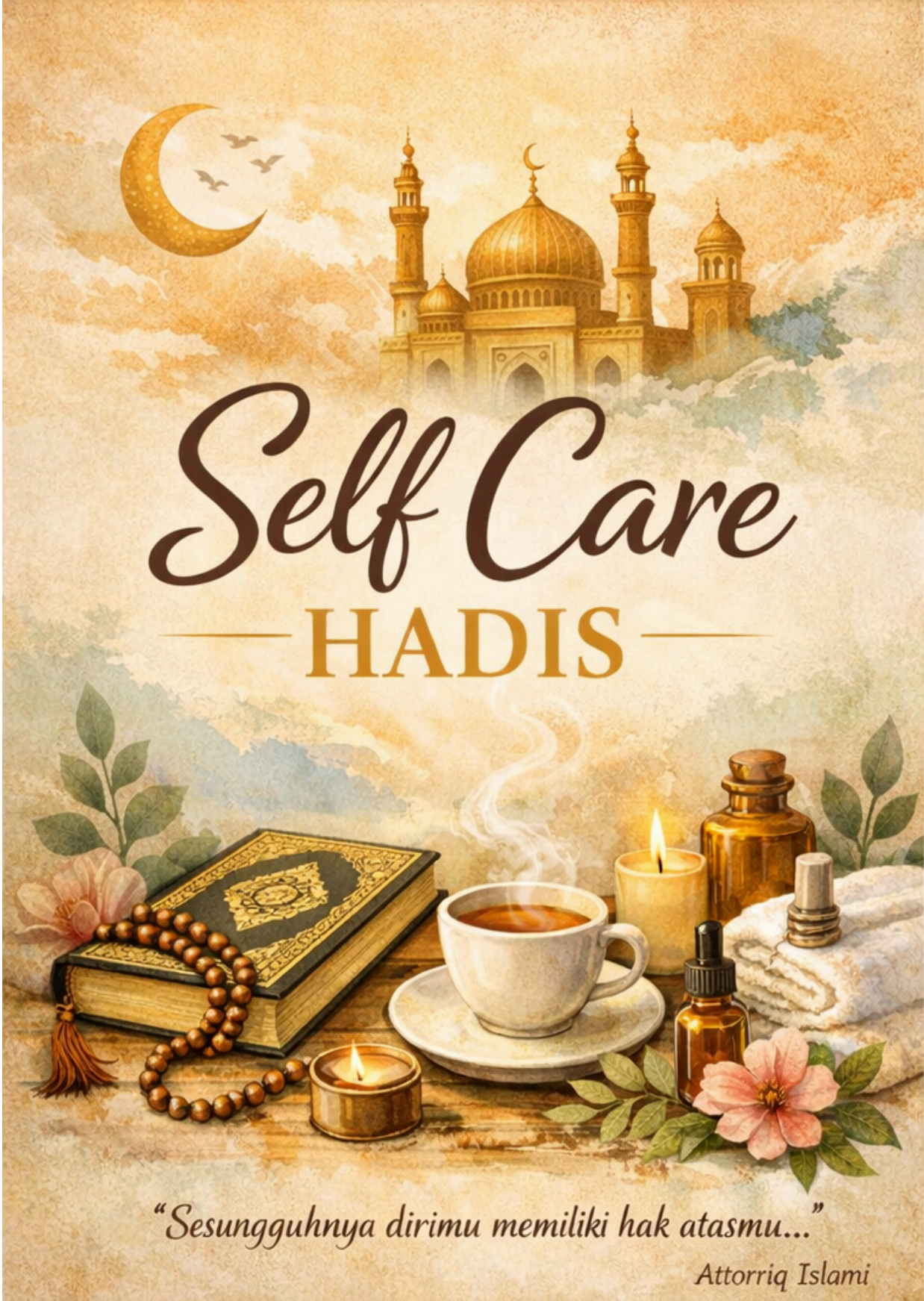




Self Care

HADIS

"Sesungguhnya dirimu memiliki hak atasmu..."

