

Teori Usman Najati: Solusi Hadis Nabi untuk *Mental Health* Gen Z

Tedi Kurniawan¹; Muhammad Nur Shiddiq¹

¹Institut Agama Islam (IAI) Persis Garut

kurdiebadzri29@gmail.com*

mnurshiddiq@iaipersisgarut.ac.id

*Correspondence

Diterima: 28/12/2024; Disetujui: 25/03/2025; Diterbitkan: 01/06/2025

Abstract : *Generation Z is the majority group in the world. Not only that, this generation is unique from the previous generations, namely living in digital and information massiveness. This has an impact on Mental Health, especially Gen Z. From various Mental Health theories, there is a new theory based on the hadith of the Prophet Saw initiated by Usman Najati as a solution to Mental Health, especially Gen Z. This research is a type of library research using the descriptive analysis method, namely by describing the results of research based on a problem that is the focus of the study. The approach used is content analytics. The primary sources of this research are Madkhal Ila Ilm Al-Nafs Al-Islami and Al-Hadith Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs. The results of the study show: In theory, the hadith by Usman Najati is used in the concept of Mental Health from an Islamic perspective as a reinforcer, explainer and binder of the Qur'an as the first source. Therefore, the concept of Mental Health from a hadith perspective complements the Qur'an which forms the concept of Al-Syakhshiyah Al-Sawiyah as a candidate for Al-Nafsu Al-Muthmainnah. While. In practice, he formulated uslub as a way to achieve Islamic Mental Health which is sourced from the teachings of the Qur'an and the Hadith of the Prophet PBUH. The uslub is to believe, worship and worship Allah, maintain and maintain the inner birth according to the Qur'an and the Hadith of the Prophet Saw, and the last one teaches the two sources to achieve Mental Health according to the guidance of Allah and His Prophet.*

Keyword : gen z; hadith; mental health; usman najati

Abstrak : *Generasi Z secara jumlah merupakan golongan mayoritas di dunia. Tidak hanya itu, generasi ini memiliki keunikan dengan beberapa generasi sebelumnya yaitu hidup dalam digital dan masifitas informasi. Hal tersebut berdampak terhadap Mental Health, terutama Gen Z. Dari berbagai teori Mental Health, terdapat teori baru berdasarkan hadis Nabi Saw yang digagas Usman Najati sebagai solusi Kesehatan Mental terkhusus Gen Z. Penelitian ini merupakan jenis library research dengan menggunakan metode analisis deskriptif yaitu dengan mendeskripsikan hasil penelitian berdasarkan suatu masalah yang menjadi fokus kajian. Pendekatan yang dipakai adalah content analisis. Adapun sumber primer penelitian ini adalah Madkhal Ila Ilm Al-Nafs Al-Islami dan Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs. Hasil penelitian menunjukkan: Secara teori, hadis oleh Usman Najati*

dijadikan dalam konsep Mental Health perspektif Islam sebagai penguat, penjelas dan pengikat dari Al-Qur'an sebagai sumber pertama. Oleh karena itu, konsep Mental Health perspektif hadis melengkapi Al-Qur'an yang membentuk konsep Al-Syakhshiyah Al-Sawiyah sebagai calon Al-Nafsu Al-Muthmainnah. Sedangkan. Secara praktik, ia merumuskan uslub sebagai cara meraih Kesehatan Mental Islami yang bersumber terhadap ajaran Al-Qur'an dan Hadis Nabi Saw. Uslub tersebut adalah beriman, mengesakan dan beribadah kepada Allah, memelihara dan menjaga lahir batin sesuai Al-Qur'an dan Hadis Nabi Saw serta yang terakhir mengajarkan kedua sumber tersebut untuk meraih Mental Health sesuai tuntunan Allah dan Nabi-Nya.

Kata Kunci : gen z; hadis; mental health; usman najati

PENDAHULUAN

Generasi Z atau lebih dikenal dengan istilah Gen Z merupakan generasi yang lahir antara 1995 hingga 2010.¹ Berbeda dengan generasi sebelumnya pada aspek keunikannya. Salah satu penelitian yang membedakan Gen Z dengan generasi yang lain adalah sebagaimana yang diteliti oleh Corey Seemiller dan Meghan Grace. Keduanya memaparkan penjelasan yang membedakan antara Gen Z dengan Generasi G.I yaitu generasi yang lahir pada tahun 1901-1927. Keduanya mengidentifikasikan bahwa antara Gen Z dan Generasi G.I memiliki perbedaan pada aspek teknologi, internet dan sosial media. Salah satu contohnya, Generasi G.I dalam aktivitas komunikasi mengandalkan korespondensi melalui surat-menyurat. Sedangkan Gen Z karena hidup dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi mengandalkan media sosial sebagai alat komunikasi. Sehingga, berkembangnya teknologi, internet dan sosial media merupakan fakta keunikan yang dimiliki Gen Z.

