

KORELASI HADIS NABI DAN INTEGRITAS DIRI SEBAGAI KONSEP KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT MELAYU RIAU

NANDA DWI SABRIANA

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Email: nandadwi702@gmail.com

Abstract

Today's Muslim societies are faced a difficult choice, where religious values tend to be often viewed as the antimathematical of modern science, and it is no exception to the science of the soul. Some Muslim societies believe that the healthy, advisable psychiatric conditions in religion are only twisting into the context of the relationship between servant and his god. This is so because of inadequate, rigid religious understanding, where its application of a religious text was based solely on the medium of religious science. Reflecting this, writers have tried to bring up discussions about it and give a broader perspective on the correlation that was present between religious science and the context of the study of the soul and living society. This phenomenon was depicted in the concept of self-integrity and mental health of the Riau malays. Later, the study used the theory of the reception as a research analysis knife to understand the concept of personal integrity and its implications on the Malay Riau. And the correlation produced by the hadis-hadiths has a sound mental tone. Explicitly this research is trying to discuss the prophet hadith with the concept of self-integrity of the Riau Malay community and its implications with productivity and increased self-actualization.

Keywords

Mental health, Riau Malay, self-integrity, hadith

Abstrak;

Masyarakat muslim masa kini dihadapkan dengan pilihan yang sulit, di mana nilai-nilai keagamaan cenderung sering dijadikan antitesa dari disiplin ilmu-ilmu modern, tak terkecuali ilmu jiwa. Beberapa masyarakat muslim beranggapan bahwa kondisi jiwa yang sehat dan dianjurkan dalam agama hanyalah berputar pada konteks hubungan antara Hamba dengan Tuhannya. Hal demikian terjadi karena pemahaman keagamaan yang minim dan kaku, di mana pemaknaan atas naskah agama hanya ditinjau dari kaca mata ilmu agama saja. Berkaca pada hal yang demikian, penulis mencoba menghadirkan diskusi yang membahas dan memberi perspektif lebih luas terkait korelasi yang hadir antara

ilmu agama dengan konteks ilmu jiwa dan masyarakat yang hidup. Fenomena ini digambarkan dalam konsep integritas diri dan kesehatan mental yang dimiliki masyarakat Melayu Riau. Kemudian, penelitian ini menggunakan teori resepsi sebagai pisau analisis penelitian guna memahami konsep integritas diri dan implikasinya pada Masyarakat Melayu Riau. Serta korelasi yang dihasilkan dengan hadis-hadis bernuansa sehat mental. Secara Eksplisit penelitian ini mencoba mendiskusikan hadis-hadis nabi dengan konsep Integritas diri masyarakat Melayu Riau dan implikasinya dengan produktivitas dan peningkatan aktualisasi diri yang baik.

Kata Kunci

Kesehatan mental, Melayu Riau, Integritas diri, hadis

Pendahuluan

Dewasa ini isu kesehatan mental menjadi suatu fenomena yang cukup santer terdengar.¹ Secara umum, kesehatan mental merupakan suatu kondisi, di mana seorang individu dapat mengenal dirinya sendiri sehingga dapat mengembangkan segala potensi yang dimilikinya secara efektif, mampu beradaptasi dengan lingkungan sosialnya, dan dapat mengatasi segala problematika hidup yang dialaminya.² Isu kesehatan mental sebenarnya bukan suatu hal yang baru dalam konteks ilmu kejiwaan. Hanya saja, di era revolusi industri yang semakin maju, di mana batasan-batasan antar individu semakin samar adanya berimplikasi pada aspek kesehatan mental masyarakat yang semakin menurun. Hal tersebut ditandai dengan kasus bullying yang semakin merajalela, hingga meningkatkan kasus bunuh diri.

