

# Kajian Tematis Hadis tentang Kebahagiaan dan Relevansinya dalam Membangun Kesehatan Mental di Era Digital

Misbakhussudur\*<sup>1</sup>, Kholila Mukaromah\*<sup>2</sup>

## Abstract

*Happiness has become the main need for humans in living life. Every individual human being is willing to do various kinds of ways to achieve happiness. In the modern digital era, the perspective on happiness is transformed into a more complex one. Based on the problems that exist in the community, the writer is interested in conducting research related to happiness in the perspective of the hadith contained in the Ṣaḥīḥ Bukhārī Book. The author conducts conceptual thematic research by collecting hadiths that hint at the theme of happiness. This research includes a literature review which is analyzed descriptively-analytical using a psycho-sufistic approach. The result of this research is that there are hadiths which indicate that happiness is obtained in the Book of Ṣaḥīḥ Bukhārī no. 1274, 5933 and 5965. And from these three hadiths the author concludes that the problem of happiness in the digital era is a mere form of negligence in understanding worldly issues. This ultimately affects a person's mental health. Then from these various problems the author concludes that by increasing spirituality and also gratitude for the blessings that Allah SWT. giving to His servant is a means to true (essential) happiness.*

**Keywords:** Happiness; Thematic Hadith; Mental Health.

## Abstrak

Kebahagiaan sudah menjadi kebutuhan utama manusia dalam menjalani kehidupan. Setiap individu manusia rela melakukan berbagai macam cara untuk meraih kebahagiaan. Di era modern digital, perspektif tentang kebahagiaan lebih bertransformasi ke arah yang kompleks. Berdasarkan problem yang ada di masyarakat tersebut, penulis tertarik melakukan penelitian terkait kebahagiaan dalam perspektif hadis yang terdapat dalam Kitab Ṣaḥīḥ Bukhārī. Penulis melakukan penelitian secara tematik konseptual dengan menghimpun hadis-hadis yang mengisyaratkan tema kebahagiaan. Penelitian ini termasuk kajian kepustakaan yang dianalisis secara deskriptif-analitis menggunakan pendekatan psiko-sufistik. Hasil dari penelitian ini ialah didapatkan hadis-hadis yang mengisyaratkan tentang kebahagiaan dalam Kitab Ṣaḥīḥ Bukhārī no. 1274, 5933 dan 5965. Dan dari ketiga hadis tersebut penulis menyimpulkan bahwa persoalan kebahagiaan di era digital ialah bentuk kelalaian semata dalam memahami persoalan keduniawian. Hal tersebut pada akhirnya memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Kemudian dari berbagai problem tersebut penulis memberikan kesimpulan bahwa dengan meningkatkan spiritualitas dan juga rasa syukur atas nikmat yang Allah Swt. berikan kepada hamba-Nya merupakan sarana dalam menuju kebahagiaan yang sebenarnya (hakiki).

**Kata Kunci :** Kebahagiaan; Hadis Tematik; Kesehatan Mental.

---

\*Institut Agama Islam Negeri Kediri, e-mail : <sup>1</sup>[misbahsudur81@gmail.com](mailto:misbahsudur81@gmail.com), <sup>2</sup>[kholilamukaromah@iainkediri.ac.id](mailto:kholilamukaromah@iainkediri.ac.id)

## A. Pendahuluan

Manusia diciptakan Allah Swt. dengan karunia yang sangat luar biasa. Ia dibekali dengan akal sehingga manusia sebagai makhluk yang memiliki eksistensi yang tinggi dibandingkan dengan makhluk yang lain. Dengan akalnya kemampuan manusia sangat luar biasa dalam menapaki berbagai tantangan kehidupan, salah satunya ialah menggapai kebahagiaan, baik dalam kebahagiaan yang sifatnya *temporary* atau *eternal*<sup>1</sup>. Di samping itu manusia juga dibekali dengan karunia jiwa yang luar biasa.<sup>2</sup>

Kebahagiaan merupakan modal awal bagi kesejahteraan dan ketenangan hidup seseorang.<sup>3</sup> Setiap ajaran agama selalu mengajarkan dan mengajak manusia untuk menjadi bahagia melalui cara dan langkah masing-masing. Kebahagiaan juga bisa dikaitkan dengan makna dan tujuan hidup.<sup>4</sup> Filosof akhlak, Ibnu Maskawayh, mendefinisikan kebahagiaan sebagai puncak

kebaikan (*tamām al-khayrat*). Dinamakan puncak (*al-tamam*) ialah apabila telah mencapainya maka kita tidak membutuhkan lagi yang lainnya. Jadi di atas kebahagiaan tidak ada nilai kebaikan yang lebih tinggi.<sup>5</sup>

Sebagian orang berpendapat bahwa suatu kebahagiaan memiliki takaran yang tepat di saat seseorang mempunyai banyak harta materiil yang dimiliki, kekuasaan yang telah diraihinya (tahta), pangkat, dan ketenaran yang telah dimiliki. Pendapat yang lain mengatakan bahwa kebahagiaan akan didapat dengan sendirinya dengan perasaan rela dan ridha atas apa yang telah Allah Swt. berikan. Ada juga yang mengatakan bahwa kebahagiaan itu muncul apabila ada *i'tikad*, dan juga kebahagiaan akan didapat apabila memiliki istri dan suami yang saleh-salihah dan bisa hidup harmonis di dalam keluarganya. Tetapi hal tersebut (yang sifatnya materiil) juga tidak menjamin hidup seseorang akan bahagia.

Era sekarang merupakan era yang begitu kompleks dengan segala perubahan yang ada. Era ini identik disebutkan dengan era teknologi dan digitalisasi. Hal ini ditandai dengan berkembangpesatnya teknologi dan kemajuan digitalisasi, yang kemudian beriringan dengan maraknya penggunaan teknologi tersebut di kalangan masyarakat global dunia. Kemajuan ini lantas mempengaruhi berbagai gejala perubahan, baik perubahan secara psikologis, biologis

<sup>1</sup> *Temporary* diistilahkan dengan kata *fana'* dalam Islam, yang memiliki makna sesuatu yang tidak kekal, akan rusak dan hanya memiliki sifat sementara. Sedangkan *eternal* ialah lawan dari *temporary* kalau di dalam istilah Islam ialah *baqa'* atau bisa berarti kehidupan yang abadi, kekal, dan tidak akan pernah rusak. Istilah *fana'* dan *baqa'* baru muncul pada abad ke 3 H di dalam kajian tasawuf yang pertama kali diperbincangkan oleh Abu Yazid al-Bustami.

<sup>2</sup> Jarman Arrois, "Bahagia dalam Prespektif al-Ghazali", (*Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*), Vol. 17 No. 1, Maret 2019, hlm. 89. <http://dx.doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>

<sup>3</sup> Reza A.A Wattimena, *Bahagia, Kenapa Tidak?*, (Yogyakarta : Maharsa, 2015), hlm. 3.

<sup>4</sup> Nurul Badriyah, "Konsepsi Kebahagiaan Perspektif Hadis dalam Kitab Shahih Al-Bukhari "Kajian Ma'anil al-Hadis" (Skripsi, IAIN Tulungagung, 2014) diakses di UIN SATU Institutional repository, hlm. 4. <http://repo.uinsatu.ac.id/>

<sup>5</sup> Ahmad Ilyas Ismail, *Ya Allah Berilah Aku Kesuksesan*, (Belanoor Media Group : Bogor), Cet. Pertama, 2011, hlm. 59.

maupun perubahan secara sosial. Hal ini pun turut merubah mindset seseorang dalam menatap konsep dan tujuan kebahagiaan. Situasi yang serba kompleks ini, sering kali banyak memicu konflik di dalam diri manusia sendiri (internal) maupun konflik dari luar (eksternal) atau dengan orang lain yang kemudian memberikan dampak negatif akan perkembangan tersebut di masa yang akan datang, terutama tentang karakteristiknya yang outputnya tidak jarang memicu terjadinya gangguan kesehatan.

