

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan kejujuran dan rasa tanggung jawab, penulis yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: "*Meltdown* dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)" diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Adab, Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Skripsi ini sepenuhnya merupakan karya tulis ilmiah penulis sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. penulis menjamin bahwa karya ini belum pernah diterbitkan oleh pihak lain.

Setiap tulisan dan pendapat orang lain dalam skripsi ini telah penulis cantumkan secara jelas sesuai dengan etika keilmuan dan sesuai Pedoman Penulisan Karya Ilmiah yang berlaku di bidang penulisan ilmiah saat ini. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini hasil dari plagiarisme, penulis bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 7 Mei 2025



VINA NAJARIAH
NIM. 211370024

ABSTRAK

Nama: **Vina Najariah**, NIM: **211370024**, Judul Skripsi: ***Meltdown* dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**, Prodi Ilmu hadits, Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 1446 H/2025 M.

Penelitian ini dilatar belakangi dengan adanya fenomena yang semakin marak pada kehidupan modern, *Meltdown* merupakan suatu gambaran emosi yang berlebihan hingga tidak terkendali. Fenomena ini ditandai dengan luapan yang intens dan hilangnya kendali diri serta memicu terhadap kesehatan mental seseorang dan menjadi topik yang relevan untuk dikaji secara detail termasuk dalam perspektif hadis. Dalam islam ada hadis-hadis dan pemahaman yang membahas terkait dengan *meltdown*. Oleh karenanya, *meltdown* tidak hanya penting dalam konteks psikologi modern, namun juga memiliki relevansi yang kuat dan memperkaya pendekatan seseorang yang sehat secara emosional dan spiritual dalam ajaran islam.

Terdapat tiga permasalahan yang penulis kaji: 1) bagaimana klasifikasi hadis-hadis tentang *meltdown*? 2) bagaimana penjelasan ulama hadis tentang *meltdown*? 3) bagaimana pemaknaan dan popularitas istilah *meltdown* pada era kekinian? Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu: 1) untuk mengetahui klasifikasi hadis-hadis yang berkaitan dengan *meltdown* 2) untuk mengetahui penjelasan ulama hadis tentang hadis *meltdown* 3) untuk mengetahui pemaknaan dan popularitas istilah *meltdown* pada era kekinian.

Metode yang digunakan dalam skripsi ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kepustakaan (*Library research*). Penelitian ini menggunakan studi kajian hadis tematik (*Maudhu'i*). Teknik pengumpulan data menggunakan gabungan yaitu metode *grounded theory* dan metode deskriptif yang menghasilkan data-data tertulis dalam sebuah kitab, buku-buku, jurnal, artikel dan karya ilmiah.

Klasifikasi hadis-hadis yang berkaitan dengan *meltdown* dikelompokkan menjadi tiga. *pertama*, Pengertian *meltdown* dalam hadis terdiri dari Hadis Şahîh Bukhārî Nomor 5641 (pentingnya kesabaran), Hadis Sunan At-Tirmidzî Nomor 2021 (menahan emosi). *Kedua*, yaitu Keutamaan pengendalian diri pada *meltdown*. Hadis Musnad Ahmad Nomor 6635 (menahan amarah), Hadis Sunan Ibnu Mājah Nomor 2341 (tidak menimbulkan bahaya), Hadis Şahîh Muslim Nomor 2999 (bersyukur), Hadis Şahîh Bukhārî Nomor 69 (mempermudah urusan). *Ketiga*, Manajemen *meltdown* dalam hadis. Hadis Şahîh Bukhārî Nomor 5672 (menjaga lisan), Hadis Şahîh Bukhārî Nomor 6114 (pengendalian diri), Hadis Şahîh Bukhārî Nomor 6407 (berdzikir dan doa), Hadis Sunan Abu Dawud Nomor 4784 (berwudhu), Hadis Sunan Ibnu Mājah Nomor 4168 (kekuatan mental), Hadis Şahîh Bukhārî Nomor 7405 (berpikir positif). Ibnu Hajar memaknai *meltdown* sebagai luapan emosi berlebihan yang merupakan ujian sekaligus anugerah dari Allah untuk melatih pengendalian diri sesuai ajaran Nabi. Emosi negatif seperti kecemasan dan keraguan, jika dihadapi dengan sabar dan doa dapat menjadi penghapus dosa dan sumber pahala. Mengendalikan diri saat mengalami *meltdown* adalah tindakan yang mulia karena menghindarkan dari dosa, mendatangkan rahmat Allah. Cara mengelola *meltdown* menurut ajaran Islam dengan menjaga lisan, menahan amarah, berdiam diri, berdzikir, berwudhu. Kini, pemahaman tentang *meltdown* mencakup kondisi kehilangan kendali akibat tekanan emosional dan sensorik, yang menekankan pentingnya kontrol diri dan solusi spiritual. *Meltdown* bukan hanya peristiwa emosional, tapi juga batas ketahanan manusia yang bisa menjadi landasan spiritual dalam pengelolaan emosi.