Dalam hal ini, pembahasan mengenai konsep kesehatan mental dikatakan masih terjadi bias di dalamnya. Di mana fokus konsep ini hanya berpacu pada konsep psikologi identitas diri dan penyesuaian diri.³ Seorang pakar Marsella mengatakan, bahwa pengalaman sakit terutama mental merupakan proses yang melibatkan kontruksi sosial sebagai sistem kebudayaan yang mengelilingi.⁴ Sehingga dalam hal ini, penelitian-penelitian mengenai konsep sehat mental pada masyarakat tertentu juga harus mempertimbangkan sistem dan nilai budaya terkait.

Pembahasan dan Penelitian mengenai kesehatan mental selama ini kebanyakan masih berfokus pada ranah kesehatan mental yang ditinjau dalam aspek psikologi saja, sedangkan menurut seorang pakar islam Utsman najati menyatakan, bahwa aspek

¹ Siti Nasilah dan Anggia Kargenti, "Integrasi diri sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau," *Jurnal Psikologi* 11, no. 1 (t.t.): 37.

² Ikhwan Fuad, "Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits," *Journal an-Nafs* 1, no. 1 (Juni 2016): 37, <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/245/449>.

³ Hamdi Muluk dan J Murniati, "Konsep Kesehatan Mental Menurut Masyarakat Etnik Jawa Dan Minangkabau," t.t., 168.

⁴ Muluk dan Murniati, 170.

agama dan budaya memiliki andil yang besar dalam mempengaruhi proses pembentukan kesehatan mental seseorang. Sehingga menurut beliau telaah terhadap al-Quran dan Hadis yang mencoba memodifikasi teori barat sesuai dengan nilai al-Quran dan Hadis dapat membentuk suatu cabang keilmuan dalam teori psikologi yang tidak hanya mempelajari konsep perilaku manusia saja, namun juga mempelajari kondisi jiwa manusia.⁵ Penelitian milik Dumilah, Misnaniarti, dan Marisa misalnya, meninjau konsep kesehatan mental pada masyarakat Indonesia, namun belum merambah pada kajian keagamaan.⁶ Ada juga Hamdi Muluk dan Muniarti yang berfokus pada kajian kesehatan mental pada masyarakat etnik Jawa dan minangkabau saja.⁷

Selain itu, kajian mengenai kesehatan mental yang memiliki korelasi dengan agama juga masih terlalu luas cakupannya, seperti kesehatan mental yang ditinjau dalam perspektif al-Quran dan hadis secara umum. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Siti Nasilah dan Anggia misalnya membahas seputar konsep kesehatan mental dan korelasinya dengan nilai agama, namun belum membahas secara spesifik terkait dalil atau nilai agama yang dirujuk.⁸ Oleh karenanya dalam hal ini penulis mencoba menawarkan korelasi dari dua hal di atas, yaitu pembahasan mengenai kesehatan mental yang ditinjau dalam kacamata hadis secara khusus, dan dilihat dalam konteks budaya Indonesia yang hidup, yaitu pada kebudayaan masyarakat Melayu Riau dalam upaya menjaga kesehatan mental yang bersandar pada hadis nabi.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk meninjau kembali korelasi yang terbentuk dari kebudayaan masyarakat Melayu Riau terkait kesehatan mental dan hukum agama, di mana mayoritas penduduknya merupakan pemeluk agama Islam yang taat. Selain itu, penulis juga mencoba menghadirkan sekaligus mengkaji hadis-hadis nabi yang berhubungan dengan aspek kesehatan mental, serta perannya dalam upaya mewujudkan kesehatan mental masyarakat Melayu Riau.

Adapun dalam proses penulisan karya tulis ini, penulis mencoba menjabarkan beberapa rumusan masalah yang nantinya akan menjadi batasan pembahasan masalah agar dapat tersusun secara padat dan terstruktur. *Pertama*, tulisan ini setidaknya akan mencoba menelusuri pembahasan seputar kesehatan mental dan aspek apa saja yang dapat digunakan untuk mewujudkan konsep sehat mental yang utuh. *Kedua*, penulis akan mencoba berkaca pada konsep integritas diri dan implikasinya terhadap pembentukan kualitas kesehatan mental yang baik pada konteks masyarakat Melayu

⁵ Zaharuddin Zaharuddin, "Telaah Kritis Terhadap Pemikiran Psikologi Islam Muhammad Utsman Najati," *Psikis : Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 2 (2015): 113.