Berdasarkan hal inilah, kita bisa melihat perubahan-perubahan ini membawa dampak yang merata ke berbagai sektor, mulai dari sektor pendidikan, psikologi, sosial dan juga agama. Hal inilah yang membuat kebahagiaan seseorang di era sekarang mengalami perubahan yang begitu pesat dan sangat beraneka ragam sekali. Hal ini lantas memantik penulis untuk menggali bagaimana konsep kebahagiaan dalam Islam khususnya dalam perspektif hadis?. Hal ini berangkat dari asumsi bahwa hadis sebagai representasi dari segala perkataan, perbuatan, dan ketetapan Nabi Saw yang sudah seharusnya menjadi teladan dan pedoman hidup yang ideal bagi muslim, khususnya dalam menggapai tujuan kebahagiaan di era saat ini.

Pembahasannya mengenai konsep kebahagiaan dalam perspektif Islam secara umum sudah dikaji oleh beberapa tulisan. Seperti halnya tulisan Tasti yang berjudul “Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-

Ghazali dan Aristoteles di Era Modern”. Konsep kebahagiaan dalam penelitian ini dilihat dalam perspektif dua kacamata tokoh.<sup>6</sup> Topik yang sama ditulis oleh Zahara mengenai “Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an”. Penelitian ini menjelaskan kandungan makna kebahagiaan, dalam ayat-ayat al-Qur’an menurut pandangan dua mufassir, Quraish Shihab dan Abdullah Muhammad.<sup>7</sup>

Jika penelitian sebelumnya mengkaji konsep kebahagiaan menurut pandangan tokoh dan perspektif tafsir al-Qur’an, maka penelitian ini mencoba menggali konsep kebahagiaan secara tematis dalam teks-teks hadis. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kualitatif dalam kategori kepustakaan atau *library research*.

Penulis menggunakan dan mengadopsi metode tematik konseptual, yakni metode tematik dengan berdasarkan realitas problem sebagai pijakan fundamental. Metode tematik ini menjadikan realitas sebagai titik pijak,<sup>8</sup> yang kemudian dilanjutkan pada proses analisis sesuai dengan perspektif hadis. Melalui metode ini, berbagai problematika

<sup>6</sup> Alice Mutiara Tasti, “Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali dan Aristoteles di Era Modern” (Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta) diakses di UINJKT Institutional Repository, <https://repository.uinjkt.ac.id>

<sup>7</sup> Ulfa Zahara, “Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur’an: Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik” (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018) diakses di UIN Ar-Raniry Institutional Repository, <https://repository.ar-raniry.ac.id>,

<sup>8</sup> Miski, Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik, ... hlm. 94-96.

modern-kontemporer bisa dijelaskan lebih jauh.

Pengumpulan data dilakukan dengan menghimpun hadis-hadis yang mengisyaratkan tema kebahagiaan melalui metode *takhrij al-hadīth*, baik secara konvensional<sup>9</sup> maupun menggunakan *software* (digital)<sup>10</sup>. Penulis membatasi sumber primer yang digunakan pada Kitab Sahih Bukhari. Hal ini bertujuan untuk mempermudah dalam proses verifikasi kualitas hadis. Sebagaimana dikenal secara umum, kitab ini dinilai oleh banyak ulama sebagai kitab hadis yang kredibilitasnya paling tinggi kesahihannya, dan banyak di-*sharahi* oleh ulama setelahnya.

Berdasarkan tema yang telah ditetapkan, hadis-hadis yang mengisyaratkan konsep kebahagiaan dikumpulkan dan

<sup>9</sup> Metode takhrij konvensional ialah melakukan proses takhrij hadis dengan menggunakan kitab-kitab hadis. Dalam takhrij hadis konvensional terdapat lima metode, pertama melalui pengetahuan tentang nama sahabat, kedua, mengetahui melalui lafadz pertama hadis, ketiga, mengetahui melalui salah satu lafadz, keempat, mengetahui dengan tema hadis, kelima, mengetahui tentang sifat khusus sanad atau matan hadis. Lihat Wely Dozan dan Arif Sugitanata, Konsep dan Praktik Metode Periwatan Hadis dan Takhrij al-Hadis “Studi Terhadap Teks Hadis”, (EL-HIKAM: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman), Vol. 14, No. 2, (2021), hlm.216-219.

<sup>10</sup> Metode takhrij hadis digital yakni metode takhrij hadis dengan menggunakan software digital yang digagas oleh individu tertentu atau dalam ranah internet (blogspot, situs maupun artikel online). Adanya bentuk pendigitalan hadis tidak lain ialah menarik minat masyarakat yang khususnya para pemuda atau remaja millennial, supaya agar tidak mengesampingkan hadis diantara banyak disiplin keilmuan lain yang terus berkembang. Dan urgensi penting lainnya khususnya bagi peneliti hadis modern yaitu lebih mengefektifkan waktu dalam melakukan pengkajian. Lihat Siti Syamsiyatul Ummah, “Digitalisasi Hadis, Studi Hadis di Era Digital”, (DIROSAH: Jurnal Ilmu Hadis) No. 4 Vol. 1 (2019), hlm.7

diinterpretasikan serta dikaitkan dengan isu kesehatan mental di era digital. Selanjutnya, hasil penelitian disajikan secara deskriptif-analitis.

## B. Konsep Kebahagiaan

Kata “bahagia” dalam bahasa Inggris sepadan dengan kata *happy* dan bermakna untung, mujur, puas, gembira, riang dan tepat. Sedangkan kebahagiaan “*happinnes*” sendiri memiliki arti keadaan, rasa, atau perasaan yang senang dan tenteram atau terbebas dari perkara dan hal-hal yang menyusahkan.<sup>11</sup>

Mahmud Yunus dalam kamus Arab-Indonesia, mengidentifikasikan arti bahagia secara etimologi dengan kata *falahun*, *falāh* yang artinya kemenangan atau kebahagiaan. Kata lain yang semakna yaitu *muflihūn*, yang berarti kebahagiaan dan keberhasilan. Dalam pandangan Yunus, bahagia juga bisa mengarah pada konteks *ni'matun* yakni suatu kenikmatan. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam salah satu hadis,

...وَطَيْبُ النَّفْسِ مِنَ النَّعِيمِ...

Artinya : “...Dan bahagia itu bagian

dari kenikmatan.” (Imam Ibnu Majah)

Dari berbagai paparan di atas dapat diambil kesimpulan bahwasanya kebahagiaan ialah hasil penilaian seseorang terhadap rasa kepuasan dalam hidupnya yang ditandai dengan munculnya aktivitas dan emosional yang konotasinya positif, serta hal yang

<sup>11</sup> Philip D. Morehead, The New American Webster Dictionary, 4th Edition, (New York:A Signet Book, 2001),hlm. 365.

membuat pengalaman menyenangkan dalam bentuk perasaan senang, damai, sejahtera, damai pikiran, kepuasan hidup, dan tidak ada perasaan tertekan.

