



UIN SUSKA RIAU

Pq0Untuk5771KNJ C/WUWU34247'

# KONTEKSTUALISASI KALIMAT “LAULA AN ASYUQQA” DALAM HADIS TENTANG ANJURAN BERSIWAK PERSPEKTIF MINDFULNESS

## SKRIPSI

Diajukan Untuk Melengkapi Salah Satu Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Hadis



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

**NADILA PUTRI  
NIM: 12130424182**

**Pembimbing I  
Dr. Adynata, M.Ag**

**Pembimbing II  
Dr. Hj. Salmaini Yeli, M.Ag**

**FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
1447 H./2025 M.**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **Kontekstualisasi Kalimat "Laula An Asyuqqa"**  
**Dalam Hadis Tentang Anjuran Bersiwak Perspektif Mindfulness.**

Nama : Nadila Putri  
NIM : 12130424182  
Jurusan : Ilmu Hadis

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas  
Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada:

Hari : Rabu  
Tanggal : 16 Juli 2025

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Agama (S. Ag.) dalam Jurusan Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.



Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Dr. Afrizal Nur, S.Th.I, MIS  
NIP: 19800108 200310 1 001

Sekretaris/Penguji II

Dr. Edi Hermanto, S.Th.I, M.Pd.I  
NIP: 19860718 202321 1 025

Mengetahui

Penguji III

Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc, M. Ag.  
NIP: 19700617 200701 1 033

Penguji IV

Dr. Laila Sami Masyhur, S.Th.I, M. A.  
NIP: 19790227 200912 2 001



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Adynata, M. Ag.**

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

di-

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	:	Nadila Putri
NIM	:	12130424182
Program Studi	:	Ilmu Hadis
Judul	:	KONTEKSTUALISASI KALIMAT "LAULA AN ASYUQQA" DALAM HADIS TENTANG ANJURAN BERSIWAK PERSPEKTIF MINDFULNESS.

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 25 Juli 2025  
Pembimbing I

**Dr. Adynata, M. Ag.**  
**NIP. 197705122006041006**



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS USHULUDDIN

كليةأصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223  
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**Dr. Hj. Salmaini Yeli, M. Ag.**  
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

**NOTA DINAS**

Perihal : Pengajuan Skripsi

Kepada Yth :

Dekan Fakultas Ushuluddin  
UIN Sultan Syarif Kasim Riau  
di-

Pekanbaru

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi skripsi saudara :

Nama	:	Nadila Putri
NIM	:	12130424182
Program Studi	:	Ilmu Hadis
Judul	:	KONTEKSTUALISASI KALIMAT "LAULA AN ASYUQQA" DALAM HADIS TENTANG ANJURAN BERSIWAK PERSPEKTIF MINDFULNESS.

Maka dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikianlah kami sampaikan dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 25 Juli 2025

Pembimbing II

**Dr. Hj. Salmaini Yeli, M. Ag.**  
NIP. 196906011992032001



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

NAMA : Nadila Putri  
NIM : 12130424182  
PROGRAM STUDI : Ilmu Hadis  
SEMESTER : VIII  
JENJANG : S1  
JUDUL SKRIPSI : Hadis tentang anjuran bersiwak dan relevansinya dengan psikologi

SKRIPSI INI SUDAH DAPAT DISETUJUI UNTUK DIUJIKAN

PEKANBARU, 4 Juli 2025

MENGETAHUI  
KETUA PROGRAM STUDI

(Dr. Adynata, M.Ag)

DISETUJUI OLEH  
PENASEHAT AKADEMIK

(Usman, M.Ag.)



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Nadila Putri  
NIM : 12130424182  
Tempat/Tgl Lahir: Binjai/9 Mei 2003  
Fakultas : Ushuluddin  
Prodi : Ilmu Hadist

Judul Skripsi:

Kontekstualisasi Kalimat “*Laula An Asyurqa*” Dalam Hadis Tentang Anjuran Bersiwak Perspektif *Mindfulness*

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 28 Juli 2025



Nadila Putri  
NIM. 12130424182



## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillahirabbil 'aalamiin,* segala puji bagi Allah SWT. yang senantiasa memberikan Rahmat, Hidayah beserta Nikmat-Nya dan senantiasa diberikan kesehatan, kesempatan dan kemudahan kepada penulis dalam melakukan segala aktivitas yang dapat bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Selanjutnya sholawat beriringan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW. sebaik-baiknya manusia, Nabi penutup yang telah membawa kebenaran dan kesempurnaan bagi umatnya.

Dengan segala rahmat dan kebesaran-Nya, *Alhamdulillah* Penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “**Kontekstualisasi Kalimat “Laula An Asyuqqa” Dalam Hadis Tentang Anjuran Bersiwak Perspektif Mindfulness”** dengan sebaik-baiknya. Adapun tujuan penulisan skripsi ini adalah sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Strata Satu (S1) Agama (S.Ag) pada jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan yang diberikan oleh berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan segala rasa Syukur, penulis ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, baik berupa bimbingan, arahan, dan do'a yang penuh harapan. Tanpa dukungan tersebut, penulis mungkin tidak dapat menyelesaikan penulisan ini dengan baik. Penulis sangat berterima kasih atas segala kontribusi yang telah diberikan oleh setiap individu yang telah mendukung selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga kepada Ayahanda **Suanto** dan ibunda **Yusnel Dewita**, yang senantiasa mencurahkan kasih dan sayang, dukungan, keyakinan serta do'a yang tidak ada hentinya dalam setiap langkah penulis. Serta kepada kakak kandung **Risska Anggraini A.Md.**, dan Adik Kandung **Yuda Syahputra**, terima kasih atas segala bentuk dukungan dan do'a yang telah diberikan selama penulis menempuh Pendidikan. Tidak lupa rasa terima





UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

skripsi. Bimbingan dan evaluasi yang para pengaji berikan sangat berarti dalam menyempurnakan karya ilmiah ini.

7. Kepada Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin, khususnya Program Studi Ilmu Hadis, terima kasih untuk Ilmu dan Pelajaran yang sudah bapak/ibu dosen pengajar berikan kepada saya. Serta seluruh staf dan karyawan yang telah memberikan pelayanan terbaik kepada mahasiswa.
8. Kepada Yuni Kartika, Zalfa Qathrun Nada, Sinta Silvia dan Tiara Latifah yang telah menjadi sahabat disaat suka dan duka selama perkuliahan, memberikan dukungan dan motivasi, pendengar terbaik, bertukar cerita tentang hidup bahkan menghabiskan waktu bersama.
9. Kepada teman-teman Ilmu Hadis Angkatan 2021 kelas A, B, dan C khususnya Ilmu Hadis kelas B Angkatan 2021, atas kebersamaan dan kenangan hingga perkuliahan terasa lebih berwarna, yang telah saling membantu dalam banyak hal dan memberikan keyakinan kepada penulis untuk terus melangkah.
10. Kepada teman-teman KKN, khususnya Esa Nanda Winayu, Nur Azima, Rani Mariska, yang selalu memberikan dukungan dan semangat selama masa KKN, kebersamaan dan dukungan kalian akan selalu di kenang dan tidak terlupakan.
11. Kepada seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu-per satu tetapi telah memberikan bantuan, dukungan, dan do'a, hingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.  
Semoga kebaikan dan kontribusi yang telah mereka berikan dinilai sebagai ibadah. Akhir kata, Semoga skripsi ini bermanfaat bagi banyak pihak dan menjadi kontribusi yang berarti. *Aamiin Ya Rabbal 'alamaiin.*

Pekanbaru, 25 Juli 2025

Penulis

**NADILA PUTRI**

**NIM. 12130424182**



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
DAFTAR ISI .....	iv
MOTTO.....	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI .....	vii
ABSTRAK .....	ix
ABSTRACT .....	x
الملخص .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Penegasan Istilah .....	5
C. Identifikasi Masalah .....	6
D. Batasan Masalah .....	7
E. Rumusan Masalah .....	7
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian .....	7
G. Sistematika Penulisan .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIS</b>	
A. Landasan Teori.....	9
1. Siwak .....	9
2. <i>Mindfulness</i> .....	15
B. Kajian yang Relevan ( <i>Literature Review</i> ) .....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	27
B. Pendekatan Penelitian.....	27
C. Sumber Data .....	28
D. Teknik Pengumpulan Data .....	29
E. Teknik Analisis Data .....	30
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN ANALISIS</b>	
A. Status dan Pemahaman Hadis Tentang Anjuran Bersiwak.....	31
1. Matan Hadis .....	31



UIN SUSKA RIAU

## State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Takhrij Hadis.....	31
3. Kualitas dan Kuantitas Hadis .....	36
4. Syarah Hadis .....	39
B. Analisis .....	41
1. Kontekstualisasi Kalimat <i>Laula an Asyuqqa</i> dalam Kehidupan.....	41
2. Perspektif <i>Mindfulness</i> dalam Bersiwak Setiap Hendak Shalat.....	46
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan .....	53
B. Saran .....	54
DAFTAR PUSTAKA .....	55



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## MOTTO

وَمَنْ سَلَكَ طَرِيقًا يَنْتَمِسُ فِيهِ عِلْمًا سَهَّلَ اللَّهُ لَهُ بِهِ طَرِيقًا إِلَى الْجَنَّةِ

*Dan barang siapa yang menapaki suatu jalan dalam rangka menuntut ilmu,  
maka allah akan mudahkan baginya jalan menuju syurga.*

(HR. Ibnu Majah & Abu Daud)

مَنْخَرَ جِفْطَلَبُ الْعِلْمَ فَهُوَ فِسَيْلَالِهِ حَتَّىْرَ جَعَ

*Barang siapa keluar untuk mencari ilmu maka dia berada  
di jalan allah hingga ia pulang*

(HR. at-Tirmidzi)

Kesabaran adalah obat terbaik dalam segala kesulitan

(Penulis)

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**PEDOMAN TRANSLITERASI**

Penerapan pengalihan huruf Arab ke huruf Latin dalam naskah ini mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, yang diterbitkan pada 22 Januari 1988 dengan nomor 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana tercantum dalam buku *Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Transliterations)*, yang diterbitkan oleh INIS Fellow pada tahun 1992.

**A. Konsonan**

<b>Huruf</b>		<b>Huruf</b>	
<b>Arab</b>	<b>Latin</b>	<b>Arab</b>	<b>Latin</b>
ـ	A	ڦ	Dh
ڻ	B	ڤ	Th
ڦ	T	ڦ	Zh
ڦ	Ts	ڦ	‘
ڙ	J	ڙ	Gh
ڦ	H	ڦ	F
ڦ	Kh	ڦ	Q
ڦ	D	ڦ	K
ڦ	Dz	ڦ	L
ڦ	R	ڦ	M
ڦ	Z	ڦ	N
ڦ	S	ڦ	W
ڦ	Sy	ڦ	H
ڦ	Sh	ڦ	‘
			Y

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## B. Vokal, Panjang, Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dlommah* dengan “u” sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang= A

misalnya قَالٌ menjadi qâla

Vokal (i) panjang= ī

misalnya قَيْلٌ menjadi qîla

Vokal (u) panjang= U

misalnya دُونٌ menjadi dûna

Khusus untuk bacaan ya“ nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan ”iy” agar dapat menggambarkan ya“ nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya“ setelah *fathah* ditulis dengan “aw” dan “ay”. Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)= وُ

misalnya قَوْلٌ menjadi qawlun

Diftong (ay)= يُ

misalnya خَيْرٌ menjadi khayru

## C. Ta' Marbuthah

Ta“ marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila Ta“ marbhûthah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi alrisalat li al-mudarrisah, atau atau apabila di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudlaf* dan *mudlaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya اللّٰهُ فِي رَحْمَةٍ menjadi fi rahmatillah.

