

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tekanan kehidupan modern menjadi salah satu faktor utama yang memicu terjadinya *meltdown*. Di tengah laju perubahan teknologi dan informasi yang semakin cepat, individu menghadapi tuntutan yang semakin tinggi, baik dari segi akademik, pekerjaan, maupun sosial. Kepribadian seseorang merupakan cerminan dari karakter yang terwujud dalam sikap, tingkah laku, dan cara seseorang bertindak atau merespon berbagai situasi.¹ Kemampuan seseorang yang kuat menunjukkan karakter yang teguh pada prinsip dan nilai yang diyakininya dengan menghadapi segala tantangan dan tekanan serta mampu mengelola emosinya dengan bijak, Kemampuan untuk tetap tenang dan terkendali dalam situasi sulit menunjukkan kecerdasan emosional tinggi, dimana seseorang mampu mengenali, memahami, dan mengarahkan emosinya sendiri maupun emosi orang lain dengan efektif, atau saat ini dikenal dengan istilah *meltdown* atau emosi yang tidak terkendali.

Emosi yang tidak terkendali merupakan kondisi dimana seseorang mengalami perubahan suasana hati yang cepat dan sering kali berlebihan.² Namun emosi ini bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti marah yang berlebihan, sedih yang mendalam, atau bahkan kegembiraan yang tak terkendali. Salah satu dari sekian banyaknya cara pengendalian emosi adalah dengan melakukan tindakan-tindakan positif untuk mereduksi ketegangan emosi dalam Setiap perjalanan kehidupan yang dialaminya.³ Emosi yang tidak terkendali dapat disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari ketidakseimbangan kimiawi di otak hingga trauma masalah, stress kronis, perubahan hormon, dan kondisi medis tertentu juga dapat menjadi pemicu. Kondisi ini seringkali terkait dengan

¹ Gege Sutrisna, "Problematika Kompetensi Kepribadian Guru Yang Memengaruhi Karakter Peserta Didik," *Stilistika* 11, no. 1 (2022): P. 6, <https://doi.org/10.5281/zenodo.7416908>.

² Suryani Hardjo, "Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah," Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2004, P. 55.

³ R. Rachmy Diana, "Pengendalian Emosi Menurut Psikologi Islam," *Unisia* 37, no. 82 (2015): P. 1, <https://doi.org/10.20885/unisia.vol.37.iss82.art5>.

gangguan mental seperti gangguan bipolar dan gangguan kepribadian *borderline*.

Dalam memelihara kesehatan mental perlu mengelola fungsi kejiwaan terutama pada kemampuan diri yang ditunjukkan dengan adanya terapi keagamaan dan perbuatan yang lebih mendekatkan diri kepada Allah agar ketenangan dan kebahagiaan tidak mengguncang pada sikap emosional seseorang. Manusia telah diberikan cobaan oleh Allah, sehingga islam mengajarkan kepada kita untuk mengikuti tuntunan kepada jalan yang benar. Peran islam terhadap manusia sangat penting dapat membantu terhadap pengobatan jiwa, pencegahan emosi dan membina kesehatan mental. Dengan mengamalkan semua ajaran islam manusia dapat mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.⁴

Emosi menyampaikan pelajaran penting dari kehidupan manusia. Emosi manusia adalah perasaan kuat yang dapat digunakan untuk memperingatkan orang lain tentang perilaku, aktivitas, dan bahkan kesehatan seseorang.⁵ Emosi merupakan penyambung hidup bagi kesadaran diri dan kelangsungan diri secara mendalam, menghubungkan diri sendiri, serta dengan alam dan kosmos. Selain itu, emosi juga memberikan kekuatan, inspirasi, ketenangan, realisasi diri, kewaspadaan, dan dukungan bagi umat manusia dalam meraih kesuksesan dalam hidup, baik dalam keluarga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat secara luas. Meski begitu, hal itu juga dapat merusak kehidupan manusia.

Dalam proses pengendalian emosi yang tidak stabil juga bisa melibatkan pendekatan agama, seperti dengan menerapkan Al-Qur'an dan Hadis kedalam proses pemulihannya. Pendekatan ini dapat memberikan pengaruh baik pada spiritual seseorang.⁶ Namun kenyataannya, banyak sekali manusia khususnya umat muslim tidak meniru cara yang telah Allah firmankan pada Al-Qur'an dan yang telah Rasulullah ajarkan dalam hadisnya. Oleh karena itu Allah dan Rasulullah memberikan metode yang praktis dan mudah yang dapat membantu

⁴ Purmansyah Ariadi, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam," *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): P. 120, <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

⁵ Geubrina Rezeki et al., "Pengendalian Emosi Konselor Dalam Proses Wawancara Konseling Menurut Perspektif Hadis Rasulullah" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019), P. 3.

