

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perasaan dan pemikiran manusia sangatlah kompleks, dengan adanya dorongan untuk berpikir secara rasional maupun irasional. Ketika seseorang mampu berpikir dan bertindak rasional, ia akan merasakan kompetensi, kebahagiaan, dan kemajuan. Sebaliknya, ketika pemikiran dan tindakan didominasi oleh hal-hal yang irasional, hal ini dapat merusak kepercayaan diri.<sup>1</sup> Namun, berpikir rasional tidak selalu mengarah pada hal positif; bisa juga mengarah pada berpikir rasional yang negatif. Pemikiran rasional negatif ini seharusnya mudah dirasionalisasikan.<sup>2</sup> Cara mengatasi pemikiran tidak rasional atau negatif ini harus dengan cara melawan diri sendiri dari pikiran pikiran negatif. Pikiran negatif ini sering muncul karena perasaan cemas, depresi, tidak percaya diri, dan lain sebagainya. Perasaan tidak percaya diri ini sering kali muncul dari pikiran irasional pikiran negatif yang muncul berulang ulang membuat seseorang dapat menghambat untuk mencapai potensi maksimalnya. Mengendalikan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri sangatlah penting, rasa percaya diri bermanfaat dalam kehidupan seseorang khususnya remaja, sehingga rasa kepercayaan diri yang baik mendukung semua aktivitas dan segala sesuatunya berjalan lancar. Kepercayaan diri adalah kepastian yang didapat dari dialog internal dengan diri sendiri, keyakinan yang menunjang tercapainya berbagai tujuan hidup dan pantang menyerah meskipun gagal. Mengendalikan kecemasan dan kepercayaan diri merupakan keyakinan yang muncul dari dialog dan percakapan positif dengan diri sendiri.

Seseorang yang mempraktikkan berpikir positif secara langsung dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan kognitifnya untuk bertindak strategis

---

<sup>1</sup> I Aulia and N Nurjannah, "Teori Klasik Dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) Hingga Positive Self Talk Tinjauan Islam," *Util Albab: Jurnal Ilmiah* ... 6, no. 1 (2023).p.59

<sup>2</sup> Karmila Yanti, "Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif," *Fakultas Dakwah Dan Komunikasi* (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, 2023).p.15

demi meraih tujuan dan menaklukkan rintangan seoptimal mungkin. Berpikir positif cenderung menjadikan orang merasa positif dan yakin bahwa yang dituju hidupnya berhasil dicapai dan ketika seseorang berpikir negatif tentang sesuatu, otak memproses hal-hal dan informasi negatif serta mengganggu semua informasi positif lainnya. Orang yang mampu menerapkan pemikiran positif pada dirinya mampu mengarahkan otaknya untuk memproses informasi positif dan membangkitkan emosi positif. Oleh karena itu, orang dengan pemikiran positif cenderung lebih sedikit mengalami kecemasan karena pikirannya tidak dipenuhi ketakutan dan kekhawatiran yang tidak negative dapat mengakibatkan kecemasan, rasa tidak percaya diri, dan stress.<sup>3</sup> Berpikir positif dapat mengevaluasi diri seseorang menjadi lebih baik sedangkan berpikir negative dapat menghambat Kesehatan mental, kecemasan, dan hal hal buruk lain nya.

Cara menghadapi pemikiran yang negative dan positif yaitu dengan menggunakan fenomena *self talk*. Fenomena *self talk* merupakan metode untuk mereflesikan diri dengan berdialog pada diri sendiri didalam hati. Seseorang yang meperaktikan fenomena *self talk* ini sangatlah bagus untuk mengevaluasi diri kepada hal yang positif. Metode *self talk* adalah salah satu teknik dalam REBT (Rational Emotive Behavior Therapy), yang diperkenalkan oleh Albert Ellis. Ellis berpendapat bahwa manusia memiliki dua jenis pemikiran: irasional dan rasional. Ia meyakini bahwa individu bisa mengembangkan hal-hal positif dan melawan yang negatif, serta memiliki kebebasan untuk mengembangkan diri alih-alih hanya mengikuti takdir. Sebagai bagian integral dari REBT, teknik *self talk* sejalan dengan prinsip-prinsip terapi tersebut. Corey menambahkan bahwa dalam REBT, manusia bertindak, berpikir, dan bergerak secara bersamaan. Jarang sekali seseorang bereaksi secara emosional tanpa alasan yang kuat, karena emosi umumnya dipengaruhi oleh situasi dan cara pandang seseorang.<sup>4</sup> Menurut Magis bahwasanya berbicara kepada diri sendiri juga dikenal sebagai *self talk* adalah suatu hal yang terlihat cukup sederhana dan jarang disorot, tetapi memiliki

