

STUDI ANALISIS MATAN HADIS TENTANG PENGUATAN JIWA DALAM MENGHADAPI MUSIBAH

Suci Rahmawati Taha¹, Ridwan Hakim²

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Al-Qur'an Ar-Rahman Bogor

¹kakauci69@gmail.com , ²Khodimullah@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the meaning of the matn of hadiths on strengthening the soul in facing affliction, classify the relevant hadith themes, and analyze their relationship with psychological resilience. This research employed a qualitative approach with a library research design. The method used was thematic hadith study (maudhu'i) through several stages: determining the theme, collecting relevant hadiths, grouping them based on the content of their matn, analyzing their meanings, and drawing conceptual conclusions. The primary data consisted of hadiths on affliction related to patience, acceptance, reliance upon Allah, supplication, gratitude, reward, expiation of sins, and faith in divine decree. Secondary data were obtained from hadith books, works on hadith studies, and relevant journal articles. The findings show that the matn of hadiths does not merely present affliction as suffering, but also as a test from Allah containing wisdom, reward, expiation of sins, and spiritual development. The dominant theme identified is patience in facing affliction, followed by affliction as a trial, reward and expiation of sins, acceptance, reliance upon Allah, supplication, gratitude, and faith in divine decree. These hadiths are relevant to psychological resilience because they shape inner strength, emotional control, acceptance of reality, optimism, hope, and closeness to Allah. Therefore, the matn of hadiths on affliction contributes to building spiritual strength and the resilience of a believer's soul.

Keywords: Affliction, Hadith, Patience, Spiritual Strengthening, Thematic.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan mengkaji makna matan hadis tentang penguatan jiwa dalam menghadapi musibah, mengklasifikasikan tema-tema hadis yang relevan, serta menelaah keterkaitannya dengan ketahanan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan. Metode yang digunakan adalah hadis tematik (maudhu'i) melalui tahapan penentuan tema, pengumpulan hadis, pengelompokan hadis berdasarkan kandungan matan, analisis makna, dan penarikan konsep. Data primer berupa hadis-hadis tentang musibah yang berkaitan dengan sabar, ridha, tawakal, doa, syukur, pahala, penghapusan dosa, dan iman kepada takdir. Data sekunder diperoleh dari kitab hadis, buku ilmu hadis, dan artikel

jurnal yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa matan hadis memaknai musibah bukan hanya sebagai penderitaan, tetapi juga sebagai ujian Allah yang mengandung hikmah, pahala, penghapusan dosa, dan pembinaan iman. Tema dominan yang ditemukan adalah sabar dalam musibah, diikuti musibah sebagai ujian, pahala dan penghapusan dosa, ridha, tawakal, doa, syukur, dan iman kepada takdir. Hadis-hadis tersebut relevan dengan ketahanan jiwa karena membentuk keteguhan batin, pengendalian emosi, penerimaan kenyataan, optimisme, harapan, serta kedekatan kepada Allah. Dengan demikian, matan hadis tentang musibah berkontribusi dalam membangun kekuatan spiritual dan ketahanan jiwa seorang mukmin.

Kata Kunci: Hadis, Musibah, Penguatan Jiwa, Sabar, Tematik.

A. Pendahuluan

Realitas kehidupan saat ini menunjukkan bahwa banyak individu, terutama generasi muda atau Gen Z, mengalami tekanan mental akibat berbagai persoalan hidup, seperti kegagalan, kehilangan, konflik sosial, tekanan akademik, masalah ekonomi, dan pengalaman musibah lainnya. Kondisi ini semakin memperlihatkan bahwa manusia rentan terhadap stres, kecemasan, bahkan depresi apabila tidak memiliki kemampuan menghadapi tekanan hidup secara tepat. Berbagai tekanan tersebut menunjukkan adanya permasalahan serius dalam ketahanan jiwa, sehingga individu membutuhkan solusi yang mampu membantu mereka bertahan dan bangkit dari kesulitan hidup. Dalam kajian psikologi, kemampuan ini dikenal dengan istilah *resilience*,

yaitu kemampuan individu untuk kembali bangkit setelah mengalami tekanan serta tetap beradaptasi secara positif terhadap persoalan hidup (Cheng & Ying, 2023).

Meskipun pendekatan psikologi modern memberikan kontribusi besar dalam memahami kesehatan mental, pendekatan tersebut umumnya lebih berfokus pada aspek kognitif dan emosional. Padahal, manusia juga memiliki dimensi spiritual yang berperan penting dalam membentuk ketenangan batin dan kekuatan jiwa. Pendekatan berbasis agama bahkan telah dikembangkan dalam psikoterapi modern karena dinilai mampu memberikan efek positif terhadap kesehatan mental individu (Costa & Moreira-Almeida, 2021). Mitha (2020) menjelaskan bahwa pemahaman kesehatan mental dalam

masyarakat Muslim perlu mempertimbangkan aspek religius karena nilai spiritual memengaruhi cara individu menghadapi persoalan hidup. Sejalan dengan itu, Humaidah et al. (2024) menunjukkan bahwa *religious coping* berperan dalam menjaga kesehatan mental, khususnya ketika seseorang menghadapi tekanan dan situasi sulit.