⁶ Dumilah Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Marisa Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (10 Oktober 2018): 1–10, <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.

⁷ Muluk dan Murniati, "Konsep Kesehatan Mental Menurut Masyarakat Etnik Jawa Dan Minangkabau."

⁸ Nasilah dan Kargenti, "Integrasi diri sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau."

Riau. *Ketiga*, penulis akan menyajikan beberapa hadis yang relevan dengan konsep integritas diri yang dapat mewujudkan konsep kesehatan mental yang baik.

Sedangkan metode yang digunakan dalam proses penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan Pendekatan Teori Resepsi. Pendekatan ini merupakan suatu pendekatan untuk memahami makna dari suatu teks atau data dari kacamata pembaca.⁹ Data-data yang digunakan untuk penelitian ini bersumber dari data-data tertulis, seperti jurnal, skripsi, tesis, buku-buku, hingga kitab hadis yang membahas ilmu kejiwaan.

Integritas Diri dan Konsep Kesehatan Mental

Konsep kesehatan mental merupakan salah satu komponen penting untuk mewujudkan konsep sehat yang sempurna. Kesehatan jenis ini merupakan konsep sehat secara *bathiniyyah* (mental). Hal tersebut selaras dengan definisi sehat yang dijelaskan oleh WHO yaitu; Sehat adalah suatu kondisi di mana seorang individu dinyatakan sehat secara fisik, mental, sosial, dan dapat menjalankan fungsi dirinya dengan baik.¹⁰

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa pribadi yang dikatakan sehat secara sempurna tidak hanya diukur melalui kesehatan fisik saja, namun juga jauh ke dalam kondisi batinnya. Individu yang dikatakan sehat secara mental juga adalah seseorang yang dapat memanfaatkan dan memaksimalkan segala potensi yang dimilikinya. Namun dalam hal ini, kebutuhan dan kondisi individu tidaklah sama, sehingga hambatan dan potensi dalam upaya menjaga kesehatan mentalnya pun tidaklah dapat disamaratakan.

Sedangkan menurut Merriam Webster seorang ahli kesehatan, kesehatan mental merupakan suatu kondisi emosional dan psikologis yang baik, di mana kondisi tersebut tidak dapat disamaratakan bagi setiap individunya. Menurutnya salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mewujudkan kondisi sehat mental adalah pembiasaan diri dari segala gejolak yang datang dalam hidup, dengan mengetahui konsep integritas diri secara matang, pemahaman atas segala hal buruk yang terjadi dalam hidup, serta memahami peran dan tujuan diri kita dalam hidup.¹¹

Penyesuaian dan konsep integritas diri ini merupakan salah satu tuntutan manusia sebagai makhluk sosial agar dapat menjalani kehidupannya secara damai dan memiliki hubungan yang harmonis dengan lingkungan sekitarnya.¹² Penyesuaian diri ini menjadi salah satu langkah awal untuk mencapai aktualisasi diri yang baik. Selain itu, rangkaian peristiwa yang memaksa individu untuk menyesuaikan keadaan dirinya

⁹ Nasilah dan Kargenti, 42.

¹⁰ Ayuningtyas, Misnaniarti, dan Rayhani, "Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya," 2.

¹¹ Kartika Sari Dewi, *Buku Ajar Kesehatan Mental* (Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012), 3.

¹² Sari Dewi, 27.

juga dapat mengantarkan praktisinya pada pertumbuhan diri agar lebih terarah dan dapat menciptakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidup.¹³

Tentang masyarakat Melayu Riau

Dikatakan bahwa agama islam menjadi agama dengan penganut terbanyak pada masyarakat Melayu Riau. Agama islam bahkan telah banyak dianut oleh masyarakat Melayu Riau sejak masa awal islam masuk ke Indonesia pada abad 11 dan 12 Masehi.¹⁴ Sehingga hal tersebut berimplikasi pada sistem kepercayaan, religi dan budaya masyarakat Melayu Riau yang bernuansa islami.

