

BAB V

PENUTUP

Setelah melakukan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dalam bab ini adalah bab penutup yang berisi kesimpulan dan saran. Adapun kesimpulan dan saran yang disampaikan berdasarkan pada hasil penelitian ini, khususnya dari hasil pengujian. Kesimpulan dan saran tersebut adalah sebagai berikut:

A. Kesimpulan

Dari beberapa pembahasan yang telah penulis paparkan. Dengan itu penulis menyimpulkan sebagai berikut

1. Klasifikasi hadis-hadis yang berkaitan dengan meltdown dikelompokkan menjadi tiga: *Pertama*, Pengertian meltdown dalam hadis terdiri dari Hadis Şahīḥ Bukhārī Nomor 5641 (pentingnya kesabaran), Hadis Sunan At-Tirmidzī Nomor 2021 (menahan emosi). *Kedua*, yaitu Keutamaan pengendalian diri pada meltdown. Hadis Musnad Aḥmad Nomor 6635 (menahan amarah), Hadis Sunan Ibnu Mājah Nomor 2341 (tidak menimbulkan bahaya), Hadis Şahīḥ Muslim Nomor 2999 (bersyukur), Hadis Şahīḥ Bukhārī Nomor 69 (mempermudah urusan). *Ketiga*, Manajemen meltdown dalam hadis. Hadis Şahīḥ Bukhārī Nomor 5672 (menjaga lisan), Hadis Şahīḥ Bukhārī Nomor 6114 (pengendalian diri), Hadis Şahīḥ Bukhārī Nomor 6407 (berdzikir dan doa), Hadis Sunan Abu Dawud Nomor 4784 (berwudhu), Hadis Sunan Ibnu Mājah Nomor 4168 (kekuatan mental), Hadis Şahīḥ Bukhārī Nomor 7405 (berpikir positif).
2. *Meltdown* dalam perspektif ulama, seperti yang dijelaskan oleh Ibnu Hajar adalah gambaran dari emosi yang tak terkendali. Pandangan ini sebagai anugerah sekaligus ujian dari Allah. Fenomena emosi, termasuk perasaan ragu, cemas, dan khawatir, dapat diibaratkan sebagai "penyakit hati" atau musibah. Namun, di balik itu, ada janji pengampunan dosa dari Allah bagi mereka yang menghadapinya dengan sabar. Pentingnya mengendalikan emosi dan menahan diri

ditekankan sebagai jalan menuju pahala di akhirat. Kemampuan mengendalikan diri saat mengalami *meltdown* memiliki keutamaan besar dan menjadi benteng yang menjauhkan diri dari dosa dan maksiat, serta melindungi dari murka Allah. Dalam suatu riwayat, Allah akan menjauhi atau tidak menyukai orang-orang yang terlalu terbawa emosi kemarahan. Menurut Abu Thayyib, manajemen *meltdown* dalam hadis dengan cara menjaga lisan dan berdiam diri untuk menghindari ucapan buruk dan meredakan amarah. Berwudhu sebagai salah satu cara meredakan amarah dan berprasangka baik (*husnudzan*) kepada Allah terutama saat terjadi kemarahan.

3. Pemaknaan *meltdown* dalam hadis kini meluas, tak hanya meliputi emosi dan cara mengelolanya (menjaga lisan, menahan emosi), tetapi juga mencakup kehilangan kendali emosional yang intens, kelelahan mental, dan kelelahan sensorik. Popularitas pemahaman ini didorong oleh fokus agama pada pengendalian diri, bahaya amarah, dan solusinya. Oleh karena itu, *meltdown* tidak sekedar menggambarkan suatu kejadian, tetapi juga batas ketahanan manusia dalam menghadapi tekanan.

B. Saran

Dalam penyusunan skripsi yang berjudul “*Meltdown* dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)” penulis ingin memberikan saran bagi pembaca yaitu sebagai berikut:

1. Penulis ingin menyampaikan permohonan maaf yang sebesar-besarnya kepada Program Studi Ilmu Hadis selaku program studi penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih terdapat sejumlah kesalahan dan kekurangan yang perlu diperbaiki.
2. Oleh karena itu, penulis berharap agar penelitian ini dapat menjadi dasar atau pijakan awal bagi peneliti-peneliti selanjutnya. Penulis juga mengusulkan agar penelitian ini dapat dikembangkan lebih jauh di masa mendatang agar dapat memperluas atau memperbaharui cakupan

pembahasan, dengan adanya pengembangan lebih lanjut, penulis berharap penelitian di bidang ilmu hadis ini bisa menjadi lebih komperhensif dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi para akademisi, mahasiswa, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam kajian ilmu hadis.

3. Penulis mengharapkan kepada pembaca atau masyarakat luas agar lebih memperhatikan bagaimana *meltdown* dalam perspektif hadis memberikan pelajaran, pengamatan, keutamaan pengendalian diri, manajemen dan solusi kepada orang-orang yang sering marah agar dapat mengendalikan amarahnya, karena *meltdown* yang negatif dapat menjadi penyakit yang tidak disadari karena kitalah yang menyebabkannya. Padamkanlah api dengan hal-hal positif. Sejatinya hanya orang-orang yang dewasa dan bijaksana yang dapat mengendalikan amarahnya untuk mengubah dirinya sendiri agar menjadi lebih baik.