⁶ M. Anis Bachtiar and Aun Falestien Faletahan, "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 6, no. 1 (2021): P. 41, <https://doi.org/10.33367/psi.v6i1.1327>.

masyarakat dalam proses pengembangan diri. Beberapa prinsip dan praktik yang ada pada pedoman hidup umat muslim (Al-Quran dan Hadis) yang berhubungan dengan proses pengendalian emosi yaitu dengan sabar, tawakal, doa dan zikir, shalat dan ibadah.

Al-Qur'an dan Hadis merupakan sumber hukum islam.⁷ Penting bagi umat islam untuk memahaminya, agar mengetahui hukum dan peraturan sesuai dengan ajaran islam. Kali ini, penulis hanya akan membahas hadis. Meskipun Al-Quran tidak diragukan lagi merupakan sumber utama hukum Islam, sabda Nabi juga perlu diteliti lebih mendalam karena pokok bahasan ini merupakan pokok bahasan yang sering dibahas orang, khususnya mereka yang sedang berjuang dan mencari pertumbuhan pribadi melalui penyelesaian masalah mereka sendiri. Materi ini lebih spesifik membahas hadis karena sesuai dengan ruang lingkup penelitian yang dibahas.

Hadis tematik dalam bahasa arab ialah "*Maudu'i*".⁸ yang merupakan isim *maf'ul* dari kata *wadha'a* yang berarti meletakkan, masalah atau pokok permasalahan. kata "*maudu'i*" dalam konteks tafsir merupakan suatu persoalan yang memiliki kesamaan dalam tema. Dapat disimpulkan bahwa hadis tematik ialah hadis-hadis Nabi yang dikelompokkan berdasarkan tema tertentu. Pengkategorian hadis ini sangat mudah untuk menemukan solusi dalam memahami ajaran islam pada aspek kehidupan. Pada pembahasan *meltdown* dalam hadis tematik ini kaitannya sangat penting karena mempunyai perspektif yang sangat luas dan menarik untuk diteliti, sehingga dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang nilai-nilai yang dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari.

Istilah pada pemahaman *meltdown* terus berkembang seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan. Namun, islam sangat memperhatikan kesehatan jiwa. Banyak hadis yang mengajarkan tentang pentingnya menjaga

⁷ Siska Lis Sulistiani, "Perbandingan Sumber Hukum Islam," *Tahkim (Jurnal Peradaban Dan Hukum Islam)* 1, no. 1 (2018): P. 102-103, <https://doi.org/10.29313/tahkim.v1i1.3174>.

⁸ Abdul Karim, Abdullah Hanapi, and Waffada Arief Najjiyya, *Tafsir Hadis Tematik: Kajian Tema Aqidah Akhlak*, edisi pert (Jl. KH. Zainal Arifin Kabupaten Cirebon, Jawa Barat: Nusa Litera inspirasi, 2022), P. 7, [http://repository.iainkudus.ac.id/6933/1/Buku Tafsir Hadis Tematik Oke.pdf](http://repository.iainkudus.ac.id/6933/1/Buku%20Tafsir%20Hadis%20Tematik%20Oke.pdf).

hati, pikiran dan emosi yang sehat. Prinsip-prinsip ini dapat membantu seseorang menjaga keseimbangan mental jika diterapkan. Adapun hadis yang berkaitan dengan *meltdown* ialah menahan amarah:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: "لَيْسَ الشَّدِيدُ
بِالصُّرْمَةِ، وَلَكِنَّ الشَّدِيدَ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ."

“Dari Abu Hurairah RA berkata, Nabi Muhammad SAW bersabda, Seseorang disebut sebagai kuat perkasa bukan karena jago gulat. Tetapi orang yang kuat perkasa adalah orang yang mampu menahan diri ketika marah.” (HR Al-Bukhari no. 6114 dan Muslim no. 2609)

Hadis di atas menjelaskan bahwa pemahaman yang mendalam tentang kekuatan diri karena kekuatan sejati bukanlah terletak pada otot atau fisik melainkan dengan mengendalikan dan menahan diri dari amarah serta mengelola emosi. Dengan mengamalkan ajaran hadis ini, dapat menjadikan pribadi yang lebih baik dan lebih dekat kepada Allah SWT.

