hadis ini menunjukkan bahwa keimanan melahirkan *positive cognitive appraisal* yang memperkuat resiliensi psikologis, menjaga keseimbangan fungsi neurokimia otak, serta membentuk kesehatan mental yang lebih adaptif dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan (Riepenhausen et al., 2022). Ketiga, sabar.

حَدَّثَنَا إِسْحَاقُ بْنُ مَنْصُورٍ ، حَدَّثَنَا حَبَّانُ بْنُ هِلَالٍ ، حَدَّثَنَا أَبَانُ ، حَدَّثَنَا يَحْيَى أَنْ زَيْدًا حَدَّثَهُ أَنَّ أَبَا سَلَامٍ حَدَّثَهُ عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْجَرِيِّ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:.....وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ،

Artinya: "Telah menceritakan kepada kami Ishaq bin Manshur, telah menceritakan kepada kami Habban bin Hilal, telah menceritakan kepada kami Aban, telah menceritakan kepada kami Yahya bahwa Zaid telah menceritakan kepadanya, bahwa Abu Sallam telah menceritakan kepadanya dari Abu Malik al-Asy'ari, ia berkata: Rasulullah ﷺ bersabda: '... dan kesabaran adalah cahaya, ...'. Hadis diatas diriwayatkan dalam shahih Muslim (Al-Naisaburi, 1334 H). Redaksi serupa dapat ditemukan dalam Sunan Ibnu Majah dengan sanad yang sah (Al-Qazwini, 2009), Sunan at-Tirmidzi dengan status Sahih (At-Tirmidzi, 1975) dan Sunan an-Nasai (Al-Nasa'i, 2001). Syarah para ulama menunjukkan bahwa sabar dalam hadis tidak sekadar dimaknai sebagai kemampuan menahan diri dari keluh kesah, tetapi merupakan kekuatan psikologis yang membimbing seseorang menuju ketenangan dan kejernihan berpikir. Dalam *Kasyfu al-Musykil* dijelaskan bahwa sabda Nabi saw., "*kesabaran adalah cahaya*" bermakna orang yang mengamalkan kesabaran akan mampu melihat jalan yang benar, sedangkan orang yang meninggalkannya akan terjerumus dalam kegelapan akibat kegelisahan dan kepanikan (*al-jaza'*) (Ibn al-Jauzi, n.d.).

Senada dengan itu, dalam *al-Mufhim* diterangkan bahwa kesabaran mencakup keteguhan dalam menjalankan ketaatan, menghadapi musibah, serta menahan diri dari hawa nafsu dan kemaksiatan. Sikap tersebut membuat seseorang mampu memandang setiap keadaan secara jernih sehingga kemaslahatan dari setiap amal tampak nyata dan tujuan hidup dapat diraih (Al-Qurthubi, 1996). Penjelasan ini memperlihatkan bahwa sabar merupakan fondasi resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk tetap bertahan, beradaptasi, dan bangkit ketika menghadapi tekanan hidup. Dalam perspektif neuropsikologi, makna sabar sebagai resiliensi memiliki implikasi biologis yang signifikan terhadap kesehatan mental. Individu yang mampu mengelola tekanan melalui kesabaran cenderung tidak terjebak dalam stres kronis yang berkepanjangan. Kondisi ini mengurangi aktivasi *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal* (HPA) Axis, yaitu sistem respons tubuh terhadap stres, sehingga produksi hormon kortisol menjadi lebih terkendali. Penurunan kadar kortisol memberikan efek protektif terhadap hipokampus, bagian otak yang berperan penting dalam memori, regulasi emosi, dan proses pembelajaran

(Aizpurua-Perez et al., 2023; de Kloet & Joëls, 2024; Kim et al., 2015). Dengan demikian, makna sabar sebagai “cahaya” tidak hanya menunjukkan petunjuk spiritual, tetapi juga menggambarkan kondisi psikologis yang lebih stabil dan fungsi neurologis yang lebih sehat.