## D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalâlah

Kata sandang berupa “al” (اَل) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadzh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut:

1. Al-Imâm al-Bukhâriy mengatakan .....
2. Al-Rawi adalah .....
3. Masyâ'Allâh kâna wa mâ lam yasyâ' lam yakun



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRAK

Skripsi ini berjudul ‘Kontekstualisasi Kalimat *Laula an Asyuqqa* dalam Hadis tentang Anjuran Bersiwak Perspektif *Mindfulness*.’ Hadis tentang bersiwak sebelum salat menyimpan pesan mendalam, bukan hanya tentang kebersihan fisik, tetapi juga kesadaran spiritual. Kalimat “*laula an asyuqqa ‘ala ummati*” yang berarti “seandainya tidak memberatkan umatku” menjadi perhatian utama dalam penelitian ini. Rasulullah Saw. sangat menganjurkan bersiwak sebelum salat, namun tidak mewajibkannya karena mempertimbangkan potensi kesulitan bagi umatnya. Hal ini menunjukkan bahwa syariat Islam dibangun di atas dasar kemudahan dan kasih sayang. Di sisi lain, praktik bersiwak juga memiliki korelasi kuat dengan konsep *mindfulness*, yakni kesadaran penuh terhadap apa yang sedang dilakukan. *Mindfulness* dalam bersiwak berarti menyadari niat, proses, dan tujuan ibadah, sehingga seseorang tidak memasuki salat dalam keadaan terburu-buru atau lalai, melainkan dengan kesiapan lahir dan batin. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna kontekstual dari kalimat “*laula an asyuqqa*” melalui pendekatan hadis dan kaidah fikih, serta menggali relevansinya dengan praktik *mindfulness*. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan yang bersumber dari kitab-kitab hadis, kitab syarah, dan literatur psikologi kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis tentang anjuran bersiwak menjelang sholat yang diriwayat An-Nasai dinilai shahih dari segi sanad dan matan. Selain itu, tidak diwajibkannya siwak merupakan bentuk pertimbangan Nabi terhadap kondisi umat, dan praktik siwak dapat dimaknai sebagai bentuk latihan *mindfulness* yang bermanfaat bagi ketenangan jiwa serta kekhusyukan ibadah. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi umat Islam dalam memaknai sunnah bersiwak sebagai bagian dari persiapan batin sebelum menghadap Allah SWT dalam salat.

**Kata Kunci:** Hadis, *Laula an Asyuqqa*, Siwak, *Mindfulness*.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## ABSTRACT

This thesis entitled “Contextualization of sentence of *Laula an Asyuqqa* in the Hadith about Recommendation for Using Siwak in *Mindfulness* Perspective”. Hadith about recommendation of using siwak before prayer has a deep message. It is not only about physical healthy, but also spiritual awareness. The sentence of “*laula an asyuqqa ‘ala ummati*” which is meant ”If it weren’t a burden on my people” becomes the main focus on this research. The Prophet Muhammad Peace Be Upon Him recommends to use siwak before prayer, but does not obligate it because considering the potential of hardship for His People. It shows that Islamic Sharia is developed on the ease and mercy. On the other sides, the practice of using siwak also has relationship to the concept of *mindfulness*, a full of awareness toward what is been doing. Mindfulness in using siwak means aware of intention, process, and objective of worship, therefore someone does not do prayer in a hurry and neglectful condition, but in physical and mental readiness. This research aims to analyze the contextual meaning of sentence “*laula an asyuqqa*” through hadith approach and fiqh principle, and to gather its relevance with *mindfulness* practice. The method of this research is qualitative research by using library research which sourced from hadiths books, Syarah books, and contemporar psychological literatures. The result of this research shows that hadith about recommendation of using siwak before prayer which is narrated by An-Nasai is considered authentic from the perspective of its chain of narration (sanad) and its text (matan). In addition, the fact that siwak is not obligatory shows the Prophet's consideration for the circumstances of the community, and practicing siwak can be seen as a *mindfulness* practice that brings peace to the soul and enhances the quality of worship. It is hoped that this research can give a contribution to Islamic Community in interpreting the Sunnah of uaing siwak as part of spiritual preparation before meeting Allah SWT in prayer.

**Keywords:** *Hadith, Laula an Asyuqqa, Siwak, Mindfulness.*

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., a professional translator that holds Academic English Certificate from Colorado State University, USA, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number HPI-01-20-3681 hereby declare that I am fluent in both Indonesian language and English language and competent to translate between them. I certify this English Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original source/version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Indonesia. Phone +6282268177207, [translateexpress2018@gmail.com](mailto:translateexpress2018@gmail.com) July 26<sup>th</sup>, 2025. Verify the authenticity of the translation by sending this file to the email address above if you are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."

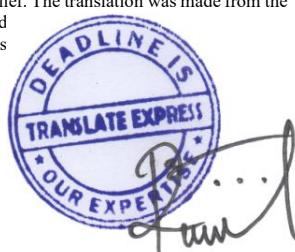


## ملخص

هذا البحث العلمي بعنوان "سياق عبارة "لولا أن أشق على أمتي" في الحديث عن حث السواك من وجهة نظر اليقظة الذهنية (*Mindfulness*)". يحتوي الحديث عن حث السواك قبل الصلاة رسالة عميقه، ليس الحديث بحثاً عن النظافة الجسدية فحسب، بل يشمل على الوعي الروحي أيضاً. صارت عبارة "لولا أن أشق على أمتي" محور الاهتمام الرئيسي في هذا البحث. حث النبي محمد صلى الله عليه وسلم على السواك قبل الصلاة، لكنه لم يوجبه نظراً لاحتمال صعوبة السواك على أمته وهذا يدل على أن الشريعة الإسلامية مبنية على أساس التسهيل والرحمة. إن تطبيق السواك علاقة وثيقة بمفهوم اليقظة، هي الوعي الكامل بما يتم القيام به. اليقظة في السواك هي إدراك النية، والعملية، وأهداف العبادة، بحيث لن يصلى الشخص وهو في حالة استعجال أو غفلة، بل يكون مستعداً من جوانب الجسم والروح. يهدف هذا البحث العلمي إلى دراسة المعنى السيادي لعبارة "لولا أن أشق" من خلال مدخل الحديث وقواعد الفقه، واستكشاف علاقتها مع تطبيق اليقظة. المنهج المستخدم في هذا البحث هو المنهج النوعي بمدخل البحث المكتبي (*Library Research*). كانت مصادر البيانات محصولة من كتب الحديث وكتب الشرح والأديبات النفسية المعاصرة. دلت نتائج البحث على أن حديث رواه النسائي صحيح من حيث السنده والمتنا عن حث السواك قبل الصلاة. بالإضافة إلى ذلك، فإن عدم وجوب السواك هو شكل من أشكال مراعاة النبي لأحوال أمته، ويمكن تفسير تطبيق السواك على أنه شكل من أشكال ممارسة اليقظة الذهنية المفيدة لتحسين النفس وتقوی العبادة. من المرجو أن يساهم هذا البحث العلمي في مساعدة المسلمين على فهم السنة المتعلقة بالسواك كجزء من الاستعداد الروحي قبل العبادة لله سبحانه وتعالى في الصلاة.

**الكلمة المفتاحية: حديث، لولا أن أشق، سواك، يقظة.**

"I, Yusparizal, S.Pd., M.Pd., Director of Translate Express Pekanbaru, Indonesia, in addition I am also an official member of Indonesian Translator Association With Registration Number HPI-01-20-3681 hereby declare that my translator Ms. Isna Fadhilah, S.Pd (Bachelor Degree in Arabic Language) is fluent in both Indonesian language and Arabic language and competent to translate between them. I certify this Arabic Translation from Indonesian language of the document is true and accurate to the best of my ability and belief. The translation was made from the original version in Indonesian language. Pekanbaru City, Riau Province, 28293, Ind [translateexpress2018@gmail.com](mailto:translateexpress2018@gmail.com) July 10<sup>th</sup>, 2025. Verify the authenticity of the translation by sending this are in doubt that the translation is not from Translate Express Pekanbaru."





## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Kebersihan merupakan kebutuhan dasar manusia yang berkaitan erat dengan kesehatan fisik maupun ketenteraman batin. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan dinamika, praktik menjaga kebersihan tidak hanya dipahami sebagai rutinitas fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk melatih kesadaran dan ketenangan jiwa. Hal ini sejalan dengan konsep *mindfulness*, yakni kesadaran penuh terhadap momen saat ini secara utuh, yang mulai banyak diterapkan dalam berbagai aktivitas sehari-hari, termasuk dalam aspek menjaga kebersihan diri.<sup>1</sup>

Kebersihan merupakan salah satu prinsip dasar dalam ajaran Islam dan menjadi salah satu manifestasi dari keimanan seorang Muslim. Nabi Muhammad Saw bersabda:

عَنْ أَبِي مَالِكٍ الْأَشْعَرِيِّ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الطَّهُورُ  
شَطْرُ الْإِيمَانِ  
(رواه مسلم)

*“Dari Abu Malik al-Harits al-Asy’ari, beliau berkata, Rasulullah SAW bersabda “Kesucian adalah setengah dari iman” (HR. Muslim).<sup>2</sup>*

Salah satu bentuk kebersihan yang dianjurkan oleh Rasulullah Saw adalah bersiwak. Bersiwak adalah membersihkan gigi dan mulut menggunakan batang dari pohon arak (*Salvadora persica*).<sup>3</sup> Meski bersiwak sudah dikenal sebelum datangnya Islam, Nabi Muhammad Saw tidak hanya

<sup>1</sup> Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, (New York: Bantam Dell, 2013), hlm. 35–37.

<sup>2</sup> Abu Hasan Muslim bin Hajjaj Al-Qusyairy An-Naisaburi, *Shahih Muslim* (Beirut: Daar al-Arabi, 1443 H.), jilid 1, hlm. 140.

<sup>3</sup> Susi, Hafni B, Nidia S. “Perbedaan Daya Hambat Pasta Gigi Berbahan Herbal Terhadap Pertumbuhan Streptococcus Mutans”. *Jurnal Majalah Kedokteran Andalas*, 2015, hlm. 117.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penyusunan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melestarikannya, tetapi juga menetapkannya sebagai bagian dari sunnah yang bernilai ibadah, terutama menjelang atau sebelum pelaksanaan salat.

Dari sisi kesehatan, siwak telah terbukti secara ilmiah memiliki kandungan zat aktif seperti *Silika*, *Fluoride*, *Trimetilamin* (TMA), dan antibakteri yang berfungsi menjaga kesehatan gigi serta mencegah penyakit gigi dan bau mulut.<sup>4</sup> Namun, dampak siwak tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek batiniah. Dalam praktik keseharian, bersiwak berperan menumbuhkan kesadaran diri, ketenangan hati, serta kesiapan spiritual dalam menjalankan ibadah. Inilah yang menjadi pintu masuk untuk meninjau praktik bersiwak dari perspektif *mindfulness*, yaitu kesadaran penuh yang hadir dalam setiap tindakan ibadah yang dilakukan secara sadar, tenang, dan reflektif.

Adapun, yang menjadi fokus utama dalam kajian ini bukanlah sekadar anjuran bersiwak itu sendiri, melainkan mengkaji kontekstualisasi redaksi khusus dalam hadis yang menyertainya. Dalam sebuah Riwayat dari Abu Hurairah ra, Rasulullah Saw bersabda:

أَخْبَرَنَا قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ، عَنْ مَالِكٍ، عَنْ أَبِي الرِّزْنَادِ، عَنْ الْأَعْرَجِ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «لَوْلَا أَنْ أَشْقَى عَلَى أُمَّتِي لَأَمْرَنَاهُمْ بِالسِّوَاكِ إِذْنًَا كُلُّ صَلَاةٍ<sup>5</sup>

*"Telah mengabarkan kepada kami Qutaibah bin Sa'id dari Malik dari Abi Zinad dari A'raj dari Abi Hurairah ia berkata, telah bersabda Rasulullah Saw: "Seandainya aku tidak khawatir akan memberatkan umatku, maka pasti aku menyuruh mereka untuk mengakhirkan shalat Isya dan bersiwak pada setiap kali shalat" (HR. An-Nasa'i)*

Kalimat *Laula 'An Asyuqqa* (لَوْلَا أَنْ أَشْقَى) berarti "seandainya tidak memberatkan" merupakan kunci penting dalam memahami pendekatan Rasulullah Saw. Yang sangat *mindfulness* dalam menyampaikan ajaran

<sup>4</sup> *Ibid.*

<sup>5</sup> Abu Abdurrahman Ahmad bin Syuaib An-Nasai, *Sunan Al-Kubra An-Nasai*. (Beirut: Muassasah Ar-Risalah 1421 H.), jilid 1, hlm 75.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

agama. Pilihan kata ini menunjukkan adanya empati dan kepekaan Nabi Saw terhadap kapasitas mental dan emosional umat, tidak serta-merta mewajibkan sesuatu meskipun bernilai besar, karena mempertimbangkan potensi beban pada kejiwaan umat yang bisa muncul jika sebuah anjuran menjadi kewajiban.

Dalam perspektif *mindfulness*, pendekatan seperti ini sejalan dengan kesadaran penuh terhadap keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Seorang muslim yang menjalankan agama secara mindful akan menghayati setiap ibadah secara sadar dan tidak terbebani, karena merasa diperhatikan dan dimudahkan oleh syariat. Ini juga senada dengan prinsip *cognitive load* dalam ilmu psikologi kontemporer, di mana tuntutan yang berlebihan dalam aktivitas spiritual dapat menimbulkan tekanan batin, dan pada akhirnya menyebabkan kelelahan rohani (*spiritual fatigue*).<sup>6</sup>

Hal ini memperlihatkan bahwa ajaran Islam memiliki prinsip *taysir* (kemudahan) dan *raf'u al-haraj* (menghilangkan kesulitan). Sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 185:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِنَ الْهُدَى  
شَهَدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلِيَصُمِّمْهُ وَمَنْ كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ وَالْفُرْقَانَ فَمَنْ  
سَعَرِ فَعِدَّهُ مِنْ آيَاتٍ أُخْرَىٰ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ وَلَا يُكْمِلُوا  
الْعِدَّةَ وَلَا تُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْكُمْ وَلَا عَلَّكُمْ شَكْرُونَ

*"Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil). Oleh karena itu, siapa di antara kamu hadir (di tempat tinggalnya atau bukan musafir) pada bulan itu, berpuasalah. Siapa yang sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib menggantinya) sebanyak hari (yang ditinggalkannya) pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran. Hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan mengagungkan Allah*

<sup>6</sup> Zulfan Saam dan Novita Rany, *Psikologi Kesehatan dan Konseling Kesehatan*, ( Pekanbaru: UR Press, 2022), hlm 23.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2002), Surah Al-Baqarah: 185.