Dalam pemaparan Selligman, ada lima aspek kebahagiaan yang dipaparkan sebagai berikut :

1. Menjalin hubungan baik dengan orang lain (relasi yang positif).
2. Melibatkan diri secara penuh (keterlibatan penuh).
3. Penemuan makna dalam hidup, menjalin relasi positif dengan orang lain secara tersirat merupakan salah satu cara dalam menggapai kebahagiaan, yakni menemukan makna dalam hal apapun yang dilakukannya.
4. Optimisme, seseorang yang lebih bahagia dalam hidupnya tidak mudah larut dalam kecemasan, karena dalam menjalani hidup seseorang itu penuh dengan kepercayaan.<sup>12</sup>

### **C. Hubungan Tasawuf dengan Psikologi dalam Wacana Kesehatan Mental**

Pembahasan mengenai konsep kebahagiaan juga dikaji dalam bidang tasawuf dan juga psikologi. Ada dua pandangan yang saling bersinggungan dalam memahami kebahagiaan manusia. Dalam pandangan pertama, banyak yang berasumsi bahwa tasawuf memiliki keterkaitan dengan

kejiwaan dalam diri manusia. Hal ini cukup beralasan mengingat bahwasannya substansi pembahasan ilmu ini berkisar pada jiwa manusia. Di dalam hal inilah tasawuf kelihatan dekat atau identik dengan unsur kejiwaan. Selain itu, adanya hubungan yang begitu relevan antara spiritualitas tasawuf dan ilmu jiwa, dalam hal ini ilmu kesehatan mental, sehingga menjadikan tasawuf tidak terlepas dari kajian tentang kesehatan jiwa manusia itu sendiri.

Dalam kajian Tasawuf juga dibicarakan tentang hubungan jiwa dengan badan. Tujuan yang dikehendaki dari uraian mengenai hal ini adalah terwujudnya keserasian akan keduanya. Di sisi lain, tasawuf merupakan disiplin ilmu yang tumbuh dari pengalaman spiritualitas yang acuannya pada moral yang bersumber dari nilai Islam. Tasawuf membina manusia agar mempunyai mental utuh dan tangguh, sebab didalam ajaran Islam yang menjadi *goal* utamanya ialah manusia dengan segala tingkah lakunya.<sup>13</sup>

Pada aspek yang kedua, manusia memiliki kebebasan yang mutlak dalam memahami kebahagiaan serta kemutlakan dalam jalan meraih kebahagiaan, dan dengan berbagai ketidakterikatan dengan segala hal yang berasal dari luar dirinya. Pandangan inilah yang mencerminkan porsi kebahagiaan dari sisi psikologi.

<sup>12</sup> M.E.P Selligman, *Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*, Terj. Eva Yulia Nukman, hlm. 333.

<sup>13</sup> Sudirman Tebba, *Hidup Bahagia Carapada Sufi*, (Tangerang: Pustaka irVan, 2007), Cet ke-2, hlm. 1-2.

Sedangkan dalam perspektif pandangan keduanya, manusia memiliki kemampuan untuk mendapatkan pengetahuan yang dibutuhkannya, tetapi tidak mencukupi dalam meraih kebahagiaan yang hakiki. Dalam hal ini, ia membutuhkan petunjuk dan bimbingan oleh selainnya, yaitu Tuhan. Dalam meraih kebahagiaan yang hakiki ini, ia dituntut untuk melaksanakan tanggung jawab dan kewajiban yang diterimanya dari Allah Swt. melalui perantara Nabi Saw. Dalam pandangan kedua ini sangat jelas tercermin kebahagiaan dalam perspektif tasawuf.

#### D. Kajian Tematik Hadis-Hadis tentang Kebahagiaan

Dalam hal ini hadis-hadis yang dikaji dalam kitab Sahih Bukhari sebagai berikut yakni hadis pertama dalam Bab "Nasehat yang Disampaikan Seseorang di Kuburan dan Sementara Teman-temannya Duduk di Sekelilingnya", dengan no. Hadis 1274, hadis kedua dalam Kitab "Hal-Hal yang Melunakkan Hati", no. Hadis 5933, dan hadis ketiga dalam Kitab "Hal-Hal yang Melunakkan Hati", no. Hadis 5965.

##### 1. Kebahagiaan dengan Segala Ketetapan dan Ketentuan Allah Swt

عَنْ عَلِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ كُنَّا فِي جَنَازَةٍ فِي  
بَقِيعِ الْعَرْقَدِ فَأَتَانَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ  
وَسَلَّمَ فَفَعَدَ وَقَعَدْنَا حَوْلَهُ وَمَعَهُ مِخْصَرَةٌ فَكَسَسَ  
فَجَعَلَ يَنْكُثُ بِمِخْصَرَتِهِ ثُمَّ قَالَ مَا مِنْكُمْ مِنْ  
أَحَدٍ وَمَا مِنْ نَفْسٍ مَنُفُوسَةٍ إِلَّا كُتِبَ مَكَانُهَا

مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّارِ وَإِلَّا قَدْ كُتِبَتْ شَقِيَّةٌ أَوْ سَعِيدَةٌ  
قَالَ رَجُلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَلَا نَتَّكِلُ عَلَى كِتَابِنَا  
وَنَدْعُ الْعَمَلَ فَمَنْ كَانَ مِنَّا مِنْ أَهْلِ السَّعَادَةِ  
فَسَيَصِيرُ إِلَى عَمَلِ أَهْلِ السَّعَادَةِ وَمَنْ كَانَ مِنَّا  
مِنْ أَهْلِ الشَّقَاةِ فَسَيَصِيرُ إِلَى عَمَلِ أَهْلِ الشَّقَاةِ  
قَالَ أَمَّا أَهْلُ السَّعَادَةِ فَيُيَسَّرُونَ لِعَمَلِ أَهْلِ  
السَّعَادَةِ وَأَمَّا أَهْلُ الشَّقَاةِ فَيُيَسَّرُونَ لِعَمَلِ أَهْلِ  
الشَّقَاةِ ثُمَّ قَرَأَ { فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ  
بِالْحُسْنَى { الْآيَةَ

"Dari Ali radiallahu 'anhu ia berkata; Suatu ketika, kami berada dalam pelayatan jenazah di Baqi' Al Gharqad. Kemudian Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam datang lalu duduk dan kami pun ikut duduk di sekitar beliau. Saat itu, beliau membawa tongkat kecil dan beliau tegakkan dengan kakinya. Kemudian beliau bersabda: Tidak ada seorang pun, dan tidak ada satu jiwa pun yang bernafas, kecuali tempatnya telah ditulis di neraka dan di surga. Dan telah pula di tulis, apakah ia akan hidup sengsara atau bahagia." Maka seorang laki-laki bertanya, "Wahai Rasulullah, bagaimana kalau kita bertawakkal saja terhadap kitab kita (catatan yang telah ditetapkan) dan meninggalkan amal? Siapa diantara kita yang termasuk golongan yang beruntung, maka niscaya ia akan berjalan di atas amalan golongan yang beruntung (penghuni surga). Dan siapa yang termasuk Ahlusy Syaqa` (golongan celaka), maka niscaya ia akan berjalan di atas amalan Ahlusy Syaqa (golongan celaka, penghuni neraka)?." Beliau bersabda: "Adapun Ahlus Sa'adah (golongan yang beruntung, penghuni surga), maka ia akan dimudahkan untuk mengerjakan amalan Ahlus Sa'adah (golongan yang beruntung penghuni surga). Dan Ahlusy Syaqa` (golongan celaka) juga akan dimudahkan untuk melakukan amalan Ahlusy Syaqa` (golongan celaka)." kemudian beliau membaca ayat: "fa'ammaa man `athaa wat taqaa wa shaddaaq bil husnaa (Dan barangsiapa yang memberi, dan bertakwa

*serta membenarkan kebaikan)..” (Imam Bukhari)*

Hadis ini terdapat dalam Kitab Sahih Bukhārī, dengan no. hadis 1274.<sup>14</sup> Secara kuantitas, hadis tersebut memiliki indikasi sebagai hadis *āhad* yang berpredikat ‘*azīz*. Hal ini dikarenakan adanya 2 rawi yang meriwayatkan pada *ṭabaqah* sahabat yakni Ali bin Abi Thalib dan Umar bin Khattab.

