

MENJAGA PENAMPILAN SEBAGAI UPAYA MEMELIHARA KESEHATAN MENTAL: KAJIAN PSIKOLOGIS TERHADAP HADIS TENTANG GROOMING

Ikfina Ismah Maula

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

Abstract

This study examines the relationship between the recommendation to maintain appearance (grooming) in hadith and mental health from a psychological perspective. The main objective of this research is to understand the relevance and psychological benefits of the grooming practices recommended in Islam. The method used is literature analysis (library research) with a qualitative approach that integrates hadiths about grooming with modern psychological theories. The results of the study show that the recommendation of grooming in hadith has a strong psychological foundation and is closely related to concepts such as self-esteem, self-care, and psychological well-being. Psychological analysis of hadiths about grooming reveals a link between maintaining appearance and enhancing self-esteem, stress management, and facilitating positive social interactions. This study also explores the practical implementation of the grooming recommendations, including ways to maintain appearance according to hadith and tips for maintaining mental health through grooming practices. This study also provides recommendations for integrating grooming practices into daily routines as a form of worship and a means of improving psychological well-being.

Keywords: *grooming, hadis, mental health, psychology, self-esteem*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji tentang hubungan antara anjuran menjaga penampilan (grooming) dalam hadis dengan kesehatan mental dari perspektif psikologi. Tujuan utama penelitian ini adalah untuk memahami relevansi dan manfaat psikologis dari praktik grooming yang dianjurkan dalam Islam. Metode yang digunakan adalah analisis literatur (studi kepustakaan) dengan pendekatan kualitatif yang mengintegrasikan hadis-hadis tentang grooming dengan teori-teori psikologi modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa anjuran grooming dalam hadis memiliki landasan psikologis yang kuat dan berkaitan erat dengan konsep-konsep seperti self-esteem, self-care, dan kesejahteraan psikologis. Analisis psikologis terhadap hadis-hadis tentang grooming mengungkapkan keterkaitan antara menjaga penampilan dengan peningkatan harga diri, manajemen stres,

dan fasilitasi interaksi sosial yang positif. Penelitian ini juga mengeksplorasi implementasi praktis dari anjuran grooming, termasuk cara-cara menjaga penampilan sesuai dengan hadis dan tips untuk memelihara kesehatan mental melalui praktik grooming. Penelitian ini juga memberikan rekomendasi untuk integrasi praktik grooming ke dalam rutinitas harian sebagai bentuk ibadah dan sarana peningkatan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: grooming, hadis, kesehatan mental, psikologi, self-esteem.

Pendahuluan

Islam sebagai agama yang komprehensif, tidak hanya memperhatikan aspek spiritual dan ibadah ritual semata, tetapi juga memberikan panduan yang menyeluruh dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu aspek yang mendapat perhatian khusus dalam ajaran Islam adalah pentingnya menjaga kebersihan dan penampilan diri. Dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadis, seorang muslim dapat menemukan anjuran dan perintah yang berkaitan dengan menjaga penampilan. Allah SWT berfirman dalam surah Al-A'raf ayat 31:

يٰۤاٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ

“Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan.”

Ayat ini tidak hanya berbicara tentang berpakaian yang baik ketika beribadah, tetapi juga mengisyaratkan pentingnya menjaga penampilan dalam kehidupan sehari-hari¹. Rasulullah SAW melalui berbagai hadis telah memberikan teladan dan anjuran yang spesifik tentang bagaimana seorang muslim seharusnya menjaga keindahan penampilannya. Hal ini sejalan dengan hadis yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, Rasulullah SAW bersabda:

¹ Ibn Katsir, *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, Jilid 3, Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1998, hal. 391.

إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ

“*Sesungguhnya Allah itu indah dan mencintai keindahan*”².

Hadis ini menegaskan bahwa menjaga penampilan bukan hanya masalah estetika semata, tetapi juga merupakan bentuk ibadah dan upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Bahkan dengan berpenampilan baik, seorang muslim berusaha mencerminkan sifat Allah yang Maha Indah.

Dalam perkembangan ilmu psikologi modern telah diakui adanya hubungan yang erat antara penampilan seseorang dengan kondisi kesehatan mentalnya. Penampilan fisik tidak hanya mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dan memperlakukan orang lain, tetapi juga sangat mempengaruhi bagaimana seseorang memandang dan menilai dirinya sendiri. Konsep diri, harga diri, dan kepercayaan diri seringkali terkait erat dengan bagaimana seseorang mempersepsikan penampilannya³. Dewasa ini, penampilan diri dipopulerkan dengan istilah *good grooming* atau *personal grooming*. Dalam KBBI, *personal/per-so-nal* memiliki arti bersifat pribadi atau perseorangan⁴. Sedangkan *grooming* memiliki arti perawatan⁵. *Personal grooming* adalah penampilan diri yang baik, dimana terdapat keserasian dalam penampilan fisiknya⁶. *Good Grooming* juga berarti menjaga penampilan seseorang, baik luar maupun dalam (*inner beauty*) yang dilakukan seseorang untuk mencapai penampilan unggul atau terbaik agar citra dirinya menarik⁷. Pada hakikatnya *Good Grooming* adalah bagaimana seseorang menampilkan diri secara

² Abu Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *Sahih Muslim*, Jilid 1, Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-Arabi, 2018, hal. 93.

³ Alan Feingold, Ronald Mazzella, "Gender Differences in Body Image Are Increasing." *Psychological Science*, Vol. 9, No. 3 (1998), 190-195. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00036>.

⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia Online, diakses pada tanggal 20 Juli 2024 dari <https://kbbi.web.id/personal>

⁵ Cambridge Dictionary, diakses di <https://dictionary.cambridge.org/>

⁶ Zikriadi, Aisyah Arsyad, Ghalib, "Fithrah : Kajian Personal Grooming," *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, Vol. 1, No. 1 (2023), 46–64.

⁷ Imtihan Apta Maulana, Nurrahmawati, 'Grooming Front Officer Dan Kepuasan Konsumen', *Jurnal Riset Public Relations*, Vol. 2, No. 1 (2022), 53–58.

lahir dan batin kepada orang lain agar orang lain memandang dirinya sebagai pribadi yang baik, sopan, dan menyenangkan⁸.

Budaya Jawa memiliki adagium yang telah melekat dalam kesadaran kolektif masyarakatnya. Adagium tersebut adalah “*Ajining diri saka lathi, Ajining raga saka busana*”. Ungkapan pertama, “*Ajining diri saka lathi*” mengandung makna bahwa martabat seseorang tercermin dari tutur katanya. Sementara “*Ajining raga ana ing busana*” menekankan pentingnya berbusana yang sesuai dengan konteks, situasi, dan norma yang berlaku sebagai cerminan kehormatan diri. Kecenderungan manusia untuk mengapresiasi keindahan merupakan sifat alami yang tak terpisahkan dari eksistensi mereka⁹. Pepatah ini mencerminkan nilai-nilai luhur masyarakat Jawa yang telah diwariskan secara turun-temurun. Konsep ini sejalan dengan teori presentasi diri dalam psikologi sosial yang menekankan pentingnya penampilan dan perilaku dalam membentuk persepsi orang lain. Dalam praktiknya, pepatah ini masih relevan dalam konteks modern, seperti terlihat dalam etika berbusana di lingkungan kerja atau pemilihan kata dalam komunikasi publik¹⁰.