Penjelasan ini diperkuat oleh penjelasan Imam an-Nawawi dalam *al-Minhaj* yang menegaskan bahwa sabar yang dipuji syariat adalah kesabaran dalam menaati Allah, menjauhi maksiat, dan menghadapi musibah sehingga pelakunya senantiasa berada dalam cahaya petunjuk dan istiqamah di atas kebenaran (Al-Nawawi, 1392H). Sementara itu, Az-Zaidani dalam *al-Mafatih* menjelaskan bahwa sabar adalah kemampuan menahan diri untuk terus istiqamah dalam suatu kebaikan hingga mengantarkan seseorang kepada tujuan yang diharapkan serta memberikan kebahagiaan dan jalan keluar dari kesedihan (Muzhir al-Din az-Zaidani, 2012). Oleh karena itu, hadis ini dapat diinterpretasikan bahwa kesabaran merupakan mekanisme psikospiritual yang membangun resiliensi, mengurangi stres kronis, menekan aktivitas HPA Axis, menurunkan kadar kortisol, serta menjaga fungsi hipokampus. Rangkaian proses tersebut menunjukkan bahwa ajaran Nabi saw. memiliki relevansi yang kuat dengan konsep kesehatan mental modern dan memberikan kontribusi nyata terhadap kajian neuropsikologi. Keempat, Dzikir.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْعَلَاءِ: حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ، عَنْ بُرَيْدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ، عَنْ أَبِي بُرْدَةَ، عَنْ أَبِي مُوسَى رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ».

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin al-'Ala', telah menceritakan kepada kami Abu Usamah, dari Buraid bin 'Abdillah, dari Abu Burdah, dari Abu Musa ra., ia berkata: Nabi saw. bersabda: "Perumpamaan orang yang mengingat Tuhannya dengan orang yang tidak mengingat Tuhannya adalah seperti orang yang hidup dan orang yang mati." Hadis di atas diriwayatkan dalam sahih al-Bukhari (Al-Bukhari, 1422 H). Hadis yang menganalogikan orang yang berzikir dengan orang yang hidup, sedangkan orang yang lalai dari zikir seperti orang yang mati, menunjukkan bahwa zikir bukan sekadar aktivitas verbal, melainkan mekanisme yang menghidupkan dimensi psikologis dan spiritual manusia. Dalam *al-Mafatih* dijelaskan bahwa kehidupan yang dimaksud bukan hanya kehidupan biologis, tetapi kehidupan hakiki yang dipenuhi kesadaran, kenikmatan, dan kedekatan kepada Allah. Zikir menjadi sebab hidupnya hati, memperoleh keridaan Allah, serta menjadi jalan menuju kehidupan abadi, sedangkan meninggalkan zikir menyebabkan hati kehilangan sumber kehidupannya (Muzhir al-Din az-Zaidani, 2012). Penjelasan ini memperlihatkan bahwa kesehatan mental dalam perspektif hadis bertumpu pada hidupnya hati (*hayāt al-qalb*), yaitu kondisi batin yang dipenuhi ketenangan, makna hidup, dan orientasi spiritual yang benar.

Makna tersebut sejalan dengan firman Allah dalam QS ar-Ra'du ayat 28: **أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** yang menegaskan bahwa ketenteraman hati merupakan konsekuensi dari zikir kepada Allah.

Dalam perspektif neuropsikologi, konsep tersebut dapat diinterpretasikan melalui pendekatan *Islamic mindfulness*. Zikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran menghadirkan perhatian yang terfokus kepada Allah sehingga mengurangi distraksi pikiran, kecemasan, dan tekanan emosional (Thomas & Ashraf, 2011). Kondisi ini sejalan dengan temuan neuropsikologi yang menunjukkan bahwa praktik *mindfulness* meningkatkan aktivitas gelombang alfa (*alpha waves*) pada otak yang berkaitan dengan keadaan rileks, fokus, dan stabilitas emosi. Peningkatan gelombang alfa diikuti oleh dominasi aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga detak jantung menjadi lebih teratur, ketegangan fisiologis menurun, serta respons stres dapat dikendalikan dengan lebih baik (Lomas et al., 2015). Dengan demikian, hadis ini tidak hanya mengandung dimensi spiritual, tetapi juga menggambarkan mekanisme psikofisiologis yang mendukung terciptanya kesehatan mental.