Nilai-nilai islami tersebut disebut-sebut menjadi ciri khas dari masyarakat Melayu Riau semenjak adanya pengajaran dan penyebaran syariat islam oleh ulama-ulama nusantara tempo dulu.¹⁵ Penyebaran syariat islam juga ditandai oleh banyaknya surau-surau atau masjid yang dijadikan sebagai tempat ibadah sekaligus menimba ilmu pada masyarakat Melayu Riau. Hal demikianlah yang digadang-gadang menjadi cikal bakal dari munculnya salah satu landasan yang dipegang teguh oleh masyarakat Melayu Riau, yaitu: *“Adat bersendi syarak, syarak bersendi kitabullah”*

Landasan tersebut menafsirkan bahwa hukum-hukum adat atau budaya yang ada pada diri Masyarakat Melayu Riau tidaklah hadir dengan sendirinya tanpa memiliki makna filosofis di dalamnya. Dijelaskan bahwa hukum-hukum adat atau budaya tersebut lahir dan bersumber pada syarak atau hukum islam, sedangkan hukum islam bersumber pada Kitab Allah (baca: al-Quran dan Hadis).

Sistem kebudayaan dan kemasyarakatan pada Masyarakat Melayu Riau berasal dari syariat islam berarti, bahwa nilai-nilai islam memiliki kedudukan tinggi dalam menjalankan kehidupan bermasyarakat bagi Orang Melayu. Sifat-sifat terpuji seperti sabar, santun, gigih, percaya diri, murah hati dan lain sebagainya, menjadi suatu nilai yang dianjurkan untuk ditaati erta menjadi tolak ukur dalam menilai dan menjalankan fungsi kemasyarakatan.

Terkait konsep sehat, masyarakat Melayu Riau pun memiliki definisinya sendiri. Menurut masyarakat Riau, seorang individu dikatakan sehat apabila ia mampu melakukan segala kegiatan dan tanggung jawabnya. Sebaliknya, jika seorang individu tidak mampu menjalankan kewajiban dan tanggung jawabnya, maka ia akan dikategorikan sebagai orang sakit.¹⁶

¹³ Sari Dewi, 29.

¹⁴ Nasilah dan Kargenti, “Integrasi diri sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau,” 43.

¹⁵ Nasilah dan Kargenti, 43.

¹⁶ Nasilah dan Kargenti, 45.

Integritas Diri sebagai Konsep sehat mental masyarakat Melayu Riau

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya, dalam mendefinisikan makna sehat, Masyarakat Melayu tidak hanya menjadikan kesehatan secara fisik sebagai tolak ukur yang dapat mendefinisikan makna sehat. Sebagaimana definisi sehat oleh WHO, yaitu kondisi sehat yang menjadikan seorang individu dapat melakukan kewajiban dan tanggung jawabnya sebagai seorang makhluk sosial juga erat kaitannya dengan kesehatan mental individu terkait.

Individu dengan phobia misalnya, jika merujuk pada konsep sehat ala masyarakat Melayu, individu tersebut tidak dapat dikategorikan sebagai seseorang yang sehat. Karena meskipun ia memiliki ketahanan dan kebugaran tubuh yang mumpuni, ia akan mengalami hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari serta tanggung jawab yang dimilikinya jika berhadapan dengan phobia yang dimilikinya.

Pemahaman agama yang mendalam terhadap sistem budaya dalam bermasyarakat juga menjadikan masyarakat Melayu Riau memiliki integritas konsep diri yang lebih baik. Di mana dorongan untuk memiliki dan menjaga sifat-sifat terpuji dalam konteks bermasyarakat juga didorong oleh dalil-dalil dan nilai-nilai agama. Sehingga aspek religiusitas juga menjadi salah satu acuan untuk mewujudkan kehidupan yang harmonis dalam menjaga kesehatan mental masyarakatnya.