Penelitian-penelitian dalam bidang psikologi telah menunjukkan bahwa individu yang merasa puas dengan penampilannya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Mereka cenderung lebih percaya diri dalam interaksi sosial, lebih optimis dalam menghadapi tantangan hidup, dan umumnya memiliki mood yang lebih positif. Sebaliknya ketidakpuasan terhadap penampilan dapat menjadi sumber stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Individu yang merasa tidak puas dengan penampilannya mungkin mengalami penurunan harga diri, kesulitan dalam bersosialisasi, dan dalam

⁸ Rina Fitriana, "Meningkatkan Keterampilan Pelajar Melalui Pelatihan Grooming Dalam Tourism Goes To School," *Jurnal Masyarakat Mandiri*, Vol. 4, No. 2 (2020), 172–180.

⁹ Navid Kermani, *God Is Beautiful, The Aesthetic Experience of The Quran*, USA: Polity Press, 2015, hal. 1.

¹⁰ Jennifer L. Aaker, Bernd Schmitt, "Culture-Dependent Assimilation and Differentiation of the Self: Preferences for Consumption Symbols in the United States and China," *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 32, No. 5 (2001), 561-576. <https://doi.org/10.1177/0022022101032005003>.

kasus yang ekstrem dapat mengembangkan gangguan mental seperti *body dysmorphic disorder* atau gangguan makan¹¹.

Menjaga penampilan juga berkaitan dengan kebiasaan hidup sehat lainnya. Misalnya rutinitas menjaga kebersihan diri dapat menjadi ritual yang menenangkan dan membantu mengurangi stres. Berpakaian rapi dan sesuai dapat meningkatkan rasa profesionalisme dan produktivitas dalam pekerjaan. Semua ini berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik secara keseluruhan. Mengingat pentingnya menjaga penampilan dalam Islam dan hubungannya yang erat dengan kesehatan mental, penelitian psikologis terhadap hadis-hadis tentang grooming menjadi sangat relevan dan penting¹². Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang hubungan antara anjuran menjaga penampilan dalam hadis-hadis Nabi dengan konsep-konsep psikologis modern, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental.

Penelitian ini mengambil posisi unik dalam mengintegrasikan perspektif psikologi modern dengan ajaran Islam, khususnya hadis tentang grooming, untuk memahami hubungan antara menjaga penampilan dan kesehatan mental. Beberapa penelitian terkait telah dilakukan sebelumnya, namun fokus pada integrasi spesifik antara hadis tentang grooming dan kesehatan mental masih terbatas. Subandi dalam penelitiannya tentang “Integrasi Psikologi dan Islam dalam Memahami Kesehatan Mental” menyoroti pentingnya memadukan perspektif psikologi dan ajaran Islam dalam memahami kesehatan mental¹³. Penelitian tersebut memberikan landasan teoritis bagi peneliti, namun penelitian tersebut tidak secara spesifik membahas aspek grooming. Dalam konteks hubungan antara penampilan dan kesehatan mental, Putri dan Aviani melakukan studi tentang hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja

¹¹ Barbara Lee Fredrickson, Tomi-Ann Roberts, "Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks." *Psychology of Women Quarterly*, Vol. 21, No. 2 (1997), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>.

¹² Edward Diener, Marissa Diener, "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68, No. 4 (1995), 653-663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>.

¹³ Muhammad Akhyar Subandi, "Integrasi Psikologi dan Islam dalam Memahami Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 1 (2020): 1-14. <https://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/47>.

putri¹⁴. Penelitian mereka menunjukkan korelasi positif antara citra tubuh dan harga diri, namun fokus penelitian ini pada grooming dan kesehatan mental. Sementara itu, Rahim mengkaji konsep kebersihan dalam perspektif pendidikan Islam¹⁵. Meskipun penelitian ini memberikan wawasan tentang pentingnya kebersihan dalam Islam, belum ada analisis mendalam tentang implikasi psikologisnya. Fauziah membahas etika berpakaian dalam Islam¹⁶, yang memberikan konteks penting untuk pemahaman tentang grooming dalam perspektif Islam. Namun, penelitian tersebut tidak mengeksplorasi dimensi psikologis dari praktik berpakaian.

Setidaknya penelitian ini dapat menjawab dua pertanyaan. Pertama, bagaimana hubungan antara anjuran menjaga penampilan dalam hadis-hadis Nabi dengan konsep-konsep psikologis modern, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan mental? Kedua, sejauh mana praktik grooming yang dianjurkan dalam Islam dapat berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis umat muslim? Penelitian ini mengambil posisi untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan menghubungkan secara eksplisit antara hadis-hadis tentang grooming dengan konsep-konsep psikologi modern seperti *self-esteem*, *self-care*, dan kesejahteraan psikologis.

Studi ini bertujuan tidak hanya untuk memperdalam pemahaman tentang konsep grooming berdasarkan hadis-hadis Nabi SAW, tetapi juga untuk membuka peluang pengembangan perspektif psikologis yang lebih sesuai dengan kondisi umat Islam masa kini. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan *insight* yang lebih mendalam mengenai keterkaitan antara aspek psikologis dan interpretasi hadis-hadis tentang grooming. Lebih jauh lagi, studi ini berpotensi untuk mendukung pengembangan pendekatan psikologis yang lebih menyeluruh dalam memahami dan mengaplikasikan ajaran Islam terkait penampilan diri dan kesejahteraan mental. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya berkontribusi pada bidang studi hadis, tetapi juga pada

¹⁴ Dian Wisnuwardhani Lestari Putri, Yuli Indriyani Aviani, "Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja putri." *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 1, No. 2 (2019), 61-71. <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1456>.

¹⁵ Abdul Rahim, "Konsep kebersihan dalam perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 1 (2017), 40-56. <https://doi.org/10.30868/ei.v8i01.209>.

¹⁶ Nailul Fauziah, "Etika berpakaian dalam Islam." *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, Vol. 18, No. 2 (2019), 185-203. <https://doi.org/10.22373/jiif.v18i2.3820>.

pengembangan pendekatan interdisipliner yang menghubungkan ajaran Islam dengan ilmu psikologi modern.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi kualitatif berbasis tinjauan pustaka dengan pendekatan deskriptif-analitis¹⁷. Teknik pengumpulan data melibatkan penelusuran literatur sistematis menggunakan beberapa search engine akademik, termasuk Google Scholar, ProQuest, dan JSTOR. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “*grooming in Islam*”, “*psychological effects of grooming*”, “*self-esteem and appearance*”, dan “*hadith on personal hygiene*” dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Pencarian awal menghasilkan sekitar 100 artikel, yang kemudian disaring berdasarkan relevansi dan kualitas, menghasilkan sekitar 20 artikel yang digunakan dalam penelitian ini. Kriteria inklusi mencakup artikel *peer-reviewed*, buku akademik, dan sumber-sumber terpercaya lainnya yang diterbitkan dalam 20 tahun terakhir.

