

**KAJIAN TEMATIK HADIS: METODE *SELF HEALING*  
SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN BUNUH DIRI  
(PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM)**

**Skripsi**

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) dalam  
Program Studi Ilmu Hadis



Oleh :

**Rosita Andika Sahazfana**

**07020521054**

**PROGRAM STUDI ILMU HADIST  
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA**

**2024**

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rosita Andika Sahazfana  
NIM : 07020521054  
Program Studi : Ilmu Hadis  
Fakultas : Fakultas Ushuluddin dan Filsafat  
Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
Judul Skripsi : Kajian Tematik Hadis : Metode *Self Healing* Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri ( Pendekatan Psikologi Islam)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya saya sendiri, kecuali pada bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 09 Desember 2024



Rosita Andika Sahazfana

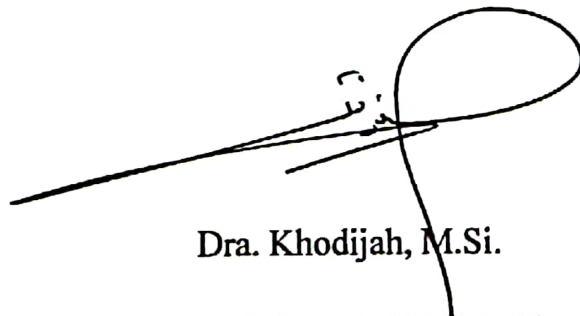
NIM. 07020521054

## **PERSETUJUAN PEMBIMBING**

Skripsi berjudul “Kajian Tematik Hadis : Metode *Self Healing* Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri (Pendekatan Psikologi Islam)” yang ditulis oleh Rosita Andika Sahazfana ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 19 Desember 2024

Pembimbing,



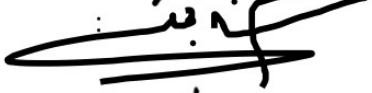


Dra. Khodijah, M.Si.

NIP. 196611101993032001

## PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul "Kajian Tematik Hadis: Metode *Self Healing* sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri (Pendekatan Psikologi Islam)" yang ditulis oleh Rosita Andika Sahazfana dengan NIM 07020521054 telah diuji di depan tim penguji pada 30 Desember 2024

Tim Penguji :

- |                                 |              |   |   |
|---------------------------------|--------------|---|---|
| 1. Dra. Khodijah, M.Si.         | (Ketua)      | : |     |
| 2. Dakhirotul Imiyah M.H.I.     | (Sekertaris) | : |    |
| 3. Dr. Ida Rochmawati, M.Fil.I. | (Penguji I)  | : |   |
| 4. Hasan Mahfudh, M.Hum.        | (Penguji II) | : |  |

Surabaya, 03 Januari 2025

Dekan,

Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



  
**Prof. Abdul Kadir Rivadi, Ph.D**  
NIP. 197008132005011003



UIN SUNAN AMPEL  
SURABAYA

**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**  
**PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rosita Andika Sahazfana  
NIM : 07020521054  
Fakultas/Jurusan : Ushuluddin dan Filsafat / Ilmu Hadis  
E-mail address : rositaandika@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (..... )  
yang berjudul :

Kajian Tematik Hadis : Metode Self Healing Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri

(Pendekatan Psikologi Islam)

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 03 Januari 2025

Penulis

(Rosita Andika Sahazfana)

## ABSTRAK

Rosita Andika Sahazfana. NIM 07020521054 “Kajian Tematik Hadis : Metode *Self Healing* Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri (Pendekatan Psikologi Islam)”