---

<sup>3</sup> Marisca Agustina, Ryo Tanta, and Kamini Kautsar, "Penyuluhan Self Talk Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas* 3, no. 1 (2023): 261, <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i1.172>.

<sup>4</sup> Yanti, "Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif," p.16.

dampak yang signifikan pada diri kita. Percakapan dalam diri merupakan faktor krusial yang menentukan Bagaimana seseorang akan berkembang di masa depan percakapan dalam diri sendiri merupakan inti dari masalah psikologis yang utama dari sanalah kebiasaan, kepribadian dan keyakinan seseorang berkembang, jika seseorang tetap berbicara positif pada dirinya sendiri, maka dia akan lebih tahan terhadap pengaruh negatif dari luarnya pengaruh buruk dari luar hanya akan mempengaruhi diri kita secara negatif apabila diperkuat dengan dialog internal yang negatif.<sup>5</sup>

Fenomena *self talk* ini mungkin terkesan aneh karena kita berbicara kepada diri sendirian akan tetapi meskipun terkesan aneh *self talk* ini sangat penting dan hal normal untuk diterapkan terlebih lagi pada orang dewasa dan remaja. *Self talk* ini merupakan sebuah perilaku yang dilakukan secara sadar untuk meningkatkan keterkaitan diri sendiri, bicara pada dirisendiri kadangkadang dianggap berguna untuk mengungkapkan perasaan dan pemikiran yang sulit untuk dibagikan dengan orang lain, selain itu berbicara pada diri sendiri atau memberikan motivasi positif pada diri sendiri pun bisa memberikan banyak keuntungan, seperti mengurangi Tingkat stress, meningkatkan semangat dan kepercayaan diri, serta memberikan ketenangan pikiran. Namun fenomena *self talk* ini juga perlu sedikit diperhatikan seperti yang sudah kita jelaskan diatas berbicara kepada diri sendiri adalah hal normal dan sangat bermanfaat untuk Kesehatan dan kehidupan keseharian kita namun jika berbicara sendiri ini disertai dengan halusinasi dan delusi kondisi ini bisa menandakan gangguan mental. Fenomena *self talk* ini harus diterapkan secara sadar dan tenang agar pemikiran yang diterapkan bersifat positif, karena itu fenomena *self talk* ini mempunyai kelemahan dan kelebihan yang harus kita perhatikan pada saat kita berbicara kepada diri sendiri didalam hati. Keunggulan dari *self talk* ini adalah kemampuan meredakan ketegangan emosional seseorang yang merasa lelah, stress, cemas, ketakutan dapat meningkatkan kualitas kinerja, optimisme, dan motivasi pribadi. sedangkan kelemahan *self talk* ini perlu adanya terapis untuk tidak

---

<sup>5</sup> Haslinda and Ahmad Yusuf, "Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep," *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2019): p.66.

memaksakan kehendak sendiri, dan harus lebih mengenal dirinya sendiri dan dapat memahami dirinya sendiri dengan baik. Terapis wajib memahami waktu yang tepat untuk melakukan prosedur tersebut melakukan *self talk* ini bagusnya pada pagi hari karena berbicara kepada diri sendiri dipagi hari akan mendapatkan pemikiran yang positif karena dipagi hari belum banyak hal yang terjadi dalam pikiran, tidak banyak perlawanan yang akan mengurangi efek afirmasi positif. Percakapan dalam diri juga memiliki pengaruh yang kuat terhadap seseorang. Jika seseorang dipenuhi oleh pemikiran optimis, maka pemikiran tersebut akan menciptakan keadaan yang penuh dengan hal positif. Sebaliknya jika seseorang cenderung berfikir secara pesimis, maka pikiran tersebut akan berisi oleh hal hal yang negatif.<sup>6</sup>