Untuk hadis, penelitian ini menggunakan kitab-kitab hadis primer, seperti Sahih Bukhari, Sahih Muslim, Sunan Abu Dawud, dan lain sebagainya. Pencarian dalam kitab-kitab ini menghasilkan 20 hadis yang relevan dengan topik grooming, yang mana 6 hadis dipilih untuk analisis mendalam berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan metode analisis konten dengan fokus pada mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari literatur dan hadis. Proses analisis melibatkan kodifikasi, kategorisasi, dan sintesis informasi untuk menghasilkan pemahaman komprehensif tentang hubungan antara praktik grooming dalam Islam dan konsep-konsep psikologi modern. Keunikan studi ini terletak pada upayanya mengharmonisasikan petunjuk-petunjuk dalam hadis dengan konsep-konsep psikologi kontemporer yang bertujuan untuk menghasilkan kesimpulan yang holistik dan aplikatif dalam konteks kekinian. Hasil analisis disajikan dalam bab hasil penelitian yang menjabarkan temuan-temuan utama dari tinjauan literatur dan analisis hadis.

¹⁷ Metode deskriptif analisis adalah pendekatan penelitian yang menggambarkan fenomena secara sistematis sambil menganalisis data untuk menemukan pola dan hubungan, bukan sekadar mendeskripsikan data. Lihat: Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan*, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004, hal. 51-52.

Pembahasan

1. Tinjauan Hadis terkait Grooming

Grooming dapat ditemukan didalam beberapa hadis Rasulullah SAW yang menganjurkan untuk menjaga penampilan, baik secara eksplisit maupun implisit. Hadis-hadis tersebut antara lain:

a. Hadis tentang merapikan rambut:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "مَنْ كَانَ لَهُ شَعْرٌ فَلْيُكْرِمْهُ"

*Dari Abu Hurairah R.A, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: "Barangsiapa memiliki rambut, hendaklah ia memuliakannya."*¹⁸

Penjelasan Imam Al-Munawi dalam *Faidh Al-Qadir* menjelaskan bahwa memuliakan rambut berarti membersihkan, menyisir, dan merawatnya dengan baik¹⁹. Menurut beliau, konsep merawat rambut mencakup beberapa aspek penting. Beliau menekankan pentingnya menjaga kebersihan rambut melalui proses pencucian yang tepat, serta memberikan nutrisi dengan penggunaan minyak rambut. Beliau juga menyarankan untuk merapikan rambut dengan menyisirnya secara teratur²⁰.

b. Hadis tentang kebersihan pakaian:

عَنْ جَابِرِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ قَالَ أَتَانَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَرَأَى رَجُلًا شَعِنًا قَدْ تَفَرَّقَ شَعْرُهُ فَقَالَ أَمَا كَانَ

يَجِدُ هَذَا مَا يُسَكِّنُ بِهِ شَعْرَهُ وَرَأَى رَجُلًا آخَرَ وَعَلَيْهِ ثِيَابٌ وَسِخَةٌ فَقَالَ أَمَا كَانَ هَذَا يَجِدُ مَاءً يَغْسِلُ بِهِ ثَوْبَهُ

Dari Jabir R.A, ia berkata: Rasulullah SAW mendatangi kami, lalu beliau melihat seorang laki-laki yang rambutnya acak-acakkan. Maka beliau SAW bersabda:

¹⁸ Sulaiman bin Asy'as bin Ishaq bin Basyir bin Syidad bin Amaral-Azdi As-Sijistani, *Sunan Abu Dawud*, Jilid 4, Beirut: Al-Maktabah Al-Asriyah, 2002, hal. 78.

¹⁹ Muhammad 'Abd al-Rauf Al-Munawi, *Faidh Al-Qadir Syarh Al-Jami' As-Shaghir*, Jilid 6, Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 1972, hal. 38.

²⁰ Muhammad 'Abd al-Rauf Al-Munawi, *op. cit*, hlm. 208.

“Tidakkah orang ini mendapatkan sesuatu yang dapat digunakan untuk merapikan rambutnya?” kemudian beliau juga mendapati seorang laki-laki yang bajunya kotor, beliau bersabda: “Tidakkah orang ini mendapatkan air hingga ia dapat mencuci bajunya?”²¹

Penjelasan Imam Al-Munawi dalam kitab *Faidh Al-Qadir* menjelaskan bahwa hadis ini mengandung anjuran untuk menjaga kebersihan dan kerapian pakaian²². Beliau menyatakan bahwa merapikan rambut dan membersihkan pakaian termasuk adab yang dianjurkan dalam Islam, terutama ketika hendak menghadiri majelis ilmu atau tempat-tempat umum. Al-Imam An-Nawawi dalam *Al-Minhaj*-nya menekankan bahwa menjaga kebersihan pakaian bukan hanya masalah penampilan, tetapi juga berkaitan dengan kesucian dalam beribadah²³.

c. Hadis tentang penggunaan wewangian:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: مَنْ عَرِضَ عَلَيْهِ طِيبٌ فَلَا يَرُدُّهُ فَإِنَّهُ طِيبُ الرِّيحِ خَفِيفُ الْمَحْمَلِ.

Dari Abu Hurairah R.A, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: “Barangsiapa ditawarkan wewangian, janganlah ia menolaknya. Sesungguhnya wewangian itu harum baunya dan ringan dibawa.”²⁴

Ibnu Hajar al-Asqalani menjelaskan bahwa hadis ini menganjurkan penggunaan wewangian sebagai bagian dari menjaga penampilan dan kebersihan diri²⁵. Wewangian merupakan salah satu sunnah para Rasul. Dalam konteks grooming, penggunaan

²¹ Abu Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *op. cit.*, Jilid 3, hal. 1664.

²² Muhammad ‘Abd al-Rauf Al-Munawi, *op. cit.*, Jilid 3, hal. 365.

²³ Abu Zakaria Muhyiddin bin Syaraf An-Nawawi Ad-Dimasyqi, *Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim*, Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-Arabi, 1972, Jilid 3, hal. 190.

²⁴ Abu Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *op. cit.*, Jilid 4, hal. 1766.

²⁵ Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Fath Al-Bari Syarh Shahih Al-Bukhari*, Beirut: Dar Al-Ma’rifah, 1959, Jilid 10, hal. 360.

wewangian tidak sekedar untuk mendatangkan aroma yang menyenangkan, tetapi juga menjadi simbol kebersihan dan kesegaran tubuh²⁶.

d. Hadis tentang fitrah manusia:

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: عَشْرٌ مِنَ الْفِطْرَةِ: قَصُّ الشَّارِبِ، وَإِعْفَاءُ اللَّحْيَةِ، وَالسِّوَاكُ، وَاسْتِنْسَاقُ الْمَاءِ، وَقَصُّ الْأَظْفَارِ، وَعَسَلُ الْبَرَاجِمِ، وَتَنْفُ الْإِبْطِ، وَحَلْقُ الْعَانَةِ، وَانْتِقَاصُ الْمَاءِ. قَالَ زَكَرِيَّا: قَالَ مُصْعَبٌ: وَنَسِيتُ الْعَاشِرَةَ إِلَّا أَنْ تَكُونَ الْمَضْمَضَةَ²⁷.

Dari Aisyah R.A, ia berkata: Rasulullah SAW bersabda: “Sepuluh perkara termasuk fitrah: memotong kumis, memelihara jenggot, bersiwak, istinsyaq (memasukkan air ke hidung), memotong kuku, mencuci ruas-ruas jari, mencabut bulu ketiak, mencukur bulu kemaluan, dan istinja dengan air.” Zakariya berkata: Mush'ab berkata: “Aku lupa yang kesepuluh, kecuali ia adalah berkumur-kumur.”