Kajian ini mengkaji fenomena kontemporer di mana umat Islam terutama menggunakan teknik-teknik modern tanpa meneliti teknik-teknik yang ditentukan oleh Nabi. Sangat penting bagi kita, para pengikut Nabi Muhammad, untuk meniru dan menggunakan Nabi sebagai model dan panduan hidup. Kajian ini akan sangat penting untuk memahami cara menghadapi tantangan dan rintangan hidup serta cara menanggapi masalah-masalah lain yang mungkin timbul.⁹ Dengan demikian, teknik-teknik yang diajarkan oleh Nabi dapat diterapkan pada praktik *meltdown*. Penelitian ini penting untuk diteliti karena dapat mencegah dari faktor penyebab emosi yang tidak terkendali hingga menjaga keseimbangan tubuh dan mampu mengidentifikasi pada nilai-nilai keagamaan yang seimbang dengan ajaran Nabi.

Dalam suatu istilah menyebutkan bahwa *meltdown* digunakan untuk menggambarkan suatu reaksi emosional yang intens dan tidak terkendali, asal kata “*Meltdown*” dimaknai dengan “*Menty breakdown*” yang artinya gangguan

⁹ Distrian Rihlatus Sholihah, “Trend Berhijrah Dikalangan Muslim Milenial: Kajian Ma’ani Al Hadith Dalam Kitab Sunan Al Nasa’i Karya Imam Nasa’i Nomor Indeks 4996” (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel, 2019), P.28.

mental.¹⁰ Proses ini biasanya dialami oleh seseorang yang mengalami stress berlebihan hingga menyebabkan gangguan mental. Sehingga dapat dikatakan bahwa kehidupan yang dijalannya tidak merasa aman, atau hidup dalam kecemasan/kegelisahan. Pada dasarnya Setiap orang yang memiliki rasa cemas yang berlebihan pasti akan merasa terganggu dapat dilihat dari tingkah lakunya yang tidak seperti biasanya, cara dia mengasingkan diri, marah-marah tanpa sebab, bahkan ketidak peduliannya pada diri sendiri.¹¹ Dari semua pemaparan yang menjadi latar belakang diatas, maka peneliti tertarik mengambil judul “*Meltdown* dalam Perspektif Hadis” dengan menggunakan metode (*maudhu’i*) atau tematik hadis, dengan memberikan dimensi yang berbeda dari penelitian lainnya, dan belum ditemukan judul penelitian serupa dalam literature yang telah diteliti oleh peneliti.

B. Rumusan Masalah

Untuk mengetahui *meltdown* yang Rasulullah sabdakan melalui hadis-hadis, maka penulis merumuskan sebuah permasalahan diantaranya:

1. Bagaimana klasifikasi Hadis-hadis tentang *meltdown*?
2. Bagaimana penjelasan ulama hadis tentang hadis *meltdown*?
3. Bagaimana pemaknaan dan popularitas istilah *meltdown* pada era kekinian?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah terjawabnya rumusan masalah diatas. Berikut kegunaan atau manfaat lain yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- a. Untuk mengetahui klasifikasi hadis-hadis yang berkaitan dengan *meltdown*.
- b. Untuk mengetahui penjelasan ulama hadis tentang hadis *meltdown*.

¹⁰ Edy Prayitno and Nerys.et.al Tarigan, “Gangguan Mental Emosional Dan Depresi Pada Remaja,” *Healthcare Nursing Journal* 4, no. 2 (2022): P.432, <https://journal.umtas.ac.id/index.php/healthcare/article/view/2346>.

¹¹ Dona Fitri Annisa and Ifdil Ifdil, “Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia),” *Konselor* 5, no. 2 (2016): P. 93.

- c. Untuk mengetahui pemaknaan dan popularitas istilah *meltdown* pada era kekinian.