Terdapat 7 rawi yang meriwayatkan, terdiri dari : (1) Ali bin Abi Thalib,<sup>15</sup> merupakan salah satu sahabat nabi dan *khulafaur rasyidin*. (2) Abdullah bin Habib,<sup>16</sup> dinilai *thiqah* oleh Ibnu Hajar Al-Asqalani. (3) Sa’ad bin Abdullah,<sup>17</sup> dinilai *thiqah*.. (4) Mansyur,<sup>18</sup> dinilai *thiqah tsabat*. (5) Jarir,<sup>19</sup> dinilai *thiqah* oleh Abu Hatim. (6) Ustman,<sup>20</sup> dinilai *thiqah hafidz*. (7) al-Bukhari dinilai *ahfaz al-hadis*. Dengan hal ini secara kualitas sanad dari hadis tersebut memiliki ketersambungan sanad (*ittishal al sanad*) dan memiliki kualitas *shahih li dhatihi*. Maka dengan pertimbangan ini, bisa dikatakan sanad

dari hadis di atas bersumber dari Nabi Saw. Dari segi kualitas matan, jika bertolak pada tolak ukur kesahihan matan Ṣalāḥuddin Al-Idlibī, matan hadis ini bisa dinilai *shahih*. Sehingga secara kualitas, sanad dan matan hadis di atas memiliki indikasi kuat bersumber dari Nabi Saw.

Secara lahiriyah, hadis ini mengungkapkan bahwa manusia sudah ditentukan apakah ia akan beruntung dan termasuk orang-orang yang termasuk penghuni surga (*ahl al-sa’ādah*) ataukah sebaliknya. Dalam konteks penyebutan *as-sa’ādah* dalam hadis ini dikaitkan dengan penghuni surga yang nantinya akan merasakan suatu kebahagiaan (*sa’ādah*) yang sangat luar biasa dengan kenikmatan yang ada di dalamnya. Seseorang yang ingin atau akan bahagia harus konsisten dalam melakukan ibadahnya (*īmān*). Konsistensi inilah yang akan membuahkan rasa kebahagiaan.

Hadis Rasulullah Saw. (dalam hadis utama) tersebut memberikan penegasan bahwasannya seseorang yang bahagia harus selalu optimis dan percaya akan takdir Allah Swt. sebagai manifestasi dari proses bertakwanya seorang hamba. Hal tersebut lah yang dapat mengantarkan seorang hamba memperoleh pahala yang terbaik sebagai *ahl l-sa’ādah* (penduduk surga). Hal ini sebagaimana janji Allah Swt dalam QS. An-Nahl:97,

<sup>14</sup> Lidwa Pusaka i-Software – *Kitab 9 Imam Hadis*

<sup>15</sup> Ali bin Abi Thalib bin ‘Abdul Al-Muthallib bin Hasyim bin ‘Abdi Manaf, beliau wafat tahun 40 H. Lihat Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>16</sup> Abdullah bin Habib bin Rabi’ah, kalangan tabi’in tua, wafat tahun 72 H. Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>17</sup> Sa’ad bin ‘Ubaidah, kalangan tabi’in pertengahan. Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>18</sup> Manshur bin Al-Mu’tamir, kalangan tabi’in (tidak menjumpai sahabat), wafat tahun 132 H. Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>19</sup> Jarir bin ‘Abdul Hamid bin Qarth, kalangan tabi’ut tabi’in kalangan pertengahan, wafat tahun 188 H. Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>20</sup> Utsman bin Muhammad bin Muhammad bin Ibrahim bin ‘Utsman, kalangan tabiul atba’ (kalangan tua), wafat 239 H.

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ  
مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً ۗ

“Barang siapa yang mengerjakan amal saleh baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik”. (Q.S An-Nahl : 97)

Dalam konteks saat ini, hadis ini memberikan motivasi agar senantiasa berbuat baik, dan beramal shalih dengan hanya mengharap ridla Allah Swt, serta tetap meyakini sepenuhnya terhadap segala takdir-Nya. Setiap orang harus meyakini bahwa kehidupan dunia merupakan perantara semata. Kesulitan yang dialami oleh manusia di dunia janganlah sampai memutuskan optimisme Muslim akan takdir-Nya di akhirat. Bahwa balasan seseorang yang beramal shalih sejatinya akan dibalas di akhirat kelak. Sedangkan kebahagiaan yang diperoleh manusia ketika di dunia pada dasarnya adalah kefanaan semata. Seseorang yang berorientasi pada akhirat ia tidak akan mudah tergoda dengan hedonisme dunia semata.

## 2. Kebahagiaan dengan Kenikmatan yang terlupakan

حَدَّثَنَا الْمَكِّيُّ بْنُ إِبرَاهِيمَ أَحْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ  
سَعِيدٍ هُوَ ابْنُ أَبِي هِنْدٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ ابْنِ  
عَبَّاسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى  
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ  
مِّنَ النَّاسِ الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ

Artinya : Telah menceritakan kepada kami Al Makki bin Ibrahim telah mengabarkan kepada kami Abdullah bin Sa'id yaitu Ibnu Abu Hind dari ayahnya dari Ibnu Abbas radliallahu 'anhuma dia berkata; Nabi Saw bersabda: "Dua kenikmatan yang sering dilupakan oleh kebanyakan manusia adalah kesehatan dan waktu luang." (Imam Bukhari)<sup>21</sup>

Redaksi sanad hadis diatas terdapat dalam Kitab *Ṣaḥīḥ Bukhārī* nomor 5933.<sup>22</sup> Hadis ini diriwayatkan oleh : (1) Abdullah bin Abbas,<sup>23</sup> dinilai *thiqah* oleh Ahmad bin Hambal. (2) Sa'id bin Abi Hind,<sup>24</sup> dinilai *thiqah* oleh Ibnu Hajar Al-Asqalani. (3) Abdullah bin Sa'id,<sup>25</sup> dinilai *thiqah* oleh Al-'Ajlī. (4) Makky bin Ibrahim,<sup>26</sup> dinilai *thiqah tsabat* oleh Ibnu Hajar Al-Asqalani. (5) al-Bukhari dinilai *aḥfaz al-ḥadīth*. Dari jalur di atas terdapat saksi sumber primer yaitu Abdullah bin 'Abbas bin 'Abdul Muthallib bin Hasyim<sup>27</sup>, sahabat yang memiliki kredibilitas yang baik, dan mayoritas rawi seterusnya ialah terpercaya (*thiqah*). Dengan hal ini secara kualitas sanad dari hadis tersebut berkualitas

<sup>21</sup> Abū'Abdullah Muhammad ibn Ismā'il ibn Ibrāhīm ibn al-Mughirah al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, .Juz 4, h.496.

<sup>22</sup> Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>23</sup> Abdullah bin Abbas bin 'Abdul Muthallib bin Hasyim, kalangan sahabat, wafat tahun 68 hijriyah. Lihat Lidwa Pusaka i-Software.

<sup>24</sup> Sa'id bin Abi Hind, kalangan tabi'in (pertengahan), wafat tahun 116 hijriyah. Lihat Ibid.

<sup>25</sup> Abdullah bin Sa'id bin Abi Hind, kalangan tabi'in (tidak bertemu dengan sahabat), wafat tahun 147 hijriyah. Lihat Ibid.