Selain itu, hadirnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi ini menyebabkan berhamburannya informasi secara masif. Masifnya informasi ini bisa dengan mudah diakses dengan perangkat digital yang di dalamnya terdapat berbagai software yang menjadi fasilitas penyebaran informasi. Karena Gen Z merupakan generasi yang dilahirkan di era berkembangnya teknologi dengan internet sebagai perangkatnya dalam melaksanakan aktivitas sehari-hari. Tidak heran, pengaruh internet dan penyebaran informasi melaluinya pasti bersentuhan secara langsung dengan generasi ini.²

Penyebaran informasi yang masif ini disamping menambah kekayaan pengetahuan, wawasan dan hidup bagi Gen Z. Akan tetapi, dengan kemasifannya tersebut dapat menimbulkan tekanan mental bagi mereka. Hal ini dikarenakan disamping tersebarnya informasi secara meluas, sebagian besar Gen Z secara konsumtif menerima informasi tersebut tanpa melalui selektivitas. Akibatnya, mereka mengalami tekanan digital yang berasal dari berbagai sumber baik media sosial dan tuntutan akademik dan profesional yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental Gen Z.³

¹ Bencsik Andrea, Horvath-Csikos Gabriella, and Jubasz Timea, "Y and Z Generations at Workplaces," *Journal of Competiveness* 8, no. 3 (September 2016): 92, <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>.

² Ahmad Guntur Alfianto, Indari Putri Rahmdanty, and Miftakhul Ulfa, "Mental Health Stigma Among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools," *Journal of Health Science* 15 no. 3 (2022): 283.

³ Rismayani et al., "Identifikasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja Generasi Z Menggunakan Artificial Neural Network," *Justin: Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi* 12 no. 4 (Oktober 2024): 777.

Bahkan sumber lain menyebutkan paparan media sosial yang merupakan akses termudah mendapatkan informasi semakin memperkuat faktor utamanya. Pasalnya, masifnya informasi yang digunakan Gen Z dalam media sosial menimbulkan masalah baru yang disebut tekanan mental dalam bentuk digital. Dalam istilah lain yaitu "tekanan digital". Sehingga, tekanan digital ini merambat terhadap kesehatan mental Gen Z salah satunya kecemasan, stres berlebihan hingga depresi yang berkepanjangan. Oleh karena itu, pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental cukup krusial dijadikan sebab masalah utama bagi Gen Z.⁴

Selain itu, artikel lain menyebutkan mayoritas Gen Z melakukan self-diagnosis untuk mengidentifikasi individu mereka berdasarkan informasi yang diperoleh. Akibatnya, Gen Z mengalami peningkatan kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan mencari bantuan profesional untuk menangani hingga mengobatinya.⁵ Bahkan dilansir dari The Annie E. Casey Foundation, sekitar 65 % Gen Z berhadapan dengan kecemasan dan depresi, berbeda dengan generasi sebelumnya yang dibawah angka 50 % terhadap gangguan kesehatan mental.⁶ Sehingga dapat diasumsikan bahwa Gen Z merupakan generasi yang memiliki signifikansi tertinggi pada masalah kesehatan mental atau mental health.

Mental Health atau sering diistilahkan dalam terjemahan yakni Kesehatan Mental merupakan kondisi ketika batin individual tahu seseorang berada dalam keadaan tenteram dan tenang.⁷ Dalam kata lain ia merupakan instrumen penting dalam menjalani dinamika kehidupan dan hiruk pikuk di dalamnya tanpa adanya tekanan batin atau jiwa dalam menghadapinya. Sehingga kesehatan sebagai fungsi yang penting untuk menjalani kehidupan.