Seorang Filsuf, Herd Shepherd menyatakan bahwa yang dimaksud dengan integritas diri adalah ketika empat nilai tercakup sebagai satu kesatuan sehingga membentuk konsep diri yang baik. Empat nilai yang dimaksud yaitu Perspektif spiritual, otonomi mental, keterkaitan sosial, dan kemampuan fisik.¹⁷ Pernyataan tersebut mengindikasikan bahwa konsep integritas diri yang baik dibangun atas beberapa aspek yang mesti dipenuhi, di mana aspek-aspek tersebut memiliki peran penting dalam membentuk kualitas diri yang lebih baik dan lebih tangguh.

Selain itu, pribadi yang memiliki integritas diri yang baik cenderung konsisten mempertahankan nilai-nilai terpuji yang ia percaya.¹⁸ Pribadi dengan konsep diri yang baik ini dinilai memiliki ketahanan diri yang kuat ketika menghadapi guncangan hidup; seperti tidak mudah terombang ambing ketika menghadapi krisis dalam hidup, memiliki tingkat produktivitas yang baik, memiliki kepedulian sosial yang lebih tinggi, dan mengerti makna tanggung jawab dalam konteks sehari-harinya.¹⁹

Hal ini selaras dengan konsep sehat ala Masyarakat Melayu Riau yang menganggap bahwa seseorang yang tidak dapat menjalankan kewajibannya dengan baik dan cenderung memiliki relasi sosial yang kurang tidak dapat dikatakan sebagai seorang individu yang sehat. Maka dalam hal ini Masyarakat Melayu Riau

¹⁷ Antonius Gea, "Integrasi diri: Keunggulan Pribadi Tanggus," *Character Building Journal* 3, no. 1 (Juli 2006): 17.

¹⁸ Gea, 24.

¹⁹ Gea, 25.

menyimpulkan bahwa individu yang tidak memiliki kualitas integritas diri yang baik, belum dapat dikatakan sebagai pribadi yang sehat.

Konsep Sehat Mental dalam Tinjauan Hadis

Hadis sebagaimana yang kita ketahui merupakan sumber hukum kedua setelah al-Quran. Dalam proses pemahaman suatu hadis, diperlukan pengetahuan yang mumpuni guna mengetahui seluk beluk dan sebab akibat dari lahirnya teks keagamaan (baca: hadis). Hal yang demikian berguna untuk meminimalisir makna yang saling tumpang tindih antara teks keagamaan dan realitas sosial yang hadir.

Hadis yang sumber utamanya adalah nabi merupakan gabungan dari dua unsur yang demikian, yaitu dimensi ketuhanan di mana makna kewahyuan yang coba disampaikan dalam hadis sarat akan dimensi ketuhanan dan keilahian, namun juga disampaikan melalui figur Nabi Muhammad SAW yang juga merupakan seorang manusia dengan realitas sosial yang melingkupinya. Secara lebih spesifik, redaksi dan makna hadis yang coba disampaikan oleh nabi Muhammad merupakan salah satu bentuk interpretasi atau ijtihad pribadi Nabi Muhammad yang memiliki korelasi dengan makna keagamaan yang diperintahkan oleh Tuhan.²⁰

Oleh karenanya dalam hal ini, proses pemahaman naskah keagamaan khususnya Hadis memerlukan adanya integrasi antara ilmu-ilmu sosial dan juga pemahaman keagamaan yang mumpuni. Kedua dimensi keilmuan tersebut berguna untuk menyingkap makna orisinal dari redaksi yang bersangkutan tanpa melupakan salah satu dari dimensi yang tercakup di dalamnya, yaitu dimensi ketuhanan dan kemanusiaan.