Imam An-Nawawi dalam syarahnya menjelaskan bahwa fitrah di sini bermakna sunnah, yaitu jalan yang ditetapkan dan dianjurkan dalam agama²⁸. Perkara-perkara ini merupakan bagian dari kebersihan dan kesucian yang ditekankan dalam Islam. Para ulama berbeda pendapat mengenai hukum melaksanakan perkara-perkara ini. Sebagian berpendapat bahwa hukumnya wajib, sementara yang lain menganggapnya sunnah muakkadah (sangat dianjurkan)²⁹. Meski demikian, mereka sepakat bahwa melaksanakan perkara-perkara ini membawa banyak manfaat bagi kesehatan dan kebersihan diri.

e. Hadis tentang anjuran menampakkan nikmat Allah SAW:

²⁶ Yusuf Al-Qaradhawi, *Fiqh Thaharah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003.

²⁷ Abu Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi an-Naisaburi, *op. cit.*, Jilid 1, hal. 221.

²⁸ Abu Zakaria Muhyiddin bin Syaraf An-Nawawi Ad-Dimasyqi, *op. cit.*, Jilid 3, hal. 149.

²⁹ Al-Qadhi Iyadh, *Ikmal Al-Mu'lim bi Fawa'id Muslim*, Jilid 2, Mesir: Dar Al-Wafa, 1998, hal. 125.

عَنْ أَبِي الْأَحْوَصِ، عَنْ أَبِيهِ، قَالَ: أَتَيْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فِي ثَوْبٍ دُونَ فَقَالَ: " أَلَيْكَ مَالٌ ". قَالَ: نَعَمْ. قَالَ: " مِنْ أَيِّ الْمَالِ ". قَالَ: قَدْ آتَانِي اللَّهُ مِنَ الْإِبِلِ وَالْغَنَمِ وَالْحَيْتِلِ وَالرَّقِيقِ. قَالَ: " فَإِذَا آتَاكَ اللَّهُ مَالاً فَلْيُرْ أَثْرُ نِعْمَةِ اللَّهِ عَلَيْكَ وَكَرَامَتِهِ ³⁰ .

Dari Abu Al-Ahwash dari Bapaknya ia berkata: Aku mendatangi Nabi SAW dengan baju yang lusuh. Maka beliau bertanya: "Apakah engkau mempunyai harta?" Ia menjawab: "Ya." beliau bertanya lagi: "Harta apa saja?" Ia menjawab: "Allah telah memberiku unta, kambing, kuda dan budak." Beliau bersabda: "Jika Allah memberimu harta, maka tampilkanlah wujud dari nikmat-Nya dan pemberian-Nya itu pada dirimu."

Hadis ini mengandung ajaran penting tentang cara mensyukuri nikmat Allah melalui penampilan. Para ulama dalam syarah mereka menjelaskan bahwa Nabi Muhammad SAW mengajarkan kepada umatnya untuk menampilkan nikmat Allah yang telah diberikan, khususnya dalam hal berpakaian dan penampilan. Hal ini bukan berarti mendorong sikap sombong atau bermegah-megahan, melainkan sebagai bentuk syukur dan pengakuan atas karunia Allah³¹. Imam Al-Khattabi menegaskan bahwa menampilkan nikmat Allah dalam berpakaian dan penampilan merupakan salah satu bentuk syukur yang dianjurkan, selama tidak melampaui batas dan terjerumus dalam kesombongan³². Sementara itu, Imam Ibn Hajar Al-Asqalani menambahkan bahwa hadis ini juga mengandung hikmah dakwah, di mana penampilan yang baik dapat menjadi sarana untuk menarik perhatian orang lain kepada ajaran Islam³³. Imam An-Nawawi menyatakan bahwa hadis ini menjadi dalil dianjurkannya berpakaian yang baik dan indah, terutama ketika menghadiri majelis-majelis ilmu dan ibadah, selama tidak berlebihan dan tetap

³⁰ Sulaiman bin Asy'as bin Ishaq bin Basyir bin Syidad bin Amaral-Azdi As-Sijistani, op. cit. hal. 51.

³¹ Muhammad Syams al-Haq al-'Azim Abadi, 'Aun al-Ma'bud Syarh Sunan Abi Dawud, Beirut: Dar al-Kutub Al-'Ilmiyah, 1994, Juz 11, hal. 73.

³² Abu Sulaiman Hamd bin Muhammad Al-Khattabi, Ma'alim as-Sunan, Halab: Al-Matba'ah Al-'Ilmiyah, 1932, Juz 4, hal. 141.

³³ Ibnu Hajar Al-Asqalani, op. cit, Jilid 10, hal. 360.

dalam batas-batas syariat³⁴. Penting juga untuk dicatat bahwa Imam Al-'Aini menjelaskan bahwa menampakkan nikmat Allah dalam berpakaian harus diimbangi dengan rasa syukur dalam hati dan penggunaan nikmat tersebut di jalan yang diridhai Allah³⁵. Dengan demikian, hadis ini mengajarkan keseimbangan antara mensyukuri nikmat Allah secara lahiriah melalui penampilan yang baik, dan secara batiniah melalui rasa syukur dan penggunaan nikmat sesuai tuntunan syariat.

f. Hadis tentang anjuran berpenampilan baik:

إِنَّكُمْ قَادِمُونَ عَلَىٰ إِخْوَانِكُمْ فَأَحْسِنُوا لِبَاسِكُمْ وَأَصْلِحُوا رِحَالَكُمْ حَتَّىٰ تَكُونُوا كَأَنَّكُمْ شَامَةٌ فِي النَّاسِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفُحْشَ وَالتَّفَحُّشَ

*“Sesungguhnya kalian akan menghadap saudara-saudara kalian, maka perbaikilah pakaian kalian dan perbaikilah kendaraan kalian sehingga kalian bagaikan tahi lalat di antara manusia. Sesungguhnya Allah tidak menyukai kekejian dan sikap keji.”*³⁶

Hadis ini disampaikan oleh Rasulullah SAW dalam konteks persiapan memasuki kota Makkah bersama para sahabatnya. Dalam syarahnya, para ulama menjelaskan bahwa hadis ini mengandung anjuran untuk memperhatikan penampilan dan kerapian diri, terutama ketika akan bertemu dengan saudara seiman. Ungkapan “perbaikilah pakaian kalian dan perbaikilah kendaraan kalian” tidak hanya bermakna harfiah, tetapi juga mengisyaratkan pentingnya mempersiapkan diri secara menyeluruh, baik lahir maupun batin³⁷. Metafora “bagaikan tahi lalat di antara manusia” diartikan sebagai anjuran untuk tampil menonjol dalam kebaikan, seperti tahi lalat yang menjadi tanda kecantikan pada

³⁴ Abu Zakaria Muhyiddin bin Syaraf An-Nawawi Ad-Dimasyqi, *op. cit.*, Jilid 14, hal. 61.

³⁵ Mahmud bin Ahmad Al-'Aini, *'Umdat al-Qari Syarh Sahih al-Bukhari*, Beirut: Dar Ihya at-Turats al-'Arabi, 2008, Juz 22, hal. 44.

³⁶ Abu 'Abdullah Muhammad bin 'Abdullah al-Hakim An-Naisabury, *Mustadrak 'ala as-Sahihain*, Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 1990, juz 4, hal.203.