Islam dengan sumber utamanya Al-Qur'an dan Hadis lebih jauh melangkah sebagai obat terhadap permasalahan jiwa bahkan sebagai penenang. sebagaimana yang difirmankan Allah Subhanahu wa Ta'ala:

وَنُزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

"Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi penawar (obat) dan Rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepada orang yang zalim selain kerugian" (QS. Al-Isra: 82)

Selain itu hadis menyinggung pentingnya kesehatan mental dengan menggunakan istilah "al-qalb" sebagai barometer baik dan buruknya mental individu.⁸ Sehingga secara referentif dengan Al-Qur'an dan Hadis, Islam menawarkan bahkan menyediakan aksesnya melalui kedua sumbernya sebagai solusi terhadap permasalahan psikis seseorang salah satunya kesehatan mental.

Karena kesehatan mental merupakan isu psikologis, sehingga secara keilmuan ilmu ini merupakan solusi. Namun, seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, Islam dengan

⁴ "Masalah Kesehatan Mental, Apakah Hanya Monopoli Gen Z?" Diambil dari [Masalah Kesehatan Mental, apakah Hanya Monopoli Gen Z ? - UGM Online](#)

⁵ "Fenomena Self-Diagnosis di Kalangan Gen Z". Diambil dari [Fenomena Self-Diagnosis di Kalangan Gen Z | IHC RS Elizabeth Situbondo](#)

⁶ "Generation Z and Mental Health". Diambil dari [Generation Z's Mental Health Issues - The Annie E. Casey Foundation](#)

⁷ Muḥammad Uṣmān Najātī, *Al-Ḥadīṣ Al-Nabawī Wa Ilm Al-Nafs* (Al-Qāhirah: Dār Al-Syarf, 2005), 29–33.

⁸ Abū 'Abdullah Muḥammad ibn Isma'īl Al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī* (Dar Ṭauq al-Najāh, 1422H), 1: 28 no. 52.

beberapa tokohnya ikut serta berkontribusi menjabarkan kedua sumbernya Al-Qur'an dan Hadis sebagai solusi psikologis terutama isu masalah kesehatan mental. Diantara tokoh psikolog Islam tersebut antara lain Muhammad Qutb, Muhammad Ali Abu Rayyan, Muhammad Usman Najati, Mahmud Al-Bustani dan tokoh lainnya.⁹

Dari berbagai tokoh psikolog Islam yang tersohor, penulis tertarik untuk mengambil Muhammad Usman Najati dalam penelitian ini. Hal tersebut bukan tanpa sebab, Usman Najati merupakan psikolog Islam yang mampu melakukan integrasi Psikologi dengan Islam melalui analisis kedua sumbernya yaitu Al-Qur'an dan Hadis. Selain itu, hal yang menarik dari Usman Najati adalah karyanya dalam bidang Psikologi dengan mengintegrasikannya dengan hadis-hadis Nabi Saw, yaitu dalam karyanya *Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs*. Jarang untuk sekaliber tokoh psikolog Islam memiliki karya yang analitis tentang psikologi Islam dengan perspektif hadis Nabi Saw. Tidak hanya itu, teori Usman Najati tentang hadis Nabi Saw sebagai solusi efektif masalah kesehatan mental Gen Z yang kini hinggap secara masif.

Penelitian mengenai Muhammad Usman Najati terutama mengenai salah satu kitabnya adalah penelitian Herwati dan Ainol¹⁰ yang membahas Emotional Qoutient (EQ) dalam perspektif Muhammad Usman Najati dalam kitab *Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs*. Perbedaan penulis dengan penelitian sebelumnya adalah pada aspek pembahasan kecerdasan emosional yang dihubungkan dengan perspektif Muhammad Usman Najati dalam kitabnya. Sedangkan penulis, membahas Mental Health perspektif hadis dengan menggunakan teori Usman Najati dalam kitabnya *Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs* dan mengurai secara solutif yang ditunjukkan kepada Generasi Z sebagai solusi kesehatan mental.

Atas uraian tersebut timbul pertanyaan bagaimana solusi hadis terhadap kesehatan mental yang dihadapi Gen Z? Maka tulisan ini berusaha menjawab permasalahan tersebut. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Penulis menggunakan metode deskriptif-analitik yaitu mendeskripsikan dan menganalisis kajian penelitian berdasarkan suatu masalah yang menjadi fokus kajian dengan menggunakan pendekatan *content analysis*. Sumber primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Madkhal Ila Ilm Al-Nafs Al-Islami* dan *Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs*. Sedangkan sumber sekundernya adalah kitab atau buku dan artikel jurnal yang memiliki relevansi dengan tema kajian.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis studi kepustakaan (*library research*). Metode yang digunakan adalah deskriptif-analitik, yaitu mendeskripsikan dan menganalisis data berdasarkan fokus kajian, dengan pendekatan analisis isi (*content analysis*). Sumber data primer dalam kajian ini adalah karya Muhammad Usman Najati, yaitu kitab *Madkhal Ila Ilm Al-Nafs Al-Islami* dan *Al-Hadis Al-Nabawi wa Ilm Al-Nafs*. Sementara itu, sumber data sekunder meliputi berbagai kitab, buku, dan artikel jurnal yang relevan dengan tema penelitian.