Salah satu bentuk kepedulian nabi terhadap kondisi batin seseorang terlihat dalam penyampaian hadis-hadis tentang amalan terbaik kepada para sahabat. Berikut gambarannya:

1. Amalan terbaik: (1) shalat pada waktunya, (2) berbakti pada orang tua (3) berjihad di jalan Allah (shahih bukhari no.496)
2. Amalan terbaik: (1) iman kepada Allah dan rasulnya, (2) berjihad di jalan Allah, (3) dan berhaji. (Shahih Bukhari no. 1422)
3. Amalan terbaik: (1) memberi makan, (2) mengucapkan salam. Shahih Bukhari no. 11, 27, 5767
4. Amalan terbaik: (1) Beriman kepada Allah, (2) berjihad. Shahih Bukhari no. 2334
5. Amalan terbaik: (1) menjaga lisan, (2) menjaga sikap/tindakan. Shahih Muslim no. 57²¹

²⁰ Benny al-Fawadzi, "Membangun Integrasi Ilmu-ilmu Sosial dan Hadis Nabi," *Jurnal Living Hadis* 1, no. 1 (Mei 2016): 107.

²¹ Andi Darussalam, "Pendekatan Psikologi dalam Studi Hadis (Sebuah Pengantar)," *Jurnal Al-Fikr* 22, no. 1 (2020): 15.

Hadis-hadis di atas merupakan hadis-hadis yang memiliki kesamaan kualitas. Namun dapat kita lihat antar satu hadis dan hadis lainnya memiliki redaksi yang berbeda. Para pengkaji hadis kemudian menyimpulkan bahwa hal yang demikian terjadi karena kepedulian yang dimiliki Rasulullah ketika penyampaian masing-masing hadis kepada para sahabat. Ketika sahabat yang bertanya merupakan seorang yang memiliki kondisi jasmani yang mumpuni, maka Rasulullah akan mengatakan bahwa amalan terbaik (bagi dirinya) adalah berjihad di jalan Allah. Namun ketika sahabat yang bertanya adalah seorang dengan tempramen yang keras, maka Rasulullah akan menjawab bahwa amalan terbaik adalah dengan menjaga lisan.²²

Dari uraian di atas dapat kita lihat korelasi dengan definisi sehat mental yang telah disebutkan sebelumnya, bahwa seseorang yang dikatakan sehat, baik jasmani maupun rohaninya adalah seseorang yang dapat memfungsikan dan mengaktualisasikan potensi dirinya sebaik mungkin, sehingga dapat menjalani perannya dalam masyarakat dengan sebaik-baiknya.

Hadis mengenai Konsep Sehat Mental dan Integritas diri

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya mengenai kesehatan mental, baik definisi secara umum, berikut akan kami sajikan hadis tentang aktualisasi diri yang memiliki korelasi dengan konsep sehat mental yang dimiliki oleh masyarakat Melayu Riau.

مَنْ أَصْبَحَ مِنْكُمْ آمِنًا فِي سِرِّهِ مُعَانِيٍّ فِي جَسَدِهِ عِنْدَهُ قُوَّةٌ يَوْمَهُ فَكَأَنَّمَا حَيَّرْتَهُ لُهُ الدُّنْيَا

“Barangsiapa di antara kalian mendapatkan rasa aman di rumahnya (pada diri, keluarga dan masyarakatnya), diberikan kesehatan badan, dan memiliki makanan pokok pada hari itu di rumahnya, maka seakan-akan dunia telah terkumpul pada dirinya.” (HR. Tirmidzi no. 2346, Ibnu Majah no. 4141. Abu 'Isa mengatakan bahwa hadits ini *hasan ghorib*).²³

Dalam redaksi di atas dijelaskan salah satu kenikmatan yang diberikan oleh tuhan kepada diri seorang muslim adalah ketika dirinya memiliki kondisi fisik yang bugar, juga mental yang baik sehingga tidak merasa terintimidasi dengan lingkungan sekitarnya. Hal tersebut selaras dengan konsep sehat yang dimiliki oleh masyarakat Melayu Riau, di mana kualitas integritas diri yang baik merupakan salah satu sumber kesehatan yang mesti dijaga keadaannya, guna mewujudkan kondisi sehat baik jasmani maupun rohani yang bersumber pada keadaan religiusitas yang baik.