Dalam ajaran Islam, musibah tidak hanya dipahami sebagai penderitaan, tetapi juga sebagai ujian, proses pendidikan iman, dan sarana pembentukan kualitas diri manusia. Cara pandang ini membantu individu agar tidak memaknai musibah sebagai sesuatu yang sepenuhnya negatif, melainkan sebagai bagian dari proses pendewasaan spiritual yang mengandung hikmah. Rozani dan Fuad (2021) menjelaskan bahwa hadis-hadis tentang musibah memuat nilai pendidikan dan penguatan iman bagi seorang mukmin. Selain itu, konsep sabar dan husnuzan dalam menghadapi musibah juga terbukti memiliki kontribusi dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam situasi krisis seperti pandemi (Ross et al., 2020). Dengan demikian, musibah dapat menjadi sarana pembinaan jiwa apabila dihadapi dengan sikap yang tepat.

Nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, ridha, syukur, doa, dan iman kepada takdir memiliki hubungan erat dengan penguatan jiwa. Sabar membantu individu dalam mengendalikan emosi serta bertahan dalam tekanan hidup (Nufus et al., 2021). Tawakal berperan sebagai bentuk penyerahan diri kepada Allah yang disertai usaha, sehingga mampu menghadirkan ketenangan batin dan mengurangi tekanan psikologis (Rahmadhanty et al., 2023). Selain itu, konsep tawakal dalam ajaran Islam juga berkaitan dengan kesehatan mental karena mampu menumbuhkan ketenangan dan kepercayaan diri dalam menghadapi ketidakpastian hidup (Zubaidah & Ghofur, 2024). Kesabaran juga berperan sebagai mekanisme koping religius yang membantu individu menghadapi tekanan hidup secara lebih tenang dan terarah (Ramdani et al., 2024). Nilai-nilai tersebut sejalan dengan konsep resiliensi dalam perspektif Islam yang menekankan keteguhan, penerimaan, dan kemampuan bangkit dari kesulitan (Rochman et al., 2024).

Hadis dipilih sebagai objek kajian karena tidak hanya berfungsi sebagai ajaran normatif, tetapi juga memuat nilai psikologis dan spiritual

yang relevan dengan persoalan kesehatan mental masa kini. Hadis-hadis tentang musibah memberikan arahan tentang cara memahami penderitaan, mengelola kesedihan, mengendalikan emosi, menerima ketentuan Allah, serta membangun harapan ketika menghadapi situasi sulit. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa hadis memiliki relevansi dalam membantu penguatan mental atau ketahanan jiwa, terutama bagi individu yang sedang menghadapi tekanan hidup. Dalam ilmu hadis, *matan* merupakan bagian utama yang memuat pesan ajaran Islam sehingga perlu dianalisis untuk menemukan makna dan nilai yang terkandung di dalamnya (Juriono, 2020).

Pendekatan hadis tematik (*maudhu'i*) digunakan karena mampu mengumpulkan hadis-hadis yang memiliki kesamaan tema, kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh pemahaman yang utuh. Putri (2020) menyatakan bahwa pendekatan hadis tematik membantu menghadirkan pemahaman ajaran Islam yang lebih kontekstual. Melalui pendekatan ini, hadis-hadis tentang musibah dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa tema, seperti sabar, ta-

wakal, ridha, doa, pahala, penghapusan dosa, syukur, dan iman kepada takdir, sehingga memberikan gambaran menyeluruh mengenai konsep penguatan jiwa dalam Islam.

Penelitian sebelumnya telah banyak membahas kesehatan mental, koping religius, serta konsep resiliensi dalam perspektif Islam. Daulay (2020) mengkaji koping religius dalam kaitannya dengan kesehatan mental, sedangkan Faizi dan Ichsan (2023) membahas resiliensi dalam perspektif psikologi Islam. Namun demikian, kajian yang secara khusus menelaah penguatan jiwa dalam menghadapi musibah melalui analisis *matan* hadis masih terbatas. Sebagian penelitian lebih menekankan aspek psikologis dan religius secara umum, tetapi belum memusatkan perhatian pada kandungan *matan* hadis serta pemetaan tema hadis secara sistematis.

Urgensi penelitian ini terletak pada kondisi mental manusia saat ini yang semakin rentan akibat berbagai tekanan hidup, baik tekanan sosial, akademik, ekonomi, maupun pengalaman kehilangan dan kegagalan. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak cukup hanya didekati melalui psikologi

umum yang berfokus pada aspek kognitif dan emosional, tetapi juga membutuhkan pendekatan spiritual yang mampu memberi makna, ketenangan, dan kekuatan batin. Salah satu pendekatan spiritual tersebut dapat ditemukan dalam hadis, khususnya hadis-hadis tentang musibah yang mengandung nilai sabar, tawakal, ridha, doa, syukur, dan iman kepada takdir. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengkaji makna matan hadis tentang penguatan jiwa dalam menghadapi musibah, mengklasifikasikan tema-tema hadis yang berkaitan, serta menelaah relevansinya terhadap ketahanan jiwa dalam kehidupan sehari-hari.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada kajian teks hadis, khususnya matan hadis, untuk memahami makna yang berkaitan dengan penguatan jiwa dalam menghadapi musibah. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah hadis-hadis tentang musibah yang

berkaitan dengan sabar, tawakal, ridha, doa, syukur, pahala, penghapusan dosa, dan iman kepada takdir. Adapun sumber data sekunder berupa kitab hadis, buku ilmu hadis, artikel jurnal, serta literatur yang relevan dengan konsep musibah, penguatan jiwa, kesehatan mental, dan ketahanan jiwa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode hadis tematik (*maudhu'i*), yaitu metode kajian hadis yang dilakukan dengan cara menghimpun hadis-hadis yang memiliki kesamaan tema, kemudian dianalisis untuk memperoleh pemahaman yang menyeluruh. Dalam penelitian ini, tema utama yang ditentukan adalah musibah dan penguatan jiwa. Tema tersebut dipilih karena musibah berkaitan erat dengan pengalaman penderitaan, tekanan hidup, kehilangan, kegagalan, dan ujian, sedangkan penguatan jiwa berkaitan dengan kemampuan individu untuk tetap sabar, tegar, tenang, dan bertahan dalam menghadapi keadaan sulit.