⁹ Bendafi Bounao and Najim Moulay, “Aslimah ‘Ilm Al-Nafs Bain Muḥammad Usmān Najātī Wa Maḥmūd Al-Bustānī (Dirāsah Wa Muqāranah),” *Majallah Al-‘Ulūm Al-‘Ijtīmā’iyah*, September 2022, 242.

¹⁰ Herwati and Ainol, “Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab al-Hadist an-Nabawiy al-‘Ilm an-Nafs” 1 no. 2 (Oktober 2021): 58–70.

PEMBAHASAN DAN DISKUSI

Definisi dan Karakteristik Dasar Mental Health

Kesehatan Mental atau lebih sering dikenal dengan Mental Health secara definisi para ahli berbeda dalam mendeskripsikannya. Hal ini dilihat dari sudut pandang ahli yang beragam serta perspektif yang digunakan. Salah satunya Soeharto Herdjen yang mendefinisikan Mental Health dalam bentuk variatif, salah satunya adalah suatu ilmu baru yang membahas cara manusia menghadapi kesulitan hidup dan berusaha mengatasinya sambil menjaga kesejahteraannya.¹¹

Zakiah Daradjat ikut andil dalam merumuskan definisi Mental Health. Ia mendefinisikan Mental Health ialah terwujudnya keserasian antara berbagai fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri dan lingkungannya atas dasar keimanan dan ketakwaan serta bertujuan mencapai hidup bermakna di dunia dan akhirat. Definisi Zakiah ini merupakan integrasi antara perspektif Psikologi dan Islam.¹²

World Health Organization (WHO) sebagai organisasi kesehatan dunia pun merumuskan definisi sehat secara spesifik. Sehat menurut WHO adalah *“A state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity”*.¹³ Maka jika diperhatikan bahwa Mental Health secara definisi bentuknya variatif tergantung sudut pandang dan perspektif yang digunakan. Jika disimpulkan Mental Health merupakan kondisi mental yang harmonis serta seimbangnya mencapai makna hidup dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Adapun karakteristik Mental Health berbagai ahli pun variasi dalam menjelaskannya. Salah satunya adalah Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO memberi batasan mental yang sehat adalah; (a) menyesuaikan diri secara konstruktif pada fakta atau kenyataan yang terjadi; (b) memperoleh kepuasan dari hasil jerih payahnya; (c) merasakan kepuasan lebih jika memberi daripada menerima; (d) bebas dari rasa tegang dan cemas; (e) konektivitas dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan; (f) menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran di kemudian hari; (g) *problem solving* yang baik; (h) Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

Batasan WHO ini penulis rasa cukup untuk membatasi Mental Health secara umum, terutama organisasi ini dapat dijadikan landasan dalam memahami karakteristik Mental Health. Sehingga karakteristik Mental Health individu memiliki singgungan dengan definisi dapat diidentifikasi sesuai dengan istilah sehat yang dirumuskan yaitu harmonisnya antara fisik, mental dan sosial.

Konsep Mental Health Perspektif Hadis Teori Muhammad Usman Najati

Muhammad Usman Najati yang merupakan salah satu pemikir di masa kontemporer yang berasal dari Timur Tengah. Ia merupakan lulusan Ilmu Psikologi dan mendapat gelar Doktor pada tahun 1952. Tidak diragukan lagi Usman Najati merupakan Doktor Psikologi bahkan

¹¹ Yusria Ningsih, *Kesehatan Mental* (Surabaya: UNISA Surabaya, 2018), 4.

¹² Eka Sri Handayani, *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)* (Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022), 45.