Kasus bunuh diri terus menjadi permasalahan serius, baik di Indonesia maupun di dunia. Bunuh diri sering kali terjadi akibat kurangnya kemampuan seseorang untuk mengelola emosi, tekanan mental, dan minimnya dukungan sosial. Fenomena ini mendorong penelitian yang bertujuan menawarkan solusi preventif melalui metode *self healing* berbasis nilai-nilai Islam. Penelitian ini menggunakan kajian tematik hadis-hadis yang relevan, dengan mengaitkannya pada perspektif psikologi Islam. Rumusan masalah dalam penelitian ini meliputi analisis kualitas sanad hadis-hadis terkait *self healing*, pemaknaan hadis sebagai upaya pencegahan bunuh diri, serta relevansi hadis tersebut dalam pendekatan psikologi Islam. Dengan metode penelitian kualitatif berbasis kajian pustaka, penelitian ini menemukan bahwa hadis-hadis seperti shalat, dzikir, membaca Al-Qur'an, puasa, dan berteman dengan orang sholeh berperan sebagai sarana penyembuhan jiwa. Hasil kualitas hadis pertama yang menjelaskan tentang perumpamaan shalat sebagai penghapus dosa dengan kualitas hadis *Shahih Lighairih*. Hadis kedua yang menjelaskan tentang ketenangan ketika membaca al-Qur'an memiliki kualitas hadis *Shahih Lidzatihi*. Hadis ketiga tentang keutamaan dzikir yang berkualitas *Shahih Lidzatihi*. Hadis keempat membahas mengenai keutamaan puasa dengan kualitas *Shahih Lidzatihi*. Dan yang terakhir hadis kelima membahas mengenai perumpamaan teman yang sholeh dengan kualitas *Shahih Lidzatihi*. Penelitian menunjukkan bahwa metode *self healing* yang menggunakan kajian tematik hadis memiliki relevansi yang kuat untuk meningkatkan kesejahteraan mental. Dengan memadukan nilai spiritual dari hadis dan prinsip psikologi Islam, metode ini tidak hanya mencegah risiko bunuh diri tetapi juga memberikan solusi praktis untuk menciptakan ketenangan jiwa dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi masyarakat dalam menjaga diri sendiri dari masalah yang mengganggu diri sendiri melalui pendekatan Islami. Serta, menurut Abraham Maslow hadis-hadis *self healing* dengan pendekatan psikologi islam adalah sesuatu hal yang harus dilakukan untuk mencapai puncak kebutuhan yaitu sebagai aktualisasi diri.

Kata Kunci: *Bunuh Diri, Self Healing, Psikologi Islam, Hadis Tematik*

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN.....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi dan Pembatasan Masalah .....	9
C. Rumusan Masalah .....	10
D. Tujuan Penelitian .....	10
E. Manfaat Penelitian .....	10
F. Kerangka Teoritik .....	11
G. Telaah Pustaka .....	13
H. Metodologi Penelitian .....	18
I. Sistematika Pembahasan .....	21
<b>BAB II.....</b>	<b>22</b>
<b>SELF HEALING DAN PEMAHAMAN HADIS .....</b>	<b>22</b>
A. <i>Self healing</i> .....	22
B. Bunuh Diri.....	38
C. Psikologi Islam.....	40
D. Kaidah Kesahihan Sanad Hadis .....	45
E. Kaidah Kesahihan Matan Hadis.....	49
F. Kehujjahan Hadis .....	50
G. Hadis Mudhu'i .....	53
<b>BAB III.....</b>	<b>57</b>

<b>KAJIAN HADIS-HADIS TERKAIT <i>SELF HEALING</i></b> .....	<b>57</b>
A. Data hadis larangan bunuh diri .....	57
B. Data Hadis Terkait <i>Self Healing</i> .....	65
C. Syarah Hadis Perumpaan Sholat 5 Waktu .....	112
D. Syarah Hadis Membaca Al-Qur'an .....	114
E. Syarah Hadis Dzikir .....	116
F. Syarah Hadis Keutamaan Puasa .....	118
G. Syarah Hadis Perumpaan teman yang sholeh dan buruk .....	122
<b>BAB IV</b> .....	<b>115</b>
<b>RELEVANSI HADIS-HADIS <i>SELF HEALING</i> SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN BUNUH DIRI DENGAN PENDEKATAN PSIKOLOGI ISLAM</b> .....	<b>115</b>
A. Kualitas Sanad Hadis .....	115
B. Pemaknaan Hadis <i>Self Healing</i> Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri	122
C. Relevansi Hadis Metode <i>Self Healing</i> Sebagai Upaya Pencegahan Bunuh Diri Perspektif Psikologi Islam .....	132
<b>BAB V</b> .....	<b>146</b>
<b>Penutup</b> .....	<b>146</b>
A. Kesimpulan .....	146
B. Saran .....	147
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>148</b>

UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



## DAFTAR PUSTAKA

- . "Tafsir Al-Qur'an." Tafsirq.Com, Surat Ar-Ra'd Ayat 28 |, 2023.
- Abu> 'I>Sa Muh}Ammad B. 'I<Sa B. Saurah B. Mu>Sa B. Al-D{Ah{Ak Al-Tirmidzi. *Sunan At-Tirmidzi*>. Vol.5, 459. Mesir: Shirkah Maktabah Wa Mat}Ba'ah Mus}Tafa, 1975.
- Adrian, Kevin. "5 Manfaat Positive Self Talk Dan Cara Melakukannya." Alodokter, 2023.
- Afifah, Faradila Nur. "Mencintai Diri Sendiri Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan Mental." *Digilib Uinsa*, 2022, 3.
- Afiyatin, Alfiyah Laila. "Kemandirian Klien: Mengatasi Stres Melalui Self-Healing Berbasis Tasawuf." *UIN Sunan Kalijaga*, 2020. <https://Medium.Com/@Arifwicaksanaa/Pengertian-Use-Case-A7e576e1b6bf%0Ahttps://Doi.Org/10.1016/J.Biteb.2021.100642>.
- Afrina Zulaikha, Nining Febriyana. "Bunuh Diri Pada Anak Remaja." *Journal Airlangga*, 2018.
- Aisah Dahlan. "The Power Of Self Healing," 2022.
- Al-Balkhi, Abu Zayd. *Kesehatan Jiwa Risalah Psikoterapi Islam Klasik*. Jakarta Selatan: Qaf Media Kreativa, 2022.
- Al-Ghazali. *Kimia Kebahagiaan The Alchemy Of Happiness*. Jakarta:
- Amalia Putri Suherman, Sitti Evangeline Imelda Suaidy. "Ide Bunuh Diri Pada Remaja; Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi." *Journal Of Psychology* Vol.7, No. 1 (2019).
- Arroisi, Jarman, Novita Najwa Himaya, And Universitas Darussalam Gontor. "Al Abdan Wa Al Anfus," N.D., 1–12.
- Athiyyah, Harri Santoso. "Permasalahan Kesehatan Mental Di Masa Covid-19." *Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat* 1, No. 1 (2021): 177.
- Atho'illah Umar. *Ilmu Hadis Dasar*. Jombang: Unwaha Press, 2020.
- Auliya, Syfa Nuril. *Terapi Self Love*. Anak Hebat Indonesia, 2023.
- Bachtiar, M Anis, And Aun Falestien Faletahan. "Self-Healing Sebagai Metode Pengendalian Emosi," 2021, 41–54.
- Badan Pusat Statistik. "Statistik Indonesia." Badan Pusat Statistik, 2024.
- Badri, Malik, And Prologue My. "The Cognitive Behavior Therapy Of A Ninth Century Physician," 2013.