Kata kunci: Klasifikasi, Pemahaman Hadis *Meltdown*, Pemaknaan dan Popularitas Istilah *Meltdown*.

ABSTRACT

Name: Vina Najariah, NIM: 211370024, Thesis Title: Meltdown in Hadith Perspective (Thematic Hadith Studies), Hadith Science Study Program, Faculty of Ushuluddin and Adab, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Year 1446 H/2025 M.

This research is based on the phenomenon that is increasingly prevalent in modern life, Meltdown is an image of emotions that are excessive to uncontrollable. This phenomenon is characterized by intense overflow and loss of self-control and triggers for a person's mental health and becomes a relevant topic to be studied in detail including from the perspective of hadith. In Islam, there are hadiths and understandings that discuss related to meltdown. Therefore, meltdown is not only important in the context of modern psychology, but also has strong relevance and enriches one's approach to being emotionally and spiritually healthy in Islamic teachings.

There are three problems that the author examines: 1) how to classify the hadiths about meltdown? 2) How do hadith scholars explain meltdown? 3) What is the meaning and popularity of the term meltdown in the current era? The objectives of this study are: 1) to find out the classification of hadiths related to meltdown 2) to find out the explanation of hadith scholars about meltdown hadith 3) to find out the meaning and popularity of the term meltdown in the current era.

The method used in this thesis is a qualitative research method with a library research approach. This research uses thematic hadith studies (Maudhu'i). The data collection technique uses a combination of grounded theory method and descriptive method that produces written data in a book, books, journals, articles and scientific works.

The classification of hadiths related to meltdowns is grouped into three. First, the definition of meltdown in hadith consists of Hadith *Ṣaḥīḥ* Bukhārī Number 5641 (the importance of patience), Hadith Sunan At-Tirmidzī No. 2021 (restraining emotions). Second, the virtue of self-control in meltdown. Hadith Musnad Aḥmad Number 6635 (holding back anger), Hadith Sunan Ibn Mājah Number 2341 (not causing harm), Hadith *Ṣaḥīḥ* Muslim Number 2999 (being grateful), Hadith *Ṣaḥīḥ* Bukhārī Number 69 (making affairs easier). Third, meltdown management in the hadith. Hadith *Ṣaḥīḥ* Bukhārī Number 5672 (guarding the tongue), Hadith *Ṣaḥīḥ* Bukhārī Number 6114 (self-control), Hadith *Ṣaḥīḥ* Bukhārī Number 6407 (dhikr and prayer), Hadith Sunan Abu Dawud Number 4784 (ablution), Hadith Sunan Ibn Mājah Number 4168 (mental strength), Hadith *Ṣaḥīḥ* Bukhārī Number 7405 (positive thinking). Ibn Hajar interpreted meltdown as an overflow of emotions which is a test as well as a gift from Allah to practice self-control according to the teachings of the Prophet. Negative emotions such as anxiety and doubt, if faced with patience and prayer, can be a remover of sins and a source of reward. Controlling yourself when experiencing a meltdown is a noble act because it avoids sin, bringing Allah's mercy. How to manage meltdowns according to Islamic teachings by keeping the tongue, restraining anger, keeping silent, dhikr, ablution. Today, the understanding of meltdown includes a state of loss of control due to emotional and sensory stress, emphasizing the importance of self-control and spiritual solutions. Meltdown is not just an emotional event, but also the limit of human resilience that can be a spiritual foundation in emotional management.