Sehubung dengan hal itu berbicara pada diri sendiri, atau yang biasa disebut "*self talk*" adalah suatu yang sering dialami oleh setiap orang. Dalam Islam, terdapat prinsip-prinsip positif dan konstruktif tentang *self talk* yang dapat kita pelajari, terutama dari hadis Nabi SAW.<sup>7</sup> Nabi Muhammad SAW yang memberikan perspektif yang berharga mengenai hal ini seperti mengapa tidak mencoba memandang segala sesuatu dari sisi yang baik dan membuka diri terhadap kemungkinan yang positif. Itulah inti pesan yang terdapat dalam hadis-hadis yang mengajarkan kita untuk selalu memiliki pandangan positif dan penuh optimis ini mengutip prinsip *self talk* yang mengajak kita untuk memusatkan perhatian pada hal-hal positif dan mengurangi pikiran negatif. Selain memperhatikan bagaimana kita berbicara kepada orang lain, Islam juga menekankan pentingnya menjaga lisan kita dari ucapan negatif tentang diri sendiri, ketika kita bersyukur atas nikmat yang diberikan Allah, hal ini akan membangkit kita untuk melihat optimis dan merasa puas. ini bakal menjadikan *self talk* kita lebih positif. Kita diajarkan untuk bersabar dan bertawakal kepada Allah saat menghadapi kesulitan, sikap ini akan membantu kita menghadapi tantangan dengan lebih baik. Introspeksi menjadi sebuah hal penting yang didorong oleh

---

<sup>6</sup> Prilly Ana Widiyastuti, "Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom," *Lambung Pustaka Universitas Yogyakarta* (Universitas Negeri Yogyakarta, 2014), 10.

<sup>7</sup> MA Prof. Dr. Tajul Arifin, "Ulumul Hadits," *Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*, 2014, p.12.

hadis-hadis, untuk senantiasa merenungkan diri guna memperbaiki kekurangan dan meningkatkan kualitas diri seperti ada contoh hadis yang relevan.

Nabi Muhammad SAW Bersabda

سنن الترمذي: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ وَكَيْعٍ حَدَّثَنَا عَيْسَى بْنُ يُونُسَ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ ح وَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَخْبَرَنَا عَمْرُو بْنُ عَوْنٍ أَخْبَرَنَا ابْنُ الْمُبَارَكِ عَنْ أَبِي بَكْرٍ بْنِ أَبِي مَرْيَمَ عَنْ ضَمْرَةَ بْنِ حَبِيبٍ عَنْ شَدَّادِ بْنِ أَوْسٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الْكَيْسُ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ وَعَمِلَ لِمَا بَعْدَ الْمَوْتِ وَالْعَاجِزُ مَنْ أَتْبَعَ نَفْسَهُ هَوَاهَا وَتَمَّتْ عَلَى اللَّهِ قَالَ هَذَا حَدِيثٌ حَسَنٌ قَالَ وَمَعْنَى قَوْلِهِ مَنْ دَانَ نَفْسَهُ يُفَوِّضُ حَاسِبٌ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا قَبْلَ أَنْ يُحَاسَبَ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَيُرْوَى عَنْ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ قَالَ حَاسِبُوا أَنْفُسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسَبُوا وَتَزَيَّنُوا لِلْعَرَضِ الْأَكْبَرِ وَإِنَّمَا يَخْفُ الْحِسَابُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ عَلَى مَنْ حَاسَبَ نَفْسَهُ فِي الدُّنْيَا وَيُرْوَى عَنْ مَيْمُونِ بْنِ مِهْرَانَ قَالَ لَا يَكُونُ الْعَبْدُ تَقِيًّا حَتَّى يُحَاسِبَ نَفْسَهُ كَمَا يُحَاسِبُ شَرِيكَهُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَمَلْبَسُهُ

Sunan Tirmidzi 2459: *Telah menceritakan kepada kami Sufyan bin Waqi' telah menceritakan kepada kami 'Isa bin Yunus dari Abu Bakar bin Abu Maryam, dan telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Abdurrahman telah mengkhabarkan kepada kami 'Amru bin 'Aun telah mengkhabarkan kepada kami Ibnu Al Mubarak dari Abu Bakar bin Abu Maryam dari Dlamrah bin Habib dari Syaddad bin Aus, Nabi Muhammad SAW bersabda: "Orang yang cerdas adalah mereka yang mempersiapkan diri dan beramal (berbuat baik) untuk kehidupan setelah kematian." Sebaliknya, "orang yang bodoh adalah mereka yang menuruti hawa nafsunya dan hanya berangan-angantanpa usaha di hadapan Allah." Hadis ini dianggap hasan (baik). Penjelasan tambahan menggarisbawahi bahwa maksud dari "orang yang mempersiapkan diri" adalah individu yang senantiasa mengoreksi dan mengevaluasi dirinya di dunia sebelum menghadapi perhitungan amal di hari Kiamat. Senada dengan itu, Khalifah Umar bin Khattab juga menyampaikan, "Hitunglah (introspeksilah) dirimu sebelum kamu dihitung (di hari Kiamat), dan persiapkanlah dirimu untuk hari di mana semua akan*

<sup>8</sup> (Tirmiziy, 1996, Volume 4 P. 246)

*dihadapkan (kepada Allah Yang Maha Agung)." Beliau juga menambahkan, "Perhitungan amal di hari Kiamat akan terasa ringan bagi siapa saja yang terbiasa mengintrospeksi dirinya saat di dunia."*

Inti dari hadis diatas yaitu mendorong untuk selalu merenungi dan mengevaluasi diri sendiri, menyadari segala perbuatan baik maupun yang buruk. Manusia harus selalu berbicara kepada diri sendiri agar terhindar dari pemikiran atau perilaku yang negatif manusia harus sering menerapkan *self talk* positif pada diri sendiri disetiap keadaan. pentingnya muhasabah introspeksi diri penjelasan dari perawi hadis dan perkataan Umar bin Khattab serta Maimun bin Mihran menekankan pentingnya menghisab (mengevaluasi dan menghitung) diri sendiri semasa hidup di dunia. Hal ini dilakukan sebelum perhitungan yang sesungguhnya terjadi di hari kiamat. hadis ini mengajarkan bahwa kecerdasan yang hakiki adalah kemampuan untuk hidup dengan kesadaran akan akhirat, yang diwujudkan melalui introspeksi diri yang jujur dan tindakan nyata berupa amal saleh sebagai bekal untuk kehidupan setelah kematian.

## **B. Rumusan Masalah**

Untuk mengetahui fenomena *self talk* ini yang Rasulullah SAW sabdakan melalui hadis. Maka penulis merumuskan sebuah permasalahan diantaranya:

1. Bagaimana konsep *self talk* berdasarkan hadis?
2. Bagaimana jenis-jenis *self talk* berdasarkan hadis?
3. Bagaimana dampak *self talk* dalam hadis?

## **C. Tujuan Penelitian**

Fokus penelitian ini adalah menjawab rumusan masalah yang telah di sebutkan, diantaranya:

1. Untuk mengetahui bagaimana konsep *self talk* berdasarkan hadis.
2. Untuk mengetahui bagaimana jenis-jenis *self talk* berdasarkan hadis.
3. Untuk mengetahui bagaimana dampak *self talk* dalam hadis.

## **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang bisa kita ambil dari penulisan Skripsi ini adalah

a. Secara teoritis

Sebagai kajian hadis tematik, sehingga penulis dan pembaca dapat menambah ilmu, wawasan dan pengetahuan, sehingga bisa menerapkan pelajaran dari kajian studi hadis tematik. Kajian ini diharapkan mampu memberi motivasi bagi penulis dan para pembaca untuk melibatkan Allah dan Rasulnya disetiap permasalahan.

b. Secara akademis

Hasil penelitian ini dapat diharapkan dapat menjadi referensi atau masukan bagi perkembangan kajian ilmu hadis tematik UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten dan terlebih lagi kajian hadis diindonesia.

c. Secara praktik

Penelitian ini diharapkan menjadi wawasan untuk masyarakat indonesia terhusus bagi masyarakat muslim agar bisa menjadi contoh dan bisa memahami prilaku seorang Nabi Muhammad SAW dalam menghadapi problematika kehidupan melalui pendekatan agama islam.