Langkah-langkah penelitian dilakukan secara sistematis. Pertama, menentukan tema kajian, yaitu hadis-hadis tentang musibah dan penguatan jiwa. Kedua, mengumpulkan hadis-

hadis yang relevan dengan tema tersebut melalui penelusuran hadis yang berkaitan dengan sabar, tawakal, ridha, doa, syukur, penghapusan dosa, pahala, dan iman kepada takdir. Ketiga, mengelompokkan hadis-hadis yang telah ditemukan berdasarkan tema kandungan matannya, seperti musibah sebagai ujian, musibah sebagai penghapus dosa, sabar dalam menghadapi musibah, ridha terhadap ketentuan Allah, tawakal, doa ketika tertimpa musibah, serta syukur dan iman kepada takdir. Keempat, menganalisis makna matan hadis dengan menelaah isi, pesan, dan nilai yang terkandung di dalamnya. Kelima, menarik konsep atau kesimpulan mengenai penguatan jiwa dalam menghadapi musibah berdasarkan hasil analisis tematik tersebut.

Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis. Data hadis yang telah dikumpulkan tidak hanya disajikan secara tekstual, tetapi juga dijelaskan makna dan relevansinya dengan penguatan jiwa dalam kehidupan sehari-hari. Analisis matan dilakukan untuk memahami pesan utama hadis, kemudian dikaitkan dengan konsep ketahanan jiwa, seperti kemampuan menerima kenyataan, mengendalikan

emosi, membangun harapan, bertawakal kepada Allah, serta tetap optimis dalam menghadapi musibah. Dengan langkah tersebut, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang utuh mengenai nilai-nilai hadis tentang musibah sebagai dasar penguatan jiwa seorang mukmin.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kajian ini disusun dengan mengacu pada pendekatan hadis tematik (*maudhu'i*) yang telah digunakan dalam beberapa penelitian sebelumnya. hadis-hadis tentang musibah menghimpun hadis yang memiliki kesamaan tema, kemudian menganalisis kandungan matannya untuk menemukan makna teologis dan edukatif dari musibah. Pendekatan serupa juga digunakan untuk menekankan bahwa metode tematik memungkinkan pemahaman hadis secara lebih sistematis dan kontekstual. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menerapkan pola yang sama, yaitu menghimpun hadis, mengelompokkan tema, menganalisis matan, dan merumuskan konsep penguatan jiwa dalam menghadapi musibah.

Deskripsi Hadis tentang Penguatan Jiwa

Hadis No. 1 (HR. at-Tirmidzi No. 2396)

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ، وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ، فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا، وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السُّخْطُ

Yang menyatakan bahwa “*Sesungguhnya besarnya pahala itu sebanding dengan besarnya ujian. Dan sesungguhnya apabila Allah mencintai suatu kaum, Dia akan menguji mereka. Maka barang siapa yang ridha, ia akan mendapatkan keridhaan, dan barang siapa yang marah, maka baginya kemurkaan*” .

Syarah :

Hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi nomor 2396 menegaskan bahwa besarnya pahala yang dianugerahkan oleh Allah berbanding lurus dengan tingkat ujian yang dialami oleh seorang mukmin. Dalam kitab Tuhfat al-Ahwadzi, Al-Mubarakfuri menjelaskan bahwa ujian merupakan manifestasi kasih sayang Allah kepada hamba-Nya. Melalui berbagai bentuk ujian, Allah menghapus dosa-dosa, meninggikan derajat, serta meningkatkan kualitas keimanan seorang mukmin. Oleh karena itu, sikap ridha terhadap ketetapan Allah menjadi aspek yang sangat penting dalam

memperoleh keridaan-Nya. Pemahaman ini menunjukkan bahwa musibah tidak semata-mata dipahami sebagai bentuk penderitaan, melainkan juga sebagai sarana pembinaan dan pengembangan spiritual yang berkontribusi pada peningkatan kualitas keimanan seorang mukmin (Al-Mubarakfuri, 1990).

Hadis No. 2 (HR. Ibnu Majah No. 4023)

قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، أَيُّ النَّاسِ أَشَدُّ بَلَاءً؟ قَالَ: الْأَنْبِيَاءُ، ثُمَّ الْأُمَمُ، فَأَلْأَمَلُ، يُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ صَلَافٌ اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى قَدْرِ دِينِهِ، فَمَا يَبْرَحُ الْبَلَاءُ بِالْعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الْأَرْضِ وَمَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ

Artinya: Aku bertanya, “Wahai Rasulullah, siapa manusia yang paling berat ujiannya?” Beliau menjawab, “Para nabi, kemudian yang paling baik setelah mereka, lalu yang berikutnya. Seseorang diuji sesuai dengan kadar agamanya. Jika agamanya kuat, maka ujiannya akan semakin berat. Jika agamanya lemah, maka ia diuji sesuai dengan kadar agamanya. Ujian itu akan terus menimpa seorang hamba hingga ia berjalan di muka bumi tanpa memiliki dosa”.