Keywords: Classification, Understanding of Meltdown Hadith, Meaning and Popularity of the Term Meltdown.

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak disimbolkan	Tidak disimbolkan
ب	Ba	B/b	Be
ت	Ta	T/t	Te
ث	Sa	Ṣ/ṣ	Tse (dengan simbol titik diatas)
ج	Jim	J/j	Je
ح	Ha	Ḥ/ḥ	Ha (dengan simbol titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D/d	De
ذ	Zal	Ẓ/ẓ	Zet (dengan simbol titik diatas)
ر	Ra	R/r	Er
ز	Zai	Z/z	Zet
س	Sin	S/s	Es
ش	Syin	Sy/sy	Es dan ye

ص	Sad	Ş/ş	Es (dengan simbol titik dibawah)
ض	Dad	Ḍ/ḍ	De (dengan simbol titik dibawah)
ط	Ta	Ṭ/ṭ	Te (dengan simbol titik dibawah)
ظ	Za	Ẓ/ẓ	Zet (dengan simbol titik dibawah)
ع	‘Ain	‘	Simbol koma terbalik diatas
غ	Gain	G/g	Ge
ف	Fa	F/f	Ef
ق	Qaf	Q/q	Qi
ك	Kaf	K/k	Ka
ل	Lam	L/l	El
م	Mim	M/m	Em
ن	Nun	N/n	En
و	Wau	W/w	We
ه	Ha	H/h	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y/y	Ye

B. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monofthong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
◌َ	Fathah	A	A
◌ِ	Kasrah	I	I
◌ُ	Dammah	U	U

Contoh:

1. Kataba: كَتَبَ
2. Su'ila: سُئِلَ
3. Yazhabu: يَذْهَبُ

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa arab yang simbolnya berupa gabungan huruf, yaitu:

Simbol dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
◌ِي	Fathah dan ya	Ai	A dan i
◌ُو	Fathah dan wau	Au	A dan u

Contoh:

1. Kaifa: كَيْفَ

2. Walau: وَلَوْ
3. Syai'un: شَيْءٍ

3. Vokal Maddah

Maddah atau vocal panjang yang lambangnya berupa harkat dan huruf translitasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
اَ	Fathah dan alif	Ā/ā	A dan garis diatas
يِ	Kasrah dan ya	Ī/ī	I dan garis diatas
وُ	Dammah dan wau	Ū/ū	U dan garis diatas

Contoh:

1. Qāma: قَامَ
2. Yaqūmu: يَقُومُ
3. Jazīrah: جَزِيرَةٌ

C. Ta Marbutah (ة)

Transliterasi pada ta marbutah terbagi menjadi tiga, yaitu:

1. Transliterasi ta marbutah hidup atau terdapat harakat fathah, kasrah dan dammah, translitasinya adalah /t/.

Contoh: Jazīratu: جَزِيرَةٌ

2. Transliterasi ta marbutah mati atau tidak terdapat harakat sukun, translitasinya adalah /h/.

Contoh: Jazīrah: جَزِيرَةٌ

3. Apabila pada suatu kata akhir terdapat ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al, kedua kata itu dapat di baca secara terpisah,

maka ta marbutah di transliterasikan ha (هـ) tetapi apabila disambungkan ta marbutah tetap dibaca (t).

Contoh: Jazīrah al-‘Arab: جَزِيرَةُ الْعَرَبِ

D. Syaddah (Tasydid)

Dalam tulisan Arab, Syaddah atau Tasydid (ّ) adalah tanda baca yang digunakan untuk menunjukkan penggandaan atau penekanan pada suatu huruf konsonan, dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah tersebut.

Contohnya: Fiddunyā: فِي الدُّنْيَا

E. Kata Sandang

Dalam bahasa Arab, kata sandang dilambangkan dengan huruf (ال) yaitu "al". Sementara, transliterasi dari tulisan Arab ke tulisan Latin, kata sandang "al" ini dibedakan berdasarkan huruf yang mengikutinya, yaitu huruf syamsiyah dan huruf qamariyah.

1. Kata sandang "al" pada huruf syamsiyah, maka huruf "lam" pada kata sandang tersebut ditransliterasikan dengan tidak dibaca atau dihilangkan. Huruf syamsiyah ini dilambangkan dengan tanda tasydid (ّ) pada huruf yang mengikutinya.