³⁷ Muhammad 'Abd al-Rauf Al-Munawi, *op. cit.*, Jilid 2, hlm. 511.

wajah³⁸. Hal ini menunjukkan bahwa Islam menganjurkan umatnya untuk memberikan kesan positif melalui penampilan mereka, yang pada gilirannya dapat menjadi sarana dakwah non-verbal yang efektif³⁹. Namun hadis ini juga menekankan keseimbangan antara penampilan lahiriah dan akhlak batiniah, sebagaimana ditegaskan pada bagian akhir hadis yang menyatakan bahwa Allah tidak menyukai kekejian dan sikap keji. Ini mengindikasikan bahwa keindahan penampilan harus dibarengi dengan kemuliaan akhlak⁴⁰. Secara keseluruhan, hadis ini mengajarkan adab sosial dalam Islam, pentingnya menciptakan kesan positif, dan menjaga keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah dalam berinteraksi dengan sesama muslim maupun masyarakat luas⁴¹.

2. Tinjauan Psikologis terkait Grooming

Grooming atau perawatan diri dan penampilan memiliki kaitan erat dengan konsep psikologis *self-esteem* (harga diri). Meskipun grooming dan *self-esteem* adalah konsep yang berbeda, penelitian telah menunjukkan adanya hubungan positif antara keduanya⁴². *Self-esteem* merujuk pada evaluasi subjektif seseorang terhadap nilai dan kelayakan dirinya sendiri, sementara grooming mencakup berbagai aspek penampilan dan kebersihan personal. Hubungan antara kedua konsep ini bersifat timbal balik dan kompleks, di mana *self-esteem* dapat mempengaruhi kebiasaan grooming seseorang, dan sebaliknya, praktik grooming yang baik dapat berkontribusi pada peningkatan *self-esteem*⁴³.

Praktik Grooming yang baik dapat meningkatkan citra diri seseorang yang pada gilirannya berkontribusi pada peningkatan *self-esteem*. Ketika seseorang merasa bersih,

³⁸ Ibnu Hajar Al-Asqalani, *op. cit.*, Jilid 10, hal. 361.

³⁹ Abu Zakaria Muhyiddin bin Syaraf An-Nawawi Ad-Dimasyqi, *op. cit.*, Jilid 14, hal. 109.

⁴⁰ Mahmud bin Ahmad Al-'Aini, *op. cit.*, Juz 22, hal. 147.

⁴¹ Muhammad 'Abd Ar-Rahman Al-Mubarakfuri, *Tuhfat al-Ahwadzi bi Syarh Jami' at-Tirmidzi*, Beirut: Dar al-Kutub Al-Ilmiyyah, 2008, Juz 5, hal. 123.

⁴² Jinkyung Yoo, Hye-Young Kim, "Adolescents' Body-tanning Behaviours: Influences of Gender, Body Mass Index, Sociocultural Attitudes towards Appearance and Body Satisfaction," *International Journal of Consumer Studies*, Vol. 36, No. 3 (2011), 360-366.

⁴³ Hannah Frith, Kate Gleeson, "Clothing and Embodiment: Men Managing Body Image and Appearance," *Psychology of Men & Masculinity*, Vol. 5, No. 1 (2004), 40-48, <https://doi.org/10.1037/1524-9220.5.1.40>.

rapi, dan menarik, mereka cenderung memiliki pandangan yang lebih positif tentang diri mereka sendiri. Hal ini dapat memperkuat rasa percaya diri mereka dalam berbagai situasi sosial dan profesional. Penampilan yang terawat dan rapi sering dikaitkan dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam interaksi sosial, yang dapat memperkuat *self-esteem* secara keseluruhan, sehingga mereka yang memiliki *self-esteem* yang baik umumnya menunjukkan tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dan kesehatan mental yang lebih stabil. Selain itu, individu dengan *self-esteem* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan dan kompleksitas kehidupan⁴⁴.

Studi empiris mengindikasikan adanya korelasi yang substansial antara persepsi citra tubuh dan tingkat harga diri. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap fisiknya cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Dalam konteks masyarakat kontemporer, penampilan eksternal seringkali dijadikan parameter untuk menilai kualitas intrinsik seseorang. Media massa dan arus budaya populer berperan signifikan dalam membentuk dan mempropagandakan standar estetika tertentu, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi harga diri seseorang⁴⁵.

Ketidakpuasan terhadap penampilan dapat menyebabkan berbagai masalah psikologis. Misalnya *body dysmorphic disorder* (BDD) adalah gangguan mental di mana seseorang menjadi sangat terobsesi dengan kekurangan yang dibayangkan dalam penampilannya. Gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia juga sering dikaitkan dengan citra tubuh yang negatif dan harga diri yang rendah. Namun, penting untuk dicatat bahwa hubungan antara penampilan dan harga diri bersifat dua arah. Tidak hanya penampilan yang mempengaruhi harga diri, tetapi harga diri juga dapat mempengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan dan merawat penampilannya⁴⁶. Singkatnya, praktik grooming memiliki berbagai manfaat psikologis yang signifikan, diantaranya:

⁴⁴ Roy F. Baumeister, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger, Kathleen D. Vohs, "Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?," *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 4, No. 1 (2003): 1-44, <https://doi.org/10.1111/1529-1006.01431>.

⁴⁵ Azela Murasmutia, Tuti Hardjajani, Arista Adi Nugroho, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Pakaian Pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Sebelas Maret Surakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajawa*, Vol. 4, No. 3 (2015), 206-218.

⁴⁶ Singgih Dirga Gunarsa, *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*, Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008, hal. 57.

- a. Meningkatkan harga diri: Ketika seseorang merasa bahwa ia terlihat baik, ini dapat meningkatkan penilaiannya terhadap diri sendiri secara keseluruhan⁴⁷.
- b. Mengurangi stres dan kecemasan: Rutinitas grooming dapat menjadi ritual yang menenangkan dan membantu mengurangi stres⁴⁸.
- c. Meningkatkan mood: Menjaga penampilan yang baik dapat meningkatkan perasaan positif dan kepuasan terhadap diri sendiri⁴⁹.
- d. Meningkatkan interaksi sosial: Penampilan yang terawat dapat meningkatkan rasa percaya diri saat berinteraksi dengan orang lain, yang pada gilirannya dapat memperkuat hubungan sosial⁵⁰.
- e. Meningkatkan kinerja: Penampilan yang rapi dan profesional dapat meningkatkan rasa percaya diri seseorang di tempat kerja, sehingga akan berdampak positif pada kinerjanya⁵¹.
- f. Mencerminkan penghargaan terhadap diri sendiri: Menjaga penampilan dapat dilihat sebagai bentuk *self-care* yang menunjukkan bahwa seseorang menghargai dan memperhatikan dirinya sendiri⁵².
- g. Meningkatkan kesadaran diri: Rutinitas grooming dapat menjadi momen untuk refleksi diri dan meningkatkan kesadaran terhadap kondisi fisik dan mental⁵³.

Dengan demikian, hubungan antara *self-esteem* dan grooming bersifat multifaset dan saling memperkuat. Praktik grooming tidak hanya berperan dalam meningkatkan penampilan fisik, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan, terutama dalam

⁴⁷ Elizabeth Bergner Hurlock, *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Jakarta: Erlangga, 2011, hal. 16.

⁴⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*, Jakarta: FKUI, 2011, hal. 29.

⁴⁹ Alwisol, *Psikologi Kepribadian*, Malang: UMM Press, 2009, hal. 16.

⁵⁰ Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008, hal. 52.