Attorriq Islami

KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, Tuhan semesta alam, yang telah menganugerahkan kepada kita nikmat iman, kesehatan, dan ketenangan hati. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, suri teladan terbaik dalam segala aspek kehidupan termasuk dalam menjaga diri dan merawat jiwa.

Buku *Self Care Hadis* ini lahir dari kesadaran bahwa perawatan diri (*self care*) bukan sekadar tren modern, melainkan juga bagian dari ajaran Islam yang luhur. Rasulullah SAW telah mengajarkan keseimbangan antara ibadah, kerja keras, dan perhatian terhadap tubuh, pikiran, serta hati. Di tengah dunia yang serba cepat dan penuh tekanan, kita sering lupa bahwa menjaga diri juga merupakan ibadah.

Melalui kumpulan hadis dan refleksi sederhana dalam buku ini, penulis mengajak pembaca untuk kembali menata diri, menenangkan hati, dan menemukan makna ketenangan sejati melalui bimbingan sunnah Rasulullah SAW. Semoga setiap halaman dapat menjadi pengingat lembut bahwa mencintai diri sendiri adalah bentuk syukur kepada Sang Pencipta.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa karya ini masih jauh dari sempurna. Kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan pada edisi-edisi berikutnya. Semoga buku ini menjadi amal jariyah yang membawa manfaat bagi pembaca dan penulis di dunia serta akhirat.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Tangerang, 20 desember 2025

Penulis

Attoriq Islami

DAFTAR ISI

Contents

KATA PENGANTAR.....	2
DAFTAR ISI.....	3
BAB I.....	4
MAKNA DAN PENGERTIAN SELF CARE.....	4
A. Pengertian Selfcare.....	4
B. Urgensi Self Care.....	4
C. Esensi Self Care.....	4
D. Substansi Self Care.....	5
E. Eksistensi Self Care.....	5
BAB II.....	5
MACAM MACAM SELF CARE.....	5
A. Mengelola Emosi Dan Mencapai Kedamaian Batin.....	5
B. Menjaga Hubungan Yang Sehat Dan Harmonis.....	6
C. Memaafkan Sesama.....	6
D. Ibadah Sarana Komunikasi Dengan Allah.....	6
E. Empati Dan Amal Sosial.....	7
F. Meningkatkan Intlektual.....	7
Bab III.....	7
DAMPAK SELF CARE.....	7
A. Keberkahan Waktu Dan Produktivitas Hidup.....	7
B. Perlindungan Dan Keteguhan Spiritual.....	8
C. Ketenangan Hati Dan Kedamaian Batin.....	8

D. Keseimbangan Jiwa.....	8
BAB IV.....	9
PENUTUP.....	9
Daftar Pustaka.....	9

BAB I

MAKNA DAN PENGERTIAN SELF CARE

A. Pengertian Selfcare

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «إِنَّ لِحَسَدِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِعَيْنِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَإِنَّ لِرَوْحِكَ عَلَيْكَ حَقًّا»

“Sesungguhnya tubuhmu memiliki hak atasmu, matamu memiliki hak atasmu, dan istrimu pun memiliki hak atasmu.¹”

B. Urgensi Self Care

«قَالَ النَّبِيُّ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ، وَفِي كُلِّ خَيْرٍ»

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya ada kebaikan.²”

C. Esensi Self Care

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قَالَ لِي رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «يَا عَبْدَ اللَّهِ! أَلَا أُخْبِرُكَ بِأَحَبِّ الصَّوْمِ إِلَى اللَّهِ؟ صَوْمُ دَاوُدَ، كَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا»

Dari ‘Abdullāh bin ‘Amr (ra) berkata: Rasulullah ﷺ bersabda kepadaku, “Wahai ‘Abdullāh! Maukah aku kabarkan kepadamu puasa yang paling dicintai oleh Allah? Yaitu puasa Nabi Dāwūd; beliau berpuasa sehari dan berbuka sehari.³”

¹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘il ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Ju‘fiy al-Bukhāriy, *Al-Jāmi‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422).

² Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Ihya’ al-Turāṡ al-‘Arabiyy, 1955),

³ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘il ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Ju‘fiy al-Bukhāriy, *Al-Jāmi‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422).