Contoh: as-Ṣalāh: الصَّلَاةُ

2. Kata sandang "al" pada huruf qamariyah, maka huruf "lam" pada kata sandang tersebut ditransliterasikan dengan tetap dibaca seperti biasa.

Contoh: al-Qiyāmah: الْقِيَامَةُ

Dalam penulisan kata sandang, baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariyah, kata sandang "al" ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan tanda sambung/hubung (-).

F. Hamzah

Dalam daftar transliterasi Arab-Latin diatas, hamzah yang terletak di tengah atau akhir kata dan dilambangkan dengan apostrof ('). Sementara itu, hamzah yang terletak di awal kata umumnya tidak ditransliterasikan.

G. Penulisan Kata

Pada dasarnya, setiap kata dalam bahasa Arab, baik itu fi'il (kata kerja), isim (kata benda), maupun huruf, ditulis terpisah satu sama lain. Namun, ada beberapa kata tertentu karena penggunaannya yang lazim dan adanya huruf atau harakat (tanda baca) yang dihilangkan, penulisannya dalam huruf Arab dirangkaikan dengan kata lain.

H. Huruf Kapital

Meskipun sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf kapital, dalam transliterasi atau alih aksara ke huruf Latin, huruf kapital tetap digunakan. Penggunaannya disesuaikan dengan aturan yang berlaku dalam Ejaan Yang Disempurnakan (EYD). Diantaranya huruf kapital digunakan untuk menuliskan huruf awal, nama diri dan pemulaan kalimat. Bila nama diri itu didahului oleh kata sandang, maka yang ditulis dengan huruf kapital tetapi huruf awal nama diri tersebut bukan huruf kata sandang penggunaan huruf awal kapital. Huruf awal kapital untuk Allah hanya berlaku bila dalam tulisan Arabnya memang lengkap demikian dan kalau penulisan itu disatukan dengan kata lain sehingga ada huruf atau harakat yang dihilangkan huruf kapital tidak digunakan.

Daftar Singkatan Penting:

Ed	: Editor	Terj	: Terjemah
H	: Tahun Hijriah		
M	: Tahun Masehi		
HR	: Hadis Riwayat		
P	: Page (Halaman)		
Saw	: Ṣallallaahu 'Alaih wa Sallam		



**FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI**

SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN

No	: Nota Dinas	Kepada Yth.
Lamp	: -	Fakultas Ushuluddin dan Adab
Hal	: Ujian Skripsi	UIN SMH Banten
	a.n Vina Najariah	Di
	NIM : 211370024	Serang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dapat dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi atas Nama Vina Najariah NIM : 211370024, dengan judul skripsi: **Meltdown dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**, dapat diajukan dalam sidang Munasqosyah pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Demikian atas perhatian Bapak, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Serang, 7 Mei, 2025

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc. M.A
NIP: 197202021999031004

Hikmatul Luthfi, MA. Hum
NIP: 198802132019031010

**LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH
MELTDOWN DALAM PERSPEKTIF HADIS
(Studi Hadis Tematik)**

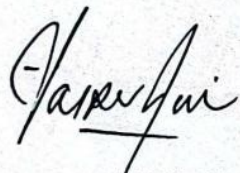
Oleh:

Vina Najariah
NIM: 211370024

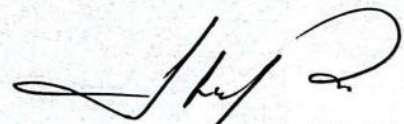
Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II



Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc. M.A.
NIP: 197202021999031004

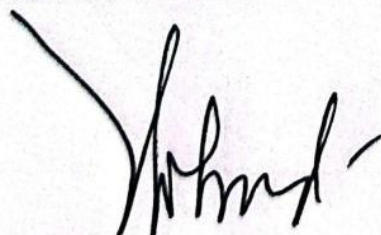


Hikmatul Luthfi, MA. Hum
NIP: 198802132019031010

Mengetahui:

Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Adab

Ketua
Program Studi Ilmu Hadis



Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag.
NIP: 197109031999031007



Muhammad Alif, S.Ag., M.Si.
NIP: 196904062005011005

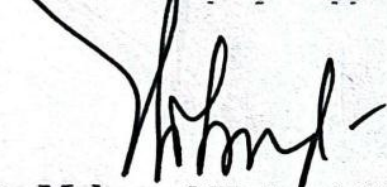
PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Vina Najariah**, NIM: **211370024**. Judul Skripsi: “*Meltdown dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)*”, Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 22 Mei 2025. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S. Ag) pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Program Studi Ilmu Hadis Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 22 Mei 2025

Sidang Munaqasyah

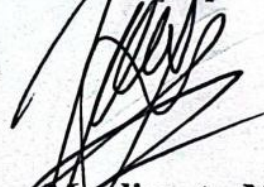
Ketua Merangkap Anggota,



Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag.

NIP: 197109031999031007

Sekretaris Merangkap Anggota,



Verry Mardiyanto, M.A.

NIP. 199302092019031013

Anggota-Anggota,

Penguji I



Dr. H. Saff'in Mansur, M.Ag.

NIP. 196401081998031001

Penguji II



Salim Rasyadi, M.Ag.

NIP: 199106052019031008

Pembimbing I



Dr. H. Masrukhin Muhsin, Lc. M.A.

NIP: 197202021999031004

Pembimbing II



Hikmatul Luthfi, MA. Hum.

NIP: 198802132019031010

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah bersyukur skripsi ini telah selesai dengan lancar, terima kasih kepada Allah Swt. Dengan mengucapkan Syukur Alhamdulillah, skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Orang tua tercinta

Bapak Rafiudin dan Ibu Sumarni

Yang selalu melangitkan doa-doa baik untuk kebaikan anak-anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Terima kasih telah mengantarkan penulis di tempat ini. semoga kalian selalu diberikan kesehatan dan perlindungan Allah Swt.

MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٥) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (٦)

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah tetapi Allah berjanji, bahwa sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”.

(Qs. Al-Insyirah :5-6)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Vina Najariah, lahir di Sajira-Lebak, tepatnya pada tanggal 03 Juni 2003. Anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan bapak Rafiudin dan ibu Sumarni. Bertempat tinggal di Kampung Sajira Barat Desa Sajira Kecamatan Sajira Kabupaten Lebak Provinsi Banten.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis yaitu Sekolah Dasar di SD Negeri I Sajira pada tahun 2009 sampai 2015. Kemudian melanjutkan Pendidikan Menengah Pertama yaitu Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Bogor pada tahun 2015 sampai 2018. Pada tahun 2018 sampai 2021 melanjutkan Pendidikan atas di Madrasah Aliyah Negeri 2 Bogor. Selanjutnya penulis melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten Fakultas Ushuluddin dan Adab Prodi Ilmu Hadis yang bertempat di kota Serang Banten program Strata 1.

Selama kuliah penulis pernah mengikuti organisasi internal yaitu Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Hadis pada tahun 2022-2023, organisasi eksternal PMII pada tahun 2022-2023, dan organisasi primordial Gerakan Mahasiswa Sajira 2022-2023.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Swt. Yang telah memberikan kekuatan dan keteguhan hati kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad Saw. yang menjadi suri tauladan bagi manusia hingga akhir zaman.

Skripsi yang berjudul ”*Meltdown* dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)”, disusun untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama pada fakultas Ushuluddin dan Adab, Jurusan Ilmu Hadis, UIN ”Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Skripsi ini tidak dapat diselesaikan tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Wawan Wahyudin, M.Pd, selaku Rektor UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
2. Bapak Dr. Mohammad Hudaeri, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab.
3. Bapak Muhammad Alif, S.Ag., M.Si. sebagai ketua jurusan dan Bapak Salim Rosyadi, M.Ag sebagai sekretaris jurusan yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Pembimbing I dan II Bapak Dr. Masrukhin Muhsin, Lc. M.A dan Bapak Hikmatul Luthfi, MA. Hum yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam memberikan masukan, pengarahan, bimbingan dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang tidak bisa disebutkan satu persatu, terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.
6. Pengurus Perpustakaan Umum, Iran Corner, serta staf akademik dan karyawan UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang telah

memberikan pelayanan dan kebutuhan penulis selama kuliah sampai penyelesaian skripsi ini.

