

SELF CARE DALAM PERSPEKTIF HADIS TEMATIK

Attoriq Islami Pasha

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
attorikislami22@gmail.com

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Abstract

This study explores the concept of self-care from the perspective of Prophetic traditions (ḥadīth) using the thematic (mawḍūʿī) approach. The research is motivated by the growing awareness of mental health and life balance in modern society, which is often challenged by social pressure and a fast-paced lifestyle. Through an analytical study of various ḥadīths related to physical, emotional, social, spiritual, and intellectual self-care, the research finds that Islam provides a comprehensive framework for personal well-being as an act of worship and moral responsibility. Prophet Muhammad ﷺ emphasized the importance of balance between worship and rest, patience and gratitude, as well as cleanliness and health as foundations of a harmonious life. Therefore, self-care in Islam is not merely an individual practice but an integral aspect of sustaining spiritual well-being, productivity, and social harmony.

Keywords: *Self-care, thematic hadith, life balance, mental health, Islamic ethics.*

Abstrak

Penelitian ini membahas konsep *self-care* dalam perspektif hadis dengan menggunakan metode tematik (mawḍūʿī). Kajian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan keseimbangan hidup dalam masyarakat modern, yang sering kali dihadapkan pada tekanan sosial dan gaya hidup serba cepat. Melalui penelusuran hadis-hadis yang berkaitan dengan perawatan diri secara fisik, emosional, sosial, spiritual, dan intelektual, ditemukan bahwa Islam telah memberikan panduan komprehensif mengenai pentingnya menjaga diri sebagai bentuk ibadah dan tanggung jawab moral. Nabi Muhammad ﷺ menekankan keseimbangan antara ibadah dan istirahat, kesabaran dan syukur, serta kebersihan dan kesehatan sebagai pondasi kehidupan yang harmonis. Dengan demikian, *self-care* dalam Islam bukan sekadar praktik individual, tetapi merupakan bagian integral dari upaya menjaga keberlanjutan spiritual, produktivitas hidup, dan keharmonisan sosial.

Kata kunci: *Self-care, hadis tematik, keseimbangan hidup, kesehatan mental, etika Islam.*

PENDAHULUAN

Realitas sosial kontemporer saat ini berada dalam pusaran era yang penuh tekanan psikologis dan ketidakstabilan emosional akibat perubahan sosial, ekonomi, dan digital yang sangat cepat.¹ Dalam situasi demikian, *self-care* atau perawatan diri menjadi kebutuhan mendasar bagi manusia modern yang menghadapi ritme hidup serba cepat dan tuntutan produktivitas tinggi. Fenomena meningkatnya kesadaran terhadap kesehatan mental dan keseimbangan hidup tampak jelas di ruang-ruang digital, di mana berbagai figur publik mempromosikan gaya hidup seimbang melalui narasi *self-care* dan *healing*.² Namun, perkembangan konsep ini sering kali bergeser dari nilai spiritual dan reflektif menjadi perilaku konsumtif yang berorientasi pada

¹ Nurussobah and Akhmad Aidil Fitra, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," *Al-Fabmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30, <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.

² Rifal Saefudin and Isak Iskandar, "Pengaruh Healing Terhadap Kondisi Mental," *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen* 3, no. 5 (2025): 167–74.