Syarah :

Hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah nomor 4023 menjelaskan bahwa para nabi merupakan golongan yang menerima ujian paling berat, kemudian diikuti oleh orang-orang saleh sesuai dengan tingkat keimanan yang mereka miliki. Dalam penjelasannya, As-Sindi menegaskan bahwa beratnya ujian yang dialami seseorang tidak mencerminkan rendahnya kedudukan di sisi Allah, melainkan merupakan bagian dari proses penyempurnaan keimanan dan peningkatan derajat spiritual. Oleh karena itu, ujian yang dihadapi oleh seorang mukmin dapat dipahami sebagai instrumen pembentukan karakter, penguatan keteguhan jiwa, serta pengembangan kualitas diri dalam menjalani kehidupan sesuai dengan nilai-nilai keimanan (As-Sindi, 2005).

Hadis No. 3 (HR. al-Bukhari No. 5641–5642)

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: “Tidaklah seorang Muslim tertimpa kelelahan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, gangguan, atau kesusahan, sampai duri yang masuknya, melainkan Allah akan menghapus sebagian kesalahannya karenanya.”

Syarah :

Hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari nomor 5641–5642 menjelaskan bahwa berbagai bentuk penderitaan yang dialami oleh seorang mukmin dapat menjadi sarana penghapusan dosa. Dalam kitab Fath al-Bari, Ibnu Hajar al-Asqalani menerangkan bahwa sakit, kesedihan, kelelahan, serta berbagai kesulitan lainnya merupakan bentuk ujian yang memiliki dimensi spiritual yang mendalam. Ujian tersebut tidak hanya mengandung unsur penderitaan, tetapi juga berfungsi sebagai media penyucian diri dari dosa dan kesalahan, sehingga membantu seorang mukmin meningkatkan kedekatan dan ketakwaannya kepada Allah. Dengan demikian, musibah dapat dipahami sebagai proses pemurnian spiritual yang berkontribusi pada pembentukan kualitas keimanan seseorang (Ibnu Hajar al-Asqalani, 1959).

Hadis No. 4 (HR. al-Bukhari No. 5640)

مَا مِنْ مُصِيبَةٍ تُصِيبُ الْمُسْلِمَ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا

Artinya: “Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa seorang Muslim melainkan Allah akan menghapus dosa-dosanya karenanya, bahkan sampai duri yang masuknya.”

Syarah :

hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari nomor 5640, yang menjelaskan bahwa bahkan musibah yang paling ringan sekalipun memiliki nilai dan hikmah di sisi Allah. Dalam kitab Fath al-Bari, Ibnu Hajar al-Asqalani menjelaskan bahwa penderitaan yang tampak ringan tetap dapat menjadi sarana penghapusan dosa apabila dihadapi dengan sikap sabar dan penuh keikhlasan. Pemahaman ini menunjukkan keluasan rahmat Allah terhadap hamba-Nya, sekaligus menegaskan pentingnya kesabaran sebagai respons spiritual dalam menghadapi berbagai bentuk kesulitan dan tantangan kehidupan. Dengan demikian, setiap ujian, baik yang berat maupun ringan, memiliki potensi untuk memberikan nilai spiritual dan mendukung proses penyucian diri seorang mukmin (Ibnu Hajar al-Asqalani, 1959).

Hadis No. 5 (HR. al-Bukhari No. 5645)

مَنْ يُرِدِ اللَّهُ بِهِ خَيْرًا يُصِيبْ مِنْهُ

Artinya: *“Barang siapa dikehendaki Allah memperoleh kebaikan, niscaya Dia akan menimpakan musibah kepadanya.”*

Syarah :

hadis yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari nomor 5645 menjelaskan bahwa musibah dapat menjadi bagian dari kebaikan yang Allah kehendaki

bagi seorang hamba. Dalam penjelasannya pada kitab Fath al-Bari, Ibnu Hajar al-Asqalani menyatakan bahwa ujian yang diberikan Allah memiliki berbagai hikmah, di antaranya meningkatkan kualitas keimanan, menghapus dosa, serta mendorong seorang mukmin untuk semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Oleh karena itu, musibah tidak semata-mata dipahami sebagai bentuk hukuman, melainkan juga sebagai wujud kasih sayang dan perhatian Allah terhadap hamba-Nya. Perspektif ini menegaskan bahwa di balik setiap ujian terdapat nilai edukatif dan spiritual yang berperan dalam proses pembinaan kepribadian serta penguatan hubungan seorang mukmin dengan Allah (Ibnu Hajar al-Asqalani, 1959).

hadis ini memperlihatkan bahwa di balik setiap kesulitan terdapat hikmah berupa penyucian diri dan peluang memperoleh rahmat Allah.

Hadis No. 6 (HR. Muslim No. 2999)

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ،
وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ
فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: *“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Sesungguhnya seluruh urusannya adalah baik baginya, dan hal itu tidak dimiliki oleh siapa pun selain mukmin.*

Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur maka itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar maka itu juga baik baginya.”

Syarah :

Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim nomor 2999 menggambarkan karakter ideal seorang mukmin dalam menyikapi berbagai kondisi kehidupan. Dalam syarahnya, An-Nawawi menjelaskan bahwa ketika memperoleh nikmat, seorang mukmin dianjurkan untuk mengekspresikannya melalui sikap syukur, sedangkan ketika menghadapi musibah, ia dituntut untuk bersabar. Kedua sikap tersebut memiliki nilai ibadah yang tinggi dan menjadi sebab diperolehnya pahala di sisi Allah. Dengan demikian, setiap keadaan yang dialami oleh seorang mukmin, baik berupa kenikmatan maupun kesulitan, pada hakikatnya dapat menjadi sumber kebaikan apabila disikapi berdasarkan prinsip-prinsip keimanan dan ketakwaan (An-Nawawi, 1996).