⁵¹ Ashar Sunyoto Munandar, *Psikologi Industri dan Organisasi*, Jakarta: UI Press, 2010, hal. 44.

⁵² Hanna Djumhana Bastaman, *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007, hal. 13.

⁵³ Muhammad Akhyar Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013, hal. 30.

konteks *self-esteem*. Memahami hubungan ini dapat membantu individu menghargai pentingnya perawatan diri tidak hanya untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesejahteraan mental dan emosional mereka.

3. Analisis Psikologis Hadis-Hadis tentang Grooming

Anjuran menjaga penampilan dalam hadis-hadis Nabi memiliki keterkaitan erat dengan konsep harga diri dalam psikologi⁵⁴. Dalam konteks ini, menjaga penampilan dapat dipandang sebagai salah satu cara untuk meningkatkan dan mempertahankan harga diri. Hadis-hadis yang menganjurkan untuk menjaga penampilan, seperti merapikan rambut dan mengenakan pakaian yang baik, dapat diinterpretasikan sebagai upaya untuk meningkatkan citra diri positif. Ketika seseorang merasa berpenampilan baik, ia cenderung merasa lebih percaya diri dan memiliki evaluasi diri yang lebih positif. Hal ini sejalan dengan teori *looking-glass self* Charles Horton Cooley, di mana persepsi diri seseorang dipengaruhi oleh bagaimana ia membayangkan orang lain memandangnya⁵⁵.

Hadis pertama yang menyatakan “*Barangsiapa memiliki rambut, hendaklah ia memuliakannya*” dapat diinterpretasikan sebagai bentuk perawatan diri (*self-care*) yang berkaitan dengan harga diri (*self-esteem*). Dalam psikologi, perawatan diri yang baik sering dikaitkan dengan peningkatan harga diri dan citra diri positif⁵⁶. Tindakan merapikan rambut dapat dipahami sebagai upaya untuk meningkatkan penampilan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kepercayaan diri dan harga diri seseorang dalam interaksi sosial.

Hadis kedua yang menceritakan tentang Rasulullah SAW yang menegur seseorang dengan rambut acak-acakan dan pakaian kotor, menekankan pentingnya kebersihan dan kerapian. Dari perspektif psikologi, penampilan yang rapi dan bersih dapat mempengaruhi cara seseorang dipersepsikan oleh orang lain dan juga cara ia memandang

⁵⁴ Andi Marjuni, "Penampilan Diri dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi," *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan dan Penyuluhan Islam*, Vol. 6, No. 2 (2019), 55-68.

⁵⁵ Charles Horton Cooley, *Human Nature and the Social Order*, New York: Scribner's, 1902, hal. 81.

⁵⁶ Tri Kurniati Ambarwati, "Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Penampilan Diri pada Remaja Putri," *Jurnal Psikologi Proyeksi*, Vol. 14, No. 1 (2019): 35-44.

dirinya sendiri. Penampilan yang terawat dapat meningkatkan kepercayaan diri yang merupakan aspek penting dari *self-esteem*⁵⁷. Karena penampilan seseorang mempengaruhi bagaimana ia dipersepsikan oleh orang lain, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi interaksi sosial dan penerimaan sosial. Contohnya seseorang yang berpenampilan rapi di tempat kerja mungkin dipandang lebih profesional dan kompeten oleh rekan-rekannya. Dari perspektif psikologi positif, menjaga kerapian dan kebersihan juga dapat dilihat sebagai bentuk disiplin diri dan regulasi diri, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis.

Hadis ketiga tentang tidak menolak wewangian dapat dikaitkan dengan psikologi indera dan pengaruhnya terhadap mood dan kognisi. Aroma yang menyenangkan telah terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan kinerja kognitif, meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri seseorang, yang pada gilirannya dapat meningkatkan *self-esteem*. Selain itu, menerima dan menggunakan wewangian juga dapat dilihat sebagai bentuk perawatan diri yang menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri dan orang lain. Sebagai contoh, aroma lavender telah dikaitkan dengan penurunan tingkat kecemasan dan peningkatan kualitas tidur⁵⁸. Dalam konteks psikologi sosial, penggunaan wewangian juga dapat dilihat sebagai bentuk komunikasi non-verbal yang mempengaruhi interaksi sosial⁵⁹.

Hadis keempat yang menyebutkan sepuluh perkara fitrah menekankan pentingnya kebersihan dan perawatan berbagai bagian tubuh, yang berkaitan dengan psikologi kesehatan dan perilaku kesehatan. Praktik-praktik kebersihan yang disebutkan dalam hadis ini dapat dilihat sebagai bentuk perilaku preventif yang penting untuk kesehatan fisik dan mental. Dari sudut pandang psikologi, rutinitas perawatan diri seperti ini dapat memberikan rasa kontrol dan keteraturan dalam hidup seseorang yang penting

⁵⁷ Sarlito W. Sarwono, Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2009.

⁵⁸ Lilik Ma'rifatul Azizah, Imam Zainuri, "Pengaruh Terapi Aromaterapi Lavender terhadap Tingkat Stres pada Lansia di Panti Werdha Mojopahit Mojokerto," *Jurnal Keperawatan*, Vol. 5, No. 2 (2014), 123-129.

⁵⁹ Muchtaridi Muchtaridi, "Penelitian Pengembangan Minyak Atsiri sebagai Aromaterapi dan Potensinya sebagai Produk Sediaan Farmasi," *Jurnal Teknologi dan Industri Pertanian Indonesia*, Vol. 9, No. 1 (2017): 1-8.

untuk kesejahteraan mental. Selain itu, merasa bersih dan terawat dapat meningkatkan citra diri positif yang merupakan komponen penting dari *self-esteem*⁶⁰.

Hadis kelima tentang menampakkan nikmat Allah melalui pakaian yang baik dapat dikaitkan dengan konsep *gratitude* (rasa syukur) dalam psikologi positif. Praktik *gratitude* telah terbukti memiliki berbagai manfaat psikologis, termasuk peningkatan kepuasan hidup dan penurunan gejala depresi⁶¹. Hadis ini juga dapat dikaitkan dengan psikologi fashion dan ekspresi diri. Pakaian tidak hanya berfungsi sebagai penutup tubuh, tetapi juga sebagai bentuk ekspresi identitas dan status sosial. Mengenakan pakaian yang baik pun dapat meningkatkan mood dan kepercayaan diri seseorang⁶². Hal ini dapat dilihat sebagai bentuk *self-care* yang menunjukkan penghargaan terhadap diri sendiri yang merupakan aspek penting dari *self-esteem*.

Hadis terakhir yang menganjurkan untuk memperbaiki penampilan ketika akan bertemu orang lain menekankan pentingnya presentasi diri dalam interaksi sosial. Hal ini berkaitan erat dengan psikologi sosial, khususnya teori presentasi diri dan manajemen kesan. Memperbaiki penampilan sebelum interaksi sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memfasilitasi interaksi sosial yang lebih positif. Contohnya seseorang yang berpenampilan rapi saat wawancara kerja mungkin merasa lebih percaya diri dan memberi kesan yang lebih baik kepada pewawancara⁶³. Presentasi diri yang baik dapat meningkatkan penerimaan sosial yang pada gilirannya dapat meningkatkan *self-esteem*. Merasa diterima dan dihargai oleh orang lain juga dapat memberikan validasi eksternal yang mendukung perkembangan *self-esteem* yang positif⁶⁴. Namun penting untuk dicatat bahwa anjuran grooming dalam Islam selalu diimbangi dengan peringatan untuk tidak berlebihan, sombong, dan pamer. Seperti yang tertera dalam lanjutan hadis

⁶⁰ Subandi, "Integrasi Psikoterapi dalam Dunia Medis," *Buletin Psikologi*, Vol. 11, No. 1 (2003), 47-55.