2. Manfaat Penelitian

Berikut manfaat pada penelitian skripsi ini diantaranya:

- a. Pada kajian tematik, untuk penulis khususnya dan pembaca umumnya dapat menambah ilmu, wawasan, dan pengetahuan serta bisa menerapkan pelajaran dari kajian studi hadis tematik ini.
- b. Peneliti berharap bahwa kajian ini mampu memberikan motivasi bagi para pembaca untuk melibatkan Allah dan Rasulnya disetiap permasalahannya.
- c. Secara teoritis, pada penelitian ini diharapkan untuk mampu menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan kajian Ilmu Hadis di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten khususnya, Umumnya kajian Ilmu Hadis di Indonesia.
- d. Secara praktis, peneliti berharap pada tulisan ini menjadi wawasan untuk masyarakat Indonesia terkhusus masyarakat muslim agar bisa mencontoh dan memahami perilaku dari seorang Nabi Muhammad Saw dalam menghadapi problematika kehidupan melalui pendekatan agama islam.

D. Kajian Pustaka

Dari berbagai penelusuran, penulis tertarik mengkaji tentang *meltdown* istilah yang sering dikaitkan dengan ledakan emosi yang tidak terkendali yang menyimpan kompleksitas menarik untuk dibahas dan penting untuk bisa mengendalikannya terkhusus bagi umat muslim yang telah Nabi ajarkan bagaimana cara pengendalian emosi yang baik.

Hal ini menarik untuk dibahas dalam pandangan islam, khususnya dalam konteks hadis. Berikut penelusuran terhadap penelitian terdahulu, penulis menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian sekarang, yaitu:

1. Skripsi yang berjudul “Pengendalian emosi konselor dalam proses wawancara konseling menurut perspektif hadis Rasulullah” Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam UIN Ar-Raniry Banda Aceh Tahun 2019.

Skripsi ini terfokus membahas tentang pengertian emosi, ciri-ciri, dan konsep proses konseling saja secara umum dan tidak terlalu detail membahas hadis, sedangkan perbedaan dengan skripsi penulis lebih membahas emosi yang tidak terkendali dan menjelaskan emosi menurut umum, menurut islam, menurut perspektif hadis dan menjelaskan pendapat ulama yang berkaitan dengan *meltdown*. Serta mengklasifikasikan hadis-hadis yang berkaitan dengan *meltdown*.¹²

2. Jurnal yang disusun oleh Mukoyah “Studi kritik hadis tentang kesehatan mental” Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung Tahun 2022. Jurnal ini bertujuan untuk menganalisis hadis tentang kesehatan mental dalam *meltdown*. Didalamnya membahas hadis tentang kesehatan mental pada riwayat Tirmidzi No. 2268 hingga status hadis berkualitas *hasan li ghairihi* sehingga bisa dijadikan dalil. Penjelasan didalamnya peneliti menyimpulkan bahwa hadis tersebut relevan digunakan sebagai landasan untuk pemeliharaan kesehatan mental yaitu mendekatkan diri kepada allah, berdzikir, berdoa dan tawakal.¹³ Perbedaan kajian pustaka dengan skripsi ini ialah, jurnal yang disusun oleh Mukoyah terfokus pada kesehatan mental yang berkaitan dengan *meltdown*. Sedangkan skripsi ini terfokus pada *meltdown* dalam perspektif hadis, pemaknaan popularitas pada istilah kekinian dan faktor-faktor memicu serta solusinya serta menyebutkan penjelasan ulama hadis tentang hadis *meltdown*.
3. Penelitian oleh Miftahul Ulya yang berjudul “Pengelolaan dan Pengendalian Emosi Negatif Perspektif Al-Qur’an” Tahun 2021. Jurnal ini bertujuan untuk menstabilkan emosi melalui kesehatan fisik. Perbedaan kajian pustaka dengan skripsi ini adalah jurnal yang disusun oleh Miftahul Ulya terfokus pada pengelolaan dan pengendalian emosi saja, sedangkan skripsi ini jauh lebih banyak pembahasannya termasuk bagaimana pemaknaan dan

¹² Geubrina Rezeki, “Pengendalian Emosi Konselor Dalam Proses Wawancara Konseling Menurut Perspektif Hadis Rasulullah” (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2019), P.67.

¹³ Mukoyah and Agus Suyadi Raharusun, “Studi Kritik Hadis Tentang Kesehatan Mental,” *Gunung Djati Conference Series* 8 (2022): P.1.

popularitas pada istilah *meltdown* kekinian, faktor dan solusi serta menyebutkan hadis yang berkaitan dengan tema yang dibahas dan penjelasan ulama terkait tentang hadis *meltdown*.