- Bahrien, Budiman, And Septi Ardianty. "Pengaruh Efektivitas Terapi Self Healing Menggunakan Energi Reiki Terhadap Kecemasan Menghadapi Ujian Skripsi." *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi* 4, No. 1 (2017): 141–48. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1227>.
- Bakar, Ahmad Izzuddin Abu. "Fenomena Bunuh Diri Semasa Pandemi Covid19 Dan Pandangan Sunnah Terhadapnya." *Researchgate*, 2021.
- Cholik, Ahmad Arisatul. "Relasi Akal Dan Hati Menurut Al-Ghazali." *Kalimah* 13, No. 2 (2015): 287. <https://doi.org/10.21111/klm.v13i2.290>.
- Damanik, Nurliana. "Teori Pemahaman Hadis Hasan." *Jurnal Ilmu Kewahyuan* Vol.2, No. 2 (2019): 18–19.
- Djamaluddin Ancok, Fuad Nashori Suroso. *Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1994.
- Dkk, Elisa Br Ginting. *Pelatihan Self Compassion Pada Siswa Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental*. Edited By Randi Prtama Murtikusuma. NTB: Pusat Pengembangan Pnidikan Dan Penelitian Indonesia, 2021.
- Dr. Abdul Rahman Al-Barr. "Makna Hadis Tematik Dan Manfaat Mempelajarinya," N.D. [https://www.alukah.net/sharia/0/45737/-/صفحات-في-معرفة-الحديث-الموضوعي/#\\_ftn1](https://www.alukah.net/sharia/0/45737/-/صفحات-في-معرفة-الحديث-الموضوعي/#_ftn1).
- Ema Yudian. "Pengantar Psikologi Islam." *Jurnal Ilmu Agama UIN Raden Fatah* 2 (2013): 175–86.
- Hamang, M. Nasri. "Kehujjahan Hadis Menurut Imam Mazhab Empat." *Jurnal Hukum Diktum* Vol.9, No. 1 (2011): 93.
- Idri, Dkk. *Studi Hadis*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014.
- Imtyas, Rizkiyatul. "Metode Kritik Sanad Dan Matan." *Jurnal Ilmu Ushuluddin* Vol.4, No. 1 (2018): 20–23.
- Ipnu Rinto Nugroho. *Seni Mencintai Diri Sendiri*. Jakarta: Anak Hebat Indonesia, 2022.
- Jarman Arroisi, Novita Najwa Himaya. "Perspektif Abu Zayd Al-Balkhi Tentang Depresi: Melawan Kesedihan Dengan Kognitif Teori Dalam Bukumasyalih Al Abdan Wa Al Anfus." *Jurnal Psikologi* Vol.11, No. 1 (2021): 12.
- Karan, Achmad Mustofa, Program Studi, Ilmu Hadis, Fakultas Ushuluddin, D A N Filsafat, Universitas Islam, And Negeri Sunan. "Perilaku Outing Dalam Cyberbullying Perspektif Hadis ( Kajian Hadis Dengan Metode Maudhu ' I Dalam Kutub Al -Sittah )," 2023.
- Karinda, Fahada Bagas. "Cognicia Belas Kasih Diri ( Self Compassion ) Pada Mahasiswa Cognicia." *Cognicia* 8, No. 2 (2020): 234–52.
- Kurnia Puspita. *Self Love Sebagai Kunci Kebahagiaan*. Yogyakarta: Victory Pustaka

Media, 2024.

Laura A King. *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Edited By Penerjemah Petty Gina Gayatri. Jakarta: Salemba Humanika, 2016.

Lee Sam-Chul. *Self Healing 101*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2023.

M. Solihin. *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*. Bandung: CV.Pustaka Setia, 2000.

Made Suwenten, Indra Dewanto. *Ultimate Self Healing*. Jakarta: Eternity Publishing, 2019.

Maslow, A. H. "A Theory Of Human Motivation." *Defining And Classifying Children In Need*, 2017, 101–27. <https://doi.org/10.4324/9781315258324-16>.

Maslow, H. Abraham. "Teori Motivasi Manusia." *Jurnal Ilmiah Terapan* 50 (1943): 370–96.

Maulana Ira. "Studi Hadis Tematik." *Al-Bukhārī: Jurnal Ilmu Hadis* 1, No. 2 (2018): 190.

Muhsin, Masrukhin. *Studi Kritik Matan Hadis*. Cet.I. Serang: A-Empat, 2017.

Nadhiran, Hedhri. "Kritik Sanad Hadis: Tela'ah Metodologis." *Jurnal Ilmu Agama*, Vol .15, No. No. 1 (2014): 2–3.

Neff, Kristin. "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthyattitudetoward Oneself." *Psychology Press* 2 (2003): 89–100.

Nizamuddin, Dkk. *Metodologi Penelitian Kajian Praktis Dan Teoritis Bagi Mahasiswa*. Riau: Dotplus, 2021.

Nuha, Ulin. "Kritik Sanad : Sebuah Ananlisis Keshahihan Hadis." *Jurnal An-Nur* Vol.5, No. No.1 (2013): 28–29.