<sup>8</sup> Kurnia Wati dkk, *Inovasi Pembelajaran PAI Berorientasi Karakter Dan Moderasi Baeragama*, (Mataram: Sanabil, 2022), hlm 88.

*atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu agar kamu bersyukur".* (QS. Al-Baqarah (2): 185).<sup>7</sup>

Lebih dari sekedar praktik kebersihan, aktivitas bersiwak memberikan kontribusi penting terhadap ketenangan dan kesadaran diri individu. Kebersihan mulut dan kesegaran nafas yang terjaga dapat menumbuhkan rasa percaya diri (self-esteem), meningkatkan kenyamanan dalam komunikasi interpersonal, serta mendukung kesiapan spiritual sebelum menjalankan ibadah. Dalam perspektif *mindfulness*, kebersihan fisik bukan semata aspek lahiriah, melainkan berkaitan erat dengan kejernihan batin dan stabilitas emosi. Kebiasaan menjaga kebersihan, termasuk bersiwak, diyakini mampu menciptakan kondisi batin yang tenang dan hadir secara utuh dalam aktivitas ibadah. Pendekatan seperti ini bukan saja mencerminkan akhlak kenabian, tetapi juga sangat relevan dengan nilai-nilai spiritual kontemporer seperti *religious moderation* dan *spiritual intelligence*.<sup>8</sup>

Dengan demikian, bersiwak tidak hanya dilihat sebagai sunnah yang bernilai ritual, tetapi juga sebagai bentuk pelatihan kesadaran spiritual yang selaras dengan praktik *mindfulness*, yakni hadir sepenuhnya dalam setiap tindakan dan menjalani ibadah dengan penuh kehadiran hati dan pikiran. Sayangnya, sebagian besar kajian akademik terhadap hadis ini masih berfokus pada aspek fiqh atau medis. Dimensi linguistik dan psikologis dari redaksi *laula an asyuqqa* belum banyak mendapat perhatian. Padahal, di dalamnya terkandung pesan penting tentang bagaimana Islam mengatur praktik keagamaan tanpa mengabaikan kesehatan mental dan keseimbangan emosional umatnya.

Oleh karena itu, penelitian ini berusaha mengkaji secara mendalam konteks dan makna kalimat "*laula an asyuqqa*" dalam hadis anjuran bersiwak, serta menelusuri korelasinya dengan teori-teori *mindfulness*



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

modern. Dengan demikian penelitian ini untuk mengontekstualisasikan kalimat "*Laula an asyuqqa*" dalam Hadis Tentang Anjuran Perspektif *Mindfulness*. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pemahaman yang lebih holistik tentang ajaran Islam serta implikasinya terhadap kesehatan mental dan kebersihan diri. aka saya mengangkat sebuah skripsi dengan judul KONTEKSTUALISASI KALIMAT “LAULA AN ASYUQQA” DALAM HADIS TENTANG ANJURAN BERSIWAK PERSPEKTIF MINDFULNESS.

## B. Penegasan Istilah

Untuk menghindari terjadinya kesalahpahaman dalam memahami judul skripsi ini, maka beberapa istilah yang perlu diperjelas sebagai berikut:

### 1. Hadis

Hadis adalah segala ucapan (qaul), perbuatan (fi'li), sifat dan ketetapan (taqrir) Nabi Muhammad Sallallahu 'Alaihi Wasallam yang diriwayatkan oleh para sahabat dan menjadi sumber hukum islam kedua setelah al-Qur'an. Menurut ibnu Taimiyah: “Segala yang diriwayatkan dari Nabi Muhammad sesudah kenabian beliau yang terdiri dari perkataan, perbuatan dan pengakuan (taqrir)”.<sup>9</sup>

### 2. Kontekstualisasi

Kontekstualisasi berasal dari kata konteks yang berarti hubungan kata dalam kalimat, lingkungan, sekeliling. Sedangkan kata kontakstual berarti berhubungan atau tergantung dalam konteks.<sup>10</sup>

### 3. Siwak

Siwak adalah nama untuk sebuah kayu yang digunakan untuk menggosok gigi. Atau jika ditinjau dari perbuatannya, siwak adalah menggosok/membersihkan gigi dengan kayu atau sejenisnya untuk

<sup>9</sup> Jalaluddin al-Qsimi, *Qawa'id al-Tahdits* (Kairo: Al-Halabi, 1961), hlm. 62.

<sup>10</sup> Pater Salim Dan Yenni Salim, Kamus Besar Bahasa Indonesia Kontemporer, (Jakarta: Modern English Press, 2002), hlm. 767.



menghilangkan kuning dan kotoran gigi, dan juga untuk membersihkan mulut.<sup>11</sup>

#### 4. *Mindfulness*

*Mindfulness* adalah kemampuan atau keterampilan yang bisa digunakan agar tetap fokus dan memiliki kesadaran terhadap sebuah pengalaman.<sup>12</sup>

### C. Identifikasi Masalah

Permasalahan penelitian yang penulis ajukan ini dapat diidentifikasi permasalahannya sebagai berikut:

1. Kajian terhadap hadis anjuran bersiwak selama ini hanya terfokus pada aspek fikih dan medis, sementara pendekatan *mindfulness* terhadap redaksi hadis belum mendapatkan perhatian yang memadai.
2. Dimensi *mindfulness* dari redaksi “laula an asyuqqa” belum banyak dibahas dalam studi akademik, padahal kalimat tersebut mengandung nilai empati dan kesadaran Nabi Saw terhadap kondisi mental umatnya.
3. Umat Islam belum memahami bahwa ajaran agama memperhatikan kondisi mental umat, bukan hanya sekadar kewajiban lahiriah, sehingga nilai kemudahan dan kasih sayang dalam praktik ibadah sering terabaikan.
4. Nilai-nilai moderasi beragama dan kecerdasan spiritual yang tercermin dalam pendekatan Nabi Saw belum banyak diungkap melalui kajian hadis secara kontekstual dan interdisipliner.
5. Kurangnya pemahaman bahwa kebersihan fisik seperti bersiwak memiliki dampak pada *mindfulness*, seperti meningkatnya rasa percaya diri, kenyamanan saat beribadah, dan kualitas interaksi sosial.

<sup>11</sup> Abdullah bin Abdurrahman, *Taisirul Allam Syarah ‘Umdatul Akkam*, Malang: Cahaya Tauhid Perss, cet. VII, 2010, hlm. 35.

<sup>12</sup> Jon Kabat-Zinn, *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, (New York: Hyperion, 1994), hlm. 4.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

## D. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas, agar penelitian yang akan diteliti lebih fokus dan agar terhindar dari kesalahpahaman dalam penelitian ini, maka penulis memfokuskan penelitian ini pada pembahasan satu hadis tentang anjuran bersiwak yang mengandung redaksi “*Laula an asyuqqa*” dengan menitikberatkan pada analisis makna kontekstualnya. Dan pembahasan juga difokuskan pada nilai-nilai *mindfulness* yang terkandung dalam redaksi “*Laula an asyuqqa*” serta keterkaitannya dengan konsep-konsep *mindfulness* modern. Dalam hal ini penulis mengambil hadis Riwayat An-Nasa’i nomor hadis 7, serta kitab syarahnya.

## E. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah yang akan menentukan titik terang dari kajian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana status dan pemahaman hadis tentang anjuran bersiwak sebelum shalat?
2. Bagaimana kontekstualisasi kalimat “*Laula ‘an asyuqqa*” pada hadis anjuran bersiwak perspektif *mindfulness*?

## F. Tujuan dan Manfaat Penelitian

### 1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui status dan makna hadis tentang anjuran bersiwak
- b. Untuk menganalisis kontekstualisasi kalimat “*Laula ‘an asyuqqa*” dalam hadis anjuran bersiwak perspektif *mindfulness*.

### 2. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang ingin dicapai penulis adalah sebagai berikut:

- a. Menambah khazanah pemahaman kepada para pembaca terhadap nilai-nilai sunnah, terkait hadis anjuran bersiwak sebelum shalat ditinjau dari perspektif *mindfulness*.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- b. Dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti berikutnya dalam mengembangkan lebih lanjut penelitian yang berkaitan dengan hadis tentang anjuran bersiwak sebelum shalat ditinjau dari perspektif *mindfulness*
- c. Untuk melengkapi dan memenuhi syarat dalam memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada studi Ilmu Hadis.

## G. Sistematika Penulisan

Adapun sistematika pembahasan yang disusun adalah sebagai berikut:

- |         |   |
|---------|---|
| Bab I   | : Pendahuluan, dalam bab ini dijelaskan tentang latar belakang masalah, penegasan istilah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian dan yang terakhir adalah sistematika penulisan.  |
| Bab II  | : Kajian Teoritis, dalam bab ini peneliti menjelaskan tentang teori-teori singkat tentang hal-hal yang berhubungan dengan judul yaitu landasan teori, dan tinjauan Pustaka atau penelitian yang relevan.  |
| Bab III | : Metode Penelitian, dalam bab ini dijelaskan tentang apa jenis penelitian, pendekatan penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data dan terakhir bagaimana teknik analisis data yang dilakukan.  |
| Bab IV  | : Hasil Penelitian dan Analisis, dalam bab ini akan dijelaskan tentang jawaban dari rumusan masalah, yaitu status dan pemahaman hadis anjuran bersiwak sebelum shalat dan kontekstualisasi kalimat “laula an asyuqqa” dalam hadis anjuran bersiwak sebelum shalat perspektif <i>mindfulness</i> . |
| Bab V   | : Penutup, dalam bab ini berisi Kesimpulan dari penelitian ini dan Saran.   |



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### KAJIAN TEORITIS

#### A. Landasan Teori

##### 1. Siwak

###### a. Pengertian siwak

Secara etimologi kata *siwak* (السواك) berasal dari bahasa Arab yang berarti “menggosok” atau “membersihkan”. Siwak berakar dari kata *sāka* (سَاكَ), yang secara khusus digunakan dalam konteks membersihkan gigi dan mulut.<sup>13</sup> Makna dasar ini mencerminkan tindakan fisik menggosok, yang menjadi dasar praktik penggunaan siwak dalam kehidupan sehari-hari. Dalam istilah fikih, *siwak* didefinisikan sebagai penggunaan alat tertentu umumnya berupa ranting pohon *arak* (*Salvadora persica*) untuk membersihkan gigi, gusi, dan mulut dengan tujuan menjaga kebersihan dan kesegaran rongga mulut.<sup>14</sup>

Menurut para ulama, siwak bukan sekadar tindakan kebersihan biasa, tetapi memiliki dimensi ibadah karena dianjurkan oleh Rasulullah Saw dalam banyak hadis. Oleh karena itu, bersiwak tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga mengandung nilai spiritual yang tinggi dalam Islam, sebagai bentuk ketataan terhadap sunnah Nabi dan usaha menyucikan diri sebelum mendekat kepada Allah Subhanahu Wata’ala.

Bangsa Arab lebih mengenal sebagai siwak, arak, miswak, dalam bahasa Prancis lebih dikenal dengan sebutan *arbre a curedents*. Bahasa Jepang siwak disebut *Koyoji*, sedangkan dalam bahasa Inggris disebut *chewing stick* dan *toothbrush tree*.<sup>15</sup> Penggunaan kayu kunyah sebagai

<sup>13</sup> Abdullah mutiq, sehat dengan siwak, (Solo: PT Aqwam Media Profetika, 2011), hlm 12.

<sup>14</sup> Abdullah bin Abdurrahman, *Taisirul allam syarah umdatul ahkam*, (Malang :Cahaya Tauhid press, cet VII, 2010), hlm. 35.

<sup>15</sup> World Agroforestry Centre, Agroforestry Tree Database in: "Salvadora Persica (Siwak)". Diakses melalui <http://woddagroforestry.org/resources/database/agroforeestree> pada tanggal 27 Juni 2025 pukul 13.00 WIB.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

usaha menjaga kebersihan rongga mulut berasal dari tanaman yang berbeda-beda pada setiap negara.