¹³ “Health and Well-Being” Diambil dari [Health and Well-Being](#)

melakukan pengembangan dengan perspektif Islam. Ahli Psikologi Islam ini memiliki 13 karya yang konsentrasi keilmuannya merupakan psikologi. Salah satunya adalah *Al-Hadis Al-Nabawi Wa Al-Ilm Al-Nafs*, merupakan karya integrasi antara Psikologi dengan Islam dalam perspektif hadis.¹⁴

Usman Najati dalam menjelaskan konsep Kesehatan Mental atau Mental Health tidak terlepas dari landasan keilmuan yang ia jadikan rujukan. Menurutnya Mental Health dan pentingnya peran agama dalam menjaga dan memelihara kesehatannya tidak sedikit para ahli yang sepakat. Bahkan tokoh psikolog modern di Barat pun hanya terhitung jari yang dalam teorinya menempatkan bahwa agama memiliki peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Di antaranya adalah William James, Carl G Jung, A. A Brill dan Henry Linke. Sehingga konsep integrasi psikologi dengan agama cukup jarang dilakukan oleh para tokoh psikolog tersohor di Barat.¹⁵

Kemudian, Muhammad Usman Najati melakukan pembagian aspek yang memiliki potensi terhadap sehat atau tidaknya individu, yaitu:¹⁶

- 1) Aspek Ruh seperti beriman pada Allah, melaksanakan ibadah, mendekatkan diri kepada-Nya dan berbagai aktivitas yang berkaitan langsung dengan Allah.
- 2) Aspek Nafsi/Jiwa seperti jujur pada diri sendiri, selamat dari iri dan dengki, menjaga jiwa dari sifat-sifat dan akhlak jelek dan berbagai aktivitas jiwa lainnya yang berkaitan dengan individu.
- 3) Aspek Ijtima’i/Sosial seperti aktivitas dan amalan seseorang terhadap lingkungan sosialnya seperti mencintai orang tua, anak-anak, melaksanakan amanah, mencintai amal atau pekerjaan dan berbagai lingkup sosial lainnya.
- 4) Aspek Biologi seperti selamatnya fisik dari penyakit dan hal-hal yang merusak fisik baik secara langsung maupun tidak atau secara alamiah.

Usman Najati menjelaskan bahwa empat aspek ini memiliki potensi untuk menjadikan seseorang sehat atau tidak. Sehingga sebelum memasuki konsep Mental Health, Usman Najati telah mendefinisikan sehat sesuai dengan perspektif Islam.

Selain merumuskan konsep kesehatan, Usman Najati membuat konsepsi tentang sumber pengetahuan. Hal ini penting karena dengan mengetahui dan menempatkan sumber pengetahuan dengan benar akan mempengaruhi terhadap amalan dan efektifitas tersebut kepada kejiwaan seseorang. Ia merumuskan bahwa sumber pengetahuan ada dua yaitu Ilahi (Al-Qur’an dan Hadis) dan sumber Basyari (akal serta panca indera hasil pengolahan manusia). Dengan memahami penempatan dua sumber tersebut, tidak akan ada istilah tumpang tindih ataupun kontradiksi ketika memahami suatu pengetahuan, salah satunya psikologi lebih jauh lagi memahami konsep Mental Health.¹⁷

Karena telah memahami konsep Usman Najati bahwa sumber Ilahi dijadikan sebagai pertama pengetahuan. Maka akan lebih mudah untuk merumuskan satu obyek dengan perspektif hadis yang dibahasnya. Karena hadis merupakan sumber kedua bahkan pelengkap,

¹⁴ Abdul Fattah, “Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional Dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam” (Skripsi, Jakarta, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2019), 9–11.

¹⁵ Najāti, *Al-Hadis Al-Nabawi Wa Ilm Al-Nafs*, 275.

¹⁶ Najāti, 275–76.

¹⁷ Muḥammad Uṣmān Najāti, *Madkhal Ilā ‘Ilm Al-Nafs Al-Islāmī* (Al-Qāhirah: Dār Al-Syarf, 2001), 45.

penjelas dan utama dalam memahami dan melaksanakan ajaran Islam.¹⁸ Usman Najati menjadikan hadis sebagai pelengkap konsep psikologi yang juga dibahas di dalam Al-Qur’an. Begitu juga dengan konsep Mental Health yang dirumuskannya dalam perspektif hadis sebagai pelengkap dari perspektif Al-Qur’an.