⁶¹ Dian Putri Permata Sari, Sri Lestari, "Pembagian Peran dalam Rumah Tangga pada Pasangan Suami Istri Jawa," *Jurnal Penelitian Humaniora*, Vol. 16, No. 1 (2015), 72-85.

⁶² Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental*, Semarang: UPT UNDIP Press, 2012, 78-80.

⁶³ Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2015.

⁶⁴ Mohamad Natsir, "Keseimbangan Hidup dalam Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi Positif," *Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 15, No. 2 (2019): 217-234.

Nabi SAW bahwa *Sesungguhnya Allah tidak menyukai kekejian dan sikap keji*. Hal ini sejalan dengan konsep keseimbangan dalam psikologi positif, di mana kesejahteraan psikologis optimal dapat dicapai melalui keseimbangan berbagai aspek kehidupan. Pendekatan moderat dalam menjaga penampilan dapat membantu mencegah obsesi berlebihan terhadap citra diri yang dapat mengarah pada gangguan psikologis seperti *body dysmorphic disorder*⁶⁵.

Hadis-hadis diatas secara keseluruhan menunjukkan bahwa Islam memandang grooming bukan hanya sebagai tindakan fisik, tetapi juga sebagai praktik yang memiliki implikasi psikologis dan spiritual. Perawatan diri yang baik dapat meningkatkan *self-esteem* dengan cara meningkatkan citra diri positif, kepercayaan diri, dan perasaan berharga. Hal ini sejalan dengan konsep psikologi modern yang menekankan pentingnya *self-care* dalam menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

4. Implementasi Praktis

a. Cara-cara menjaga penampilan sesuai dengan anjuran hadis

Implementasi praktis dari anjuran hadis tentang menjaga penampilan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara yang sesuai dengan konteks modern. Beberapa praktik yang dapat diterapkan, antara lain:

- 1) Kebersihan badan: Mandi secara teratur, minimal dua kali sehari merupakan cara utama untuk menjaga kebersihan badan. Hal ini sejalan dengan hadis yang menekankan pentingnya kebersihan dalam Islam⁶⁶.
- 2) Perawatan rambut: Menyisir dan merapikan rambut secara teratur, serta mencucinya dengan shampoo yang sesuai merupakan implementasi dari hadis yang menganjurkan untuk memuliakan rambut⁶⁷.

⁶⁵ Andi Marjuni, *op. cit*, hal. 55-68.

⁶⁶ Abdul Rahim, *op. cit*, hal. 40-56.

⁶⁷ Nailul Fauziah, *op. cit*, hal.185-203.

- 3) Kebersihan mulut: Membersihkan gigi secara rutin, baik dengan sikat gigi modern maupun dengan siwak merupakan penerapan dari hadis tentang pentingnya menjaga kebersihan mulut⁶⁸.
- 4) Berpakaian rapi: Mengenakan pakaian yang bersih, rapi, dan sesuai dengan syariat Islam merupakan bentuk implementasi dari hadis yang menganjurkan untuk berpenampilan baik.
- 5) Penggunaan wewangian: Memakai parfum atau wewangian yang tidak berlebihan dan sesuai dengan syariat merupakan penerapan dari hadis yang menganjurkan penggunaan wewangian⁶⁹.

b. Tips untuk memelihara kesehatan mental melalui grooming

Menjaga penampilan tidak hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga dapat menjadi sarana untuk memelihara kesehatan mental. Berikut beberapa tips yang dapat diterapkan, antara lain:

- 1) Menjadikan grooming sebagai ritual *mindfulness*: Aktivitas seperti menyisir rambut atau berwudhu dapat dijadikan sebagai praktik *mindfulness* untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri⁷⁰.
- 2) Menggunakan waktu grooming untuk afirmasi positif: Saat bercermin dan merawat diri, individu dapat mengucapkan afirmasi positif untuk meningkatkan harga diri dan citra diri positif⁷¹.
- 3) Menjadikan grooming sebagai bentuk *self-care*: Meluangkan waktu untuk merawat diri dapat dilihat sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri yang penting untuk kesehatan mental⁷².

⁶⁸ Rizal Darwis, "Tradisi Nabi Muhammad SAW dalam Menjaga Kebersihan." *Jurnal Aqlam*, Vol. 1, No. 1 (2016), 55-67.

⁶⁹ Nur Syam, "Penggunaan parfum dalam Islam: Tinjauan hadis tematik." *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 16, No. 1 (2015), 1-12.

⁷⁰ Muhammad Akhyar Subandi, *op. cit.*, hal. 30.

⁷¹ Eka Tristiana Putri, "Hubungan antara self-esteem dan psychological well-being pada mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, Vol. 14, No. 1 (2018): 1-9.

- 4) Menghubungkan grooming dengan spiritualitas: Melihat aktivitas grooming sebagai bentuk ibadah dan upaya mendekati diri kepada Allah dapat memberikan makna spiritual yang mendalam⁷³.
- 5) Menggunakan grooming sebagai sarana sosialisasi: Berpenampilan baik dapat meningkatkan kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial, yang penting untuk kesehatan mental⁷⁴.

c. Keseimbangan antara menjaga penampilan dan kerendahan hati

Meskipun menjaga penampilan penting, Islam juga mengajarkan keseimbangan dan kerendahan hati. Beberapa cara untuk menjaga keseimbangan ini, antara lain:

- 1) Niat yang benar: Menjaga penampilan hendaknya diniatkan sebagai bentuk ibadah dan bukan untuk kesombongan atau riya⁷⁵.
- 2) Kesederhanaan: Meskipun berpenampilan baik, tetap menjaga kesederhanaan dan tidak berlebih-lebihan dalam berpakaian atau berhias⁷⁶.
- 3) Fokus pada *inner beauty*: Selain menjaga penampilan luar, keindahan akhlak dan kepribadian juga perlu lebih diperhatikan⁷⁷.
- 4) Menghindari membandingkan diri: Menjaga penampilan untuk diri sendiri dan bukan untuk bersaing atau merasa lebih baik dari orang lain⁷⁸.
- 5) Bersyukur: Menjadikan grooming sebagai wujud rasa syukur atas pemberian Allah, bukan sebagai alat memamerkan diri⁷⁹.

⁷² Anita Rahmawati, "Self-care dan burnout pada perawat." *Jurnal Psikologi*, Vol. 15, No. 2 (2017), 183-192.

⁷³ Iredho Fani Reza, *Psikologi Ibadah Peran Ritual Agama dalam Kehidupan Manusia*, Jakarta: Noura Books, 2016.

⁷⁴ Sarlito Wirawan Sarwono, Eko A. Meinarno, *Psikologi Sosial*, Jakarta: Salemba Humanika, 2009.

⁷⁵ Agus Mustofa, "Konsep keikhlasan dalam Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, Vol. 19, No. 1 (2019), 103-120.

⁷⁶ Lukman Hakim, "Konsep kesederhanaan dalam Al-Qur'an." *Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol.14, No. 1 (2018): 59-74.