Siwak atau miswak, merupakan bagian dari batang, akar atau ranting tumbuhan *Salvadora persica* yang kebanyakan tumbuh di daerah Timur Tengah, Asia, dan Afrika. *Salvadora persica* adalah sejenis pohon semak belukar dengan 19 batang utama berbentuk tegak dan memiliki banyak cabang yang rindang, daun muda berwarna hijau. Batang kayu berwarna coklat, bertekstur sedikit kasar. Daunnya berbentuk bulat sampai lonjong, berwarna hijau tua. Bunga berwarna hijau kekuningan, kecil. Buahnya berdiameter 5-10 mm, berwarna pink, apabila sudah matang maka warna akan berubah menjadi merah.<sup>16</sup>

Siwak biasanya diambil dari akar dan ranting tanaman arak (*Salvadora persica*) yang berdiameter antara 0,1 sampai 5 cm. Siwak juga bisa berasal dari ranting pohon lain seperti zaitun atau sejenis pohon sambur. Tetapi siwak terbaik biasanya menggunakan ranting pohon arak, terutama yang berwarna hijau.<sup>17</sup>

#### b. Sejarah bersiwak

Penggunaan siwak sebagai alat pembersih mulut telah dikenal sejak zaman kuno. Catatan sejarah menunjukkan bahwa penduduk Babilonia telah menggunakan chewing stick sejak tahun 3500 SM.<sup>18</sup> Siwak sudah digunakan berabad-abad yang lalu pada masa kekaisaran Yunani dan Romawi. Siwak semakin dikenal di wilayah Timur Tengah dan Amerika Selatan, dan sekarang siwak masih digunakan oleh penduduk Afrika, Asia, Mediterania, Amerika Selatan dan di berbagai negara lain. Pada awalnya, siwak adalah merupakan tanaman obat yang digunakan untuk mengobati berbagai macam penyakit. Buah dan daunnya digunakan

<sup>16</sup> Almas K, al-Zeid Z, "The Immediate Antimicrobial Effect of a Toothbrush and Siwak on Cariogerne Bacteria". *The Journal of Contemporary Dental Practice*, 5, 1 (2004): 2.

<sup>17</sup> Jamal Elzaky, Buku Induk Mukjizat Kesehatan Ibadah, Jakarta: Mizan, 2011.

<sup>18</sup> Sofrata A.H. "Salvadora Persica (Siwak): an Effective Way of Killing Oral Pathogens". (Disertasi Karolinska Institute, Stockholm Sweden, 2010).



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sebagai obat reumatik topikal, splenomegali, dan dapat pula digunakan sebagai penawar racun.

Dalam pengembangannya, tanaman *Salvadora persica* (siwak) tidak hanya dimanfaatkan bagian batangnya untuk kebersihan mulut, tetapi juga daunnya yang memiliki berbagai khasiat farmakologis. Daun siwak diketahui digunakan secara tradisional sebagai tonik untuk saluran pencernaan, bersifat diuretik, analgesik, antihelmintik (obat cacing), aprodisiak, antiinflamasi (antiperadangan), antipiretik (penurun demam), serta membantu meredakan gejala asma dan batuk. Selain itu, ia juga diyakini dapat memperkuat gigi dan gusi secara alami. Manfaat tersebut menjadikan siwak sebagai solusi yang relevan khususnya di negara-negara berkembang, di mana kesadaran dan akses terhadap perawatan kesehatan gigi dan mulut masih tergolong rendah.<sup>19</sup>

Keberadaan siwak sangat membantu masyarakat dalam menjaga kebersihan dan kesehatan mulut karena bersifat ekonomis, mudah diperoleh, dan tidak memerlukan teknologi atau keahlian khusus dalam penggunaannya. Penggunaannya pun cukup fleksibel. Siwak dapat digunakan dalam bentuk rebusan yang kemudian dipakai untuk berkumur, dikunyah langsung baik bagian batang maupun daunnya, atau digunakan sebagai alat gosok gigi tradisional. Namun, karena daun siwak memiliki rasa pahit yang kurang disukai oleh masyarakat pada umumnya, bagian yang paling sering dimanfaatkan adalah batangnya yang lebih netral dan efektif sebagai alat pembersih mulut.<sup>20</sup>

Pada kebanyakan negara muslim, alat pembersih gigi dan mulut yang populer digunakan adalah kayu siwak. Siwak atau miswak diperoleh dari akar, ranting dan batang tanaman *Salvadora Persica* yang tumbuh di dataran Timur Tengah dan biasa digunakan sebagai sikat gigi guna membersihkan gigi dan struktur giginya. Pemakaian siwak

<sup>19</sup> Fauziah, Zuliana E. "Manfaat Berkumur dengan Larutan Ekstrak Siwak (*Salvadora Persica*)". Majalah Kedokteran Nusantara. 40, 1 (2007): 29.

<sup>20</sup> Paliwal S, Chauhan R. "Evaluation of Antifungal Activity of *Salvadora persica* Linn. Leaves". Natural Product Radiance. 6, 5 (2007): 372.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

merupakan tradisi ke-Islaman yang dilakukan oleh bangsa Arab kuno, Babilonia, Yunani dan Romawi. Siwak dipercaya juga digunakan sebagai aktifitas pembersihan dan keagamaan yang dilakukan oleh Nabi Muhammad saw. sekitar tahun 600 SM.

Siwak telah banyak digunakan di negara-negara yang mayoritas penduduknya memeluk agama Islam, seperti negara-negara di Timur Tengah, Pakistan, Nepal, India, Malaysia, India dan Indonesia sendiri. Siwak digunakan sebagai alat pembersih gigi yang telah terbukti secara ilmiah dapat membantu memelihara kesehatan gigi dan mulut, dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi pada masa sekarang telah diproduksi pasta gigi yang mempunyai komposisi ekstrak siwak dan berdasarkan penelitian di sejumlah negara diketahui kemampuan antibakterial dan antifunggalnya.<sup>21</sup>

Penggunaan alat-alat kebersihan mulut telah dimulai semenjak berabad-abad yang lalu. Manusia terdahulu menggunakan alat-alat kebersihan yang beragam seiring dengan perkembangan budaya dan teknologi. Beranekaragam peralatan sederhana dipergunakan untuk membersihkan gigi dan mulut mereka dari sisa-sisa makanan, mulai dari tusuk gigi, batang kayu, ranting pohon, kain, bulu burung, tulang hewan hingga duri landak. Di antara peralatan tradisional yang mereka gunakan dalam membersihkan mulut dan gigi adalah kayu siwak atau chewing membersihkan mulut. Penggunaan kayu siwak sebagai alat untuk pembersih mulut menjadi suatu perubahan dari tradisional ke modern dan siwak merupakan alat pembersih mulut terbaik hingga saat ini.<sup>22</sup>

### c. Dalil-dalil anjuran bersiwak

Bersiwak memiliki dasar hukum yang kuat dalam syariat Islam, baik dari sisi hadis maupun isyarat yang terkandung dalam Al-Qur'an. Meskipun secara eksplisit tidak disebutkan dalam ayat Al-Qur'an,

<sup>21</sup> *Ibid.*

<sup>22</sup> Iral Pepinidia, *Perbandingan Daya Hambat Ekstrak Siwak (*Salvadora Persica*) dan Larutan Kumur Komersil terhadap Pertumbuhan Bakteri Mulut*, Skripsi, Fakultas Kedokteran Hewan, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 2011, hlm 22.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

namun nilai-nilai kebersihan yang menjadi semangat dari bersiwak sangat ditekankan. Salah satu ayat yang sering dikaitkan dengan anjuran menjaga kebersihan adalah firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 222:

وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْمَحِينِ فُلْ هُوَ أَدَىٰ فَاعْتَزِ لَوَا النِّسَاءَ فِي  
الْمَحِينِ وَلَا تَقْرَبُوهُنَّ حَتَّىٰ يَطْهَرْنَ فَإِذَا تَطَهَّرْنَ فَأُتْهُنَّ مِنْ حَيْثُ  
أَمْرَكُمُ اللَّهُ أَنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ ﴿٢٢٢﴾

*“Dan mereka menanyakan kepadamu (Muhammad) tentang haid katakanlah “itu adalah sesuatu yang kotor” karena itu jauhilah istri pada waktu haid dan jangan kamu dekati mereka sebelum mereka suci, campurilah mereka sesuai dengan ketentuan Allah kepadamu, sungguh Allah menyukai orang yang menyucikan diri”.* (QS. Al-Baqarah (2): 222)<sup>23</sup>

Ayat ini menjadi dasar umum dalam ajaran Islam mengenai pentingnya kebersihan, baik lahir maupun batin. Bersiwak, sebagai salah satu bentuk menjaga kebersihan mulut, masuk dalam kategori thaharah yang diperintahkan oleh agama. Secara khusus, dasar hukum bersiwak didasarkan pada hadis-hadis Nabi Muhammad Saw yang menganjurkan penggunaan siwak dalam berbagai kesempatan. Hadis dari Anas radhiyallahu ‘anhu, bahwa Nabi Shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ قَالَ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ قَالَ حَدَّثَنَا شُعَيْبُ بْنُ الْحَبَّابِ حَدَّثَنَا  
أَنَّسُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ «أَكْثَرُكُمْ فِي السِّوَاكِ

*“Telah menceritakan kepada kami Abu Ma'mar berkata, Telah menceritakan kepada kami Abdul waris berkata, Telah menceritakan kepada kami Syuaib bin al-Habab berkata, Telah menceritakan kepada kami Anas berkata, Rasulullah Shallallahu*

<sup>23</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, (Jakarta: Departemen Agama RI, 2002), Surah Al-Baqarah: 222.

<sup>24</sup> Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Mughirah Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*. (Beirut: Daar Tuuqu An-Najah, 1422H.), jilid 1, hlm 303.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

‘alaihi Wasallam bersabda “aku telah sering memerintahkan kepada kalian dalam hal bersiwak” (HR al-Bukhari)

Dalam hadis yang diriwayatkan oleh abu Hurairah radhiallahu ‘anhу bahwa Rasulullah Saw bersabda:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ قَالَ: أَخْبَرَنَا مَالِكٌ، عَنْ أَبِي الرَّزَادِ، عَنْ لَوْلَأَ أَنْ «أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ قَالَ: الْأَعْرَجُ، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَشْقَى عَلَى أُمَّتِي، أَوْ عَلَى النَّاسِ، لَأَمْرَתُهُمْ بِالسِّوَاكِ مَعَ كُلِّ صَلَاةٍ<sup>25</sup>

“Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Bakr Telah menceritakan Laits dari Ja’far bin Rabi’ah dari Abdu Rahman aku mendengar Abu Hurairah Ra. berkata sesungguhnya Rasulullah Shallallahu ‘alaihi Wasallam bersabda “jika tidak memberatkan ummatku maka aku wajibkan atasnya bersiwak”. (HR. al-Bukhari).

Berdasarkan redaksi hadis ini, mayoritas ulama berpendapat bahwa hukum bersiwak adalah sunnah muakkadah, yaitu sunnah yang sangat dianjurkan. Ungkapan “lau lā an asyuqqa ‘alā ummati” menunjukkan keinginan kuat Nabi Muhammad untuk mewajibkan praktik bersiwak, namun beliau tidak melakukannya karena mempertimbangkan potensi kesulitan bagi umatnya. Maka hal ini mengindikasikan betapa besar perhatian Nabi Muhammad Saw. terhadap kebersihan mulut dan pentingnya bersiwak sebagai bagian dari rutinitas ibadah.

Selain itu, terdapat pula hadis yang diriwayatkan oleh Aisyah Radhiyallahu ‘anha. Nabi Shalallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

(٢٥٣) وَحَدَّثَنِي أَبُو بَكْرُ بْنُ ثَافِعٍ الْعَبْدِيُّ ، حَدَّثَنَا عَبْدُ الرَّحْمَنَ ، عَنْ سُعِيْلَ ، عَنْ الْمِقْدَامِ بْنِ شُرَيْحٍ ، عَنْ أَبِيهِ ، عَنْ عَائِشَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ

<sup>25</sup> Abu Abdullah Muhammad bin Ismail bin Ibrahim bin Mughirah Al-Bukhari, *Shahih Al-Bukhari*. (Beirut: Daar Tuuqu An-Najah, 1422H. ), jilid 2, hlm 3.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

إِذَا دَخَلَ بَيْتَهُ بَدَا بِالسِّوَاكِ<sup>26</sup>

*“Telah mengabarkan Kepadaku Abu Bakar bin Nafi’ Al-Abdi, telah mengabarkan kepada kami ‘Abdur Rahman dari Sufyan Miqdam Bin Syuraih dari ayahnya dari aisyah bahwa sesungguhnya Nabi Saw apabila beliau masuk rumah diawali dengan bersiwak”. (HR.Muslim).*

Hadis ini menunjukkan betapa Nabi Saw. sangat mencintai bersiwak.