Berdasarkan hal tersebut Usman Najati menentukan konsepsi Mental Health adalah kondisi individu yang disebutkan di dalam Al-Qur’an yaitu *Al-Nafs Al-Mutmainnah* sebagaimana firman Allah Ta’ala:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

“Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya” (QS. Al-Fajr: 27-28)

Sebagaimana ditafsirkan bahwa makna *Al-Nafs Al-Mutmainnah* merupakan gelar yang ditunjukkan kepada orang yang meyakini Allah, menauhidkan-Nya, beribadah kepada-Nya dan mengikuti rasul-Nya dengan melaksanakan ajaran Al-Qur’an dan Hadis yang merupakan amalan yang diridai-Nya.¹⁹

Sehingga tujuan Mental Health perspektif Al-Qur’an dan Hadis adalah menumbuhkan jiwa yang tenang kelak di akhirat, Usman Najati dalam konsepnya menamakan jiwa tersebut dengan istilah *Al-Syakhshiyah Al-Sawiyah* yang berarti Pribadi yang Murni. Pribadi yang Murni atau Pribadi Sawiyah sebagaimana yang didefinisikan Muhammad Usman Najati adalah individu yang ruhiyah, nafasiyah, ijtimaiyah dan biologisnya sehat sesuai aturan yang disyariatkan Allah Ta’ala yang berdampak terhadap Kesehatan Mental atau Mental Health seseorang.²⁰ Sehingga hadis oleh Usman Najati dijadikan dalam konsep Mental Health perspektif Islam sebagai penguat, penjelas dan pengikat dari Al-Qur’an sebagai sumber pertama. Oleh karena itu, konsep Mental Health perspektif hadis melengkapi Al-Qur’an yang membentuk konsep *Al-Syakhshiyah Al-Sawiyah* sebagai calon *Al-Nafsu Al-Muthmainnah*.

Penerapan Konsep Mental Health Perspektif Muhammad Usman Najati

Muhammad Usman Najati selain merumuskan konsepsi Mental Health sesuai Al-Qur’an dan Hadis, ia pun merumuskan *tatbiq* atau penerapan konsep serta teorinya tersebut secara praktis. Usman Najati menyebutnya sebagai *Uslub* yang berarti cara, metode atau gaya penerapan teori yang dirumuskannya. Ia membaginya dalam tiga *uslub* yang secara implisit digunakan secara sistematis dan gradual. Sehingga dapat digunakan secara praktis untuk Mental Health Gen Z. Tiga *uslub* tersebut yaitu:

1) *Uslub Taqwiyah Al-Janib Al-Wahy*

Makna dari *uslub* ini adalah menguatkan pada aspek wahyu yaitu dengan cara. *Pertama*, Iman kepada Allah, mengesakan-Nya dan beribadah kepada-Nya. Ini merupakan dasar untuk mencapai ketenangan lahir dan batin serta memiliki potensi terhadap kesehatan mental Gen Z. Generasi Z yang merupakan mayoritas di dunia dengan berbagai permasalahan kesehatan mental perlu menguatkan dirinya dan mengaitkan segala

¹⁸ Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Saurah ibn Mūsā ibn Al-Ḍaḥāk Al-Tirmizī, *Sunan Al-Tirmizī* (Beirut: Dar Garbu al-Islāmī, 1998), 6: 124 no. 3786.

¹⁹ Wahbah Al-Zuhailī, *Al-Tafsīr Al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī‘ah Wa Al-Manhaj* (Damaskus: Dār Al-Fikr, 1991), 30: 239.

²⁰ Najātī, *Al-Ḥadīṣ Al-Nabawī Wa Ilm Al-Nafs*, 276–78.

aktivitas terhadap Allah. Bahkan, hal ini telah disampaikan dalam berbagai redaksi hadis yang Nabi Saw anjurkan untuk selalu mengaitkan segala aktivitasnya karena Allah. Karena dengan keimanan tersebut akan memberikan ketenangan dan kelapangan dalam jiwa terutama orientasi keimanan kepada Allah berdampak terhadap dunia dan akhirat.²¹ Tidak hanya itu, dengan keimanan kepada Allah yang bersumber dari Al-Qur'an terutama hadis-hadis Nabi Saw sebagai penjelas akan berpotensi terhadap ketenangan dalam jiwa, keridaan dan kebahagiaan.²² *Kedua*, ketakwaan. Setelah keimanan terbentuk, maka ketakwaan adalah hasil dari pelaksanaan keimanan. Usman Najati menekankan bahwa takwa merupakan usaha manusia melakukan yang diperintahkan Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sehingga, dengan hadirnya takwah akan menjauhkan individu dari berbagai kerusakan lahir dan batin terutama Kesehatan Mental seseorang. *Ketiga*, ibadah. Ibadah yang beraneka ragam atau bervariasi sebagaimana telah Allah tetapkan dalam Al-Qur'an dan Hadis Nabi Saw merupakan bentuk pendidikan pribadi manusia yang akan membersihkan jiwanya. Gangguan Mental Health pada Gen Z tidak lepas dari pengaruh digital yang berkembang bahkan luput terhadap ibadah kepada Allah. Maka ibadah sebagai bentuk pendidikan jiwa adalah upaya yang efektif.