Interpretasi ini semakin diperkuat oleh penjelasan dalam *Syarh al-Misykah* dan *Syarh al-Mashabih li al-Imam al-Baghawi* yang memaparkan bahwa orang yang berzikir memperoleh cahaya kehidupan pada aspek lahir melalui amal dan ketaatan, sedangkan batinnya diterangi oleh ilmu, makrifat, dan kesadaran. Sebaliknya, orang yang meninggalkan zikir mengalami kekosongan batin dan kehilangan orientasi hidup (Al-Thibi, 1997; Ibn al-Malak al-Kirmani, 2012). Jika dikaitkan dengan neuropsikologi, cahaya kesadaran yang lahir melalui zikir dapat dipahami sebagai kondisi regulasi emosi dan fungsi kognitif yang lebih optimal. Oleh karena itu, hadis ini menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai bentuk *Islamic mindfulness* yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan biologis, sehingga mampu meningkatkan kesehatan mental melalui aktivasi sistem saraf yang lebih adaptif, menurunkan stres, serta membentuk ketenangan jiwa yang berkelanjutan. Kelima, *positive thinking*.

حَدَّثَنَا عُمرُ بْنُ حَفْصٍ، حَدَّثَنَا أَبِي، حَدَّثَنَا الْأَعْمَشُ، سَمِعْتُ أَبَا صَالِحٍ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: «أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي، وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي، وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَأٍ ذَكَرْتُهُ فِي مَلَأٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ بِشَيْءٍ تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً».

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Umar bin Hafsh, telah menceritakan kepada kami ayahku, telah menceritakan kepada kami Al-A'masy, ia berkata: Aku mendengar Abu Shalih, dari Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Nabi ﷺ bersabda, Allah Ta'ala berfirman: "Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersamanya apabila ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya, maka Aku mengingatkannya dalam Diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di hadapan suatu perkumpulan, maka Aku mengingatkannya di

hadapan suatu perkumpulan yang lebih baik daripada mereka. Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, maka Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, maka Aku mendekat kepadanya sedepa. Dan jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan, maka Aku datang kepadanya dengan berlari.". Hadis diatas diriwayatkan dalam shahih al-Bukhari (Al-Bukhari, 1422 H). Redaksi serupa dapat ditemui dalam sahih Muslim (Al-Naisaburi, 1334 H), Sunan Ibnu Majah dengan status sanad sahih (Al-Qazwini, 2009), Sunan at-Tirmidzi dengan status Hasan Sahih (At-Tirmidzi, 1975) dan Sunan an-Nasai (Al-Nasa'i, 2001). Hadis tentang *ḥusn al-ẓann* kepada Allah mengandung pesan bahwa harapan positif (*positive expectation*) merupakan fondasi psikologis yang harus dibangun oleh seorang mukmin.

Penjelasan Ibnu Baththal dalam *Syarḥ Ṣaḥih al-Bukhari* menegaskan bahwa Allah memperlakukan hamba-Nya yang beriman sesuai dengan prasangka mereka kepada-Nya, terutama dalam hal rahmat, ampunan, dan kasih sayang (Ibnu Baththal, 2003). Senada dengan itu, dalam *Ikmal al-Mu'lim* dijelaskan bahwa prasangka baik kepada Allah tampak melalui keyakinan bahwa doa akan dikabulkan, tobat diterima, dan kebutuhan dicukupi (Qadhi 'Iyadh, 1998). Sementara itu, *Al-Ifshah* dirangkan bahwa semakin besar harapan seorang hamba kepada Allah, semakin luas pula peluang memperoleh karunia-Nya (Abu al-Muzhaffar, 1417 H). Dengan demikian, hadis ini mengarahkan individu untuk membangun ekspektasi positif yang realistis, yaitu keyakinan yang didasarkan pada iman, usaha, dan janji Allah, bukan sekadar angan-angan kosong. Dalam perspektif neuropsikologi, ekspektasi positif tersebut bertransformasi menjadi *positive thinking* yang memengaruhi mekanisme kerja otak. Ketika seseorang memiliki keyakinan bahwa Allah akan menerima doa, mengampuni dosa, dan memberikan pertolongan, otak cenderung mengurangi respons terhadap ancaman psikologis dan meningkatkan aktivitas sistem penghargaan (*reward system*). Kondisi ini berkaitan dengan meningkatnya pelepasan neurotransmitter dopamin yang berperan dalam membangun rasa optimis, harapan, dan semangat untuk terus berusaha (Sharot, 2011). Sebaliknya, individu yang dipenuhi prasangka buruk dan keputusan lebih rentan mengalami penurunan motivasi, kecemasan, bahkan gangguan kesehatan mental (Schultz, 2015). Oleh karena itu, hadis ini tidak hanya memberikan tuntunan spiritual, tetapi juga menunjukkan mekanisme psikologis yang selaras dengan temuan neuropsikologi mengenai hubungan antara pola pikir positif, regulasi emosi, dan fungsi otak. Penjelasan dalam *Al-Mufhim* semakin memperjelas bahwa prasangka baik harus diwujudkan melalui doa, tobat, istigfar, dan amal saleh yang disertai keyakinan akan penerimaan Allah. Penulis juga menegaskan bahwa prasangka baik tidak identik dengan angan-angan tanpa usaha (*tamanni*) melainkan keyakinan yang dibangun di atas dalil, ikhtiar, dan janji Allah (Al-Qurthubi, 1996). Dalam konteks interpretasi hadis kesehatan mental dan