Maka dari itu, meskipun siwak tampak sebagai amalan ringan, ia memiliki dampak besar dalam menjaga adab lahiriyah yang mendukung kesempurnaan ibadah batiniah.<sup>27</sup> Dengan demikian, hadis tentang bersiwak menunjukkan bahwa siwak tidak sekadar rutinitas membersihkan mulut, tetapi bagian dari adab Nabi saw yang membentuk pribadi Muslim yang bersih, disiplin, dan dekat dengan Allah. Anjuran ini pun berlaku fleksibel, baik dengan siwak tradisional maupun alat lain yang memiliki fungsi serupa, seperti sikat gigi, selama tetap menjaga niat dan nilai sunnah di dalamnya.

Dalam hadis lainnya dijelaskan bagaimana rasulullah setiap waktu membersihkan mulutnya dengan siwak (miswak) bahkan saat beliau terbaring menjelang wafatnya. Tak heran Nabi Muhammad Shallallahu ‘alih wasallam sangat menganjurkan bersiwak karena siwak berkhasiat membuat gigi putih, bercahaya, menguatkan dan menyehatkan gigi dan gusi, menjernihkan pikiran, dan menambah daya ingat.<sup>28</sup>

## 2. *Mindfulness*

### a. Pengertian *mindfulness*

Mindfulness merupakan suatu bentuk kesadaran penuh yang melibatkan perhatian secara sengaja terhadap pengalaman saat ini,

<sup>26</sup> Abu Al-Hasan Muslim bin Hajjaj Al-Qusyairi An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, (Beirut: Daar Thauqa An-Najah, 1433 H.), juz 1, hlm 152.

<sup>27</sup> Hasri bin Harun, & Hasliza binti Ali. 2021. Konsep hifz an-nafs (pemeliharaan nyawa) berdasarkan maqasid shariah dalam menghadapi pandemik COVID-19. In *International Conference On Syariah & Law2021 (ICONSYAL 2021)-Online Conference*, (hlm. 57-70). Didapatkan Julai (Vol. 26, p. 2022).

<sup>28</sup> Hasan Raqith, *Hidup Sehat Cara Islam: Seluk Beluk Kesehatan Dan Penjagaannya*, (Bandung: Nuansa, 2007), hlm.123.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

yang dilakukan tanpa penilaian atau reaksi otomatis. Praktik ini mencakup kemampuan untuk hadir dalam momen “di sini dan saat ini” secara utuh, baik terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, maupun lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, individu dilatih untuk menjadi pengamat terhadap pengalaman internal dan eksternal tanpa terlibat secara reaktif, melainkan dengan sikap terbuka, menerima, dan penuh kasih sayang.

Jon Kabat-Zinn, tokoh yang paling dikenal dalam mempopulerkan konsep mindfulness di Barat, mendefinisikan mindfulness sebagai “kesadaran yang muncul ketika seseorang secara sengaja memusatkan perhatian pada pengalaman saat ini tanpa menilai.” Definisi ini menekankan pentingnya keterlibatan aktif dalam proses kesadaran terhadap pengalaman hidup sehari-hari, bukan sebagai bentuk penghindaran terhadap perasaan negatif, melainkan sebagai penerimaan yang utuh terhadap realitas yang sedang berlangsung.<sup>29</sup>

Secara psikologis, mindfulness dipandang sebagai mekanisme regulasi kognitif dan emosional yang adaptif. Terdapat dua komponen utama dalam mindfulness, yaitu: (1) regulasi perhatian, yakni mempertahankan fokus pada pengalaman aktual seperti napas atau sensasi tubuh, dan (2) orientasi terhadap pengalaman dengan sikap terbuka dan menerima. Kedua komponen ini memungkinkan seseorang untuk menyadari pola pikir yang reaktif atau otomatis, dan menggantinya dengan respons yang lebih sadar dan bijaksana.<sup>30</sup>

Lebih lanjut, mindfulness juga telah terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental. Praktik mindfulness dapat membantu menurunkan tingkat stres, mengurangi kecemasan,

<sup>29</sup> Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life* (New York: Hyperion, 1994), hlm. 4–5.

<sup>30</sup> Bishop, Scott R. et al. “Mindfulness: A Proposed Operational Definition,” *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 11, no. 3 (2004): 230–241.



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

meredakan gejala depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis secara umum. *Mindfulness* berperan penting dalam penguatan regulasi emosi dan fleksibilitas kognitif, yaitu kemampuan untuk keluar dari kebiasaan berpikir negatif yang berulang.<sup>31</sup>

Dari sudut pandang islam, *mindfulness* tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mental dan emosional, tetapi juga menjadi sarana untuk menumbuhkan kedekatan spiritual, refleksi diri, dan kesadaran terhadap nilai-nilai kehidupan. Dalam konteks Islam, meskipun istilah “mindfulness” tidak disebut secara eksplisit, praktik kesadaran penuh ini selaras dengan konsep *muraqabah* yakni kesadaran bahwa Allah senantiasa mengawasi setiap perilaku dan pikiran hamba-Nya. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat dimaknai pula sebagai usaha untuk menghadirkan kesadaran ruhani dalam setiap amal, termasuk dalam praktik-praktik ibadah seperti bersiwak, salat, atau zikir.<sup>32</sup>

Dengan demikian, *mindfulness* bukanlah semata teknik meditasi, melainkan sebuah cara pandang dan sikap hidup yang berlandaskan pada kehadiran utuh, penerimaan diri, serta kepekaan terhadap dinamika batin dan sosial secara sadar. Ia menjadi dasar penting bagi pembentukan jiwa yang tenang, hati yang bersih, dan kehidupan yang dijalani dengan penuh makna.

### b. *Sejarah mindfulness*

*Mindfulness* sebagai suatu bentuk kesadaran batin sejatinya memiliki akar sejarah yang panjang dan mendalam, khususnya dalam tradisi spiritual Timur. Istilah *mindfulness* dalam bahasa Inggris berasal dari kata *Sati* dalam bahasa Pali, yang berarti “kesadaran” atau “ingat” dalam pengertian spiritual. Dalam ajaran

<sup>31</sup> Creswell, J. David. “Mindfulness Interventions,” *Annual Review of Psychology*, vol. 68 (2017): 491–516.

<sup>32</sup> Al-Ghazali, *Ihya’ ‘Ulum ad-Din*, Juz 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2005), hlm. 432–433.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Buddhisme, khususnya aliran Theravāda, *Sati* merupakan bagian fundamental dari praktik meditatif untuk mencapai pencerahan dan pembebasan dari penderitaan (*dukkha*).<sup>33</sup>

Secara historis, mindfulness telah dipraktikkan sejak lebih dari 2.500 tahun lalu sebagai salah satu unsur dari *Jalan Mulia Berunsur Delapan* (*The Noble Eightfold Path*) yang diajarkan oleh Siddhartha Gautama (Buddha). Jalan ini merupakan inti ajaran Buddhisme yang bertujuan membebaskan manusia dari siklus penderitaan. Dalam jalur tersebut, mindfulness termasuk dalam kategori *samādhi* (konsentrasi), tepatnya pada unsur *right mindfulness* (*sammā-sati*), yakni bentuk kesadaran yang jernih terhadap tubuh, perasaan, pikiran, dan objek-objek mental.<sup>34</sup>

Meskipun berasal dari konteks religius dan meditatif, pada akhir abad ke-20 konsep ini mulai dikembangkan dan diadaptasi dalam dunia medis dan psikologi Barat secara sekuler. Tokoh sentral dalam peralihan ini adalah Jon Kabat-Zinn, seorang profesor kedokteran di University of Massachusetts. Pada tahun 1979, ia menciptakan program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), sebuah pendekatan klinis yang memanfaatkan meditasi mindfulness untuk membantu pasien mengatasi stres, nyeri kronis, dan gangguan psikosomatis.<sup>35</sup>

Program MBSR ini menjadi pionir bagi masuknya mindfulness ke dalam berbagai pendekatan terapi berbasis psikologi. Salah satu adaptasi penting dari MBSR adalah *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), yang dikembangkan oleh Segal, Williams, dan Teasdale (2002). MBCT menggabungkan elemen mindfulness dengan terapi kognitif, dan

<sup>33</sup> Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1998), hlm. 170–172.

<sup>34</sup> Analayo Bhikkhu, *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, (Birmingham: Windhorse Publications, 2003), hlm. 27–29.

<sup>35</sup> *Ibid.*



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terbukti efektif dalam mencegah kekambuhan depresi pada pasien yang memiliki riwayat gangguan depresi berat.<sup>36</sup>

Perkembangan mindfulness dalam dunia akademik juga ditandai oleh peningkatan jumlah penelitian empiris yang meneliti dampaknya terhadap otak dan perilaku manusia. Salah satu studi yang dilakukan oleh Lazar dkk (2005), yang menemukan bahwa individu yang secara rutin mempraktikkan meditasi mindfulness menunjukkan peningkatan ketebalan korteks prefrontal bagian otak yang berperan dalam fungsi eksekutif dan regulasi emosi serta penurunan aktivitas amigdala, yaitu pusat reaksi stres dan ketakutan.<sup>37</sup>

Mindfulness kemudian meluas penggunaannya ke berbagai bidang, seperti pendidikan, manajemen, olahraga, dan bahkan militer, dengan tujuan meningkatkan fokus, ketahanan mental, dan kestabilan emosi. Di dunia pendidikan, misalnya, mindfulness mulai diajarkan kepada siswa untuk meningkatkan perhatian, kesadaran sosial, dan pengelolaan stres. Sementara di lingkungan kerja, mindfulness diterapkan untuk meningkatkan produktivitas dan kesejahteraan karyawan.

Transformasi mindfulness dari praktik spiritual menjadi pendekatan psikologis yang dapat diukur secara ilmiah menjadikannya salah satu konsep paling berpengaruh dalam bidang kesehatan mental modern. Meskipun telah mengalami sekularisasi, nilai-nilai inti mindfulness tetap berkutat pada latihan kesadaran, penerimaan, dan pembebasan diri dari reaktivitas mental yang destruktif. Sejarahnya yang kaya dan aplikasinya yang luas menjadikan mindfulness sebagai jembatan antara kebijaksanaan

<sup>36</sup> Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., dan Teasdale, John D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, (New York: Guilford Press, 2002), hlm. 45–48.

<sup>37</sup> Ibid.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Timur dan sains Barat dalam membangun kehidupan yang lebih sadar dan bermakna.

### c. Bentuk-bentuk *mindfulness*

Mindfulness tidak hanya dipahami sebagai konsep teoretis, tetapi juga diperaktikkan melalui berbagai bentuk aktivitas yang membantu individu menghadirkan kesadaran penuh dalam kehidupan sehari-hari. Bentuk-bentuk praktik ini dikembangkan dalam dua kategori besar, yaitu praktik formal dan praktik informal. Praktik formal biasanya dilakukan dalam bentuk meditasi dengan durasi tertentu, sedangkan praktik informal diintegrasikan dalam aktivitas harian seperti makan, berjalan, atau mendengarkan. Kedua jenis praktik ini bertujuan membentuk kesadaran yang stabil dan kemampuan untuk merespons kehidupan secara sadar dan reflektif.<sup>38</sup>

#### 1) Meditasi Mindfulness (Formal Practice)

Meditasi mindfulness merupakan bentuk praktik paling dasar dan formal dalam pelatihan kesadaran. Individu duduk dalam posisi tertentu, menjaga tubuh tetap rileks namun waspada, dan memusatkan perhatian pada objek seperti napas, sensasi tubuh, atau suara lingkungan. Tujuan dari praktik ini adalah melatih pikiran untuk tetap hadir dan menyadari ketika perhatian mengembawa. Menurut Goleman dan Davidson (2017), meditasi mindfulness secara teratur dapat memperkuat konektivitas otak, terutama di area yang bertanggung jawab terhadap regulasi perhatian dan kontrol emosi. Praktik ini juga membantu membangun kestabilan batin dan meningkatkan kapasitas untuk menerima kenyataan tanpa reaksi emosional berlebihan.<sup>39</sup>

<sup>38</sup> Goleman, Daniel & Davidson, Richard J. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, (New York: Avery, 2017), hlm. 101–105.

<sup>39</sup> Ibid.