Perianto, Eko. "Self Healing Bagi Peserta Didik Dan Orangtua Pada Masa Pandemi Covid-19." *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat* 4, No. 4 (2021): 425.

Pradhana, Daksa. "Hari Pencegahan Bunuh Diri Sedunia." Yankes Kementerian Kesehatan RI, 2024. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/3631/hari-pencegahan-bunuh-diri-sedunia-2024](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3631/hari-pencegahan-bunuh-diri-sedunia-2024).

Pusiknas Polri. "Bunuh Diri, Gangguan Masyarakat Dengan Jumlah Kasus Terbanyak Ke-4." Pusiknas Bareskrim Polri, 2024. [https://pusiknas.polri.go.id/detail\\_artikel/bunuh\\_diri,\\_gangguan\\_masyarakat\\_dengan\\_jumlah\\_kasus\\_terbanyak\\_ke-4](https://pusiknas.polri.go.id/detail_artikel/bunuh_diri,_gangguan_masyarakat_dengan_jumlah_kasus_terbanyak_ke-4).

Put\_Kum. *Self Healing Anak Muda*. Edited By Guepedia. Yogyakarta: Guepedia, 2021.

- Puteri, Jesicha Ramadhani Hardinata, Ulfa Masfufah. "Faktor Risiko Terjadinya Perilaku Bunuh Diri Pada Remaja: Sebuah Kajian Literatur." *Jurnal Flourishing* Vol.3, No. 7 (2023).
- Rahma, Rovanita. *Bertumbuh Dan Berkembang*. Edited By Gatot Wijayanto. Sulawesi Tengah: CV.Feniks Muda Sejahtera, 2024.
- Rahmasari, Diana. *Self Healing Is Knowing*. Surabaya: Unesa University Press, 2020.
- Ramadan Ishaq Al-Zayyan. "Kajian Teoritis Tentang Hadis Tematik." *Majalah Universitas Islam* 2, No. 10 (N.D.): 209.
- Rosleni Marliany, Asiyah. *Psikologi Islam*. Edited By Beni Ahmad Saebani. Cetakan 1. Bandung: CV.Pustaka Setia, 2015.
- Sarbanun. "Macam-Macam Hadis Dari Segi Kualitasnya." *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi* Vol.2, No. 2 (2018): 351.
- Somad, Kemas Mohd Saddam Abd. "Psikologi Sosial Dan Quarter-Life Crisis: Perspektif Psikologi Islam Dan Solusinya." *Jurnal Psikologi Islam* 7, No. 1 (2020): 18.
- Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta Cv, 2018.
- Suryadi. "Rekontruksi Kritik Sanad Dan Matan Dalam Studi Hadis." *Jurnal Esensia* Vol. 16, No. No. 2 (2015): 3.
- Syuhudi Ismail. *Metodologi Penelitian Hadis*. Jakarta: Bulan B.tang, 2007.
- Tan, Thomas. *The Invisible Character Toolbox Menemukan Dan Menumbuhkan Kristus Pada Anaka*. Yogyakarta: Penerbit Andi, 2021.
- The Conversation. "'Suicide Prevention Month': Mengapa Bunuh Diri Kerap Dianggap Sebagai Solusi?," 2024. <https://Theconversation.Com/Suicide-Prevention-Month-Mengapa-Bunuh-Diri-Kerap-Dianggap-Sebagai-Solusi-239846>.
- Wahyu Khafidah Dkk. *Ulumul Hadist*. Edited By Isma Hajri. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management, 2023.
- Winarni, Endang Widi. *Teori Dan Parktik Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif*. Jakarta: Bumi Aksara, 2018.
- Yusra, Oktarina. "Berpikir Positif Pada Hadits." *Al Mi'yar* 5, No. 1 (2022): 163.
- Zainu, Ali Muhammad. "Hadist Maudhui." Alukah.Net, 2012. <https://Www.Alukah.Net/Sharia/0/45737/-معرفة-الحديث-صفحات-في-معرفة-الحديث-/#Ixzz80ilancyt>.