7. Kepada keluarga besar Alm. Bapak Supyani dan Ibu Aisah, dan keluarga besar Bapak Salikin dan Almh Ibu Ratiah penulis ucapkan banyak terima kasih atas dukungan dan *support* kepada penulis.
8. Cinta pertama dan panutanku, ayah tercinta Bapak Rafiudin, Terimakasih telah menjadi alasan kuatku hingga saat ini sampai menyelesaikan tugas akhir. Semoga bapak bangga dengan usahaku saat ini.
9. Pintu surgaku, Ibu Sumarni yang sabar dan kuat, ibu yang selama ini selalu mendoakan dan menyayangi dan memberikan dukungan kepada penulis tanpa henti hingga bisa menyelesaikan kuliah sampai jenjang S-I. Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan. Terima kasih atas nasihat yang diberikan. Ibu menjadi pengingat dan penguat yang paling hebat. Terimakasih Ibu.
10. Keluarga, dan adik tercinta Pahda Firlani yang telah memberikan motivasi, serta melantikkan doa-doa agar senantiasa selalu diberi kemudahan dan dilancarkan dalam setiap perjalanan penulis.
11. Terima kasih untuk teman-teman Ilmu Hadis angkatan 2021 yang telah berperan banyak memberikan pengalaman dan pembelajaran selama dibangku kuliah, see you on top, guys.
12. Seluruh pihak yang memberikan bantuan kepada penulis namun tidak dapat disebutkan satu persatu. Terima kasih atas bantuan, semangat, dan doa baik yang diberikan kepada penulis selama ini.
13. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri. Vina Najariah, Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Vina Najariah. Apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri.

Akhirnya hanya kepada Allah penulis memohon agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang telah membantu penulis menyelesaikan skripsi ini, semoga Allah membalasnya dengan pahala yang berlimpah. Aamiin.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan masih jauh dari kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, kritik dan saran dari pembaca sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya.

Serang, 7 Mei 2025

VINA NAJARIAH
NIM. 211370024

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
PEDOMAN TRANSLITERASI	iv
NOTA DINAS	x
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH	xi
PENGESAHAN	xii
PERSEMBAHAN	xiii
MOTTO	xiv
RIWAYAT HIDUP	xv
KATA PENGANTAR	xvi
DAFTAR ISI	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	5
D. Kajian Pustaka.....	6
E. Kerangka Teori	8
F. Metode Penelitian.....	10
G. Sistematika Penulisan.....	12
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>MELTDOWN</i>	14
A. <i>Meltdown</i>	14
1. Pengertian <i>Meltdown</i>	14
2. Sejarah <i>Meltdown</i>	16
3. Faktor Penyebab dan Penanganan <i>Meltdown</i>	17
B. <i>Meltdown</i> Menurut Perspektif Islam	18
1. Faktor Terjadinya <i>Meltdown</i> dalam Islam	19
a. Marah	20
b. Kecemasan	21

c. Kurangnya Kesabaran	21
d. Godaan Syaitan	22
2. Solusi Terjadinya <i>Meltdown</i> dalam Islam	23
a. Berwudhu	24
b. Diam dan menenangkan diri	24
c. Berdoa dan dzikir	25
BAB III HADIS-HADIS TENTANG <i>MELTDOWN</i>	27
A. Hadis-hadis tentang <i>Meltdown</i>	27
1. Pengertian <i>Meltdown</i>	27
2. Keutamaan Pengendalian Diri pada <i>Meltdown</i>	34
3. Manajemen <i>Meltdown</i> dalam Hadis	40
B. Klasifikasi Hadis	47
BAB IV PENJELASAN ULAMA TENTANG HADIS-HADIS <i>MELTDOWN</i> DAN PEMAKNAANNYA DI ERA KONTEMPORER	59
A. Hadis-Hadis <i>Meltdown</i> dalam Perspektif Para Ulama	59
1. Pengertian <i>Meltdown</i> dalam Hadis	59
2. Keutamaan Pengendalian Diri pada <i>Meltdown</i>	62
3. Manajemen <i>Meltdown</i> dalam Hadis	68
B. Pemaknaan dan Popularitas Istilah <i>Meltdown</i> pada Era Kekinian.....	77
BAB V PENUTUP	80
A. Kesimpulan	80
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA	83