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 2) *Mindful Breathing* (Latihan Pernapasan Sadar)

Latihan pernapasan sadar adalah bentuk mindfulness yang paling mudah diakses dan dapat dilakukan kapan saja. Individu diminta untuk mengamati aliran napas masuk dan keluar secara perlahan, tanpa mengubah ritmenya. Fokus diarahkan pada sensasi udara yang bergerak melalui hidung atau perut yang mengembang dan mengempis. Penelitian oleh Arch & Craske (2006) menunjukkan bahwa mindful breathing efektif dalam menurunkan respons fisiologis terhadap stres serta meningkatkan kesadaran terhadap perubahan emosi dalam tubuh. Latihan ini juga sering digunakan sebagai "jangkar" untuk mengembalikan kesadaran ke saat ini ketika pikiran mulai mengembawa.<sup>40</sup>

### 3) *Mindful Eating* (Makan dengan Kesadaran Penuh)

Mindful eating adalah praktik memperhatikan secara penuh proses makan, mulai dari mengamati bentuk dan warna makanan, mencium aroma, mengunyah perlahan, hingga merasakan perubahan rasa di mulut. Praktik ini bertujuan menumbuhkan hubungan yang sehat dan sadar dengan makanan, serta menghindari pola makan emosional atau tidak sadar. Kristeller dan Wolever (2011) dalam studinya menunjukkan bahwa mindful eating dapat membantu individu mengurangi perilaku makan berlebihan serta meningkatkan penghargaan terhadap makanan sebagai karunia hidup, bukan pelarian dari emosi.<sup>41</sup>

### 4) *Mindful Walking* (Berjalan dengan Penuh Kesadaran)

Mindful walking merupakan praktik meditasi yang dilakukan sambil berjalan perlahan, sambil memperhatikan setiap langkah, tekanan telapak kaki, dan irama napas. Praktik ini sering

<sup>40</sup> Arch, Joanna J., & Craske, Michelle G. "Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction," *Behaviour Research and Therapy*, vol. 44, no. 12 (2006): 1849–1858.

<sup>41</sup> Kristeller, Jean L. & Wolever, Ruth Q. "Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder," *Eating Disorders*, vol. 19, no. 1 (2011): 49–61.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

.

dilakukan di alam terbuka, seperti taman atau tempat tenang lainnya. Teut et al. (2013) menemukan bahwa meditasi berjalan dapat membantu individu yang mengalami gangguan kecemasan, karena praktik ini mengintegrasikan gerakan tubuh dengan perhatian penuh, sehingga menciptakan ketenangan fisik dan mental secara simultan. Selain itu, mindful walking cocok bagi mereka yang kesulitan untuk duduk lama dalam meditasi.<sup>42</sup>

#### *5) Mindful Listening (Mendengarkan dengan Empati)*

Mendengarkan dengan mindfulness berarti hadir sepenuhnya dalam percakapan, memperhatikan kata-kata, nada suara, dan ekspresi lawan bicara, tanpa terburu-buru untuk merespons atau menilai. Praktik ini penting untuk meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dan mengurangi konflik yang bersumber dari miskomunikasi. Burgoon et al. (2000) menunjukkan bahwa komunikasi yang dilakukan secara mindful berkontribusi pada penguatan hubungan sosial dan empati antarpersonal. Dalam konteks keluarga atau pendidikan, mindful listening dapat menciptakan ruang dialog yang lebih sehat dan inklusif.<sup>43</sup>

#### *6) Mindfulness dalam Aktivitas Sehari-hari*

Salah satu kekuatan utama dari mindfulness adalah fleksibilitasnya untuk diintegrasikan ke dalam rutinitas harian. Kegiatan sederhana seperti mencuci piring, menyapu, mandi, atau bahkan menyikat gigi dapat menjadi latihan kesadaran jika dilakukan dengan penuh perhatian. Thich Nhat Hanh (1975), seorang biksu Zen terkemuka, menekankan bahwa setiap aktivitas dapat menjadi ladang latihan spiritual jika dijalani dengan kesadaran. Praktik ini sangat bermanfaat dalam melatih kehadiran mental dan memutus siklus autopilot yang kerap menjadi akar stres

<sup>42</sup> Teut, Michael, et al. "Mindfulness-based walking for psychological distress," *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2013 (2013): 1–8.

<sup>43</sup> Burgoon, Judee K., et al. *Nonverbal Communication: The Unspoken Dialogue*, (New York: McGraw-Hill, 2000), hlm. 89–91.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

dan ketidakpuasan hidup. Studi oleh Levy et al. (2012) juga menegaskan bahwa mindfulness dalam aktivitas sehari-hari dapat mengurangi multitasking yang berlebihan dan meningkatkan efisiensi serta kualitas hidup.<sup>44</sup>

## B. Kajian yang Relevan (*Literature Review*)

1. Skripsi oleh Agus Gofron Tamami “Keutamaan Bersiwak Menjelang Ibadah Salat (*Telaah Ma'anil Hadis*). Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2021.<sup>45</sup> Skripsi tersebut membahas pokok permasalahan terkait pemahaman hadis mengenai anjuran bersiwak sebelum salat dari berbagai sudut pandang. Penelitian ini menggunakan pendekatan keilmuan hadis dengan menerapkan metode kritik sanad dan matan sebagai instrumen utama analisis. Yang menjadi perbedaan adalah skripsi tersebut tidak meninjau dimensi *mindfulness*, sementara penelitian penulis mengaitkan kaidah masyaqqah dengan anjuran bersiwak perspektif *mindfulness*.
2. Skripsi oleh Suprayitno “Tradisi bersiwak di Pondok Pesantren Darul Ikhsan Kelurahan Gamer Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan”. Institute Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan, 2018.<sup>46</sup> Skripsi ini membahas bagaimana tradisi bersiwak di pondok pesantren Darul Ikhsan Kelurahan Gamer Kecamatan Pekalongan. Perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian peneliti ialah skripsi tersebut membahas dan menganalisis praktik bersiwak sebagai living hadis. Berbeda dengan penelitian penulis yang fokus pada pemahaman

<sup>44</sup> Levy, David J., et al. “The effects of mindfulness training on multitasking efficiency and stress,” *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, vol. 56, no. 1 (2012): 61–65.

<sup>45</sup> Agus gufron Tamami. (2021). *Hadis Tentang Keutamaan Ber-Siwak Menjelang Ibadah Salat (Telaah Ma'an Al-Hadis)* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).

<sup>46</sup> Suprayitno. (2018). *Tradisi bersiwak di Pondok Pesantren Darul Ikhsan Kelurahan Gamer Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan (studi living hadis)* (Doctoral dissertation, IAIN Pekalongan).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kontekstual redaksi hadis *laula an asyuqqa* perspektif *mindfulness*, bukan observasi budaya pesantren.

3. Skripsi oleh Syamsudin H “*Analisis Hadis Wudhu’ Terhadap Pengendalian Marah Perspektif Psikologi (Kajian Ma’anil Hadis)*” Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Suska Riau, 2023.<sup>47</sup> Skripsi tersebut membahas tentang pengaruh berwudhu terhadap meredakan amarah perspektif psikologi melalui Ma’anil hadis. Perbedaan skripsi tersebut dengan penelitian penulis adalah penelitian penulis akan membahas tekstualisasi redaksi hadis *laula an asyuqqa* yakni hadis tentang anjuran bersiwak sebelum shalat dan meninjau dari perspektif *mindfulness*.
4. Skripsi oleh Abdi Al-Maududi “*Pemahaman Tekstual dan Kontekstual Hadis tentang Anjuran Bersiwak Sebelum Sholat dalam Perspektif Kesehatan*” Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Suska Riau, 2023.<sup>48</sup> Skripsi tersebut membahas hadis siwak ditinjau dari sudut pandang hadis dan Kesehatan fisik. Yaitu Menjelaskan makna hadis dan kontribusinya terhadap kesehatan tubuh (medis). Perbedaannya penelitian penulis mengkaji redaksi hadis bersiwak dengan fokus khusus pada kalimat *laula an asyuqqa* ditinjau dari aspek *mindfulness*.
5. Tesis oleh Angkoso Buonougo “*Dinamika Penafsiran Bersiwak Dalam Tafsir Klasik Dan Kontemporer*” Institute PTIQ Jakarta, 2021.<sup>49</sup> Tesis tersebut membahas tentang metodologi penafsiran mufassir klasik yaitu yang menafsirkan al-qur’ān dengan ayat al-Qur’ān itu sendiri (tekstual) dan kontemporer yaitu disesuaikan dengan konteks saat ini (kontekstual). Yang menjadi perbedaan tesis tersebut dengan penelitian penulis adalah tinjauannya, dalam tesis tersebut hadis siwak

<sup>47</sup> Syamsudin, H. (2023). *Analisis Hadis Wudhu Terhadap Pengendalian Marah Perspektif Psikologi*.

<sup>48</sup> Abdi Al-Maududi, (2023). *Pemahaman Tekstual Dan Kontekstual Hadis Tentang Anjuran Bersiwak Sebelum Sholat Dalam Perspektif Kesehatan* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).

<sup>49</sup> Angkoso Buonougo, (2021). *Dinamika Penafsiran Bersiwak Dalam Tafsir Klasik Dan Kontemporer* (Doctoral Dissertation, Institut PTIQ Jakarta).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ditinjau dari segi tafsir klasik dan kontemporer sedangkan penelitian penulis membahas makna *masyaqqah* dalam hadis anjuran bersiwak perspektif *mindfulness*.

6. Jurnal oleh Ikfina Ismah Maula “*Menjaga Penampilan Sebagai Upaya Memeliharaan Kesehatan Mental : Kajian Psikologis Terhadap Hadis Tentang Grooming*”. *Jurnal Ruhul Islam Volume 2 nomor 2*.<sup>50</sup> Jurnal tersebut mengkaji tentang hubungan antara anjuran menjaga penampilan (grooming) dalam hadis dengan kesehatan mental dari perspektif psikologi. Bagaimana relevansi dan manfaat psikologis dari praktik grooming yang dianjurkan dalam Islam. Perbedaan jurnal tersebut dengan penelitian penulis adalah jurnal tersebut membahas hadis tentang grooming dikaji dari segi psikologi. Sedangkan penelitian penulis membahas tekstualisasi redaksi hadis *laula an asyuqqa* yakni hadis tentang anjuran bersiwak sebelum shalat dan meninjau dari perspektif *mindfulness*.
7. Artikel jurnal oleh Maddelon de jong linters dkk. “*Promoting Parenting Strategies to Impove Tooth Brushing in Children: Design of a Non-Randomised Cluster-Controlled Trial*”.<sup>51</sup> Penelitian ini menunjukkan bahwa membentuk rutinitas menggosok gigi berdampak positif terhadap disiplin diri, control emosi, dan kepercayaan diri anak. Fokus pada strategi pengasuhan untuk meningkatkan kebiasaan menyikat gigi pada anak-anak. Penelitian ini lebih berorientasi pada intervensi praktis dalam konteks kesehatan gigi anak. Yang menjadi perbedaan penelitian penulis berfokus pada analisis teks hadis dan penerapannya dalam konteks *mindfulness*. Penelitian ini lebih bersifat teologis dan filosofis, serta tidak terfokus pada aspek kesehatan fisik secara langsung.

<sup>50</sup> Ikfina Ismah Maula. (2024). *Menjaga Penampilan sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental: Kajian Psikologis terhadap Hadis tentang Grooming*. (*Jurnal Ruhul Islam Vol. 2 no.2.*), hlm 87.

<sup>51</sup> De Jong-Linters, M., L'hoir, M., Polak, E., & Duijster, D. (2019). Promoting parenting strategies to improve tooth brushing in children: design of a non-randomised cluster-controlled trial. *BMC Oral Health*, 19(1), 210.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

8. Artikel jurnal oleh Vesa Pohjola dkk. "Psychological Distress Oral Health Behaviour and Related Factors Among Adolescents: Finnish School Health Promotion Study".<sup>52</sup> Penelitian ini menjelaskan hubungan antara kondisi psikologis remaja (seperti stress dan kecemasan) dengan perilaku kebersihan mulut. Meneliti hubungan antara distress psikologis, perilaku kesehatan mulut, dan faktor-faktor terkait di kalangan remaja. Penelitian ini lebih menekankan pada aspek psikologis dan perilaku kesehatan mulut. Yang menjadi perbedaan penelitian penulis berfokus pada analisis teks hadis dan penerapannya dalam konteks mindfulness.
9. Artikel jurnal oleh Anouk Francine Jacqueline Geraets dan Andreas Heinz. "The association between adolescent mental health and oral health behavior: the Luxembourg health behavior in school aged children study".<sup>53</sup> Penelitian ini menemukan hubungan signifikan antara kondisi mental anak/remaja dengan seberapa rutin mereka menyikat gigi. Penelitian ini juga berfokus pada remaja, tetapi lebih pada dampak kesehatan mental terhadap perilaku kesehatan. Yang menjadi perbedaan penelitian penulis berfokus pada analisis teks hadis dan penerapannya dalam konteks mindfulness.
10. Artikel jurnal oleh Simone Tuchtenhagen dkk. "The Influence of Normative and Subjective Oral Health Status on School Children's Happiness".<sup>54</sup> Penelitian ini menunjukkan bahwa anak-anak yang merasa memiliki kebersihan gigi yang baik cenderung lebih Bahagia dan Percaya diri. Meneliti pengaruh status kesehatan mulut terhadap kebahagiaan anak-anak sekolah. Yang menjadi perbedaan penelitian

<sup>52</sup> Pohjola, V., Nurkkala, M., & Virtanen, J. I. (2021). Psychological distress, oral health behaviour and related factors among adolescents: Finnish School Health Promotion Study. *BMC Oral Health*, 21(1), 6.