4. Jurnal yang berjudul “Kesehatan Mental dalam Perspektif Hadis” Studi Ilmu Hadis IAIN Takengon Tahun 2023. Penelitian ini memfokuskan terhadap gejala-gejala dan pencegahan pada kesehatan mental yang telah dijelaskan pada Al-Qur’an dan Hadis. Sedangkan skripsi ini menemukan pembahasan dari berbagai sumber untuk bisa melakukan penelitian terbaru tentang bagaimana hadis-hadis tentang *meltdown* dan pemaknaan dan popularitas pada istilah kekinian serta pendapat ulama hadis terkait hadis *meltdown*.
5. Penelitian Harmalis tentang “Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam” pada instansi IAIN Kerinci tahun 2022 yang memfokuskan pada pembahasan mengenai emosi pada aspek psikologis, pengendalian emosi yang terkontrol, serta dapat meningkatkan pemahaman tentang nilai-nilai islam terkait pengelolaan emosi pada kehidupan sehari-hari serta pandangan islam tentang regulasi emosi.¹⁴ Sedangkan skripsi ini membahas tentang bagaimana hadis-hadis nabi menjelaskan tentang *meltdown* beserta faktor-faktor dan solusi untuk mengatasi fenomena ini serta penjelasan ulama hadis tentang hadis *meltdown*.

Dari hasil penelitian terdahulu banyak kesamaan dan pembaharuan pada penelitian saat ini. Kesamaannya terletak pada emosi yang tidak terkendali hingga menyebabkan gangguan mental, jenis pendekatan kualitatif dan metode tematik hadis. Sedangkan perbedaannya, penelitian ini akan membahas tentang *meltdown* dan faktor-faktor serta solusi untuk mecegahnya serta penjelasan ulama hadis terkait dengan hadis *meltdown*. Penelitian saat ini menggunakan metode tematik hadis dalam memperoleh suatu data menggunakan *Grounded Theory* (metode dengan mengumpulkan data hadis dengan proses *coding*). Pada penelitian sebelumnya, hadis-hadis yang dicantumkan secara umum, sedangkan penelitian sekarang penulis menggunakan hadis dari kutub al-Sittah.

¹⁴ Harmalis, “Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam,” *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): P.1.

E. Kerangka Teori

Hadis tematik atau hadis maudhu'i merupakan kelompok hadis yang membahas satu topik yang berkaitan dengan tema-tema tertentu.¹⁵ Hadis ini dikelompokkan dari berbagai kitab hadis kemudian disusun secara sistematis berdasarkan tema yang sama yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang komperhensif tentang suatu topik sesuai ajaran islam yang bersumber langsung dari Rasulullah SAW. Dengan mempelajari hadis tematik kita dapat mengelompokkan satu topik dengan tema-tema yang sama dan memahami lebih baik ajaran islam serta menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Hadis tematik adalah studi ilmiah terhadap kelompok hadis-hadis yang bersumber utama dan berkualitas shahih atau hasan yang berfokus pada tema yang sama serta pengarahannya untuk menjawab kebutuhan atau relevansi di era kontemporer.¹⁶ Al-farmawi mengatakan bahwa hadis tematik merupakan suatu metode dengan mengumpulkan hadis-hadis yang berkaitan dengan satu tema dan memahami korelasi hingga mendapatkan pemahaman yang utuh atau disusun sesuai dengan asbab alwurud.¹⁷ Sedangkan Arifudin Ahmad berpendapat bahwa kajian tematik merupakan pensyarahannya hadis berdasarkan tema yang dipermasalahkan, baik tentang aspek ontologisnya atau aksiologis dan epistemologisnya atau salah satu dari aspek tersebut. Metode ini tidak hanya berlaku pada pemahaman Al-Qur'an saja tetapi pada Hadis juga.¹⁸

Meltdown merupakan suatu gambaran emosi yang tidak terkendali. Dalam konteks islam, kemampuan untuk mengelola emosi sangat penting, sebagaimana yang ditekankan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Namun *meltdown* dapat dikaitkan dengan ketidakmampuan menjaga kesabaran, kendali diri, dan emosi dalam menghadapi cobaan atau kesulitan hidup. Oleh karena itu, pengelolaan emosi

¹⁵ S Guffon, "Pengertian Hadis Tematik Dan Sejarah Pertumbuhannya," *Hadis Tematik*, 2020, P.1, <https://osf.io/preprints/2tpnj/>.

¹⁶ Miski Mudin, *Pengantar Metodologi Penelitian Hadis Tematik*, ed. Muhammad Hilal, 1st ed. (Jawa Timur: Maknawi, 2021), P.12-13.