dampaknya bagi neuropsikologi, sikap *husn al-zann* berfungsi sebagai intervensi psikospiritual yang membentuk *positive expectation*, melahirkan *positive thinking*, meningkatkan aktivitas dopamin pada *reward system*, dan pada akhirnya memperkuat motivasi, ketahanan mental (*resilience*), serta kemampuan individu menghadapi tekanan hidup tanpa kehilangan harapan kepada Allah.

Tabel 1. Korelasi Hadis terhadap Neuropsikologi.

Nilai Hadis	Mekanisme Psikologis	Mekanisme Neuropsikologi
Sabar	Resiliensi	Menurunkan kortisol
Syukur	Positive Emotion	Aktivasi Dopamin
Tawakal	Mengurangi kecemasan	Aktivasi Prefrontal Cortex
Dzikir	Relaksasi	Aktivasi Parasimpatik
Mengendalikan marah	<i>Self Regulation</i>	Menekan aktivitas Amygdala

Nilai sabar dalam hadis membentuk kemampuan resiliensi, yaitu kapasitas individu untuk tetap bertahan, bangkit, dan beradaptasi ketika menghadapi tekanan maupun musibah (Southwick et al., 2014). Sabar tidak dimaknai sebagai sikap pasif, tetapi sebagai kemampuan mengelola respons emosional secara proporsional sehingga individu tetap mampu berpikir rasional dan mengambil keputusan yang tepat (Berridge & Kringelbach, 2015). Dari perspektif neuropsikologi, sikap sabar berkontribusi terhadap penurunan kadar hormon kortisol sebagai hormon utama stres. Ketika kortisol berada pada tingkat yang lebih rendah, aktivitas sistem saraf menjadi lebih stabil, sehingga fungsi kognitif, regulasi emosi, dan kesehatan mental dapat terpelihara dengan baik (McEwen, 2007). Dengan demikian, sabar merupakan mekanisme psikospiritual yang memperkuat daya tahan mental melalui pengendalian respons biologis terhadap stres. Syukur merupakan nilai hadis yang mendorong individu untuk memusatkan perhatian pada nikmat dan kebaikan yang telah diterima sehingga membentuk *positive emotion* seperti bahagia, puas, optimis, dan penuh harapan. Emosi positif tersebut meningkatkan kualitas kesehatan mental karena mengurangi kecenderungan berpikir negatif dan memperkuat kesejahteraan psikologis (Algoe, 2012).