D. Substansi Self Care

«وَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «الطُّهُورُ شَطْرُ الْإِيمَانِ»

Dan Rasulullah ﷺ bersabda: “Kebersihan adalah separuh dari iman.”⁴

E. Eksistensi Self Care

(قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «سَاعَةٌ وَسَاعَةٌ» (فَقَالَ حَنْظَلَةُ لِأَبِي بَكْرٍ: نَافِقٌ حَنْظَلَةُ! فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: يَا حَنْظَلَةُ سَاعَةٌ وَسَاعَةٌ

“(Ketika Hanzhalah merasa munafik karena tidak selalu dalam keadaan khusyuk seperti saat bersama Nabi), Rasulullah ﷺ bersabda: Wahai Hanzhalah, ada waktunya begini dan ada waktunya begitu.”⁵

BAB II

MACAM MACAM SELF CARE

A. Mengelola Emosi Dan Mencapai Kedamaian Batin

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَهُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ، دَعَا اللَّهَ عَلَى رُؤُوسِ الْخَلَائِقِ حَتَّى يُخَيَّرَهُ مِنَ الْحُورِ الْعِينِ مَا شَاءَ»

“Barang siapa menahan amarah padahal ia mampu melampiaskannya, maka Allah akan memanggilnya di hadapan makhluk dan mempersilakannya memilih bidadari yang ia kehendaki.”⁶

⁴ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-ʿAdl ʿan Al-ʿAdl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ʿalaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fuʿād ʿAbd al-Bāqī, (Dār Iḥyāʾ al-Turāṡ al-ʿArabiyy, 1955).

⁵ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-ʿAdl ʿan Al-ʿAdl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ʿalaih Wasallam*, ed. Muḥammad Fuʿād ʿAbd al-Bāqī, (Dār Iḥyāʾ al-Turāṡ al-ʿArabiyy, 1955).

⁶ Abū ʿĪsā Muḥammad ibn ʿĪsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-Tirmizīy, *Al-Jāmiʿ Al-Kabīr (Sunan Al-Tirmiziy)*, ed. Basysyār ʿAwad Maʿrūf, (Beirut: Dār al-Garb al-Islāmiyy, 1996).

B. Menjaga Hubungan Yang Sehat Dan Harmonis

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُسْلِمُ أَخُو الْمُسْلِمِ، لَا يَظْلِمُهُ وَلَا يَخْذُلُهُ وَلَا يَحْقِرُهُ

“Seorang Muslim adalah saudara bagi Muslim lainnya, ia tidak menzaliminya, tidak meninggalkannya, dan tidak merendahkannya.⁷”

C. Memaafkan Sesama

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَا نَقَصَتْ صَدَقَةٌ مِنْ مَالٍ، وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا

“Tidaklah sedekah mengurangi harta, dan tidaklah Allah menambah kepada seorang hamba yang memaafkan kecuali kemuliaan.⁸”

D. Ibadah Sarana Komunikasi Dengan Allah

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ

“Keadaan seorang hamba yang paling dekat dengan Tuhannya adalah ketika ia bersujud.⁹”

E. Empati Dan Amal Sosial

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «مَنْ نَفَسَ عَنْ مُؤْمِنٍ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ يَوْمِ الْقِيَامَةِ

⁷ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥiḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabiyy, 1955).

⁸ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥiḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabiyy, 1955).

⁹ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥiḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabiyy, 1955),

“Barang siapa melepaskan satu kesusahan seorang mukmin di dunia, maka Allah akan melepaskan darinya satu kesusahan di hari kiamat.”¹⁰

F. Meningkatkan Intelektual

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ مُسْلِمٍ»

“Menuntut ilmu adalah kewajiban atas setiap Muslim.”¹¹

Bab III

DAMPAK SELF CARE

A. Keberkahan Waktu Dan Produktivitas Hidup

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «نِعْمَتَانِ مَغْبُورٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ»

“Ada dua kenikmatan yang banyak manusia tertipu karenanya: kesehatan dan waktu luang.”¹²

B. Perlindungan Dan Keteguhan Spiritual

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، أَحْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجَاهَكَ»