¹⁷ Abd Al-Farmawi, "Al-Hayy, Al-Bidayah Fiy Al-Tafsir Al-Maudhu" Iy: Dirasah Manhajiyah Maudhu" Iyah, Diterjemahkan Oleh Suryan A," *Jamrah Dengan Judul, Metode Tafsir Maudhu" Iy: Suatu Pengantar*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 1994, P. 52.

¹⁸ Arifuddin Ahmad, "Metode Tematik Dalam Pengkajian Hadis," Makassar: Rapat Senat Luar Biasa UIN Alauddin Makassar, 2007, P.4.

menjadi salah satu aspek penting dalam menjalani kehidupan yang sesuai dengan ajaran Islam. Penelitian ini bertujuan untuk menggali pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena *meltdown* dalam perspektif hadis. *Meltdown*, sebagai suatu ledakan emosi yang tidak terkendali, sering kali dialami oleh individu, terutama anak-anak. Dalam psikologi modern, berbagai teori telah mencoba menjelaskan penyebab dan mekanisme terjadinya *meltdown*.

Namun, penelitian ini menjelaskan perspektif yang berbeda dengan menghubungkan fenomena tersebut dengan ajaran Islam, khususnya hadis. Dengan demikian, perlu diteliti lebih lanjut mengenai *meltdown* di era modernisasi sekarang pada abad ke-21 yaitu dengan menggunakan metode kajian tematik hadis. Metode tematik (*maudu'i*) merupakan cara untuk mengumpulkan hadis-hadis yang terkait pada judul yang peneliti angkat. Pelacakan dengan metode tematik maka akan diperoleh hadis-hadis tentang tema tersebut. Kemudian akan dilakukan analisis terhadap hadis-hadis tersebut sebagai objek awal penelitian, maka langkah awal dan akhir akan dilakukan untuk memperoleh kesimpulan.

Penelitian ini akan menganalisis berbagai hadis yang relevan dengan topik, seperti hadis tentang pengendalian marah, pentingnya kesabaran, tawakal, dan cara menghadapi cobaan. Melalui analisis mendalam, diharapkan dapat menerapkan hikmah dibalik terjadinya *meltdown* dalam perspektif Islam, khususnya hadis. Selain itu, penelitian ini juga akan membahas bagaimana kita dapat menerapkan pemahaman dari hadis-hadis tersebut dalam kehidupan sehari-hari untuk mengelola emosi dan mencegah *meltdown*. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat mendapatkan kontribusi yang berarti dalam memahami dan mengatasi masalah *meltdown*, baik dari perspektif psikologi maupun agama. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi individu, keluarga, dan masyarakat dalam membangun kehidupan yang harmonis dan sejahtera.

F. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penulis menggunakan penelitian kepustakaan (*Library research*).¹⁹ Penelitian dapat diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi dalam penelitian kepustakaan. Pada penulisan ini sangat penting untuk menggunakan penelitian kepustakaan karena untuk menyajikan, menganalisis dan mengupas secara konseptual yang tersistematis dan komperhensif tentang berbagai hal yang berkaitan dengan *Meltdown* dalam Perspektif Hadis.

2. Sumber Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data Tematik (*maudhu'i*),²⁰ Berbagai data dikumpulkan menggunakan pendekatan ini dari berbagai referensi dan sumber. Proses pengumpulan hadis yang berkaitan dengan satu subjek atau tujuan dan mengaturnya sesuai dengan asbab alwurud dan pemahamannya, bersama dengan penjelasan, wahyu, dan interpretasi masalah tertentu, dikenal sebagai pendekatan tema. Pendekatan *Maudhu'i* digunakan tidak hanya dalam penelitian Al-Quran tetapi juga dalam penelitian Hadis, terutama ketika penulis menggunakan judul untuk analisis tematik. Terdapat dua metode dalam pengumpulan data: *Pertama*, sumber primer merupakan suatu data yang sedang dipelajari. Pada penelitian ini data primer merupakan sumber utama, karena merujuk langsung pada hadis-hadis Maktaba Shameela, Hadis soft, dan Kitab 9 Imam. Maka penulis lebih mudah untuk mencari data valid pada aplikasi digital. *Kedua*, sumber sekunder merupakan data dan penelitian terdahulu yang relevan dengan tema ini. Data ini berfungsi untuk melengkapi materi yang berasal dari kitab-kitab hadis, materi yang dikaji, buku, jurnal, artikel, dan aplikasi yang membantu pada penelitian ini.