Dalam perspektif neuropsikologi, praktik syukur berkaitan dengan meningkatnya aktivitas dopamin pada sistem penghargaan (*reward system*) di otak. Aktivasi dopamin menghasilkan perasaan senang, meningkatkan motivasi, dan memperkuat perilaku positif sehingga individu lebih terdorong untuk terus berbuat baik dan memandang kehidupan secara konstruktif (Fox et al., 2015). Oleh karena itu, syukur menjadi salah satu mekanisme psikospiritual yang memperkuat kesehatan mental melalui optimalisasi sistem penghargaan otak. Tawakal mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar maksimal dan penyerahan hasil kepada Allah sehingga mampu mengurangi kecemasan terhadap hal-hal yang berada di luar kendali manusia. Sikap ini membangun rasa aman, optimisme, dan kepercayaan diri karena

individu tidak lagi terbebani oleh kekhawatiran yang berlebihan terhadap masa depan (Rahmandita et al., 2026). Dari perspektif neuropsikologi, kondisi tersebut berkaitan dengan meningkatnya aktivitas *prefrontal cortex*, yaitu bagian otak yang berperan dalam pengambilan keputusan, pengendalian emosi, dan penilaian rasional. Aktivasi area ini membantu individu mengurangi respons emosional yang berlebihan serta meningkatkan kemampuan menyelesaikan masalah secara adaptif (Arnsten, 2009). Dengan demikian, tawakal menjadi mekanisme psikologis yang memperkuat stabilitas emosi sekaligus mengoptimalkan fungsi eksekutif otak. Dzikir merupakan praktik spiritual yang menghadirkan kesadaran akan kehadiran Allah sehingga menumbuhkan ketenangan batin dan kondisi relaksasi psikologis.

Pengulangan lafaz dzikir secara penuh kesadaran membantu menurunkan ketegangan emosional, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan konsentrasi (Madihah et al., 2026). Dalam perspektif neuropsikologi, dzikir berhubungan dengan aktivasi sistem saraf parasimpatik yang berfungsi mengembalikan tubuh pada keadaan tenang (*rest and digest*). Aktivasi sistem ini menyebabkan denyut jantung melambat, tekanan darah lebih stabil, pernapasan menjadi teratur, dan respons stres menurun. Oleh karena itu, dzikir berperan sebagai intervensi psikospiritual yang menghubungkan ketenangan mental dengan regulasi fisiologis tubuh secara menyeluruh. Hadis tentang pengendalian marah menekankan pentingnya *self regulation*, yaitu kemampuan mengendalikan dorongan emosional sebelum diwujudkan dalam perilaku yang merugikan. Individu yang mampu mengelola kemarahan akan lebih mudah mempertahankan hubungan sosial, berpikir objektif, dan mengambil keputusan secara bijaksana. Dalam perspektif neuropsikologi, kemampuan ini berkaitan dengan penurunan aktivitas amigdala, yaitu pusat pemrosesan emosi negatif, khususnya rasa takut dan marah. Ketika aktivitas amigdala dapat ditekan, respons impulsif menjadi berkurang sehingga kontrol kognitif berjalan lebih efektif (Zotey et al., 2013). Dengan demikian, pengendalian marah menjadi salah satu bentuk regulasi emosi yang menjaga keseimbangan antara respons afektif dan fungsi kognitif otak.

Kelima nilai hadis tersebut menunjukkan bahwa ajaran Islam tidak hanya membentuk dimensi spiritual, tetapi juga memiliki mekanisme psikologis dan neuropsikologis yang saling terintegrasi dalam menjaga kesehatan mental. Sabar memperkuat resiliensi melalui penurunan kortisol, syukur membangun emosi positif melalui aktivasi dopamin, tawakal mengurangi kecemasan dengan mengoptimalkan fungsi *prefrontal cortex*, dzikir menghasilkan relaksasi melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, sedangkan pengendalian marah meningkatkan *self regulation* melalui penekanan aktivitas amigdala. Integrasi ini menunjukkan bahwa nilai-nilai hadis bekerja sebagai intervensi psikospiritual yang memengaruhi proses biologis otak secara

adaptif. Dengan demikian, hadis-hadis Nabi tidak hanya memberikan tuntunan moral dan keagamaan, tetapi juga memiliki relevansi ilmiah dalam menjelaskan bagaimana praktik spiritual dapat membentuk kesejahteraan psikologis, meningkatkan fungsi neuropsikologis, serta mendukung terciptanya kesehatan mental yang optimal.