<sup>26</sup> Makkiy bin Ibrahim bin Basyir bin Farqad, kalangan tabi'in (kalangan biasa), wafat tahun 215 hijriyah. Lihat Ibid.

<sup>27</sup> Komentor ulama' Ibnu Hajar al-Asqalani dan Adz-Dzahabi mengomentari sebagai sahabat Nabi Muhammad Saw.

*ṣaḥīḥ li zātihi*. Oleh karenanya, hadis di atas diyakini bersumber dari Nabi Saw.

Secara kuantitas, hadis tersebut merupakan hadis *āḥād*<sup>28</sup> yang memiliki predikat *fard*<sup>29</sup>. Secara kualitas, sanad hadis di atas mengindikasikan adanya persambungan sanad jika dilihat dari aspek kesezamanan antar periwayat, dan tahun wafat, serta diriwayatkan oleh perawi-perawi yang kredibel sebagaimana diketahui dari penilaian ulama. Secara kualitas matan, hadis di atas pun sejalan dengan petunjuk al-Qur'an. Dengan demikian, bisa dikatakan bahwa sanad dan matan hadis diatas memiliki kualitas *ṣaḥīḥ*.

Secara tekstual, maksud dari dua kondisi tersebut: sehat dan waktu luang merupakan sebuah kiasan di mana seseorang lebih mementingkan dunia dari pada akhirat. Karena itu Imam Bukhari memberi isyarat bahwa hidup yang menyibukkan mereka itu sebenarnya tidak ada apa-apanya, bahkan kehidupan yang mereka kesampingkan (kehidupan akhirat) itulah yang sebenarnya yang harus diupayakan, karena orang yang

melalaikannya merupakan orang yang tertipu.<sup>30</sup>

Hadis di atas memiliki kesesuaian dan berkorelasi dengan petunjuk al-Qur'an maupun Hadis-Hadis yang lain. Rasulullah Saw. memerintahkan untuk bersegera dalam beramal, guna memanfaatkan waktu luang yang dimilikinya. Hal ini dikuatkan pula dengan firman Allah Swt. dalam QS. Ali 'Imrān:133,

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ  
عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ  
لِلْمُتَّقِينَ

Artinya : “Dan bersegeralah kamu kepada keampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan bagi orang-orang yang bertakwa” (Q.S Al-Imran : 133)<sup>31</sup>

Dengan demikian, hadis di atas bisa dikatakan sesuai dengan maksud Allah Swt dalam ayat tersebut di mana Allah memerintahkan untuk tidak menunda-nunda waktu yang dimiliki. Hal ini bisa dilakukan dengan memanfaatkan waktu dengan perbuatan beramal kebaikan, dan berkegiatan positif.

Berdasarkan hadis di atas Rasulullah mengajarkan kepada umatnya bahwa ‘waktu’ memiliki nilai yang sangat berharga dan mahal. Dalam kesehariannya Rasulullah selalu

<sup>28</sup> Hadis *ahad* ialah hadis yang diriwayatkan satu atau dua orang atau lebih yang jumlahnya tidak memenuhi persyaratan hadis masyhur dan mutawattir. Lihat Muhammad Alif, *Hadis ditinjau dari Kuantitas Sanad*,... hlm. 44

<sup>29</sup> Hadis *fard* merupakan hadis yang penyendiriannya terletak pada *aslus sanad* atau pada *tabaqah* sahabat. Hal ini terbukti dengan adanya *tabaqah* sahabat sampai *tabi'in* kalangan pertengahan hanya terdapat satu rawi dalam periwayatan hadis. Lihat Muhammad Alif, *Hadis ditinjau dari Kuantitas Sanad*,... hlm. 47

<sup>30</sup> Ibnu Hajar al-Asqalany, *Fathul Barri (Syarah Shahih al-Bukhari)* 31 Jilid, ed. Syaikh Abdul Aziz (Jakarta: Pustaka Azzam, 2010), hlm. 9.

<sup>31</sup> Qur'an Karim, i-Software - *Murotal*

memberikan contoh yang nyata kepada umatnya melalui aktivitas dan tindakan-tindakannya. Termasuk bagaimana Rasulullah dan para sahabat menggunakan waktu dan memanfaatkan kesehatan dalam mendakwahkan Islam dan membentuk pemerintahan Islam.

### 3. Kebahagiaan dengan Harta atau Hati

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ يُونُسَ حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ حَدَّثَنَا  
أَبُو حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنْ  
النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الْغِنَى  
عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى عَنِ النَّفْسِ

Artinya : "Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Yunus telah menceritakan kepada kami Abu Bakr telah menceritakan kepada kami Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah dari Nabi Saw beliau bersabda: "Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kaya hati." (Imam Bukhari)<sup>32</sup>

Terdapat enam orang rawi yang meriwayatkan, diantaranya : (1) Abu Hurairah,<sup>33</sup> beliau termasuk perawi kalangan sahabat. (2) Abi Shalih,<sup>34</sup> dinilai *thiqah thabat* oleh Ibnu Hajar Al-Asqalani. (3) Abu Al-

Hashin,<sup>35</sup> dinilai *thiqah thabat* oleh Ibnu Hajar Al-Asqalani. (4) Abu Bakr,<sup>36</sup> dinilai *thiqah* oleh Adz-Dzahabi. (5) Ahmad bin Yunus,<sup>37</sup> dinilai *thiqah hafidz* oleh Ibnu Hajar Al-Asqalani. (6) al-Bukhari dinilai *ahfaz al-hadis*. Saksi primer dari jalur ini yaitu Abu Hurairah sahabat yang memiliki kredibilitas yang baik, dan mayoritas rawi seterusnya ialah terpercaya (*thiqah*). Dengan hal ini secara kualitas sanad dari hadis tersebut berkualitas *shahih li dhatihi*. Maka dengan berbagai pertimbangan, bisa dikatakan sanad hadis diatas bisa dipegangi bersumber dari Nabi Saw.

Secara kuantitas hadis diatas memiliki predikat hadis *āhad* yang berpredikat *fard*, karena dalam tabaqat sahabat hanya terdapat satu rawi dalam periwayatan hadis. Dan kemudian secara kualitas sanad hadis di:<sup>11</sup> penulis berlandaskan pada kesezamanan antar periwayat, tahun wafat serta penilaian ulama. yang menjadikan indikasi kuat tentang kualitas hadis diatas bersumber dari Nabi Saw.

Sedangkan untuk penilaian matan hadis, penulis menggunakan tolak ukur sebagaimana sebelumnya melalui pendapat Salahudin Al-Adlabi dengan berbagai tolak ukur kesahihan matan tersebut, didapatkan bahwa hadis tersebut memiliki matan yang tidak

<sup>32</sup> Abū 'Abdillāh Muhammad ibn Ismā'il ibn Ibrāhīm ibn al-Mughirah al-Bukhārī, *Shahīh al-Bukhārī*,... hLM. 197.

<sup>33</sup> Abdur Rahman bin Shakhr, kunyah Abu Hurairah, wafat tahun 57 hijriyah. Lihat Lidwa Pusaka i-Software – *Kitab 9 Imam Hadis*.

<sup>34</sup> Dzakwan, kunyah Abi Shalih, kalangan tabi'in pertengahan, wafat tahun 101 hijriyah. Lihat Ibid.

<sup>35</sup> Utsman bin 'Ashim bin Hushain, kunyah Abu Al-Hashin, kalangan tabi'in (kalangan biasa), wafat tahun 128 hijriyah. Lihat Ibid.

<sup>36</sup> Abu Bakar bin 'Ayyasy bin Salim, kunyah Abu Bakr, kalangan tabi'ut tabi'in (kalangan tua), wafat tahun 193 hijriyah. Lihat Ibid.