3. Teknik Analisis Data

Proses analisis data atau eksploitasi data merupakan langkah atau cara untuk memungkinkan data diambil dari data yang benar atau salah saat

¹⁹ Wahidmurni, "Pemaparan Metode Penelitian Kualitatif," *Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, UIN Maulana Malik Ibrahim*, 2017, P.5.

²⁰ Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik," *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 2 (2019): P.1, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>.

menganalisis data, peneliti menggunakan beberapa metode sebagai berikut:

Metode Deskriptif merupakan suatu metode penelitian yang menggambarkan karakteristik tema atau fenomena yang sedang diteliti. Tujuannya untuk menjelaskan tentang suatu data secara mendalam dan menganalisis arti data yang dikumpulkan. Metode ini sangatlah penting pada suatu penelitian karena berfungsi untuk memahami, mendeskripsikan, menganalisis, dan membandingkan hasil penelitian dengan penelitian lain dengan teori yang ada.

Metode *grounded theory* merupakan metode penelitian kualitatif, metode ini dimulai dari data yang masih umum kemudian menghasilkan teori yang dikumpulkan dari berbagai data.²¹ Pendekatan ini melibatkan pengumpulan data secara sistematis.²² Berikut langkah-langkah dalam metode *grounded theory*: menentukan tema yang akan diteliti yaitu “*Meltdown*”, mengambil dan mengumpulkan data terkait teori umum tentang tersebut, dan data yang berhubungan dengan hadis-hadis yang relevan dengan tema sebagai *theoretical sampling*, memisahkan data menjadi ringkasan melalui proses *coding*, *open code*, dan *axial code*, mengelompokkan hasil kodingan tersebut dari *axial code* menjadi *final code*, menyeleksi dan mengelompokkan *final code* kedalam kategori-kategori, menganalisis lebih khusus dan membandingkannya dengan kode yang lain, mengulangi langkah-langkah tersebut sehingga menjadi sebuah kejenuhan teoritis, yakni menemukan tema-tema atau bahasan utama dalam hadis tematik, selanjutnya mengurutkan sesuai dengan tema sehingga menjadi susunan *outline* studi hadis tematik mengenai *meltdown*. Outline tersebut menjadi bahasan yang akan dipaparkan sehingga menjadi deskripsi *Meltdown* dalam Perspektif Hadis.

G. Sistematika Penulisan

Dalam skripsi ini diperlukannya sistematika agar penulisan ini menjadi terarah, secara umum skripsi ini terbagi menjadi beberapa bab yaitu:

Bab Pertama: Berisi pendahuluan, latar belakang yang menjelaskan

²¹ Hardani et al., *Buku Metode Penelitian Kualitatif*, *Revista Brasileira de Linguística Aplicada*, vol. 5, 2020, P.41.

²² I Gusti Ayu and Nyoman Budiasih, “Metode Grounded Theory Dalam Riset Kualitatif,” *Jurnal Ilmiah Akuntansi Dan Bisnis* 9, no. 1 (2013): P.19-20.

bagaimana asal mula pengangkatan penelitian ini layak dibahas, rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian yang dipaparkan dalam latar belakang masalah lalu dibuat beberapa pertanyaan, tujuan penelitian yang menjawab masalah-masalah dari perumusan masalah, manfaat penelitian, tinjauan pustaka yang berisi data yang menjelaskan teori dan informasi masa lalu maupun saat ini, kerangka teori merupakan wadah untuk menjelaskan teori pada variabel yang diteliti, dan sistematika penulisan merupakan metode untuk menyelesaikan penelitian ini.

Bab Kedua: Berisi landasan teori, yang membahas pengertian *meltdown*, sejarah *meltdown* serta membahas faktor-faktor yang memicu terjadinya *meltdown* dan membahas solusinya.

Bab Ketiga: Terdapat pembahasan tentang klasifikasi hadis-hadis yang berkaitan dengan *meltdown* dan pembahasan tentang hadis-hadis *meltdown*.

Bab Keempat: Berisi tentang bagaimana penjelasan ulama hadis tentang hadis *meltdown* dan pemaknaan popularitas istilah *meltdown* pada era kekinian.

Bab Kelima: Terdapat kesimpulan dan saran. Bab ini terdapat kesimpulan hasil dari penelitian pada bab-bab sebelumnya.