2) *Uslub Al-Saitirah Ala Al-Janib Al-Badani Fi Al-Insan*

Usman Najati menjelaskan bahwa *uslub* kedua ini adalah menjaga segala aspek yang dapat merusak lahir dan batin manusia. Islam sebagaimana penjelasan Usman Najati telah merumuskan kesehatan lahir dan batin secara syumul yang bersumber langsung dalam Al-Qur'an dan Hadis sebagai pelengkap. Aspek lahir, Islam secara dasar harus menjaga lahirnya dari hal-hal yang haram dan selalu mengedepankan perkara hal sebagai sumber kehidupan lahir sebagaimana tuntunan Nabi Saw, karena halal dan haram dalam sumber Islam telah jelas.²³ Sedangkan aspek batin adalah menjaganya dari berbagai situasi dan kondisi jiwa yang menyebabkan emosional yang berdampak terhadap seseorang, salah satunya tuntunan Nabi Saw menjaga emosi dari kemarahan.²⁴ Sehingga aspek lahir dan batin dalam menjaganya merupakan penerapan kedua setelah keimanan dan beribadah kepada Allah Ta'ala karena merupakan kebutuhan biologis dan nafsiyahnya.

3) *Uslub Ta'lim Al-Khishal Al-Dharuriyah Li Al-Shihah Al-Nafsiyah*

Uslub ketiga ini merupakan *ta'dib* pada aspek pembelajaran. Usman Najati menjelaskan bahwa *uslub* ini penekanannya pada pengajaran Kesehatan Jiwa sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an dan penjelasan serta pelengkap dari hadis-hadis Nabi Saw. Sehingga secara garis besar, Al-Qur'an dan Hadis-hadis Nabi Saw dipelajari bahkan diajarkan sebagai obat untuk Jiwa. Pengajaran kedua sumber Islam ini bisa memiliki efek besar terutama terhadap Generasi Z yang kurang dalam pemahaman dan pengamalan Islam sesuai sumber aslinya. Sehingga, kekurangan tersebut menimbulkan gangguan kesehatan mental terutama digerus dengan digitalisasi dan masifitas informasi. Maka, pengajaran Al-Qur'an dan Hadis

²¹ Al-Tirmizī, *Sunan Al-Tirmizī*, 4: 252 no. 2465.

²² Najātī, *Al-Hadīs Al-Nabawī Wa Ilm Al-Nafs*, 280.

²³ Abū Al-Ḥusain Muslim ibn Al-Ḥajjāj ibn Muslim Al-Qusyairī Al-Naisabūrī, *Al-Jāmi' Al-Ṣaḥīḥ* (Turki: Dār Al-Tibā'ah Al-Āmirah, 1334), 5: 59 no. 1559.

²⁴ Abū 'Abdullah Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal bin Hilāl Al-Syaibānī, *Musnad Aḥmad Bin Ḥanbal* (Muasasah al-Risālah, 2001), 38: 236 no. 21171.

merupakan *uslub* ketiga untuk menjaga kesehatan mental atau Mental Health individu dari kegelisahan, stress, depresi bahkan kecemasan berlebih.²⁵

