

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dalam kajian hadis tematik terkait *self talk*, penelitian ini bertujuan untuk menggali Kesimpulan yang bersifat interpretative dan informatif. Hadis-hadis yang dianalisis dalam penelitian ini, yang berjumlah 14 hadis, secara umum dapat diklasifikasikan ke dalam tiga pokok utama, yaitu definisi *self talk*, jenis-jenis *self talk*, serta dampak-dampak *self talk* dalam kehidupan seorang muslim.

1. Konsep self-talk berdasarkan hadis dijelaskan sebagai dialog internal yang terarah untuk evaluasi diri dan niat, meskipun istilah "*self talk*" tidak eksplisit dalam hadis, meskipun hadis tidak menggunakan frasa "*self talk*," praktik muhasabah yang dijelaskan dalam hadis secara jelas melibatkan proses self-talk yang positif dan konstruktif untuk mencapai kesadaran diri yang lebih tinggi dan perbaikan akhlak. *Self talk* termasuk muhasabah sebagai proses introspeksi diri secara berkelanjutan untuk mengevaluasi apakah tindakan dan keinginan kita selaras dengan kehendak Allah (Ṣunān āt-Tirmidzī No. 2459).
2. Jenis-jenis *self talk* berdasarkan hadis dibagi menjadi 2 yaitu *self talk* positif dan negatif dalam *self talk* positif dan negatif terdapat 5 hadis tentang *self talk* positif yaitu (1) Pantang menyerah menjadi motivasi untuk membangun karakter yang tangguh, sabar, dan penuh harapan (HR. Muslim No.2664). (2) Sabar hal ini menjadikan syukur dan sabar sebagai kunci utama bagi mukmin untuk senantiasa meraih pahala dan kebaikan dari Allah, tak peduli apapun keadaannya (Ṣaḥīḥ Muslim No. 2999). (3) Optimis ketika Rasulullah SAW menyuruh kita untuk "berdoa kepada Allah dan kalian yakin akan pengabulan," ini bukan sekadar perintah, melainkan penanaman jiwa optimis bahwa Allah Mahakuasa dan Maha Mendengar. (Sunan Tirmidzi No. 3479). (4) Keyakinan kepada Allah SWT ajaran Islam terletak pada keimanan yang kokoh kepada Allah, diikuti dengan komitmen untuk senantiasa istiqamah konsisten dan teguh dalam menjalankan segala perintahnya dan menjauhi larangannya. Ini adalah pedoman menyeluruh yang mencakup akidah dan amalan. (Shahih Muslim No. 38). (5) Menjauhi perilaku negatif *Self talk* negatif seperti suudzon (prasangka buruk), menghakimi orang lain, merasa diri paling suci, dan

overthinking, dilarang keras dalam hadis Nabi, misalnya "Jauhilah prasangka, karena prasangka adalah ucapan paling dusta". Hal ini menandakan bahwa Islam sangat melarang bentuk *self talk* yang merusak hati dan relasi sosial HR. Bukhari No.6064. terdapat 5 hadis tentang *self talk* positif yaitu (1) Suudzon (Sunan at-Tirmidzî 1988), (2) Berprasangka buruk ( Şahîh Bukhârî 6064), (3) Menghakimi orang lain (Şahîh Bukhârî 2442), (4)Menganggap dirinya lebih sempurna dari Olang lain (Şahîh Muslim 2142). (5) Ovethingking (Şahîh Bukhârî 7466).

3. Dampak *self talk* dalam hadis dibahas yaitu terdapat 3 hadis yang dibahas dalam dampak *self talk*. (1) Sarana untuk membuat keputusan, seperti dalam shalat istikharah yang mengajarkan agar manusia berkonsultasi dengan Allah melalui dialog batin sebelum menentukan langkah hidup. (HR. Bukhari No. 1162). (2) Memahami diri sendiri tanpa mudah dipengaruhi orang lain Membantu seseorang untuk tetap berpikir mandiri dan tidak menjadi pengikut orang lain HR. Tirmidzi No. 2007. (3) Serta Menjadi alat kendali emosi, terutama dalam menghadapi amarah, sebagaimana disebutkan dalam "Orang yang kuat adalah yang mampu menahan dirinya saat marah" (HR. Bukhari No. 6114).

Dengan demikian, *self talk* dalam pandangan ulama merupakan bagian penting dari upaya penguatan spiritual, kontrol diri, dan ketangguhan mental seorang muslim. Ajaran Nabi SAW membimbing umat Islam untuk membentuk percakapan internal yang positif, mendorong evaluasi diri yang berkelanjutan, serta menjauhkan diri dari lintasan pikiran negatif yang dapat merusak jiwa. Nilai-nilai ini menunjukkan bahwa Islam telah lebih dahulu mengajarkan konsep-konsep yang hari ini dikenal dalam psikologi modern, namun dengan dimensi ilahiyah yang mendalam.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa dan Peneliti Ilmu Hadis, diharapkan dapat lebih mengeksplorasi dimensi psikologis dalam hadis-hadis Nabi SAW, terutama dalam konteks *self talk*, kesehatan mental, dan pengembangan diri. Penelitian ini bisa menjadi pijakan awal untuk mengkaji aspek-aspek psikologi Islam berbasis hadis secara lebih mendalam dan sistematis.

2. Bagi Lembaga Pendidikan Islam, temuan ini bisa menjadi referensi tambahan untuk mengembangkan kurikulum. Kurikulum ini nantinya akan menggabungkan nilai-nilai spiritual dan psikologis dalam pelajaran keagamaan. Tujuannya adalah agar siswa dan mahasiswa tidak hanya unggul secara intelektual, tetapi juga tangguh secara emosional dan spiritual.
3. Bagi Masyarakat Umum, pemahaman tentang *self talk* dalam perspektif Islam dapat menjadi pedoman dalam menghadapi tekanan hidup, mengelola emosi, dan memperkuat kualitas iman. Menghidupkan praktik muhasabah dan menjaga pikiran positif dalam keseharian adalah langkah nyata menuju pribadi muslim yang sehat dan berintegritas.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini pada aspek implementatif, misalnya dengan studi lapangan (*field research*) terhadap praktik *self talk* dalam komunitas muslim atau dengan pendekatan interdisipliner antara ilmu hadis dan psikologi Islam secara klinis.

Dengan demikian, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis dalam memahami relevansi ajaran Rasulullah SAW terhadap tantangan psikologis manusia modern, serta menjadi bagian dari solusi islami yang membumi dan menyentuh kebutuhan batin umat.