<sup>37</sup> Ahmad bin 'Abdullah bin Yunus bin 'Abdullah bin Qais, kunyah Abu 'Abdullah, kalangan tabi'ul atba' (kalangan tua), wafat tahun 227 hijriyah. Lihat Ibid.

bertentangan, maka hadis ini secara matan berkualitas *shahih*.

Makna hadis ini menjelaskan bahwa kebaikan harta bukan karena dzatnya tetapi apa yang terkait dengannya, walaupun umumnya harta ialah suatu kebaikan. Demikian pula pemilik harta, dia tidak kaya karena harta tersebut, tetapi karena sikapnya dalam memperlakukan harta. Apabila harta itu terdapat dalam jiwa seseorang, maka ia tidak akan berhenti memberlakukan hartanya untuk kewajiban, kebaikan dan ibadah yang dianjurkan. Tapi jika kemiskinan jiwanya, maka ia akan menahan harta dan enggan menggunakannya untuk hal yang telah diperintahkan karena takut hartanya habis. Karena itulah pada hakikatnya dia miskin secara lahir dan batin sebab, tidak bisa memanfaatkan hartanya di dunia dan tidak pula untuk akhirat.<sup>38</sup>

Dalam hal ini Allah tegas menjelaskan kewajiban orang mukmin itu menebar manfaat kepada orang lain, Allah Swt berfirman dalam Q.S Al-Isra' ayat 7,

إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ...

Artinya : “Jika kalian berbuat baik (dengan mengerjakan ketaatan) berarti kalian berbuat baik bagi diri kalian sendiri.” (Q.S Al-Isra’)<sup>39</sup>

Secara intertekstual, hadis ini memberikan penegasan makna secara substansial berbicara tentang kekayaan harta dan kekayaan hati. Bahwasannya kekayaan hati tidak hanya persoalan spiritualitas hamba terhadap Tuhan, tetapi juga mencangkup semua hal, salah satunya dengan kekayaan harta di dunia. Hal ini bisa dilihat dari berbagai intertekstualitas antara satu teks hadis dengan teks lainnya. Maka dari itu disimpulkan, bahwa terdapat keterkaitan antara satu teks dengan teks yang lain, yang justru memberikan suatu penjelasan yang saling melengkapi dan juga memberi penegasan antara satu teks dengan teks yang lain.

Rasulullah Saw sendiri selalu mengedepankan sikap kesederhanaan dalam kehidupannya, dan beliau selalu menerima rezeki yang ada (mensyukuri). Banyak riwayat yang menyebutkan pakaian dan makanan Rasulullah Saw, yang menunjukkan sisi qana'ah beliau. Hal ini terlihat dari hadis riwayat Anas bin Malik ra :

عَنْ أَنَسٍ قَالَ لَبِسَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الصُّوفَ وَاحْتَذَى الْمَخْصُوفَ وَلَبِسَ ثَوْبًا خَشِنًا خَشِنًا

Artinya : “dari Anas dia berkata, "Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam mengenakan kain shuf (wol) dan mengenakan terompah yang di tambal, beliau juga mengenakan

<sup>38</sup> Ibnu Hajar al-Asqalany, *Fathul Barri (Syarah Shahih al-Bukhari)*,...h.140

<sup>39</sup> Qur'an Karim, i-Software - Murotal

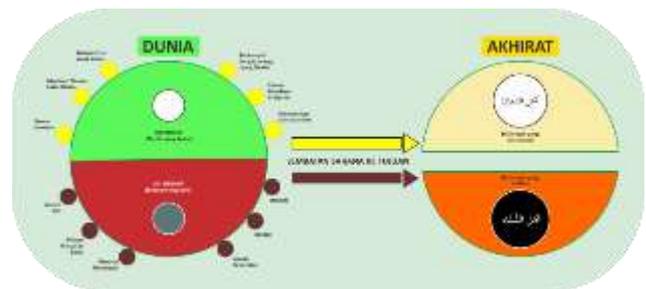
*pakaian yang kasar."*(H.R Ibnu Majah)<sup>40</sup>

### E. Kebahagiaan di Dunia sebagai Sarana Menggapai Kebahagiaan Hakiki (Akhirat)

Dari berbagai aspek dan berbagai kajian hadis inilah, penulis mengkaitkan bahwasanya dunia sebagai ajang sarana (sarana disini ialah berbuat kebaikan, bertakwa kepada Allah Swt., bermanfaat bagi orang lain) untuk mengambil dan mengumpulkan kebahagiaan di akhirat nanti (kebahagiaan yang hakiki). Dengan catatan bahwasannya seseorang harus memiliki mental dan jiwa yang sehat agar mempermudah untuk mencapai sarana tersebut. dan kemudian pada outputnya nanti akan bisa mencapai puncak dari kebahagiaan yakni *ahlus sa'adah* (kebahagiaan di surga).

Dalam hal ini dunia dan akhirat merupakan sebuah sarana dan tujuan. Dunia akan menjadi sarana ketika tubuh (*al-jism*) dan jiwa (*al-nafs*) memiliki kontribusi kebaikan yang positif, hal inilah kemudian keterkaitannya dengan suatu kesehatan setiap individu seseorang. Sesuai apa yang telah disampaikan oleh Al-Ghazali dan juga Ibnu Sahl al-Baihaqi, bahwa manusia terdiri dari jiwa (*nafs*) dan raga (*jism*), keduanya akan saling mempengaruhi. Oleh karenanya, manusia tidak akan mencapai kesehatan sempurna jika tidak tercapai antara kesehatan jiwa dan raga. Maka ketika *jism* dan *al-nafs*

berkontribusi dalam sisi yang negatif (sakit secara *jism* atau *nafs*), hal ini akan menghambat atau bahkan menemui kegagalan dalam mencapai suatu tujuan kebahagiaan yang hakiki (akhirat).



Dalam pandangan kacamata penulis, terdapat dua gambaran lingkaran besar dalam konsepsi kebahagiaan. *Pertama*, berkaitan dengan alam dunia. Kehidupan dunia merupakan pondasi awal seseorang untuk membangun, menciptakan, atau mungkin merusak dari tujuan kebahagiaan itu sendiri. Karena hidup di dunia akan selalu diselimuti sisi-sisi kebaikan dan keburukan yang tidak dapat dipisahkan serta akan saling berdampingan.

Suatu kebaikan dan keburukan akan semakin berkembang di setiap zaman. Hal ini bisa dilihat di era digital saat ini, seseorang semakin mudah dalam menciptakan kebaikan dan keburukan. Sisi kebaikan akan terbentuk ketika *positivisme* dalam hati dan pikiran kita seimbang, dan dampaknya berbagai unsur kebermanfaat akan tercipta. Salah satunya dengan menciptakan berbagai sarana untuk menuju kebahagiaan yang hakiki (akhirat).

<sup>40</sup> Ibid., no. Hadis 3546.

Begitupun sebaliknya, suatu keburukan tercipta karena adanya ketidakseimbangan dan kegelisahan dari hati maupun pikiran seseorang yang kemudian menciptakan unsur ketidakbermanfaatan, yang hasilnya merugikan dirinya sendiri.



Kemudian di dalam lingkaran dunia tersebut, terdapat dua sarana utama dalam mencapai kebahagiaan yang hakiki (akhirat), yakni kekayaan dan waktu luang. Dua sarana inilah yang kemudian akan dipertimbangkan seseorang, tergantung seberapa baik dan sehat mental seseorang dalam memanfaatkan hal tersebut. Ketika kesehatan mental didapatkan maka kedua sarana tersebut dapat dimanfaatkan untuk hal-hal berupa kebaikan, seperti dengan bersedekah, menyantuni yatim piatu, selalu bersyukur, berkumpul dengan orang shaleh dan perbuatan baik lainnya. ini merupakan sebuah kondisi yang positif yang dihasilkan dari kesehatan mental seseorang yang outputnya untuk menentukan tujuan dari kebahagiaan yang hakiki nantinya yakni mencapai *ahlus sa'adah*.