Hadis menjadi sumber nilai dan pedoman hidup yang membentuk pemahaman keagamaan seseorang terhadap berbagai persoalan kehidupan, termasuk cara menghadapi tekanan, musibah, dan konflik batin. Pemahaman keagamaan yang benar selanjutnya mendorong perubahan pola pikir (*cognitive restructuring*), seperti berkembangnya sikap sabar, syukur, tawakal, husnuzan, dan kemampuan mengendalikan emosi. Perubahan pola pikir ini kemudian diwujudkan dalam perubahan perilaku yang lebih adaptif, berupa meningkatnya regulasi diri, optimisme, ketenangan, dan kemampuan menghadapi stres secara konstruktif. Dari perspektif neuropsikologi, perubahan perilaku yang dilakukan secara berulang akan memengaruhi aktivitas otak melalui mekanisme neuroplastisitas, seperti penurunan hormon kortisol, aktivasi sistem dopamin, optimalisasi fungsi *prefrontal cortex*, aktivasi sistem saraf parasimpatik, serta penurunan aktivitas amigdala. Perubahan neurobiologis tersebut berkontribusi pada terciptanya kesehatan mental, yang ditandai dengan stabilitas emosi, kemampuan mengelola stres, meningkatnya motivasi, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*), serta kemampuan individu menjalani kehidupan secara produktif dan bermakna. Dengan demikian, hadis tidak hanya berfungsi sebagai pedoman normatif dalam kehidupan beragama, tetapi juga sebagai landasan psikospiritual yang membentuk proses kognitif, perilaku, dan neuropsikologis secara terpadu hingga bermuara pada terwujudnya kesehatan mental yang optimal.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hadis tidak hanya berfungsi sebagai sumber ajaran normatif yang mengatur hubungan manusia dengan Allah, sesama manusia, dan lingkungan, tetapi juga mengandung prinsip-prinsip yang relevan bagi pembentukan kesehatan mental. Nilai-nilai seperti sabar, syukur, tawakal, dzikir, pengendalian marah, serta husnuzan kepada Allah merupakan bentuk intervensi psikospiritual yang membentuk pola pikir positif, meningkatkan kemampuan regulasi diri, dan mendorong perilaku adaptif dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Nilai-nilai yang terkandung dalam hadis memiliki keselarasan dengan temuan neuropsikologi modern. Praktik-praktik yang diajarkan dalam hadis berkontribusi terhadap regulasi emosi, penurunan hormon stres seperti kortisol, aktivasi neurotransmitter dopamin yang berkaitan dengan motivasi dan *reward system*, optimalisasi fungsi *prefrontal cortex*, aktivasi sistem saraf

parasimpatik, serta pengendalian aktivitas amigdala. Keseluruhan mekanisme tersebut mendukung terciptanya kesehatan mental yang ditandai oleh stabilitas emosi, ketahanan psikologis, keseimbangan fungsi saraf, dan meningkatnya kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Hadis dapat dipahami bukan hanya sebagai pedoman spiritual, tetapi juga sebagai sumber nilai yang memiliki relevansi ilmiah dalam pengembangan kesehatan mental berbasis pendekatan neuropsikologi.