<sup>53</sup> Geraets, A. F. J., & Heinz, A. (2022). The association of adolescents' mental health with oral health behavior: The Luxembourg Health Behavior in School-Aged Children study. *Frontiers in Dental Medicine*, 3, 979192.

<sup>54</sup> Tuchtenhagen, S., Bresolin, C. R., Tomazoni, F., da Rosa, G. N., Del Fabro, J. P., Mendes, F. M., & Ardenghi, T. M. (2015). The influence of normative and subjective oral health status on schoolchildren's happiness. *BMC oral health*, 15(1), 15.



© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penulis berfokus pada analisis teks hadis dan penerapannya dalam konteks *mindfulness*.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Penelitian

Adapun jenis penelitian yang digunakan oleh penulis adalah penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan dilakukan dengan mengkaji dan menelaah berbagai literatur yang relevan, baik berupa kitab-kitab hadis, kitab syarah hadis, kitab fiqh karya ulama, maupun jurnal dan referensi ilmiah yang terkait.<sup>55</sup> Penelitian ini tidak melibatkan kerja lapangan, melainkan berfokus pada penelusuran data melalui teks-teks primer dan sekunder yang mendukung analisis terhadap hadis anjuran bersiwak pada kontekstual redaksi hadis “*lau la ‘an asyuqqa ‘ala ummati*”. Jenis penelitian ini dipilih karena tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk memahami makna kontekstual dari redaksi hadis tersebut melalui pendekatan ilmu hadis, serta mengaitkannya dengan perspektif *mindfulness*, terutama dalam hal dampaknya terhadap ketenangan jiwa dan kesiapan beribadah.

#### B. Pendekatan Penelitian

Sedangkan Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif-analitis dengan memadukan ilmu-ilmu hadis dan psikologi.<sup>56</sup> Pendekatan ini bertujuan untuk menjelaskan makna dan maksud hadis dari sisi kebahasaan, konteks sosial-religius, serta mengaitkannya dengan aspek-aspek psikologis kontemporer. Penelitian ini juga mengintegrasikan pendekatan *ma’ani al-hadis* (makna-makna hadis) untuk menelusuri pemahaman redaksi *lau la an asyuqqa*, serta melihat bagaimana para ulama menafsirkan kehendak Nabi Saw dalam menganjurkan bersiwak. Sementara dari sisi Kesehatan mental, pendekatan yang digunakan adalah

<sup>55</sup> P. Joko Subagyo, metode penelitian dalam teori dan praktik (jakarta: Rineka cipta, 1999), hlm 110.

<sup>56</sup> Sugiyono, metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D (Bandung: penerbit alfabet, 2013) hlm. 9.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pendekatan *mindfulness* fungsional, yaitu mengkaji fungsi dan dampak suatu perilaku (dalam hal ini bersiwak) terhadap kondisi mental dan emosional individu, khususnya menjelang shalat.

### C. Sumber Data

Sumber data adalah segala bentuk referensi atau bahan yang menyediakan informasi yang diperlukan dalam proses penelitian. Sumber data berfungsi sebagai dasar dalam menjawab rumusan masalah dan mendukung proses analisis. Dalam penelitian kepustakaan, sumber data diperoleh dari berbagai literatur tertulis yang berkaitan dengan fokus kajian. Secara umum, sumber data dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu sebagai berikut:

#### 1. Sumber Data Primer.

Sumber data primer adalah sumber asli yang memuat informasi langsung dari objek yang diteliti. Dalam penelitian hadis, sumber primer meliputi kitab-kitab hadis yang memuat teks hadis secara langsung, baik berupa kutipan sanad maupun matan. Kitab-kitab syarah (penjelasan hadis) yang ditulis oleh ulama *muktabar* juga termasuk sumber primer bila digunakan untuk menafsirkan makna hadis secara langsung. Adapun sumber data primer dalam penelitian ini adalah: Kitab *Shahih Al-Bukhari*, *Shahih Muslim*, *Sunan An-Nasa'i* dan *Musnad Ahmad*. dan beserta kitab syarahnya.

#### 2. Sumber Data Sekunder.

Sumber data sekunder Sumber data sekunder adalah bahan atau referensi yang tidak langsung berasal dari sumber asli, namun berisi penjelasan, ulasan, atau hasil interpretasi terhadap sumber primer. Sumber ini berfungsi untuk memperluas pemahaman, memberikan konteks, serta memperkuat analisis dalam penelitian. Adapun sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah: Buku-buku ilmu hadis, buku psikologi, artikel jurnal ilmiah, skripsi atau tesis terdahulu, serta publikasi ilmiah lain yang relevan dengan tema “kontekstual dari redaksi

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hadis “*laula an asyuqqa*” tersebut melalui pendekatan ilmu hadis, serta mengaitkannya dengan perspektif *mindfulness*.

#### D. Teknik Pengumpulan Data

Mengenai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini penulis menggunakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), yakni berbagai macam referensi dan literatur yang terkait dengan penelitian, studi ini menyangkut hadis nabi Saw, maka sumber utama dalam penulisan ini adalah kitab-kitab hadis beserta kitab-kitab syarahnya. Pengumpulan data melalui studi pustaka dilakukan untuk memecahkan suatu masalah yang berpijak pada pengkajian kritis dan mendalam terhadap bahan-bahan pustaka yang relevan. Bahan-bahan pustaka ini diposisikan sebagai sumber ide atau inspirasi yang dapat membangkitkan gagasan atau pemikiran lain.<sup>57</sup>

Adapun Langkah -langkah yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Menentukan tema yang akan dikaji
2. Mengumpulkan sumber-sumber yang berkaitan dengan penelitian penulis seperti: buku-buku, jurnal dan artikel yang berkaitan dengan kontekstual dari redaksi hadis “*laula an asyuqqa*” perspektif *mindfulness*.
3. Mencari hadis-hadis yang berkaitan dengan penelitian ini yaitu hadis yang memuat hadis anjuran bersiwak dengan redaksi *laula ‘an asyuqqa ala ummati* dalam kitab-kitab hadis.
4. Mencantumkan hadis pokok yang penulis teliti.
5. Melakukan penelitian sanad yang meliputi kualitas perawi hadis, kapasitas intelektual dan metode periwayatan yang digunakan dalam kitab tahzib at-tahzib dan kitab pendukung lainnya.
6. Memaparkan syarah atau penjelasan hadis

---

<sup>57</sup> Milya Sari & Asmendri, 2020, “*Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA*”, hlm. 42.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

7. Melengkapi hadis dengan ayat-ayat pendukung
8. Mengidentifikasi jurnal atau artikel yang membahas hubungan antara menjaga kebersihan (khususnya mulut/gigi) dengan aspek *mindfulness*.

### E. Teknik Analisis Data

Teknik Analisis Data adalah metode yang digunakan untuk mengolah dan menganalisis data yang telah dikumpulkan.<sup>58</sup> Penelitian ini bersifat deskriptif-analitis, yang berarti penulis akan mengambil berbagai hasil sumber pengkajian data dari sumber primer dan skunder (pendukung).<sup>59</sup> Data yang telah dikumpulkan dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yaitu dengan cara menelaah isi teks untuk mengungkap makna, pesan, dan implikasi dari hadis tersebut. Analisis ini dilakukan melalui langkah-langkah berikut:

1. Menyusun tema bahasan dengan kerangka yang sesuai, serta melengkapi pembahasan dengan hadis dan ijtihad jika diperlukan, sehingga pembahasan dapat dipahami dengan baik dan jelas.
2. Mengumpulkan hadis-hadis yang bersangkutan. Kemudian menentukan kualitas dan kuantitas hadis dengan meneliti periwayat hadis dan metode periwayatannya.
3. Menganalisis isi kandungan hadis tentang anjuran bersiwak (khusus redaksi hadis “laula an asyuqqa” perspektif *minfulness*).
4. Melakukan pengembangan dan penggambaran makna kontekstual redaksi hadis “laula an asyuqqa” dengan pendekatan *mindfulness*.

<sup>58</sup> Juliansyah Noor, *Metodologi Penelitian Skripsi, Tesis, dan Karya Ilmiah*, (Jakarta: jl. Tambara Raya, 2011), hlm. 15.

<sup>59</sup> Samsu, *Metode Penelitian (Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Reserach & Ceelopment)*, (Jambi: PUSAKA, 2017), hlm. 95.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Hadis anjuran bersiwak sebelum salat yang diriwayatkan oleh Imam An-Nasa'i memiliki kualitas *shahih*, baik dari segi sanad maupun matan. Sanadnya bersambung (muttashil) dan diriwayatkan oleh para perawi yang dikenal adil dan *tsiqah*, serta matannya tidak mengandung *syudzudz* (kejanggalan) maupun '*illah* (cacat tersembunyi), sehingga dapat diterima dan diamalkan. Secara kuantitas, hadis ini termasuk dalam kategori hadis masyhur karena diriwayatkan oleh lebih dari tiga sahabat melalui berbagai jalur periwayatan yang saling menguatkan. Banyaknya jalur periwayatan ini menegaskan tingginya tingkat penerimaan hadis ini dalam komunitas umat Islam sejak generasi awal, serta memberikan indikasi adanya penguatan terhadap otentisitasnya. Dari sisi pemahaman, hadis ini menunjukkan bahwa anjuran bersiwak merupakan bentuk perhatian Rasulullah Saw. terhadap kebersihan personal dalam ibadah. Kebersihan mulut dipandang sebagai bagian dari kesiapan spiritual, karena mulut berperan penting dalam membaca doa dan ayat suci. Selain itu, bersiwak juga mencerminkan etika sosial, terutama saat salat berjamaah. Dengan demikian, anjuran bersiwak tidak hanya bernilai fiqhiyah, tetapi juga mencakup aspek psikologis dan sosial yang mendukung kesempurnaan ibadah secara lahir dan batin.
2. Kalimat "*Laula an asyuqqa* dalam hadis tersebut secara tekstual menunjukkan adanya keinginan kuat dari Nabi Muhammad Saw. untuk mewajibkan bersiwak, namun keinginan tersebut tidak direalisasikan karena pertimbangan terhadap potensi beban dan kesulitan (*masyaqqa*) yang bisa dialami umatnya. Hal ini mencerminkan karakter kepemimpinan Nabi yang sangat memperhatikan kapasitas psikologis umat dalam menerima ajaran agama, sehingga prinsip *al-masyaqqu tu tajlibu at-taysir* (kesulitan mendatangkan kemudahan) tampak jelas dalam penetapan hukum. Dalam perspektif *mindfulness*, kaedah tersebut sejalan dengan konsep *well-being*,

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yakni kesadaran dalam menjaga keseimbangan antara tuntutan dan kemampuan diri secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun emosional. Bersiwak sebelum salat bukan hanya sekadar rutinitas fisik, tetapi merupakan latihan kesadaran yang membantu mempersiapkan tubuh dan pikiran agar hadir sepenuhnya dalam ibadah. Kebiasaan ini terbukti memberi pengaruh positif terhadap *self-regulation*, ketenangan batin, serta rasa percaya diri. Studi kontemporer juga mengonfirmasi bahwa kebersihan mulut berkaitan erat dengan kesehatan mental, harga diri, dan kualitas interaksi sosial seseorang. Oleh karena itu, anjuran bersiwak dalam hadis ini bukan hanya mengandung pesan spiritual dan hukum fiqh, melainkan juga mencerminkan integrasi nilai-nilai *mindfulness* yang mendukung kualitas hidup umat secara *preventif* dan *holistik*, jauh sebelum teori modern.