## **E. Kajian Pustaka**

Penulis tertarik mengkaji tentang bagaimana *self talk* yang diajarkan oleh Nabi Muhammad Saw, kajian ini dapat memberikan motivasi untuk bisa mengikuti jejaknya. Terkhusus bagi umat muslim yang menjadikan Hadis sebagai pedoman hidup setelah Al-Quran. Hal ini menjadi daya tarik tersendiri untuk dibahas melalui aspek keislaman, khususnya bidang Hadis.

Di samping itu selain dari penelitian ilmiah, skripsi ini juga melakukan kajian pustaka terhadap skripsi, tesis, artikel jurnal atau karya tulis ilmiah lainnya yang ada kaitannya dengan self talk dan telah lebih dulu membahas bagaimana self talk itu.

1. Jurnal yang disusun oleh Schafer menyampaikan Teknik self-talk merupakan metode konseling yang efektif untuk menolak keyakinan irasional dan mendorong pemikiran yang lebih sehat atau positif. Pada akhirnya, ini akan mengarahkan pada self-talk yang lebih optimis.

Tujuan utama dari pemberian teknik ini adalah untuk mengubah self-talk negatif yang dimiliki individu menjadi self-talk positif.<sup>9</sup>

2. Jurnal yang disusun oleh Albert Ellis Pendekatan Rational Emotive Behavioral Therapy (REBT) mengandalkan teknik *self talk* sebagai teknik yang menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan perilaku. Diperkenalkan pertama kali oleh Albert Ellis pada tahun 1950-an, teori ini berpandangan bahwa manusia memiliki dua jenis pemikiran: irasional dan rasional. Ellis percaya setiap orang punya kapasitas untuk mengembangkan hal-hal positif dan mengatasi hal-hal negatif, serta tidak harus selalu mengikuti pola perilaku yang terbentuk di awal kehidupan mereka. Namun setiap individu memiliki hak untuk mengubah dan mengembangkan dirinya sendiri.<sup>10</sup>
3. Jurnal yang disusun oleh Schafer menjelaskan bahwa teknik *self talk* adalah metode konseling yang ampuh untuk menolak keyakinan irasional dan mendorong pembentukan pemikiran yang lebih sehat dan positif, yang pada gilirannya akan mengarah pada self-talk yang lebih baik. Tujuan utama dari teknik ini adalah mengubah self-talk negatif individu menjadi self-talk positif.<sup>11</sup>
4. Menurut Komarudin, *self talk* adalah keterampilan mental dasar yang krusial, berfungsi sebagai dialog internal saat seseorang memproses dan memahami peristiwa dalam dirinya. Dalam konteks Terapi Rasional Emotif (TRE), teknik ini melibatkan pengulangan frasa atau ungkapan positif secara teratur. Jika dilakukan dengan tepat dan rasional, self-talk menunjukkan fungsi mental yang baik, dan dapat membantu individu, seperti atlet, mengubah pola pikir negatif menjadi positif.<sup>12</sup>

---

<sup>9</sup> Ryan, Cooper, and Tauer, "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa," *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2020, p.23.

<sup>10</sup> Andi Nur Azizah Ramlan, Syamsul Bachri Thalib, and Akhmad Harum, "Penerapan Teknik Self Talk Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba," *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies* 2, no. 2 (2022): p.6.

<sup>11</sup> Aulia and Nurjannah, "Teori Klasik Dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) Hingga Positive Self Talk Tinjauan Islam," p.589.