DAFTAR REFERENSI

- Abu al-Muzhaffar, Y. bin (Hubairah bin) M. bin H. adz-D. asy-S. (1417). *Al-Ifshah 'an Ma'ani al-Shihhah* (F. 'Abd al-M. Ahmad (ed.)). Daar al-Wathan.
- Aizpurua-Perez, I., Arregi, A., Labaka, A., Martinez-Villar, A., & Perez-Tejada, J. (2023). Psychological resilience and cortisol levels in adults: A systematic review. *American Journal of Human Biology*, 35(12), e23954.
- Al-Bukhari, A. A. M. bin I. bin I. bin al-M. bin B. (1422). *Shahih al-Bukhari* (M. Z. Al-Nashir (ed.); 1st ed.). Daar Thuq an-Najah.
- Al-Harari, M. al-A. bin 'Abd A. al-U. al-'Alawi al-S. (2009). *Syarh Shahih Muslim al-Musamma al-Kaukab al-Wahhaj wa al-Raudh al-Bahhaj fi Syarh Shahih Muslim bin al-Hajjaj* (1st ed.). Daar al-Minhaj.
- Al-Naisaburi, M. bin al-H. abu al-H. al-Q. (1334). *Shahih Muslim*. Daar al-Thaba'ah al-Amirah.
- Al-Nasa'i, A. 'Abd al-R. A. bin S. bin 'Ali al-K. (2001). *Al-Sunan al-Kubro* (T. H. A. M. S. disempurnakan oleh S. Al-Arnauth (ed.); 1st ed.). Muassasah ar-Risalah.
- Al-Nawawi, A. Z. M. Y. bin S. (1392). *al-Minhaj Syarah Shahih Muslim ibn al-Hajjaj* (2nd ed.). Daar Ihya' at-Turats al-'Arabi.
- Al-Qazwini, A. A. M. bin Y. bin M. (2009). *Sunan Ibnu Majah* (A. L. Muhaqqiq Syuaib al-Arnauth, 'Adil Mursyid, Muhammad Kamil (ed.); 1st ed.). Daar ar-Risalah al-Alamiyyah.
- Al-Qurthubi, A. al-'Abbas A. ibn 'Umar ibn I. (1996). *Al-Mufham lima Asykala min Talkhish Kitab Muslim* (M. al-D. D. Mistu, A. M. Al-Sayyid, Y. 'Ali Badiwi, & M. I. Bazal (eds.); 1st ed.). Daar Ibnu Katsir.
- Al-Thibi, S. al-D. al-H. ibn 'Abd A. (1997). *Syarh al-Thibi 'ala Misykah al-Mashabih al-musamma bi al-Kasyif 'an Haqa'iq al-Sunan* (A.-M. 'Abd al-H. Hindawi (ed.); 1st ed.). Maktabah Nizar Mushthafa al-Baz.
- Algoe, S. B. (2012). Find, remind, and bind: The functions of gratitude in everyday relationships. *Social and Personality Psychology Compass*, 6(6), 455–469.
- Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410–422.
- At-Tirmidzi, M. bin I. bin S. bin M. bin adh-D. (1975). *Sunan at-Tirmidzi* (M. Syakir & F. A. Baqi (eds.); 2nd ed.). Syirkah Maktabah wa Mathba'ah Musthafa al-Babi al-Halabi.
- Berridge, K. C., & Kringelbach, M. L. (2015). Pleasure systems in the brain. *Neuron*, 86(3),

646–664.

- de Kloet, E. R., & Joëls, M. (2024). The cortisol switch between vulnerability and resilience. *Molecular Psychiatry*, 29(1), 20–34.
- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual Review of Psychology*, 64(1), 135–168.
- Etkin, A., Büchel, C., & Gross, J. J. (2015). The neural bases of emotion regulation. *Nature Reviews Neuroscience*, 16(11), 693–700.
- Fox, G. R., Kaplan, J., Damasio, H., & Damasio, A. (2015). Neural correlates of gratitude. *Frontiers in Psychology*, 6, 151058.
- Ibn al-Jauzi, J. ad-D. A. al-F. 'Abd ar-R. (n.d.). *Kasyfu al-Muyskil min Hadits al-Shahihain* ('Ali Husain Al-Bawwab (ed.)). Daar al-Wathan.
- Ibn al-Malak al-Kirmani, M. bin 'Izz ad-D. 'Abd al-L. bin 'Abd al-'Aziz bin A. ad-D. bin F. ar-R. al-H. (2012). *Syarh Mashabih as-Sunnah li al-Imam al-Baghawi* (N. al-D. Thalib (ed.); 1st ed.). Idarah ats-Tsaqafah al-Islamiyyah.
- Ibnu Baththal, A. al-H. A. bin K. bin A. M. (2003). *Syarah Shahih al-Bukhari libni Baththal* (T. A. Y. T. bin Ibrahim (ed.); 2nd ed.). Maktabah ar-Rasyad.
- Kim, E. J., Pellman, B., & Kim, J. J. (2015). Stress effects on the hippocampus: a critical review. *Learning & Memory*, 22(9), 411–416.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
- Lewis Hall, M. E., & Hill, P. (2019). Meaning-making, suffering, and religion: A worldview conception. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(5), 467–479.
- Litwińczuk, M. C., Trujillo-Barreto, N., Muhlert, N., Cloutman, L., & Woollams, A. (2023). Relating cognition to both brain structure and function: a systematic review of methods. *Brain Connectivity*, 13(3), 120–132. <https://doi.org/0.1089/brain.2022.0036>
- Lomas, T., Ivtzan, I., & Fu, C. H. Y. (2015). A systematic review of the neurophysiology of mindfulness on EEG oscillations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 57, 401–410.
- Madiah, F., Hambali, K., Riyaduzahra, U., & Halimah, N. (2026). Qur'anic Spirituality And Anxiety: The Role Of Qalb, Prayer, Dhikr, And Fasting As Soul Therapy. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy*, 7(1), 51–74.
- McDonald, S. (2017). Emotions are rising: the growing field of affect neuropsychology. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 23(9–10), 719–731. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1355617717000844>.
- McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: central role of the brain. *Physiological Reviews*, 87(3), 873–904.
- McEwen, B. S., & Gianaros, P. J. (2011). Stress-and allostasis-induced brain plasticity. *Annual Review of Medicine*, 62(1), 431–445.
- Menon, V. (2011). Large-scale brain networks and psychopathology: a unifying triple network model. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(10), 483–506.
- Muzhir al-Din az-Zaidani, A.-H. ibn M. ibn al-H. al-K. al-D. asy-S. al-H. al-M. (2012). *Al-Mafatih fi Syarh al-Mashabih* (1st ed.). Daar al-Nawadir.