**B. Saran**

Praktik bersiwak dapat dijadikan sebagai salah satu sarana pembentukan kebiasaan positif dalam menjaga kebersihan dan kesehatan, sekaligus pelatihan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan maupun keluarga Muslim untuk menghidupkan kembali sunnah ini secara sadar dan terarah. Disarankan bagi para pendidik, khususnya di bidang keislaman, untuk memperkenalkan konsep *mindfulness* dalam praktik ibadah harian, agar generasi muda tidak hanya menjalankan syariat secara ritualistik, tetapi juga dengan kesadaran, kehadiran, dan pemaknaan spiritual yang mendalam.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah bin Abdurrahman, 1421H. *Musnad Ahmad bin Hanbal*, Beirut: Muassasah Ar-Risalah.
- Abdullah Bin Umar Al-Baidawi, *Tuhfat Al-Abrar Fi Sharh Masabih Al-Sunnah*. (Kuwait: Nur Al-Din Talib)
- Abdurrahman, A. B. (2010). Taisirul Allam Syarah'Umdatul Ahkam, terj. *Fathul Mujib*, "Taisirul 'Allam Syarhu Umdatil Ahkam", Malang: Cahaya Tauhid Press, Cet. VII.
- Abi Dawud Sulaiman bin Al-Ash'as bin Ishaq. Sunan Abu Dawud. Muhaqqiq: Muhammad Muhyi al-Din 'Abd al-Hamid. Beirut: al-Maktabah al-'Asriyat, Abu al-Husain Muslim ibn al-Hajjaj ibn Muslim al-Qushayri al-Naisaburi, 1433 H. *Shahih Muslim*, Beirut: Dar Tawq Al-Najat.
- Ahmad bin Ali bin Hajar Al-Asqalani, 1379 H. *Fathul Bari Syarah Shahih Al-Bukhari* Beirut: Dar Al-Ma'rifah.
- Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulum ad-Din*, Juz 4 (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2005), 432–433.
- Almas, K. (2002). The natural toothbrush. *The Journal of the Canadian Dental Association*, 68(7), 426–431.
- Almas, K., & Al-Zeid, Z. (2004). The immediate antimicrobial effect of a toothbrush and miswak on cariogenic bacteria: a clinical study. *The journal of contemporary dental practice*, 5(1), 105-114.
- Al-Mizzi, Jamaluddin Abu Al-Hajjaj Yusuf. *Tahzib Al-Kmal Fi Asma' Al-Rijal*, Beirut, Muassasah Ar-Risalah: 1992.
- Al-Qsimi, Jalaluddin. 1961. *Qawa'id al-Tahdits*. Kairo: Al-Halabi.
- Al-Wansink. 1946. *Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al- Hadits An-Nabawi*. Makkah Brill, Leiden
- American Psychological Association. (2020). *Publication manual of the American psychological association 2020*. American psychological association.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self-confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal Pendidikan Matematika Raflesia*, 3(2), 156-170.
- Analayo Bhikkhu, *Satipaṭṭhāna: The Direct Path to Realization*, (Birmingham: Windhorse Publications, 2003)
- An-Nasai. Abu Abdurrahman Ahmad bin Syuaib. Sunan an-Nasai. Beirut: Mu'assasah ar-Risalah, 1421 H.
- Arch, Joanna J., & Craske, Michelle G. "Mechanisms of mindfulness: Emotion regulation following a focused breathing induction," *Behaviour Research and Therapy*, vol. 44, no. 12 (2006): 1849–1858.
- Arief, M. M., Hermina, D., & Huda, N. (2022). Teori Habit Perspektif Psikologi dan Pendidikan Islam. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, 7(01), 62-74.
- Ar-Rajih, Abdul Aziz bin Abdullah bin Abdurrahman. Syarh Sunan an-Nasa'i dalam web turats,
- As-Sindi, Abdurrahman bin Abi Bakr. Hasyiyah as-Sindi atas Sunan an-Nasa'I, Maktab al-Matbu'at al-Islamiyyah Aleppo (Halab):Suriah, 1406 H.
- Asy-Syinqiti, Muhammad al-Mukhtar bin Muhammad. Syuruq Anwar al-Minan al-Kubra al-Ilahiyyah bi-Kasyf Asrar as-Sunan ash-Shughra an-Nasa'iyyah. Matabi' al-Humaidi, 1425 H.
- Bishop, Scott R. et al. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition," *Clinical Psychology: Science and Practice*, vol. 11, no. 3 (2004): 230–241.
- Bos, Gerrit. "The Miswak: An Aspect of Dental Care in Islam". *Medical History* 37.1 (1993): 68-79.
- Bradley, L., Noble, N., & Hendricks, B. (2020). The APA Publication Manual: Changes in the seventh edition. *The Family Journal*, 28(2), 126-130.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Buonougo, A. (2021). *Dinamika Penafsiran Bersiwak Dalam Tafsir Klasik Dan Kontemporer* (Doctoral dissertation, Institut PTIQ Jakarta).
- Burgoon, Judee K., et al. *Nonverbal Communication: The Unspoken Dialogue*, (New York: McGraw-Hill, 2000)
- Creswell, J. David. "Mindfulness Interventions," *Annual Review of Psychology*, vol. 68 (2017): 491–516.
- De Jong-Lenters, M., L'hoir, M., Polak, E., & Duijster, D. (2019). Promoting parenting strategies to improve tooth brushing in children: design of a non-randomised cluster-controlled trial. *BMC Oral Health*, 19(1), 210.
- Elzaky, J., & Riyadi, D. S. (2011). Buku induk mukjizat kesehatan ibadah. (*No Title*).
- Endarti, F., & Zuliana, E. (2007). Manfaat berkumur dengan larutan ekstrak siwak (Salvadora persica). *Majalah Kedokteran Nusantara*, 40(1), 29-37.
- Geraets, A. F. J., & Heinz, A. (2022). The association of adolescents' mental health with oral health behavior: The Luxembourg Health Behavior in School-Aged Children study. *Frontiers in Dental Medicine*, 3, 979192.
- Gethin, Rupert. *The Foundations of Buddhism* (Oxford: Oxford University Press, 1998), 170–172.
- Goleman, Daniel & Davidson, Richard J. *Altered Traits: Science Reveals How Meditation Changes Your Mind, Brain, and Body*, (New York: Avery, 2017)
- Hakim, T. (2002). Mengatasi rasa tidak percaya diri. *Jakarta: Puspa Swara*.
- Hamzah, I. F. (2020). Aplikasi Self-Determinant Theory pada Kebijakan Publik Era Industri 4.0. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 66-73.
- Harun, H. B., & Ali, H. B. (2021, April). Konsep hifz an-nafs (pemeliharaan nyawa) berdasarkan maqasid shariah dalam menghadapi pandemik COVID-19. In *International Conference On Syariah & Law2021 (ICONSYAL 2021)-Online Conferencei* (Vol. 26, p. 2022).
- Ibrahim, A., & Whitley, R. (2021). Religion and mental health: a narrative review with a focus on Muslims in English-speaking countries. *BJPsych bulletin*, 45(3), 170-174.
- Ismiati, (2014). Kecakapan Mengenal dan Mengelola Stres. *Intelektualita*, 2(1).

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.
- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, (New York: Bantam Dell, 2013), 35–37.
- Kabat-Zinn, Jon. *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*, (New York: Hyperion, 1994)
- Kristeller, Jean L. & Wolever, Ruth Q. “Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder,” *Eating Disorders*, vol. 19, no. 1 (2011): 49–61.
- Lauster, P. (2003). Tes kepercayaan diri. *Jakarta. PT. Bumi Aksara*.
- Levy, David J., et al. “The effects of mindfulness training on multitasking efficiency and stress,” *Proceedings of the Human Factors and Ergonomics Society Annual Meeting*, vol. 56, no. 1 (2012): 61–65.
- Mahmud Tahhan, *Taisir Mustalah al-Hadis*, (Beirut: al-Maktab al-Islami, 1987).
- Masduki, Y., Pd, M., Warsah, I., & Pd, M. (2020). *Psikologi agama*. Tunas Gemilang Press.
- Maududi A. (2023). *Pemahaman Tekstual Dan Kontekstual Hadis Tentang Anjuran Bersiwak Sebelum Sholat Dalam Perspektif Kesehatan* (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Maula, I. I. Menjaga Penampilan sebagai Upaya Memelihara Kesehatan Mental: Kajian Psikologis terhadap Hadis tentang Grooming.
- Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*. (Beirut: Dar Thawaf An-Najah, 1422H).
- Mutiq, Abdullah. 2011. *Sehat Dengan Siwak*. Solo: PT Aqwam Media Profetika.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Nacakgedigi, Onur “CE Course: Miswak: An Alternative Approach to Oral Hygiene Practices/o,” *Journal of the California Dental Hygienists’ Association*, 38.3 (2020), 16–24
- Nasr, S. H. (2006). *Islamic Science: An Illustrated Study*. World Wisdom, Inc.
- Hadis dan prinsip syariat terkait kesehatan tubuh dan jiwa.
- Noor, J. (2012). Metodologi penelitian, skripsi, tesis, disertasi dan karya ilmiah.
- Paliwal, S., Chauhan, R., Siddiqui, A. A., Paliwal, S., & Sharma, J. (2007). Evaluation of antifungal activity of *Salvadora persica* Linn. leaves.
- Pohjola, V., Nurkkala, M., & Virtanen, J. I. (2021). Psychological distress, oral health behaviour and related factors among adolescents: Finnish School Health Promotion Study. *BMC Oral Health*, 21(1), 6.
- Prepinida, I. (2011). Perbandingan Daya Hambat Ekstrak Siwak (*Salvadora persica*) Dan Larutan Kumur Komersil Terhadap Pertumbuhan Bakteri Mulut.<sup>1</sup> Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*. (Beirut: Dar Thawaf An-Najah, 1422H)
- Rahmah, S. (2023). Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Hamka (Studi Tafsir Al-Azhar).
- Raqith, H. (2007). *Hidup Sehat Cara Islam*. Bandung: Penerbit Jembar.
- Saam, Zulfan dan Rany, Novita. Psikologi kesehatan dan Konseling kesehatan, Pekanbaru: UR Press, 2022.
- Salim, P., & Salim, Y. (2002). Kamus Bahasa Indonesia Kontemporer (Jakarta. *Modern English Pers.*
- Samsu, S. (2021). Metode Penelitian:(Teori Dan Aplikasi Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, Mixed Methods, Serta Research & Development).
- Sari, D. P. (2014). Mengembangkan kemampuan self-regulation: ranah kognitif, motivasi dan metakognisi. *Delta-Pi: Jurnal Matematika dan Pendidikan Matematika*, 3(2).
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science: Jurnal penelitian bidang IPA dan pendidikan IPA*, 6(1), 41-53.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- Segal, Zindel V., Williams, J. Mark G., dan Teasdale, John D. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*, (New York: Guilford Press, 2002)
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Sofrata, A. H. (2010). *Salvadora persica (MISWAK): An effective way of killing oral pathogens*. Karolinska Institutet (Sweden).
- Subagyo, P. J. (1991). *Metode Penelitian: dalam teori dan praktik*. Rineka cipta.
- Sugiyono. 2013. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Suprayitno, S. (2018). *Tradisi bersiwak di Pondok Pesantren Darul Ihsan Kelurahan Gamer Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan (studi living hadis)* (Doctoral dissertation, IAIN Pekalongan).
- Susi, S., Bachtiar, H., & Sali, N. (2015). Perbedaan daya hambat pasta gigi berbahan herbal terhadap pertumbuhan Streptococcus mutans. *Majalah Kedokteran Andalas*, 38(2), 116-123.
- Suzuki, A., Tani, Y., Isumi, A., Ogawa, T., Moriyama, K., & Fujiwara, T. (2024). Frequent toothbrushing boosts resilience among children in poverty: results from a population-based longitudinal study. *BMC Oral Health*, 24(1), 927.
- Syamsudin, H. Analisis Hadis Wudhu Terhadap Pengendalian Marah Perspektif Psikologi.
- Tamami, A. G. (2004). *Hadis Tentang Keutamaan Ber-Siwak Menjelang Ibadah Salat (Telaah Ma'an Al-Hadis)* (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Teut, Michael, et al. “Mindfulness-based walking for psychological distress,” *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2013 (2013): 1–8.
- Tuchtenhagen, S., Bresolin, C. R., Tomazoni, F., da Rosa, G. N., Del Fabro, J. P., Mendes, F. M., ... & Ardenghi, T. M. (2015). The influence of normative



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

and subjective oral health status on schoolchildren's happiness. *BMC oral health*, 15, 1-8.

World Agroforestry Centre, Agroforestry Tree Database in: "Salvadora Persica (Siwak)".<http://woddagroforestry.org/resources/database/agroforestree> pada tanggal 27 Juni 2025 pukul 13.00 WIB.

Yasin, Z. (2021). Pengaruh Dental Health Education Cara Menyikat Gigi disertai Demonstrasi terhadap Tingkat Pengetahuan Kebersihan Gigi pada Siswa Kelas V SDN Padangdangan 1. *Stomatognathic Jurnal Kedokteran Gigi*, 18(2), 65-68



UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau  
State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
NAMA

TEMPAT TANGGAL LAHIR:

JENIS KELAMIN

AGAMA

ALAMAT

NO.HP

EMAIL

NAMA AYAH

NAMA IBU

RIWAYAT PENDIDIKAN:

- |           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| 2008-2009 | : TK MUSLIMAT AL-WASLIYAH 3, BINJAI |
| 2009-2015 | : SDN 143 PEKANBARU                 |
| 2015-2018 | : SMP IT MADINATUL MUNAWWARAH       |
| 2018-2021 | : MA AL-KHAIRAT PELALAWAN           |

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya ini tanpa ijin dan mencantumkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BIODATA PENULIS



: Nadila Putri

TEMPAT TANGGAL LAHIR: Binjai, 09 Mei 2003

: Perempuan

: Islam

: Jl. Suka Maju, Desa Sungai Meranti kec. Pinggir kab. Bengkalis

: 085279206588

: NadilaPutri@gmail.com

: Suanto

: Yusnel Dewita