<sup>12</sup> Rico Choirul Azhar, "Pengaruh Latihan Imagery Dan Self Talk Terhadap Akurasi

5. Menurut pendapat Davis yang disebutkan dalam penelitian oleh Dita Iswari dan Nurul Hartini, *self talk* yang efektif dan rasional menunjukkan fungsi mental yang optimal. Sebaliknya, jika pikiran tidak rasional dan tidak tepat, seseorang dapat mengalami stres dan gangguan emosional. Ada dua jenis *self talk*: rasional dan irasional. Menurut Jeremy (2008: 1), *positive self talk* terjadi ketika individu merenung atau berkomunikasi dengan diri sendiri tentang hal-hal yang bermanfaat. Ini berarti segala pikiran atau ucapan yang disampaikan dengan penuh kebaikan. Jerm (dalam Agung Edi Rustanto, 2012) juga sependapat bahwa *positive self-talk* adalah interaksi positif dengan diri sendiri, baik melalui pikiran maupun ucapan, yang memberikan manfaat. Kedua pandangan ini selaras dalam mendefinisikan *positive self talk* sebagai bentuk percakapan internal yang menguntungkan diri sendiri.<sup>13</sup>

Secara keseluruhan, tinjauan pustaka ini mengungkapkan atau menjelaskan dengan sebuah metode dan pemikiran secara rasional terhadap *self talk*. Dengan demikian perbedaan pada penelitian ini menerangkan *self talk* dengan metode serta kajian dalam perspektif hadis.

## F. Kerangka Teori

*Self talk* adalah bentuk komunikasi internal yang disengaja, berupa ucapan positif dan dorongan, yang bisa diucapkan dengan lantang, pelan, berulang, dan dalam jangka waktu tertentu. Praktik ini bertujuan untuk membangun kepercayaan diri, memicu motivasi, dan mempertahankan fokus saat berupaya mencapai suatu tujuan. Tujuannya adalah untuk mengubah *self talk* negatif menjadi *self talk* positif. *Self talk* dapat diibaratkan sebagai "pep talk" positif yang anda berikan kepada diri sendiri setiap hari. Sebagai sebuah teknik, *self talk* dapat membantu Anda menyangkal keyakinan yang tidak rasional dan mengembangkan pola pikir

Ditinjau Dari Kosentrasi Atlet Panahan Di Bibis Archery Club” (Universitas Negeri Yogyakarta, 2023), p.51.

<sup>13</sup> Widiyastuti, “Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom,” p.131.

yang lebih positif, yang pada akhirnya akan menghasilkan *self talk* yang juga lebih positif.<sup>14</sup>

*Self talk* juga dapat diartikan sebagai muhasabah diri, yaitu proses menganalisis hati dan kondisi diri yang selalu berubah secara berkelanjutan. Muhasabah tak hanya berarti perhitungan, tetapi juga identik dengan introspeksi, koreksi diri, atau memawas diri dengan menelaah perbuatan, sikap, kelemahan, dan kesalahan pribadi. Muhasabah ini melibatkan proses yang memperhatikan dan merenungkan segala tindakan, baik yang positif maupun negatif, yang telah dilakukan. Ini mencakup mempertimbangkan niat dan tujuan di balik setiap perbuatan, serta menghitung keuntungan dan kerugian dari tindakan tersebut.<sup>15</sup>

Dari penjelasan di atas peneliti memandang bahwasanya *self talk* adalah berbicara kepada diri sendiri dengan tujuan positif untuk memotivasi dan fokus mencapai tujuan. Teknik ini berfungsi mengubah pikiran negatif menjadi positif, mirip dengan pep talk yang meningkatkan semangat. *Self talk* juga dikenal sebagai muhasabah, yang berarti introspeksi, atau analisis diri untuk menilai tindakan, sikap, dan tujuan. Ini melibatkan refleksi terhadap kebaikan dan keburukan yang telah dilakukan, serta mengevaluasi niat dan hasil perbuatan.

Pentingnya *self-talk* juga dapat dilihat dari kacamata hadis. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian mendalam mengenai konsep *self-talk* di era modern ini, dengan menggunakan pendekatan kajian hadis tematik. Metode tematik (*maudu'i*) adalah 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. Untuk memulai penelitian ini, penulis akan fokus pada langkah-langkah awal hingga akhir guna mendapatkan kesimpulan yang menyeluruh.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Nur Wahyuni, "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negeri 18 Makassar," *UNM* 2 (2020): p.3.