Secara garis besar, penerapan konsep Mental Health perspektif Usman Najati bersumber kepada Al-Qur’an sebagai sumber utama dan Hadis-hadis Nabi Saw sebagai pelengkap, penjelas dan pengikat. Tidak hanya itu, *uslub* atau metode untuk mencapai Mental Health sesuai sumber utama Islam perspektif Usman Najati bernilai sistematis, gradual dan praktis. Sehingga teori untuk mencapai Mental Health terutama kepada Gen Z dapat diterapkan secara fleksibel dengan *uslub* manapun atau secara sistematis berurutan.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa Mental Health perpektif hadis hasil konsepsi dan teori Muhammad Usman Najati dalam karyanya *Al-Hadis Al-Nabawi wa Al-Ilm Al-Nafs* terbagi kepada dua aspek, yaitu teori dan praktik. Secara teori, hadis oleh Usman Najati dijadikan dalam konsep Mental Health perspektif Islam sebagai penguat, penjelas dan pengikat dari Al-Qur’an sebagai sumber pertama. Oleh karena itu, konsep Mental Health perspektif hadis melengkapi Al-Qur’an yang membentuk konsep *Al-Syakhshiyah Al-Sawiyah* sebagai calon *Al-Nafsu Al-Muthmainnah*. Sedangkan secara praktik, ia merumuskan *uslub* sebagai cara meraih Kesehatan Mental Islami yang bersumber terhadap ajaran Al-Qur’an dan Hadis Nabi Saw. *Uslub* tersebut adalah beriman, mengesakan dan beribadah kepada Allah, memelihara dan menjaga lahir batin sesuai Al-Qur’an dan Hadis Nabi Saw serta yang terakhir mengajarkan kedua sumber tersebut untuk meraih Mental Health sesuai tuntunan Allah dan Nabi-Nya. Sehingga teori dan praktik untuk mencapai Mental Health terutama kepada Gen Z dapat diterapkan secara fleksibel dengan *uslub* manapun atau secara sistematis berurutan.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Bukhārī, Abū ‘Abdullah Muḥammad ibn Isma‘il. *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Dar Ṭauq al-Najāh, 1422H.
- Alfianto, Ahmad Guntur, Indari Putri Rahmdanty, and Miftakhul Ulfa. “Mental Health Stigma Among Generation Z Students in Salafi Islamic Boarding Schools.” *Journal of Health Science* 15 no. 3 (2022).
- Al-Naisabūrī, Abū Al-Ḥusain Muslim ibn Al-Ḥajjāj ibn Muslim Al-Qusyairī. *Al-Jāmi’ Al-Ṣaḥīḥ*. Turki: Dār Al-Ṭibā’ah Al-‘Āmirah, 1334.
- Al-Syaibānī, Abū ‘Abdullah Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal bin Hilāl. *Musnad Aḥmad Bin Hanbal*. Muasasah al-Risālah, 2001.
- Al-Tirmizī, Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Saurah ibn Mūsā ibn Al-Ḍaḥāk. *Sunan Al-Tirmizī*. Beirut: Dar Garbu al-Islāmī, 1998.
- Al-Zuhailī, Wahbah. *Al-Taḥf al-Munīr Fī Al-‘Aqīdah Wa Al-Syarī’ah Wa Al-Manhaj*. Damaskus: Dār Al-Fikr, 1991.

²⁵ Ibid, 285-302

- Andrea, Benschik, Horvath-Csikos Gabriella, and Jubasz Timea. “Y and Z Generations at Workplaces.” *Journal of Competiveness* 8, no. 3 (September 2016): 90–106. <https://doi.org/10.7441/joc.2016.03.06>.
- Bounao, Bendaifi, and Najim Moulay. “Aslimah ‘Ilm Al-Nafs Bain Muḥammad Uṣmān Najātī Wa Maḥmūd Al-Bustānī (Dirāsah Wa Muqāranah).” *Majallah Al-‘Ulūm Al-Ijtīmā’iyah*, September 2022, 242–52.
- Fattah, Abdul. “Pemikiran Muhammad Utsman Najati Tentang Kecerdasan Emosional Dan Dampaknya Terhadap Pendidikan Agama Islam.” Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2019.
- Handayani, Eka Sri. *Kesehatan Mental (Mental Hygiene)*. Banjarmasin: Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al-Banjari, 2022.
- Herwati and Ainol. “Emotional Qoutient (EQ) Perspektif Muhammad Ustman Najati Dalam Kitab al-Hadist an-Nabawiy al-‘Ilm an-Nafs” 1 no. 2 (Oktober 2021): 58–70.
- Najāti, Muḥammad Uṣmān. *Al-Ḥadīṣ Al-Nabawī Wa Ilm Al-Nafs*. Al-Qāhirah: Dār Al-Syarf, 2005.
- . *Madkhal Ilā ‘Ilm Al-Nafs Al-Islāmī*. Al-Qāhirah: Dār Al-Syarf, 2001.
- Rismayani, Samsul Alam, Andi Hutami Endang, Hasyrif Sy, and Noor Erdianza. “Identifikasi Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja Generasi Z Menggunakan Artificial Neural Network.” *Justin: Jurnal Sistem Dan Teknologi Informasi* 12 no. 4 (Oktober 2024).
- Yusria Ningsih. *Kesehatan Mental*. Surabaya: UNISA Surabaya, 2018.