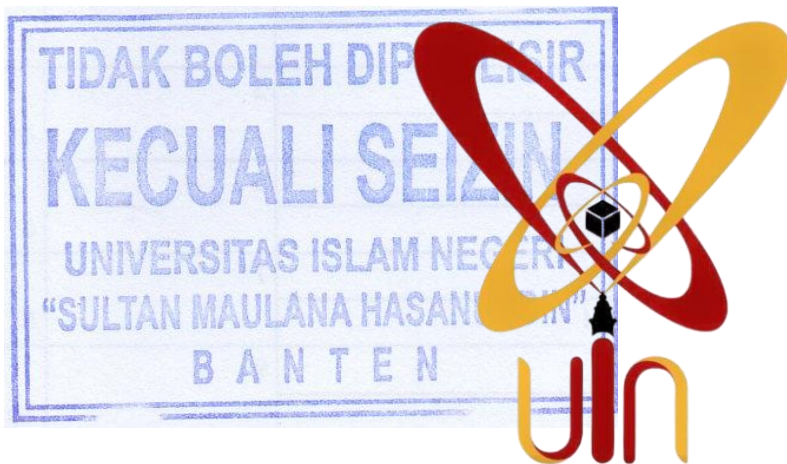


**SELF TALK DALAM PERSPEKTIF HADIS  
(Studi Hadis Tematik)**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)  
Pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Hadis  
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten



Oleh:

**WUWUN BERLIANI**

NIM 211370021

**JURUSAN ILMU HADIS  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN  
2025/1446 H**

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan kejujuran dan rasa tanggung jawab, penulis yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul: " Self Talk 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 saya sendiri dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Saya menjamin bahwa karya ini belum pernah diterbitkan oleh pihak lain.

Setiap tulisan dan pendapat orang lain dalam skripsi ini telah saya 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, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima atau sanksi akademik lainnya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, 20 Juni 2025



**WUWUN BERLIANI**

NIM. 211370021

## ABSTRAK

Nama: **Wuwun Berliani**, NIM: **211370021**, Judul Skripsi: “***Self Talk* dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**”. Jurusan Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Tahun 1446 H/2025 M.

*Self talk* adalah fenomena kognitif umum di mana seseorang berbicara pada diri sendiri, baik lisan maupun dalam hati, yang memengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan. Dalam Islam, *self talk* bisa disebut muhasabah (introspeksi diri). Secara psikologis, *self talk* Islami juga menenangkan jiwa melalui kesabaran, dan optimis. *Self talk* terbagi menjadi dua jenis positif, yang bersifat membangun dan memotivasi, serta negatif, yang meragukan diri dan memicu stres.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana klasifikasi hadis tentang *self talk*? dan bagaimana pandangan ulama tentang hadis *self talk*? Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi bagaimana klasifikasi hadis tentang *self talk* dan mengetahui bagaimana pandangan ulama tentang hadis *self talk*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) dengan jenis penelitian kualitatif dan studi kajian hadis tematik serta menggunakan metode *grounded theory* dalam proses pengumpulan hadis.

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat 14 hadis dan dikelompokkan dalam sub tema utama penelitian, 1) Konsep *self talk* berdasarkan hadis Nabi dalam perspektif hadis yang didalamnya terdapat 2 hadis, yaitu *Ṣunān āt-Tirmidzī* No. 2459, *Ṣāhīh Bukhāri* No. 6064. 2) Jenis-jenis *self talk* yang terdiri dari 9 hadis, yaitu *Ṣāhīh Muslim* No. 2664, *Ṣāhīh Muslim* 2999, *Ṣunān āt-Tirmidzī* 3479, *Ṣāhīh Muslim* 38, *Ṣāhīh Bukhāri* 6064, *Ṣunān āt-Tirmidzī* 1988, *Ṣāhīh Bukhāri* 2442, *Ṣāhīh Muslim* 2142, *Ṣāhīh Bukhāri* 7466. 3) Dampak-dampak *self talk* yang terdiri dari 3 hadis, yaitu *Ṣāhīh Bukhāri* 1162, *Ṣunān āt-Tirmidzī* 2007, *Ṣāhīh Bukhāri* 6114. Sehubungan hadis-hadis diatas ajaran islam penting menerapkan *self talk* di kehidupan sehari-hari. Menurut para ahli, terdapat dua hal dalam *self talk* yaitu negatif dan positif. *Self talk* bisa disebut muhasabah introspeksi diri. Ini menjadi alat yang kuat untuk pengembangan diri.

**Kata Kunci** : Self Talk, Hadis, Tematik Hadis.

## ABSTRACT

Name: **Wuwun Berliani**, NIM: **211370021**, Thesis Title: ***Self Talk dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)***. State Islamic University Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Hadith Studies.

Self-talk is a common cognitive phenomenon where a person speaks to themselves, either verbally or internally, influencing their thoughts, feelings, and actions. In Islam, self-talk can be referred to as muhasabah (self-introspection). Psychologically, Islamic self-talk also soothes the soul through patience and optimism. Self-talk is divided into two types: positive, which is constructive and motivating, and negative, which promotes self-doubt and triggers stress.