<sup>15</sup> Ainul Mardziah Binti Zulkifli, "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)," 2018, p.15.

<sup>16</sup> Maulana Ira, "Studi Hadis Tematik," *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 2 (2019): 191, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2>. P. 961.

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penulis menerapkan penelitian kepustakaan atau *library research*. Metode ini merupakan kegiatan sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan melengkapi data menggunakan berbagai teknik. Tujuannya adalah mencari jawaban atas permasalahan yang dibahas, seluruhnya bersumber dari pencarian di perpustakaan.<sup>17</sup> Penelitian kepustakaan sangat penting dalam penulisan ini karena menyangkut penyajian, analisis dan pemeriksaan secara konseptual sistematis dan komprehensif terhadap berbagai permasalahan yang berkaitan dengan *Self Talk* dalam Perspektif Hadis.

### 2. Sumber Penelitian

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan metode Tematik (Maudū‘ī). Metode ini memungkinkan pengumpulan beragam jenis data dari berbagai sumber dan referensi yang tersedia. Metode hadis tematik adalah pendekatan untuk mengumpulkan dan mempelajari hadis-hadis yang relevan dengan suatu topik atau tujuan tertentu. Hadis-hadis ini kemudian disusun berdasarkan konteks atau latar belakang kemunculannya (asbab al-wurud) dan maknanya. Selanjutnya, metode ini juga melibatkan penjelasan, interpretasi, dan penafsiran terhadap permasalahan spesifik yang dibahas dalam hadis-hadis tersebut.<sup>18</sup> Metode maudhu'i ini tidak hanya digunakan untuk penelitian Al-Qur'an saja, namun dalam penelitian hadis juga digunakan, apalagi penulis mengambil judul dengan kajian tematik.

#### a. Sumber Primer

Dalam historiografi, Sumber primer adalah dokumen atau informasi lain yang dihasilkan langsung pada periode yang sedang diteliti, seringkali oleh individu yang menjadi fokus studi. Kata “primer” di sini tidak berarti lebih unggul, melainkan mengacu pada fakta bahwa sumber tersebut dibuat oleh pelaku utama atau orang yang terlibat langsung. Data primer penelitian ini merupakan sumber utama, karena mengacu langsung pada hadis-hadis dari mashadir ashliyah manual

<sup>17</sup> M. Furqon Hidayatullah, “Penelitian Kepustakaan” 0, no. 01 (2022): p.145.

<sup>18</sup> Maulana Ira, “Studi Hadis Tematik,” *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 2 (2019): p.189, <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>.

dan digital, serta dari Maktaba Shamela, Hadis soft dan Buku 9 Ensiklopedia Imam Hadis dan Kutubuttis'ah. Dengan cara ini, penulis lebih mudah menemukan data berharga dari berbagai sumber di era digital.

b. Sumber Sekunder

Sumber sekunder adalah karya relevan lainnya yang berkaitan dengan topik ini. Sumber sekunder umumnya berupa buku-buku yang ditulis setelah suatu peristiwa terjadi, berfungsi untuk menguraikan masa lalu. Data sekunder ini memiliki kaitan kontekstual dengan isu yang dibahas, dan berfungsi melengkapi data primer. Ini bisa berupa kitab hadis, buku, artikel, karya ilmiah, atau aplikasi yang mendukung penelitian. Sumber sekunder juga mencakup data tambahan yang memperkuat temuan penelitian.

c. Analisis Data

Metode analisis data adalah langkah-langkah yang digunakan untuk mengevaluasi data, memastikan keakuratannya atau sebaliknya. Dalam melakukan analisis ini, peneliti menerapkan beberapa metode berikut:

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan teknik analisis data hadis tematik, atau dikenal juga sebagai metode *mauḍū'ī*. Pendekatan ini berfokus pada pengumpulan ayat-ayat atau hadis-hadis yang relevan dengan satu topik atau tujuan spesifik. Untuk memperoleh data, penulis menggunakan metode tematik dengan pendekatan *grounded theory*. Metode ini dimulai dari data umum kemudian menghasilkan teori yang dikumpulkan dari data yang berbeda.