سنن الترمذي ٢٣٣٠: حَدَّثَنَا صَالِحُ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ حَدَّثَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ ح وَ حَدَّثَنَا سُؤَيْدُ بْنُ أَحْبَرَةَ ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ يَحْيَى بْنِ أَيُّوبَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ زَحْرٍ عَنْ عَلِيِّ بْنِ يَزِيدَ عَنْ الْقَاسِمِ عَنْ أَبِي أُمَامَةَ عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ

²² Darussalam, 17.

²³ ran zai 10 Desember 2013, “Terkumpul Sifat Qana'ah di Pagi Hari,” Muslim.or.id, 7 Desember 2013, <https://muslim.or.id/19190-terkumpul-sifat-qanaah-di-pagi-hari.html>.

قَالَ قُلْتُ يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا التَّجَاهُ قَالَ أَمْسِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ وَلَيْسَعَكَ بَيْنُكَ وَابْنِكَ عَلَى خَطِيئَتِكَ قَالَ أَبُو عِيسَى هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ

Sunan Tirmidzi 2330: Telah menceritakan kepada kami Shalih bin Abdullah telah menceritakan kepada kami Ibnu Al Mubarak ,dan telah menceritakan kepada kami Suwaid telah menceritakan kepada kami Ibnu Al Mubarak dari Yahya bin Ayyub dari 'Ubaidillah bin Zahr dari 'Ali bin Yazid dari Al Qasim dari Abu Umamah dari 'Uqbah bin 'Amir berkata: Aku bertanya: Wahai Rasulullah bagaimana supaya selamat? beliau menjawab: "Jagalah lisanmu, hendaklah rumahmu membuatmu lapang dan menangislah karena dosa dosamu." Abu Isa berkata: Hadits ini hasan.²⁴

Salah satu hal yang dijunjung dalam konsep integritas diri adalah kesadaran akan segala tindak tanduk yang dilakukan, serta kepekaan sosial yang tinggi agar senantiasa memiliki relasi sosial yang damai dan harmonis. Sebagaimana yang dijelaskan dalam hadis di atas indikator yang dapat menjadikan hidup kita damai dan selamat adalah kesadaran untuk senantiasa menjaga lisan agar tidak menodai relasi sosial yang dibangun. Selain itu, beliau juga menegaskan bahwa keadaan rumah atau tempat berpulang yang damai dapat membantu kita untuk meningkatkan kualitas hidup yang baik dan menjadikan hidup kita selamat agar tidak saling menyakiti antar satu dengan yang lain.

Sebagaimana yang telah dijelaskan sebelumnya di mana beberapa pakar mengatakan bahwa salah satu faktor yang dapat mendukung dan menjaga konsep kesehatan mental yang dimiliki individu adalah konsep integritas diri untuk senantiasa sadar akan segala konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Selain itu, dikatakan juga bahwa kondisi sosial budaya yang meliputi hidup kita juga memiliki andil besar dalam membentuk konsep diri dan menjaga kualitas diri agar senantiasa tumbuh dan sehat.

Kesimpulan

Masyarakat Melayu Riau merupakan salah satu masyarakat Indonesia yang menjunjung tinggi kualitas dan nilai-nilai keagamaan dalam menjalankan kehidupan sosialnya. Berbeda dari kebanyakan masyarakat Indonesia lainnya, masyarakat Melayu Riau memiliki konsep sehat yang dijunjung oleh masyarakatnya, di mana parameter sehat dalam konsep masyarakat Melayu Riau tidak hanya berpacu pada kondisi kesehatan jasmani saja, namun pada kondisi kesehatan mentalnya juga. Sedangkan secara umum kesehatan mental merupakan sebuah definisi yang digunakan untuk menggambarkan kondisi sehat dalam aspek *bathiniyyah*, agar individu dapat senantiasa mengenal dan mengembangkan dirinya, serta dapat memenuhi fungsi dirinya sebagai bagian dari masyarakat sosial.