Hadis No. 7 (HR. Muslim No. 918)

مَا مِنْ عَبْدٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ، اللَّهُمَّ أَجْزِنِي فِي مُصِيبَتِي، وَأَخْلِفْ لِي
خَيْرًا مِنْهَا، إِلَّا أَجَرَهُ اللَّهُ فِي مُصِيبَتِهِ، وَأَخْلَفَ لَهُ خَيْرًا
مِنْهَا

Artinya: “Tidaklah seorang hamba tertimpa musibah lalu ia mengucapkan: ‘Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali. Ya Allah, berilah aku pahala dalam musibahku dan gantilah dengan yang lebih baik darinya,’ melainkan Allah akan memberinya pahala dalam musibah tersebut dan menggantinya dengan yang lebih baik.”

Syarah :

Hadis yang diriwayatkan oleh Muslim nomor 918 menegaskan pentingnya membaca istirja’ (*inna lillāhi wa innā ilaihi rāji’ūn*) serta memanjatkan doa ketika menghadapi musibah. Dalam penjelasannya, An-Nawawi menerangkan bahwa bacaan istirja’ mengandung pengakuan fundamental bahwa seluruh manusia adalah milik Allah dan pada akhirnya akan kembali kepada-Nya. Kesadaran teologis tersebut berperan dalam membantu seseorang menerima musibah dengan sikap yang lebih tenang dan lapang, mengurangi kecenderungan untuk berputus asa, serta memperkuat harapan dan ketergantungan kepada Allah di tengah berbagai kesulitan yang dihadapi. Dengan demikian, istirja’ tidak hanya berfungsi sebagai ungkapan verbal, tetapi juga sebagai sarana penguatan spiritual yang membentuk keteguhan hati dalam menghadapi ujian kehidupan (An-Nawawi, 1996).

Hadis No. 8 (HR. at-Tirmidzi No. 2344)

لَوْ أَنَّكُمْ تَوَكَّلْتُمْ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ، لَرَزَقَكُمْ
كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ، تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرْوَحُ بِطَانًا

Artinya: “Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya Dia akan memberi rezeki kepada kalian sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung; ia pergi pagi dalam keadaan lapar dan pulang dalam keadaan kenyang.”

Syarah :

Hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi nomor 2344 menegaskan pentingnya sikap tawakal dalam kehidupan seorang mukmin. Dalam kitab Tuhfat al-Ahwadzi, Al-Mubarakfuri menjelaskan bahwa tawakal tidak dimaknai sebagai sikap pasif atau meninggalkan ikhtiar, melainkan sebagai upaya mengintegrasikan usaha yang maksimal dengan keyakinan dan ketergantungan penuh kepada Allah. Perumpamaan burung yang berangkat dalam keadaan lapar dan kembali dalam keadaan kenyang menunjukkan bahwa keberhasilan diperoleh melalui usaha yang sungguh-sungguh yang disertai dengan kepercayaan terhadap pertolongan dan rezeki dari Allah. Oleh karena itu, nilai tawakal memiliki peran yang signifikan dalam membangun optimisme, ketenangan batin, serta ketahanan mental seorang mukmin dalam

menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan kehidupan (Al-Mubarakfuri, 1990).

Hadis No. 9 (HR. at-Tirmidzi No. 2516)

وَاعْلَمُ أَنَّ مَا أَصَابَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُحِطِّتْكَ، وَمَا
أَخْطَأَكَ لَمْ يَكُنْ لِيُصِيبِكَ

Artinya: “Ketahuilah bahwa apa yang menimpamu tidak akan meleset darimu, dan apa yang luput darimu tidak akan pernah menimpamu.”

Syarah :

Hadis At-Tirmidzi No. 2516 menegaskan pentingnya iman kepada takdir dalam membentuk keteguhan jiwa seorang mukmin. Dalam Jami' al-'Ulum wa al-Hikam, Ibnu Rajab al-Hanbali menjelaskan bahwa keyakinan terhadap ketentuan Allah menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta membantu seseorang bersikap lebih arif dalam menghadapi berbagai peristiwa. Kesadaran bahwa segala sesuatu terjadi sesuai hikmah Allah mendorong sikap penerimaan yang positif dan konstruktif. Dengan demikian, iman kepada takdir menjadi fondasi penting dalam penguatan psikologis dan spiritual untuk membangun ketahanan jiwa dalam menghadapi berbagai ujian kehidupan. (Ibnu Rajab al-Hanbali, 2001).

Keseluruhan isi tersebut menegaskan bahwa kekuatan jiwa seorang mukmin terbentuk dari cara pandang yang benar terhadap musibah serta sikap spiritual yang kokoh dalam menyikapinya.

Tabel 1 Hadis tentang Penguatan Jiwa dalam Menghadapi Musibah

No Hadis	Pera wi	Sumber Hadis	Potongan Hadis Singkat	Tema Hadis
1.	Anas bin Malik	Jami' at-Tirmidzi, No. 2396	Besarnya pahala sebanding dengan besarnya ujian; Allah menguji orang yang dicintai-Nya; ridha membawa keridhaan Allah.	Besarnya ujian dan pahala
2.	Sa'd bin Abi Waq qash	Sunan Ibn Majah, No. 4023	Para nabi dan orang saleh mendapat ujian paling berat; beratnya ujian berkaitan dengan kualitas keimanan.	Ujian terberat dialami orang terbaik
3.	Abu Sa'id al-Khud ri dan Abu Hurai rah	Sahih al-Bukhari, No. 5641–5642	Setiap bentuk penderitaan, bahkan yang kecil sekalipun, menjadi sebab terhapusnya sebagian dosa.	Musibah menghapus dosa
4.	Aisyah	Sahih al-Bukhari, No. 5640	Musibah yang ringan sekalipun tetap bernilai sebagai penghapus dosa.	Musibah kecil pun bernilai
5.	Abu Hurai rah	Sahih al-Bukhari No. 5645	Musibah dipahami sebagai bagian dari kebaikan yang Allah kehendaki bagi seorang hamba.	Musibah sebagai kebaikan dari Allah
6.	Shuh aib ar-Rumi	Sahih Muslim, No. 2999	Orang mukmin merespons nikmat dengan	Karakter mukmin saat senang dan susah