- Okon-Singer, H., Hendler, T., Pessoa, L., & Shackman, A. J. (2015). The neurobiology of emotion-cognition interactions: fundamental questions and strategies for future research. *Frontiers in Human Neuroscience*, 9, 58. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fnhum.2015.00058>.
- Organization, W. H. (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Organization, W. H. (2025). *Mental health*. World Health Organization. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Pessoa, L. (2008). On the relationship between emotion and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(2), 148–158.
- Qadhi 'Iyadh, A. al-F. 'Iyadh bin M. bin 'Iyadh bin 'Amrun al-Y. al-S. (1998). *Syarh Shahih Muslim lil-Qadhi 'Iyadh Ikmal al-Mu'lim bi Fawaid Muslim* (Y. Isma'il (ed.); 1st ed.). Daar al-Wafa' liththba'ah linnasyir wa al-Tauzi'.
- Rahmandita, C., Rokhani, S., & Astuti, I. (2026). Konsep Tawakkal Sebagai Strategi Menghadapi Anxiety Generasi Modern Dalam Tafsir Al-Misbah. *At-Thullab: Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 8(2), 489–501.
- Riepenhausen, A., Wackerhagen, C., Reppmann, Z. C., Deter, H.-C., Kalisch, R., Veer, I. M., & Walter, H. (2022). *Positive cognitive reappraisal in stress resilience, mental health, and well-being: A comprehensive systematic review*. *Emotion Review*, 14(4), 310–331.
- Russo, S. J., & Nestler, E. J. (2013). The brain reward circuitry in mood disorders. *Nature Reviews Neuroscience*, 14(9), 609–625.
- Salim, 'Athiyyah bin Muhammad. (1431). *Syrah al-Arba'in al-Nawawiyah*. Durus Shautiyyah Qama bitafrighiha Mauqi' asy-Syubkah al-Islamiyyah. <http://www.islamweb.net>
- Schultz, W. (2015). Neuronal reward and decision signals: from theories to data. *Physiological Reviews*, 95(3), 853–951.
- Sharot, T. (2011). The optimism bias. *Current Biology*, 21(23), R941–R945.
- Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.
- Thomas, J., & Ashraf, S. (2011). Exploring the Islamic tradition for resonance and dissonance with cognitive therapy for depression. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), 183–190.
- Zotov, V., Phillips, R., Young, K. D., Drevets, W. C., & Bodurka, J. (2013). Prefrontal control of the amygdala during real-time fMRI neurofeedback training of emotion regulation. *PloS One*, 8(11), e79184.