## H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan diperlukan, agar penelitian ini menjadi terarah. Maka sistematika dalam penyusunan penulisan skripsi ini dapat diuraikan sebagai berikut:

BAB I : Berisi pendahuluan, dalam bab ini penulis menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, metode penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Berisi kerangka teori yang membahas mengenai pengertian *self talk* dalam islam, Jenis-Jenis *self talk* dan Dampak-Dampak *self talk*, serta pengertian hadis tematik dan urgensinya.

BAB III : Berisi tentang hadis-hadis tematik yang berkaitan dengan *self talk*

BAB IV : Berisi tentang pandangan ulama tentang *self talk* secara umum, baik dari segi sanad ataupun matannya, serta kehujjahan hadis tersebut. Dalam bab ini penulis akan menjelaskan Konsep Self Talk Berdasarkan Hadis Nabi dalam perspektif hadis, jenis-jenis *self talk* dalam perspektif hadis, dan Dampak-Dampak *self talk* dalam hadis.

BAB V : Berisi tentang kesimpulan dari keseluruhan pembahasan yang dibuat oleh penulis dan saran untuk penelitian selanjutnya.

- Agustina, Marisca, Ryo Tanta, and Kamini Kautsar. "Penyuluhan Self Talk Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Lansia Dengan Hipertensi Di RT 01/RW 08 Lenteng Agung Jakarta Selatan." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas* 3, no. 1 (2023): . <https://doi.org/10.53801/jpmsk.v3i1.172>.
- Ainul Mardziah Binti Zulkifli. "Konsep Muhasabah Diri Menurut Imam Al-Ghazali (Studi Deskriptif Analisis Kitab Ihya' Ulumiddin)," 2018, .
- Aulia, I, and N Nurjannah. "Teori Klasik Dan Kontemporer: REBT (Rational Emotif Behavior Therapy) Hingga Positive Self Talk Tinjauan Islam." *Uli' Albab: Jurnal Ilmiah* ... 6, no. 1 (2023).
- Haslinda, and Ahmad Yusuf. "Implementasi Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Aktivitas Belajar Siswa Di SMP Negeri 1 Pangkep." *DIKDAS MATAPPA: Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar* 2, no. 1 (2019):.
- Ira, Maulana. "Studi Hadis Tematik." *Al-Bukhari : Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 2 (2019): 189–206. <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2>.
- M. Furqon Hidayatullah. "Penelitian Kepustakaan" 0, no. 01 (2022):.
- Prof. Dr. Tajul Arifin, MA. "Ulumul Hadits." *Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung*, 2014.
- Ramlan, Andi Nur Azizah, Syamsul Bachri Thalib, and Akhmad Harum. "Penerapan Teknik Self Talk Dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Kelas Pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba." *Pinisi Journal of Art, Humanity & Social Studies* 2, no. 2 (2022):.
- Rico Choirul Azhar. "Pengaruh Latihan Imagery Dan Self Talk Terhadap Akurasi Ditinjau Dari Kosentrasi Atlet Panahan Di Bibis Archery Club." Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.
- Ryan, Cooper, and Tauer. "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa." *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 2020.
- Tirmiziy, Abū 'Īsā Muḥammad ibn 'Īsā ibn Saurah ibn Mūsā al-Ḍaḥḥak al-. *Al-Jāmi' Al-Kabīr (Sunan Al-Tirmi ziy)*. Edited by Basysyār 'Awad Ma'rūf. Vol. 3. Dār al-Garb al-Islāmiy PP - Beirut, 1996.
- Wahyuni, Nur. "Penerapan Teknik Self Talk Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Di SMP Negri 18 Makassar." *UNM* 2 (2020).
- Widiyastuti, Prilly Ana. "Efektivitas Metode Positive Self Talk Terhadap Peningkatan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas VIII SMP N 4 Karanganom." *Lambung Pustaka Universitas Yogyakarta*. Universitas Negeri Yogyakarta, 2014.
- Yanti, Karmila. "Analisis Fungsi Self-Talk Dalam Merasionalkan Pikiran Negatif." *Fakultas Dakwah Dan Komunikasi*. Universitas Islam Negri Ar-Raniry Banda Aceh, 2023.