No Hadis	Pera wi	Sumber Hadis	Potongan Hadis Singkat	Tema Hadis
			syukur dan musibah dengan sabar; keduanya bernilai kebaikan.	
7.	Umu Salamah	Sahih Muslim, No. 918a	Musibah direspons dengan istiraja' dan doa; Allah menjanjikan pahala serta pengganti yang lebih baik.	Doa saat tertimpa musibah
8.	Umar bin Khat-tab	Jami' at-Tirmidzi, No. 2344	Tawakal sejati melahirkan keyakinan, usaha, dan ketenangan hati terhadap jaminan Allah.	Tawakal yang benar
9.	Ibn Abbas	Jami' at-Tirmidzi, No. 2516	Segala manfaat dan mudarat berada dalam ketetapan Allah; keyakinan ini menguatkan jiwa saat menghadapi musibah.	Iman kepada takdir dan keteguhan jiwa

D. Kecenderungan Tema Penguatan Jiwa

Pengelompokan tema dalam penelitian ini sejalan dengan pendekatan tematik yang digunakan dalam kajian hadis sebelumnya, yang menekankan pentingnya klasifikasi untuk melihat pola pesan hadis secara menyeluruh. Dalam penelitian hadis-hadis tentang musibah juga menunjukkan kecenderungan tema seperti ujian, pahala, dan pembinaan iman. Hasil penelitian ini memperluas

temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa selain tema ujian dan pahala, terdapat pula tema-tema lain yang berperan dalam penguatan jiwa, seperti sabar, ridha, tawakal, doa, syukur, dan iman kepada takdir. Hal ini menunjukkan bahwa konsep penguatan jiwa dalam hadis tidak bersifat tunggal, tetapi dibangun melalui kombinasi nilai-nilai spiritual yang saling berkaitan.

Tabel 2 Klasifikasi Awal Data Hadis

No.	Ke-lompok Data	No-mor Data Hadis	Potongan Isi Matan	Jumlah
1.	Hadis tentang sabar dalam musibah	1, 3, 4, 6, 7	Musibah dihadapi dengan sabar, keteguhan hati, pengendalian diri, dan doa.	5
2.	Hadis tentang musibah sebagai ujian	1, 5, 2	Musibah dipahami sebagai bentuk ujian, pendidikan iman, dan tanda perhatian Allah.	3
3.	Hadis tentang pahala dan penghapusan dosa	1, 3, 4, 7	Musibah bernilai pahala dan menjadi sebab penghapusan dosa seorang mukmin.	4
4.	Hadis tentang ridha terhadap ketentuan Allah	1	Sikap ridha terhadap ujian menjadi bagian dari kekuatan jiwa dan mendatangkan keridhaan Allah.	1
5.	Hadis tentang tawakal dan keteguhan hati	8, 9	Tawakal dan iman kepada takdir menumbuhkan ketenangan dan keteguhan jiwa.	2
6.	Hadis tentang doa ketika	7	Musibah direpons dengan istirja' dan doa agar mem-	1

No.	Ke-lompok Data	No-mor Data Hadis	Potongan Isi Matan	Jumlah
	tertimpa musibah		peroleh pahala serta pengganti yang lebih baik.	
7.	Hadis tentang syukur dan sabar sebagai karakter mukmin	6	Karakter mukmin tampak dalam syukur saat lapang dan sabar saat sempit.	1

Berdasarkan Tabel 2, data hadis yang telah dikumpulkan kemudian diklasifikasikan ke dalam beberapa kelompok tematik yang menunjukkan pola penguatan jiwa dalam menghadapi musibah. Kelompok pertama adalah hadis tentang sabar dalam musibah yang mencakup data nomor 1, 3, 4, 6, dan 7 dengan jumlah lima hadis. Potongan isi matannya menekankan bahwa musibah harus dihadapi dengan kesabaran, keteguhan hati, kemampuan mengendalikan diri, serta disertai doa. Hal ini menunjukkan bahwa sabar menjadi respons utama yang diajarkan dalam hadis ketika seseorang menghadapi kesulitan. Selain itu, terdapat kelompok hadis tentang musibah sebagai ujian yang meliputi data nomor 1, 5, dan 2 sebanyak tiga hadis. Dalam kelompok ini, musibah dipahami sebagai bentuk ujian, sarana pendidikan iman, dan tanda perhatian Allah kepada hamba-

Nya, sehingga penderitaan tidak dilihat secara negatif semata.

Tabel 2 juga menampilkan kelompok hadis tentang pahala dan penghapusan dosa yang mencakup data nomor 1, 3, 4, dan 7 dengan jumlah empat hadis. Potongan isinya menunjukkan bahwa musibah memiliki nilai pahala dan menjadi sebab dihapusnya dosa seorang mukmin, sehingga setiap penderitaan mengandung hikmah spiritual. Berikutnya adalah hadis tentang ridha terhadap ketentuan Allah yang terdapat pada data nomor 1, yang menegaskan bahwa sikap menerima dengan lapang dada terhadap ujian merupakan bagian dari kekuatan jiwa dan akan mendatangkan keridhaan Allah. Dari klasifikasi ini terlihat bahwa selain sabar, sikap ridha juga memiliki peran penting dalam membentuk ketahanan mental seorang mukmin ketika menghadapi cobaan.