²⁴ Hadits Soft, *Sunan Tirmidzi, Kitab Zuhud, Bab Menjaga Lisan*, versi 4.0.0.0, Indonesia, t.t.

Dalam konteks masyarakat Melayu Riau, kondisi kesehatan mental seseorang memiliki peran penting dalam upaya mewujudkan masyarakat yang berdaya. Di mana kualitas aktualisasi dan integritas diri yang baik menjadikan masyarakat ini memiliki taraf dan kesadaran hidup yang baik dalam menjalankan perannya sebagai warga dunia. Hal serupa juga disuarakan dalam hadis nabi yang menjelaskan bahwa kondisi sempurna yang dimiliki seseorang adalah kondisi di mana seseorang memiliki kualitas kesehatan yang baik, baik secara mental maupun jasmani.

Nabi Saw juga pernah bersabda mengenai pentingnya menjaga lisan dan menjadikan rumah tempat kita tinggal sebagai tempat yang damai. Hal tersebut setidaknya mengindikasikan bahwa konsep integritas diri merupakan salah satu hal yang dianjurkan dalam islam, di mana hal tersebut dapat menjaga praktisinya dari segala sesuatu yang membahayakan dan mengganggu kualitas hidupnya. Selain itu, pentingnya kondisi yang damai dalam ruang lingkup tempat tinggal juga memiliki peran yang cukup besar untuk menjaga diri agar tetap selamat dan harmonis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, Dumilah, Misnaniarti, dan Marisa Rayhani. “Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat Di Indonesia Dan Strategi Penanggulangannya.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (10 Oktober 2018): 1–10. <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>.
- Darussalam, Andi. “Pendekatan Psikologi dalam Studi Hadis (Sebuah Pengantar).” *Jurnal Al-Fikr* 22, no. 1 (2020).
- Desember 2013, ran zai 10. “Terkumpul Sifat Qana’ah di Pagi Hari.” Muslim.or.id, 7 Desember 2013. <https://muslim.or.id/19190-terkumpul-sifat-qanaah-di-pagi-hari.html>.
- Fawadzi, Benny al-. “Membangun Integrasi Ilmu-ilmu Sosial dan Hadis Nabi.” *Jurnal Living Hadis* 1, no. 1 (Mei 2016).
- Fuad, Ikhwan. “Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran dan Hadits.” *Journal an-Nafs* 1, no. 1 (Juni 2016). <https://ejournal.iai-tribakti.ac.id/index.php/psikologi/article/view/245/449>.
- Gea, Antonius. “Integrasi diri: Keunggulan Pribadi Tanggus.” *Character Building Journal* 3, no. 1 (Juli 2006).
- Muluk, Hamdi, dan J Murniati. “Konsep Kesehatan Mental Menurut Masyarakat Etnik Jawa Dan Minangkabau,” t.t., 15.
- Nasilah, Siti, dan Anggia Kargenti. “Integrasi diri sebagai Konsep Sehat Mental Orang Melayu Riau.” *Jurnal Psikologi* 11, no. 1 (t.t.).
- Sari Dewi, Kartika. *Buku Ajar Kesehatan Mental*. Semarang: UPT UNDIP Press Semarang, 2012.

- Soft, Hadits. *Sunan Tirmidzi, Kitab Zuhud, Bab Menjaga Lisan* (versi 4.0.0.0). Indonesia, t.t.
- Zaharuddin, Zaharuddin. “Telaah Kritis Terhadap Pemikiran Psikologi Islam Muhammad Utsman Najati.” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 1, no. 2 (2015): 95–114.