Based on the outlined background, the research questions for this study are. How are the hadiths about self-talk classified? What are the scholars' views on the hadiths concerning self-talk? The objectives of this research are to identify the classification of hadiths about self-talk and to understand the scholars' perspectives on these hadiths.

The research method used in this study is library research (kepuustakaan) with a qualitative research approach and a thematic hadith study (kajian hadis tematik). It also employs the grounded theory method in the process of hadith collection.

The research findings indicate that there are 14 hadiths classified into main sub-themes: Concept of Self-Talk based on the Prophet's Hadith from a Hadith Perspective: This section includes 2 hadiths, namely *Sunan at-Tirmidhi* No. 2459 and *Sahih Bukhari* No. 6064. Types of Self-Talk: This consists of 9 hadiths, specifically *Sahih Muslim* No. 2664, *Sahih Muslim* 2999, *Sunan at-Tirmidhi* 3479, *Sahih Muslim* 38, *Sahih Bukhari* 6064, *Sunan at-Tirmidhi* 1988, *Sahih Bukhari* 2442, *Sahih Muslim* 2142, and *Sahih Bukhari* 7466. Impacts of Self-Talk: This category comprises 3 hadiths, namely *Sahih Bukhari* 1162, *Sunan at-Tirmidhi* 2007, and *Sahih Bukhari* 6114. These hadith emphasize the importance of applying self-talk in daily life within Islamic teachings. Experts identify two types of self-talk: negative and positive. Self-talk, also known as muhasabah (self-introspection), serves as a powerful tool for self-development.

**Keywords:** Self-Talk, Hadith, Thematic Hadith.

## 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	Š/š	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
هـ	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 monoftrrom dan vocal 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
يَ	Fathah dan ya	Ai	A dan i
وَ	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
آ	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, transliterasinya adalah /t/.

Contoh: Jazīratu: جَزِيرَةٌ

2. Transliterasi ta marbutah mati atau tidak terdapat harakat sukun, transliterasinya 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-Šalāh: الصَّلَاة

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	: Şallallaahu '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 Wuwun Berliani** Di  
**NIM : 211370021** 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 Wuwun Berliani NIM: 211370021**, dengan judul skripsi: **Self Talk Dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**, dapat diajukan dalam sidang Munaqosyah 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, 20 juni,

2025

Pembimbing I

Pembimbing II

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

**Dr. Ahmad Habibi Syahid, M.A.Pd.**  
NIP: 199001292019031009

**LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH  
TRADISI ATAQAH DALAM KEMATIAN (STUDI  
LIVING HADIS DI DESA ANCARAN, KUNINGAN,  
JAWA BARAT)**

Oleh:

**Wuwun Berliani**

NIM: 211370021

Menyetujui:

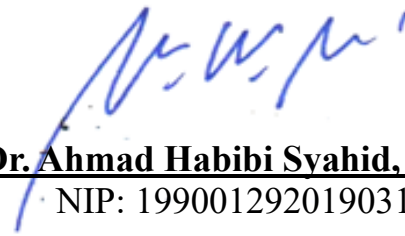
Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag**

NIP: 197109031999031007



**Dr. Ahmad Habibi Syahid, M.A.Pd.**

NIP: 199001292019031009

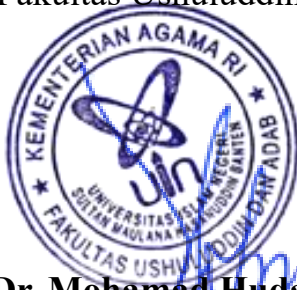
Mengetahui:

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. Nama **Wuwun Berliani NIM: 211370021**, dengan judul skripsi: **Self Talk Dalam Perspektif Hadis (Studi Hadis Tematik)**. Telah diujikan dalam sidang munaqasyah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 02 Juli 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, 02 Juli 2025

### Sidang Munaqasyah

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota



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

NIP: 197202021999031004

Anggota



**Reza Fandana, M.Pd.**

NIP: 199105252022032001

Penguji I

Penguji II



**Dr. Sholahuddin Al Ayubi, M.A.**

NIP: 197304201999031001

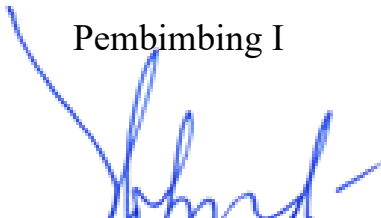


**Zulkifli Reza Fahmi, M.S.**

NIP: 1988082220190310007

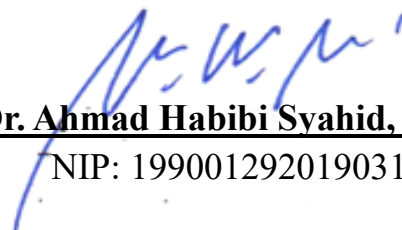
Pembimbing I

Pembimbing II



**Dr. Mohamad Hudaeri, M.Ag.**

NIP: 197109031999031007



**Dr. Ahmad Habibi Syahid, M.A.Pd.**

NIP: 199001292019031009

## **PERSEMBAHAN**

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

Orang tua tercinta

Bapak Ahmad Nuardani dan Ibu Maryamah

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**

Allah Swt. Tak menyegerakan sesuatu kecuali itu yang baik, dan tidak pula melambat-lambatkan sesuatu kecuali itu yang terbaik pula.