Selain itu, terdapat kelompok hadis tentang tawakal dan keteguhan hati pada data nomor 8 dan 9 yang berjumlah dua hadis. Kelompok ini menekankan bahwa keyakinan penuh kepada Allah serta iman kepada takdir mampu menumbuhkan ketenangan batin dan keteguhan jiwa dalam

menghadapi berbagai situasi. Selain itu, hadis tentang doa ketika tertimpa musibah yang terdapat pada data nomor 7 menunjukkan pentingnya respons spiritual berupa istirja' dan doa sebagai sarana memperoleh pahala dan pengganti yang lebih baik. Terakhir, terdapat kelompok hadis tentang syukur dan sabar sebagai karakter mukmin pada data nomor 6 yang menegaskan bahwa kepribadian seorang mukmin tercermin dari kemampuannya bersyukur saat mendapatkan nikmat dan bersabar saat menghadapi kesulitan. Secara keseluruhan, klasifikasi dalam Tabel 2 memperlihatkan bahwa penguatan jiwa dalam Islam dibangun melalui kombinasi sikap sabar, ridha, tawakal, doa, serta keseimbangan antara syukur dan kesabaran.

E. Relevansi Hadis dalam Konteks Realitas Kehidupan

Berdasarkan kajian tematik tentang hadis-hadis mengenai bencana, terdapat sejumlah hubungan antara nilai-nilai hadis dan kondisi nyata yang dihadapi individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Hubungan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

1. Hadis tentang kesepadan an ujian dan balasan memberikan makna bagi individu dalam menghadapi kegagalan, kehilangan pekerjaan, atau tekanan keluarga. Keyakinan bahwa setiap ujian memiliki ganjaran mendorong individu untuk tidak memandang bencana sebagai akhir, melainkan bagian dari proses perubahan menuju kebaikan. Hal ini sejalan dengan *positive religious coping*, khususnya *positive reappraisal*, yang mendukung kesehatan mental dan ketahanan psikologis (Cheng & Ying, 2023).
2. Hadis tentang beratnya ujian para nabi dan orang-orang saleh memberikan penguatan makna bagi individu yang merasa beban hidupnya terlalu berat. Kesadaran bahwa para nabi pun menghadapi ujian yang sangat berat membantu mengurangi perasaan kesendirian dalam penderitaan, sekaligus memperkuat ketahanan batin untuk tetap bertahan. Dengan demikian, hal ini mendukung resiliensi psikologis individu dalam menghadapi tekanan hidup (Faizi & Ichsan, 2023).
3. Hadis tentang musibah sebagai penghapus dosa relevan dengan kondisi individu yang menghadapi kelelahan fisik, penyakit, kecemasan, dan tekanan sosial dalam kehidupan sehari-hari. Keyakinan bahwa setiap penderitaan memiliki makna di sisi Allah membantu individu untuk tetap bersabar dan tidak meremehkan pengalaman sulit yang dialaminya. Hal ini juga memperkuat penerimaan diri dan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tekanan hidup (Ross et al., 2020; Nufus et al., 2021).
4. Hadis tentang syukur dan sabar sebagai karakter orang beriman relevan dengan dinamika kehidupan modern yang penuh ketidakpastian. Individu yang mampu bersyukur saat mendapatkan kelapangan dan bersabar ketika menghadapi kesempitan cenderung memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dalam menghadapi perubahan situasi. Kondisi ini mencerminkan ketahanan psikologis yang stabil, yang juga diakui dalam berbagai kajian kesehatan mental berbasis agama sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis (Rochman et al., 2024).
5. Hadis tentang musibah sebagai tanda kehendak kebaikan dari Allah memberikan perspektif yang konstruktif bagi individu yang sedang mengalami kegagalan berturut-turut. Pemahaman ini membantu seseorang mengubah perspektifnya bahwa kondisi sulit yang ia jalani bukanlah bentuk pengabaian dari Tuhan, tetapi bagian dari proses yang mengandung kebaikan di baliknya. Jenis pergeseran persepsi semacam ini merupakan dasar dari pertumbuhan psikologis pasca-trauma (Cheng & Ying, 2023).
6. Hadis tentang doa dan istirja' memberikan panduan bagi individu yang mengalami duka, kehilangan, atau kerugian besar. Ajaran ini mengarahkan agar tidak larut dalam kesedihan berlebihan, tetapi tetap terhubung dengan Allah melalui doa. Praktik tersebut berfungsi sebagai pengelolaan emosi berbasis agama yang membantu menjaga stabilitas

psikologis dalam situasi krisis (Humaidah et al., 2024).

7. Hadis tentang tawakal (perumpamaan burung) relevan bagi individu yang menghadapi ketidakpastian ekonomi dan kekhawatiran masa depan. Tawakal dipahami sebagai keseimbangan antara usaha optimal dan penyerahan hasil kepada Allah, bukan sikap pasif. Hal ini membantu mengurangi kecemasan terhadap hal di luar kendali dan meningkatkan fokus pada usaha yang dapat dilakukan, sejalan dengan *coping* adaptif dalam psikologi (Rahmadhanty et al., 2023).
8. Hadis tentang iman kepada takdir relevan bagi individu yang terjebak dalam penyesalan masa lalu atau kecemasan masa depan. Keyakinan bahwa segala peristiwa telah ditetapkan Allah membantu mengurangi beban pikiran, sehingga individu lebih fokus untuk memperbaiki keadaan dan melangkah maju. Hal ini menjadi sumber ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup (Ramdani et al., 2024).