¹⁰ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥiḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-ʿAdl ʿan Al-ʿAdl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ʿalaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fuʿād ʿAbd al-Bāqī, (Dār Iḥyāʾ al-Turāṡ al-ʿArabiyy, 1955),

¹¹ Abū ʿAbdillāh Muḥammad ibn Yazīd Ibn Mājah, *Sunan Ibn Mājah*, ed. Syuʿaib al-Arnaʿūṭ, ʿĀdil Mursyid, and ʿAbd al-Laṭīf Haraz Allāh, (Dār al-Risālah al-ʿĀlamiyyah, 2009),

¹² Abū ʿAbdillāh Muḥammad ibn Ismāʿīl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡīrah al-Juʿfiyy al-Bukhārī, *Al-Jāmiʿ al-Musnad al-Ṣaḥiḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ʿalaiḥ wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422),

“Jagalah Allah, niscaya Dia akan menjagamu. Jagalah Allah, niscaya engkau akan mendapati-Nya di hadapanmu.”¹³

C. Ketenangan Hati Dan Kedamaian Batin

«قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ»

“Ketahuilah, sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging. Jika ia baik, maka seluruh tubuh menjadi baik; dan jika ia rusak, maka seluruh tubuh menjadi rusak. Ketahuilah, itulah hati.”¹⁴

D. Keseimbangan Jiwa

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَّاءٌ شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَّاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ»

“Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin! Semua urusannya adalah kebaikan — dan hal itu tidak dimiliki kecuali oleh orang beriman. Jika ia mendapatkan kesenangan, ia bersyukur, maka itu baik baginya. Jika ia tertimpa kesusahan, ia bersabar, maka itu juga baik baginya.”¹⁵

¹³ Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-Tirmizīy, *Al-Jāmi‘ Al-Kabīr (Sunan Al-Tirmiziy)*, ed. Basysyār ‘Awad Ma’rūf, (Beirut: Dār al-Garb al-Islāmiy, 1996),

¹⁴ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Muḡīrah al-Ju’fiy al-Bukhārīy, *Al-Jāmi‘ al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ wasallam wa Sunaniḥ wa Ayyāmih*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, (Dār Ṭauq al-Najāt, 1422),

¹⁵ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*, ed. Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī, (Dār Ihya’ al-Turāṡ al-‘Arabiy, 1955),

BAB IV

PENUTUP

Daftar Pustaka

- Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Yazīd Ibn Mājah, Sunan Ibn Mājah, ed. Syu‘aib al-Arna’ūṭ, ‘Ādil Mursyid, and ‘Abd al-Laṭīf Haraz Allāh, (Dār al-Risālah al-‘ālamīyyah, 2009),
- Bukhāriy, Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah al-Ju‘fīy al-. *Al-Jāmi‘ Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam Wa Sunaniḥ Wa Ayyāmih*. Edited by Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir. Vol. 1–9. Dār Ṭauq al-Najāt, 1422.
- Ibn al-Ḥajjāj, Muslim. *Al-Musnad Al-Ṣaḥīḥ Al-Mukhtaṣar Bi Naql Al-‘Adl ‘an Al-‘Adl Ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh ‘alaiḥ Wasallam*. Edited by Muḥammad Fu’ād ‘Abd al-Bāqī. Vol. 1–5. Dār Iḥyā’ al-Turāṡ al-‘Arabīy, 1955.
- Tirmiziyy, Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-. *Al-Jāmi‘ Al-Kabīr (Sunan Al-Tirmiziyy)*. Edited by Basysyār ‘Awad Ma’rūf. Vol. 1–6. Beirut: Dār al-Garb al-Islāmiyy, 1996.



Merawat diri adalah bagian dari ajaran Islam.
Nurani Islam mengajak kita untuk *mencintai diri sendiri* dengan penuh kesadaran dan kasih sayang.

Buku ini mengangkat pesan-pesan hadits yang mengajarkan pentingnya *menjaga kesehatan jasmani dan rohani* agar dapat beribadah dengan optimal dan menjalani hidup dengan seimbang serta damai.

Attorig Islami