Tetapi ketika seseorang terkena guncangan mental, maka kedua sarana ini justru menjadikan kerugian bagi orang tersebut, karena seseorang ketika terkena guncangan mental, akan memiliki kecenderungan berfikir negatif, dan kemudian kedua sarana tersebut dimanfaatkan untuk hal-hal yang menurut pribadinya menyenangkan, tetapi ujungnya akan membawa pada kerugian pribadi ataupun kerugian bagi sekelilingnya. Seperti contoh, orang yang terkena guncangan mental akan lebih memanfaatkan kekayaannya untuk foya-foya, bermain wanita, berjudi dan keburukan-keburukan lainnya. Atau bahkan ketika guncangan mental ini dibiarkan terus menerus maka seseorang bisa melakukan bunuh diri. Hal ini output dari perbuatannya tersebut tidak dirasakan di dunia, tetapi diakhirat nanti mereka merupakan termasuk orang-orang yang *ahlus syaqawa* atau orang-orang yang celaka.

## F. Membangun Kebahagiaan melalui Kesehatan Mental Perspektif Hadis

Berikut ada beberapa hal dalam pandangan Islam dan khususnya berlandaskan hadis Nabi Saw. yang bisa dilakukan untuk membangun kebahagiaan dengan kesehatan mental agar lebih baik, sebagai berikut :

### 1. Bersyukur dan Mendekatkan Diri Kepada Allah Swt

Setiap individu pasti akan menghadapi berbagai masalah yang dihadapinya. Dari sinilah titik seseorang

diuji, bagaimana menghadapi masalah dengan baik dan bijak. Di manapun dan apapun masalahnya, jangan lupa untuk bersyukur dan juga selalu melibatkan Allah Swt dalam segala urusannya. Bersyukur merupakan keputusan bahagia menerima apapun yang diperoleh di sini dan saat ini.<sup>41</sup>

## 2. Memperkaya Hati (Melalui Sarana Akses Kekayaan Harta)

Orang yang suka memperkaya hati dimulai dengan sikap ridha dan selalu menerima segala ketentuan Allah Swt. dan orang yang memperkaya hati akan selalu memiliki rasa hormat kepada siapa pun yang akan ia jumpai dan juga memiliki sikap ramah tamah kepada orang lain, dan hal inilah salah satu sikap dan wujud dari kekayaan hati yang dimilikinya.

## 3. Berfikir Positif akan Kehendak Tuhan dan Selalu Ikhtiar

Seseorang yang selalu memiliki pikiran yang positif, akan cenderung lebih bahagia dan memiliki tubuh yang lebih sehat. Dan orang yang selalu berfikir negatif jika sesuatu hal menyimpannya maka mereka akan mengatakan “*seandainya saya tadi melakukan ini, seandainya melakukan itu*”, hal ini tentunya sudah menjadi kehendak Allah Swt. akan tetapi bukan berarti diri kita hanya berpasrah akan kehendak Tuhan, kita harus

menjadikan momentum ini untuk membuka harapan baru, impian baru dan kesuksesan baru yang tepat untuk kita.

## Kesimpulan

Berdasarkan paparan yang telah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, penulis melandasi tema-tema tentang kebahagiaan dari tiga hadis yang bersumber pada Kitab *Ṣaḥīḥ Bukhāri*, *pertama*, dalam Kitab Jenazah, dengan no. Hadis 1274,<sup>42</sup> *kedua*, dalam Kitab Hal-Hal yang Melunakkan Hati, no. Hadis 5933,<sup>43</sup> dan *ketiga*, dalam Kitab Hal-Hal yang Melunakkan Hati dengan no. Hadis 5965<sup>44</sup>.

Hadis yang *pertama*, menjelaskan tentang tema konsistensi keimanan setiap umat muslim yang selalu ditingkatkan, karena sikap kita di dunia akan menjadi cerminan di akhirat nanti, yang kemudian akan berdampak kepada kebahagiaan sebagai penduduk surga (*ahlus sa'adah*) atau sebaliknya (*ahlus saqawa*), hadis ini juga didukung dengan Hadis-Hadis dan Ayat Al Qur'an lain yang terkait. Hadis yang *kedua*, memiliki pemahaman tentang kenikmatan yang banyak dilupakan oleh para hamba selama di dunia, (kesehatan dan waktu luang) hal ini yang kemudian berdampak pada sisi spiritualitas seseorang, yang outputnya timbul rasa kurangnya bersyukur nikmat Tuhannya. Dalam hadis kedua ini didukung dengan berbagai Hadis-Hadis dan Ayat Al-

<sup>42</sup> Lidwa Pusaka i-Software – *Kitab 9 Imam Hadis*.

<sup>43</sup> Ibid.

<sup>44</sup> Ibid.

<sup>41</sup> Muhammad Syafi'i Masykur, *Terapi Bersyukur...* h.1

Qur'an tentang rasa syukur atas nikmat Allah Swt. dan Hadis *ketiga*, memaparkan konteks kekayaan yang sesungguhnya, bahwasannya Rasulullah Saw. tidak melarang dalam mencari kekayaan duniawi, asalkan hal tersebut digunakan untuk kemaslahatan umat. Hal ini secara eksplisit penulis memaparkan berbagai pemahaman melalui Hadis-Hadis dan ayat Al-Quran yang memiliki kesesuaian.

Dalam menghadapi problem di era digital, penulis menawarkan beberapa hal yang urgensinya memfilter kehidupan di era digital yang outputnya membangun kebahagiaan dengan kesehatan mental dengan lebih baik; *pertama*, bersyukur dan mendekatkan diri kepada Allah Swt, *kedua*, memperkaya hati dengan tidak mudah iri dengki dan semaksimal mungkin menghindari penyakit hati, dan *ketiga*, berfikir positif akan kehendak Tuhan dan selalu berikhtiar.