⁷⁷ Fatma Laili Khoirun Nida, "Membangun konsep diri bagi anak berkebutuhan khusus." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2 (2017), 1-7.

⁷⁸ Istiqomah Wibowo, *Psikologi sosial dalam konteks Indonesia*, Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.

⁷⁹ Ahmad Rusdi, "Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (2016): 37-54.

Dengan menerapkan tips-tips ini, seseorang dapat menjaga keseimbangan antara menjaga penampilan sesuai anjuran hadis dan tetap memelihara kerendahan hati. Hal ini pada gilirannya akan berkontribusi positif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan spiritual.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa menjaga penampilan memiliki urgensi yang signifikan dalam upaya memelihara kesehatan mental. Penelitian ini menemukan bahwa anjuran-anjuran grooming dalam hadis memiliki manfaat psikologis yang beragam dan sejalan dengan konsep-konsep psikologi modern. Praktik-praktik seperti merapikan rambut, memperhatikan penampilan, menjaga kebersihan pakaian, dan penggunaan wewangian berkorelasi positif dengan peningkatan *self-esteem*, manajemen stres yang efektif, peningkatan mood, dan fasilitasi interaksi sosial yang positif. Rutinitas grooming juga dapat berfungsi sebagai praktik *mindfulness*, membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesadaran diri. Lebih dari itu, penerapan grooming sebagai bentuk syukur dan ibadah dapat memberikan dimensi spiritual yang mendukung kesejahteraan psikologis secara holistik.

Dan Islam tetap mengajarkan keseimbangan antara menjaga penampilan dan kerendahan hati yang mendukung perkembangan konsep diri yang sehat. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa praktik grooming dalam Islam bukan hanya bentuk ketaatan religius, tetapi juga sarana efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini membuka peluang untuk pengembangan intervensi berbasis grooming dalam konteks kesehatan mental komunitas muslim, menawarkan pendekatan yang lebih holistik dan budaya-sensitif dalam mempromosikan kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

Ad-Dimasyqi, Abu Zakaria Muhyiddin bin Syaraf An-Nawawi. *Al-Minhaj Syarh Shahih Muslim*, Jilid 3, Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-Arabi, 1972.

Al-Asqalani, Ibnu Hajar. *Fath Al-Bari Syarh Shahih Al-Bukhari*, Jilid 10, Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 1959.

Al-Mubarakfuri, Muhammad 'Abd Ar-Rahman. *Tuhfat al-Ahwadzi bi Syarh Jami' at-Tirmidzi*, Juz 5, Beirut: Dar al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 2008.

Al-Munawi, Muhammad 'Abd al-Rauf. *Faidh Al-Qadir Syarh Al-Jami' As-Shaghir*, Jilid 6, Beirut: Dar Al-Ma'rifah, 1972.

Al-Qaradhawi, Yusuf. *Fiqh Thaharah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2003.

Alwisol. *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press, 2009.

An-Naisaburi, Abu Husain Muslim bin Hajjaj al-Qusyairi. *Sahih Muslim*, Jilid 1, Beirut: Dar Ihya At-Turats Al-Arabi, 2018.

As-Sijistani, Sulaiman bin Asy'as bin Ishaq bin Basyir bin Syidad bin Amaral-Azdi. *Sunan Abu Dawud*, Jilid 4, Beirut: Al-Maktabah Al-Asriyah, 2002.

Bastaman, Hanna Djumhana. *Logoterapi: Psikologi untuk Menemukan Makna Hidup dan Meraih Hidup Bermakna*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2007.

Cooley, Charles Horton. *Human Nature and the Social Order*. New York: Scribner's, 1902.

Darwis, Rizal. "Tradisi Nabi Muhammad SAW dalam Menjaga Kebersihan." *Jurnal Aqlam*, Vol. 1, No. 1 (2016).

Diener, Edward., Diener, Marissa. "Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem." *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 68, No. 4 (1995). <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>

Fauziah, Nailul. "Etika berpakaian dalam Islam." *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, Vol. 18, No. 2 (2019). <https://doi.org/10.22373/jiif.v18i2.3820>.

Fredrickson, Barbara Lee., Roberts, Tomi-Annl. "Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks." *Psychology of*

Women Quarterly, Vol. 21, No. 2 (1997). <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>.

Gunarsa, Singgih Dirga. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia, 2008.

Hakim, Lukman. "Konsep kesederhanaan dalam Al-Qur'an." *Jurnal Studi Al-Qur'an*, Vol. 14, No. 1 (2018).

Hawari, Dadang. *Manajemen Stres Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI, 2011.

Hurlock, Elizabeth Bergner. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga, 2011.

Iyadh, Al-Qadhi. *Ikmal Al-Mu'lim bi Fawa'id Muslim*, Jilid 2, Mesir: Dar Al-Wafa, 1998.

Katsir, Ibn. *Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim*, Jilid 3, Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyyah, 1998.

Kermani, Navid. *God Is Beautiful, The Aesthetic Experience of The Quran*. USA: Polity Press, 2015.

Munandar, Ashar Sunyoto. *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: UI Press, 2010.

Murasmutia, Azela., Hardjajani, Tuti., Nugroho, Arista Adi. "Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Perilaku Konsumtif Terhadap Pakaian Pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Sebelas Maret Surakarta," *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, Vol. 4, No. 3 (2015).

Mustofa, Agus. "Konsep keikhlasan dalam Al-Qur'an." *Jurnal Ilmiah Islam Futura*, Vol. 19, No. 1 (2019).

Nida, Fatma Laili Khoirun. "Membangun konsep diri bagi anak berkebutuhan khusus." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, Vol. 3, No. 2 (2017),

Putri, Dian Wisnuwardhani Lestari., Aviani, Yuli Indriyani. "Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja putri." *Jurnal Psikologi Malahayati*, Vol. 1, No. 2 (2019). <https://doi.org/10.33024/jpm.v1i2.1456>.

Putri, Eka Tristiana. "Hubungan antara self-esteem dan psychological well-being pada mahasiswa." *Jurnal Psikologi*, Vol. 14, No. 1 (2018).

Rahim, Abdul. "Konsepl kebersihan dalam perspektif Pendidikan Islam." *Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 8, No. 1 (2017). <https://doi.org/10.30868/ei.v8i01.209>

Rahmawati, Anita. "Self-care dan burnout pada perawat." *Jurnal Psikologi*, Vol. 15, No. 2 (2017).

Rakhmat, Jalaluddin. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2008.

Reza, Iredho Fani. *Psikologi Ibadah: Peran Ritual Agama Dalam Kehidupan Manusia*. Jakarta: Noura Books, 2016.

Rusdi, Ahmad. "Syukur dalam psikologi Islam dan konstruksi alat ukurnya." *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, Vol. 2, No. 2 (2016).

Sarwono, Sarlito W., Meinarno, Eko A. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika, 2009.

Subandi, Muhammad Akhyar. "Integrasi Psikologi dan Islam dalam Memahami Kesehatan Mental." *Jurnal Psikologi Islam*, Vol. 7, No. 1 (2020). <https://jpi.api-himpsi.org/index.php/jpi/article/view/47>.

----- . *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2016.

Syam, Nur. "Penggunaan parfum dalam Islam: Tinjauan hadis tematik." *Jurnal Al-Hikmah*, Vol. 16, No. 1 (2015).

Wibowo, Istiqomah. *Psikologi sosial dalam konteks Indonesia*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2016.