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa:

1. makna matan hadis tentang penguatan jiwa dalam menghadapi musibah menunjukkan bahwa musibah tidak semata-mata dipahami sebagai penderitaan, tetapi juga sebagai ujian Allah yang mengandung

hikmah, pahala, penghapusan dosa, dan pembinaan keimanan.

2. Kandungan matan hadis yang dikaji menegaskan bahwa seorang mukmin perlu membangun sikap sabar, ridha, tawakal, doa, syukur, serta keyakinan terhadap takdir Allah ketika menghadapi musibah. Sikap-sikap tersebut menjadi bentuk respons spiritual yang membantu seseorang tetap kuat, tenang, dan tidak mudah putus asa dalam menghadapi tekanan hidup.

3. Klasifikasi tema hadis memperlihatkan bahwa tema yang paling dominan adalah sabar dalam musibah, kemudian musibah sebagai ujian, pahala dan penghapusan dosa, ridha terhadap ketentuan Allah, tawakal dan keteguhan hati, doa ketika tertimpa musibah, serta syukur dan sabar sebagai karakter mukmin.

4. Klasifikasi ini juga menunjukkan bahwa penguatan jiwa dalam hadis dibangun secara bertahap, mulai dari pemahaman terhadap makna musibah, pembentukan sikap batin, hingga penerapan nilai-nilai spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mubarakfuri, M. A. (1990). *Tuhfat al-Ahwardi bi Syarh Jami' at-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah.
- An-Nawawi, Y. bin S. (1996). *Al-Minhaj fi Syarh Shahih Muslim ibn al-Hajjaj*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi.
- As-Sindi, M. bin A. H. (2005). *Hasyiyah as-Sindi 'ala Sunan Ibn Majah*. Beirut: Dar al-Jil.
- Cheng, C., & Ying, W. (2023). A meta-analytic review of the associations between dimensions of religious coping and psychological symptoms during the first wave of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 14(1097598).
- Costa, M. de A., & Moreira-Almeida, A. (2021). Religion-adapted cognitive behavioral therapy: A review and description of techniques. *Journal of Religion and Health*, 61, 2073–2094.
- Daulay, N. (2020). Koping religius dan kesehatan mental selama pandemi Covid-19: Studi literatur. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 2.
- Faizi, N., & Ichsan. (2023). Resiliensi akademik dalam perspektif psikologi Islam. *Risâlah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(4), 1510–1527.
- Humaidah, A., Amalia, N. W., & Mahmudin. (2024). Peran religious coping terhadap kesehatan mental: Systematic literature review. *Nathiqiyah*, 7(2), 110–117.
- Ibnu Hajar al-Asqalani, A. bin A. (1959). *Fath al-Bari bi Syarh Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Ibnu Rajab al-Hanbali, A. bin A. (2001). *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam fi Syarh Khamsina Haditsan min Jawami' al-Kalim*. Beirut: Mu'assasah ar-Risalah.
- Juriono. (2020). Metode kritik matan hadis Muhammad Syahrur. *SHAHIH: Jurnal Ilmu Kewahyuan*, 3(2).
- Mitha, K. (2020). Conceptualising and addressing mental disorders amongst Muslim communities: Approaches from the Islamic Golden Age. *Transcultural Psychiatry*, 57(6), 763–774.
- Nufus, S. S., Paramesti, F. A., Geofanny, N., Ramadhani, A. F., Utami, S. S., & Qudsyi, H. (2021). Terapan terapi sabar untuk mengatasi stres akademik di kalangan remaja pada masa pandemi. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(2).
- Putri, W. (2020). Asbab al-wurud dan urgensinya dalam pendidikan. *Al-Tarbawi Al-Haditsah: Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1).
- Rahmadhanty, R., Rahmawati, R. D., Shofiah, V., Rajab, K., & Gustiwi, T. (2023). Psikoterapi tawakkal: Implementasi terapi berdasarkan konsep tawakkal dalam Islam. *Psychology Journal of Mental Health*, 4(2), 81–91.
- Ramdani, Z., Mardhiana, R., & Busro. (2024). Patience as a religious coping mechanism in the learning process among Muslim students in higher education. *Penamas*, 37(1), 100–115.
- Rochman, F., Nugroho, W. B., Albany, S. S., Ikhsani, H., Sukiman, Hakim, I., & Rachman, S. Y. (2024). Con-

- cept of resilience in Islamic perspective. *Jurnal Studi Islam dan Kemuhammadiyah* (JASIKA), 4(1), 95–109.
- Ross, H. O., Hasanah, M., & Kusumaningrum, F. A. (2020). Implementasi konsep sahdzan (sabar dan huznudzan) sebagai upaya perawatan kesehatan mental di masa pandemi Covid-19. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 12(1).
- Rozani, M. A. S., & Ahmad Fuad, A. H. F. (2021). Analisis hadis Rasulullah SAW berkaitan musibah dalam Kitāb al-Marḍā Ṣaḥīḥ Imam al-Bukhārī. *HADIS*, 11(21), 658–667.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Zubaidah, R., & Ghofur, A. (2024). Analisis tawakal dalam Al-Quran terhadap kesehatan mental. *Jurnal Pendidikan dan Pemikiran*, 19(1).