## Daftar Pustaka

- Damsyqi Ibnu Hamzah al-Husaini al-Hanafi al-. 2000. *Asbabul wurud I*, diterjemahkan oleh Suwarta Wijaya, Zafrullah Salim, (Jakarta: *Kalam Mulia*).
- Adlabi, Shalahuddin al. 1983. *Manhaj Naqd al-Matn*. (Beirut : Dar al-Afaq al-Jadidah).
- Ahmad, Arifuddin. *Metodologi Pemahaman Hadis; Kajian Ilmu Ma'ani al-Hadis*, (Makassar: Alauddin University Press), 2012.
- Asqalany, Ibnu Hajar al-. 2010. *Fathul E (Syarah Shahih al-Bukhari)* 31 Jilid 16 Syaikh Abdul Aziz (Jakarta: Pus Azzam).
- Alif, Muhammad. 2010. "Hadis ditinjau dari Kuantitas Sanad", (*Jurnal Asy-Syifa*), Vol. 01. No. 01.
- Jauziyyah, Ibnū Qayyim al-. 2004. *Kunci Kebahagiaan*, E-Book Pdf, (Akbar Media Elka Sarana).
- Maliki, Muhammad Alawi, al-. 2009. *Ilmu Ushul Hadis*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar).
- Ariandi, Purmansyah. 2013. "Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam", (*Jurnal : Syifa MEDIKA*) Vol. 3. No.2.
- Arrois, Jarman. 2019 . "Bahagia dalam Prespektif al-Ghazali", (*Kalimah: Jurnal Studi Agama-Agama dan Pemikiran Islam*), Vol. 17. No. 1. <http://dx.doi.org/10.21111/klm.v17i1.2942>
- As-Sa'di, Syeikh Abdur Rohman bin Nasir. Meraih Hidup Bahagia "Cara Efektif Mengatasi Problem" Artikel Scribd diakses 10 Januari 2022. <https://id.scribd.com/>
- Awaludin , Asep. 2017. "Martin Seligman and Advicenna on Happiness" (*TASFIYAH: Jurnal Pemikiran Islam*) Vol.1. No. 1.
- Badriyah, Nurul. 2014. *Konsepsi Kebahagiaan Perspektif Hadis dalam Kitab Shahih Al-Bukhari "Kajian Ma'anil al-Hadis"* (Skripsi, IAIN Tulungagung) diakses di UIN SATU Institutional repository. <http://repo.uinsatu.ac.id/>
- Bukhārī, Abū 'Abdillāh Muhammad ibn Ismā'il ibn Ibrāhīm ibn al Mughirah al-. *Shahīh al-Bukhārī* edisi 8<sup>th</sup>. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyah, 2017.
- Darwis, Munawir. 2019. "Metode Pemahaman Islam Muhammad Al-Ghazali "Kajian Analisis Kitab Kaifa Nafham Al-Islam" (*Tadabbur : Jurnal Peradaban Islam*) Vol. 1. No. 1. <https://jim.ar-raniry.ac.id/>
- Dodi, Limas. 2015. *Metodologi Penelitian Science Methods, Metode Tradisional, dan Natural Setting berikut Teknik Penelitiannya*. (Yogyakarta : Pustaka Ilmu).
- Dozan ,Wel. Sugitanata, Arif. "Konsep dan Praktik Metode Perwayatan Hadis dan

- Takhrij al-Hadis “Studi Terhadap Teks Hadis”, (*EL-HIKAM: Jurnal Pendidikan dan Kajian Keislaman*), Vol. XIV. No. 2, 2021.
- Fikriyyah, Ul Dliya. 2016. “Telaah Aplikasi Hadis, Lidwa Pusaka”, (*Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur’an dan Hadis*), Vol.17. No.2.
- Haifa, Abd al-Aiz al-Asyraf. 2012. *Al-Syarh al-Maudu’i li al-Hadits al-Syarif, Dirasah Nazariyyah Tatbiqiyyah* (Kairo: Dar al-Salam).
- Hafizallah, Yandi. Husin, Sadam. 2019. ” PSIKOLOGI ISLAM Sejarah, Tokoh, & Masa Depan”, (*PSYCHOSOPHIA : Journal of Psychology, Religion, and Humanity*), Vol. 1, No. 1.
- Herbyanti, Deni. 2009. “Kebahagiaan (Happiness) pada remaja didaerah abrasi”, (*Indigenous: Jurnal Ilmiah Berskala Psikologi*), Vol. 11. No.2.  
<https://muslimah.or.id/7233-2-nikmat-yang-banyak-dilalaikan.html> diakses tanggal 17 September 2022.
- <https://web.syekhmunurjati.ac.id/ma/2016/12/13/mujam-mufahras-li-alfaz-al-hadits/> , diakses 20 September 2022.
- <https://www.google.com/amp/s/www.idntimes.com/life/inspiration/amp/saifud-din-syadiri/hadis-ayat-ini-ajarkan-arti-kebahagiaan-hidup-c1c2>, diakses tanggal 17 September 2022.
- Ira, Maulana. 2019. Studi Hadis Tematik, (*Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis*), Vol.1, No.2. <https://journal.iainlangsa.ac.id/>
- Isma’il, M. Syuhudi. 1995. *Kaedah Kesahihan Sanad Hadis*, (Jakarta: Bulan Bintang).
- Isma’il, M. Syuhudi. 1992. *Metodologi penelitian Hadis Nabi*, (Jakarta: Bulan Bintang).
- Kline Carol, Shimoff Marchi. 2008. *Bahagia Lahir Batin*, (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama).
- Lidwa Pustaka i-Software – *Kitab 9 Imam Hadis*.
- Masykur, Muhammad Syafi’i. 2013. *Terapi Bersyukur “menjadi kaya harta, bahagia ala Nabi Muhammad Sa* 17 (Messemedia: Cet. I).
- Miski. 2021. *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik* (Malang: CV.Maknawi).
- Munawwir, A.W. 1997. *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progesif).
- Mutiara, Tasti Alice. 2015. “*Relevansi Kebahagiaan Perspektif Imam Al-Ghazali dan Aristoteles di Era Modern*” (Skripsi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta) diakses di UINJKT Institutional Reporsitory,  
<https://reporsitory.uinjkt.ac.id>
- Nasution, Harun. 1993. *Falsafah dan Mistisisme dalam Islam* (Jakarta: Bulan Bintang).
- Nurlita, Rita. *Kesehatan Mental di Era Digital*, diakses 27 November 2021,  
<https://m.kumparan.com>
- Puspita, Sari Endah. Sofia, Namun. 2018. “*Indikator Kebahagiaan (Al-Sa’adah) dalam Prespektif Al-Qur’an dan Hadis*”, (PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi). DOI:10.20885/psikologika.vol23.iss2.art 2
- Puyu, Darsul S. 2012.*Metode Takhrij Al-Hadis “Tematik dan Cd Hadis”* (Alauddin University Press).
- Rahman, Fatchu. 1974. *Ikhtisar Mushthalahul Hadis* (Bandung: Al-Ma’arif).
- Rakhmat, Jamaluddin. 2009. *Meraih Kebahagiaan*, (Bandung: Simbiosis Rekatama Media).
- Saebani, Beni Ahmad. 2008. *Metode Penelitian* (Bandung : Pustaka Setia).
- Stephanie, Conney. *Berapa lama orang indonesia akses internet dan media sosial setiap hari?*, tekno.kompas.com, diakses tanggal 14 Desember 2021.
- Sunnah, Istianatus. Dyahariesti, Niken. Yuswantina, Richa. 2020. “*Pembinaan Kesehatan Mental di Era Digital untuk Remaja*” Indonesia Journal of Community Empowerment (IJCE).
- Turmudzi*, Abū ‘Isā Muhammad bin ‘Isā bin Sawrah al-Tirmidhi al-. *Sunan al-Turmudzi* edisi 5<sup>th</sup>. Beirut: *Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah*, 2018.
- Ummah, Siti Syamsiyatul. 2019. “Digitalisasi Hadis, Studi Hadis di Era Digital”, *Dirosah: Jurnal Ilmu Hadis* Vol. 4, No. 01.

<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/Diroyah/article/view/6010/3370>

- Wattimena, Reza A.A. 2015. *Bahagia, Kenapa Tidak?*, (Yogyakarta : Maharsa).
- Wensink, A.J. *Al-Mu'jam al-Mufahras li Alfaz al-Hadith al-Nabawi* (Leiden: Perpustakaan Brill), 1936.
- Yuliani, Ma'rifah. 2020. "Interpretasi Hadis Nabi Larangan Dua Akad dalam Satu Transaksi" , *Al-Ahkam: Jurnal Ilmu Syari'ah dan Hukum*, Vol. 5, No. 2.
- Zahara, Ulfa. 2018 . "*Konsep Kebahagiaan dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Deskriptif Analitis Tafsir-Tafsir Tematik*" (Skripsi, UIN Ar-Raniry Banda Aceh), diakses di UIN Ar-Raniry Institutional Reporsitory, <https://reporsitory.ar-raniry.ac.id>