## **RIWAYAT HIDUP**

Penulis bernama Wuwun Berliani, lahir di Tangerang, tepatnya pada tanggal 22 November 2003. Anak ke 3 dari empat bersaudara dari pasangan bapak Ahmad Nuardani dan ibu Maryamah. Bertempat tinggal di Kp. Bojong Pinang, Ds. Bunar, Kec. Sukamulya, Kab. Tangerang, RT. 007, RW. 003.

Pendidikan formal yang ditempuh penulis yaitu Sekolah Dasar di SDN Saga 1 pada tahun 2008 sampai 2014. Kemudian melanjutkan Pendidikan Menengah Pertama yaitu di SMP Nurul Islah pada tahun 2014 sampai 2017. Pada tahun 2017, melanjutkan di Sekolah Menengah Atas Nurul Islah. Selanjutnya penulis melanjutkan studi di Universitas Islam Negeri Sultan Maulana hasanuddin Banten, Fakultas Ushuluddin dan Adab pada prodi Ilmu Hadis yang bertepatan di Kota Serang Banten program strata 1

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis penjatkan 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 Self Talk 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 sekertaris jurusan yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.

4. Pembimbing I dan II Bapak Dr. Mohammad Hudaeri, M.Ag. dan Bapak Dr. Ahmad Habibi Syahid, M.A.Pd. 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. Cinta pertama dan panutanku, ayah tercinta Bapak Ahmad Nuardani, Terimakasih telah menjadi alasan kuatku hingga saat ini sampai menyelesaikan tugas akhir. Semoga bapak bangga dengan usahaku saat ini.
8. Pintu surgaku, Ibu Maryamah 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. Terima Kasih. Ibu.

9. Keluarga, om, aa, kakak, dan adik tercinta, om Budi Hartono, aa Eka Mariansyah, kakak Nur Alif Damar, adik Ahmad Al Azim Danitri. Terimakasih telah memberikan motivasi dan semangat serta melangitkan doa-doa agar senantiasa selalu diberi kemudahan dan dilancarkan dalam setiap perjalanan penulis.
10. Kepada keponakan-keponakan ku yang telah memberikan semangat dan menghibur dalam prosesi pembuatan skripsi
11. Kepada teman MMC yang telah menemani dan memberikan semangat kepada penulis.
12. 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.
13. 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.
14. Dan yang terakhir, kepada diri sendiri. Wuwun Berliani, Terima kasih karena memutuskan tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dan telah menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin. Berbahagialah selalu dimanapun berada, Wuwun Berliani. 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, 20 Juni 2025

Wuwun Berliani

211370021

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI</b> .....	iv
<b>NOTA DINAS</b> .....	x
<b>LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQASYAH</b> .....	xi
<b>PENGESAHAN</b> .....	xii
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	xiii
<b>MOTTO</b> .....	xiv
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	xv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xix
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Kajian Pustaka .....	7
F. Kerangka Teori .....	9
G. Metode Penelitian .....	10
H. Sistematika Penulisan .....	12
<b>BAB II SELF TALK DALAM ISLAM</b> .....	14
A. Pengertian Self talk.....	14
B. Jenis-Jenis Self talk.....	18

1. Positif <i>Self talk</i> .....	19
2. Negatif <i>Self talk</i> .....	21
C. Manfaat <i>Self Talk</i> .....	22
<b>BAB III HADIS-HADIS TENTANG SELF TALK</b> .....	26
A. Klasifikasi Hadis .....	26
B. Hadis Tematik Tentang <i>Self Talk</i> .....	27
1. Definisi dan Konsep <i>Self talk</i> .....	27
2. Jenis-Jenis <i>Self talk</i> .....	28
3. Dampak <i>Self talk</i> .....	34
<b>BAB IV ANALISIS KONSEP, JENIS-JENIS, DAN DAMPAK</b>	
<b>SELF TALK BERDASARKAN HADIS-HADIS</b> .....	50
A. Konsep <i>Self Talk</i> Berdasarkan Hadis Nabi.....	50
1. Muhasabah Diri (Şunān āt-Tirmidzî No. 2459).....	50
2. Berprasangka Buruk (Şāhīh Bukhāri No. 6064).....	53
B. Jenis-Jenis <i>Self Talk</i> .....	55
1. <i>Self talk</i> Positif.....	55
2. <i>Self talk</i> Negatif.....	63
C. Dampak-Dampak <i>Self Talk</i> Untuk Diri Sendiri.....	71
1. Sarana Untuk Membuat Keputusan (Şāhīh Bukhāri No. 1162).....	71
2. Memahami Diri Sendiri tanpa Mudah Dipengaruhi Orang Lain (Şunān āt-Tirmidzî No. 2007).....	73
3. Sarana Untuk Mengendalikan Diri Saat Emosi (Şahīh Bukhari No. 6114).....	75
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	80