

MANAJEMEN KESEDIHAN DALAM PERSPEKTIF HADIS (KAJIAN HADIS TEMATIK)

Febri Ferdiansah

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
231370013.febri@uinbanten.ac.id

Mus'idul Millah

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
musidulmillah@uinbanten.ac.id

Mareta Asprianti Safitri

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
231370041.mareta@uinbanten.ac.id

Siti Ba'i Muhibah

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
231370029.siti@uinbanten.ac.id

Muhammad Alif

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten
muhammad.alif@uinbanten.ac.id

Abstract

Mental health issues are a prevalent problem frequently faced by modern society. This study aims to examine sadness management from the perspective of hadith using a thematic (*maudhu'iy*) approach. Data processing in this qualitative library research employs the Structured Thematic Analysis technique, with primary steps including open coding, axial coding, and selective coding. The primary data sources for this study are the foundational hadith collections, specifically the *Kutub al-Tis'ah*, while secondary sources consist of books and scientific articles. The results of the study formulate four main themes from 19 selected hadiths as a sadness management model, namely: (1) the basic concept of sadness; (2) expressions of sadness; (3) coping strategies for sadness; and (4) wisdom and impacts sadness. These four themes emphasize that in Islam, sadness is not perceived merely as a negative emotion, but rather as an integral part of life's trials encompassing theological, psychological, and social dimensions. This research theoretically reinforces the concept of emotional regulation based on Islamic spirituality (spiritual coping) while simultaneously offering an integrative and practical guide to addressing the mental health challenges of modern society.

Keyword: thematic hadith; sadness management; islamic psychology; emotional regulation

Abstrak

Problematika kesehatan mental merupakan masalah yang kerap dihadapi masyarakat modern. Penelitian ini bertujuan mengkaji manajemen kesedihan dalam perspektif hadis melalui pendekatan hadis tematik (*maudū'iy*). Olah data penelitian kualitatif berbasis studi kepustakaan ini menggunakan teknik Analisis Tematik Terstruktur dengan langkah utama meliputi: open coding, aksial coding, dan selektif coding. Sumber data primer dalam penelitian ini ialah kitab hadis induk, yakni *kutub-tis'ah*, dan sumber sekunder meliputi buku dan artikel ilmiah. Hasil penelitian merumuskan empat tema utama dari 19 hadis pilihan sebagai model manajemen kesedihan, yaitu: (1) konsep dasar kesedihan; (2) batasan ekspresi kesedihan; (3) strategi menghadapi kesedihan; serta (4) hikmah dan dampak kesedihan. Keempat tema ini menegaskan bahwa kesedihan dalam Islam tidak dipandang semata-mata sebagai emosi negatif, melainkan bagian integral dari ujian hidup yang memiliki dimensi teologis, psikologis, dan sosial. Kontribusi penelitian ini memberikan penguatan teoretis pada konsep regulasi emosi berbasis spiritualitas Islam (*spiritual coping*), sekaligus menjadi panduan praktis yang integratif untuk merespons problem kesehatan mental masyarakat modern.

Kata *kunci*: hadis tematik; manajemen kesedihan; psikologi islam; regulasi emosi

Pendahuluan

Kesedihan merupakan bagian tak terhindarkan dari kehidupan manusia akibat kehilangan, kegagalan, maupun tekanan sosial.¹ Kompleksitas tuntutan modern kerap mengubah kesedihan ini menjadi gangguan emosional yang sering kali dicarikan pelarian sementara melalui media sosial atau hiburan instan.² Sebaliknya, perspektif Islam memandang kesedihan sebagai proses spiritual yang dapat dikelola secara konstruktif melalui sabar, tawakal, rida, doa, dan zikir.³ Sebagai sumber ajaran kedua, hadis memuat

¹ Fina Rismayanti et al., 'Pengaruh Kehilangan Dan Berduka Terhadap Kondisi Mental Individu', *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 4, no. 1 (2026): 103–16, <https://doi.org/10.61132/observasi.v4i1.2035>.

² Mariana Merino et al., 'Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors', *Healthcare* 12, no. 14 (2024): 1396, <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>.

³ Mariana Merino et al., 'Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors', *Healthcare* 12, no. 14 (2024): 1396, <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>.

prinsip regulasi emosi seperti pengendalian diri, husnuzan, empati, dan dukungan sosial.⁴ Namun, kajian manajemen kesedihan berbasis hadis belum dibahas secara sistematis dan kontekstual bagi masyarakat modern. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk merekonstruksi konsep tersebut secara komprehensif dengan fokus pada klasifikasi hadis, konstruksi manajemen kesedihan, serta relevansi kontekstualnya.

Penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan setelah menelaah penelitian terdahulu mengenai emosi negatif dan kesedihan dalam perspektif Islam. Secara spesifik, penelitian Hikmawati Sultani, Arifuddin Ahmad, dan Muhammad Yahya tahun 2023 yang berjudul *Anxiety in Hadith Perspective: A Study of Ihya' Al-Sunnah Management* membahas konsep kecemasan dalam perspektif hadis.⁵ Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecemasan (*al-hamm*) berkaitan erat dengan kesedihan (*al-huzn*) dan dapat diatasi melalui psikoterapi spiritual berupa doa.⁶ Temuan penelitian tersebut menegaskan pentingnya dimensi spiritual dalam pengelolaan emosi, tetapi fokus kajiannya masih terbatas pada kecemasan dan belum membahas manajemen kesedihan secara sistematis.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Iffaty Zamimah dan Dinda Aulia Putri pada tahun 2021 dengan judul *Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Tafsir QS. Yusuf: 86 dengan Pendekatan Psikologi* mengkaji pengelolaan kesedihan melalui konsep kesabaran, doa, dan coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah.⁷ Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengelolaan emosi dalam Islam berkaitan erat dengan aspek spiritual dan psikologis.⁸ Namun, penelitian tersebut masih berfokus pada kajian tafsir Al-Qur'an dan belum membahas hadis secara tematik.

Penelitian ini memiliki beberapa persamaan dan perbedaan dengan penelitian terdahulu. Persamaannya terlihat pada pembahasan mengenai emosi negatif, kesedihan, serta penerapan nilai-nilai spiritual Islam dalam pengelolaan emosi manusia. Sementara itu, perbedaannya terletak pada fokus penelitian yang secara khusus mengkaji manajemen

⁴ Zatil Iesmah Binti Mohamad Yusof et al., 'Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an', *Quranicum: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 2 (2024): 85–100, <https://doi.org/10.22373/quranicum.v2i1.5800>.

⁵ Hikmawati Sultani et al., 'Anxiety in Hadith Perspective: A Study of Ihya' Al-Sunnah Management', *An-Nida'* 47, no. 1 (2023): 106, <https://doi.org/10.24014/an-nida.v47i1.26154>.

⁶ Sultani et al., 'Anxiety in Hadith Perspective'.

⁷ Iffaty Zamimah and Dinda Aulia Putri Dinda, 'Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an: Kajian Surah Yusuf Ayat 86 Dengan Pendekatan Psikologi', *QOF* 5, no. 2 (2021): 187–206, <https://doi.org/10.30762/qof.v5i2.13>.

⁸ Zamimah and Dinda, 'Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an'.

kesedihan dalam perspektif hadis melalui pendekatan hadis tematik kontemporer dan *grounded theory*. Penelitian ini juga berupaya membangun kerangka konseptual yang sistematis mengenai hubungan antara sabar, tawakkal, doa, zikir, dan dukungan sosial sebagai bentuk manajemen kesedihan yang relevan dengan kehidupan masyarakat modern.

Fenomena kesedihan modern dalam penelitian dianalisis melalui perspektif psikologi dan spiritualitas Islam dengan menggunakan pendekatan hadis tematik dan *grounded theory*⁹. Proses analisis dilakukan melalui *theoretical sampling*, pengodean data, dan saturasi data untuk menghasilkan konsep manajemen kesedihan dalam perspektif hadis secara sistematis dan kontekstual.¹⁰

Penelitian ini menggunakan beberapa landasan teori yang berkaitan dengan psikologi, spiritualitas Islam, dan studi hadis. Tahap awal dilakukan melalui preliminary research untuk menelaah penelitian terdahulu mengenai emosi negatif, regulasi emosi, dan kesedihan dalam Islam. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian masih berfokus pada perspektif Al-Qur'an, psikologi Islam, atau kecemasan, sedangkan kajian manajemen kesedihan berbasis hadis secara tematik masih terbatas.¹¹¹²

Dengan demikian, penelitian ini memusatkan pembahasan pada hadis-hadis yang berkaitan dengan kesedihan, kesabaran, doa, tawakkal, dan penguatan spiritual.

Secara teoritis, penelitian ini menggunakan konsep regulasi emosi dalam psikologi sebagai perspektif umum. Regulasi emosi dipahami sebagai kemampuan individu dalam mengendalikan dan menyesuaikan respons emosional secara adaptif ketika menghadapi tekanan hidup.¹³ Dalam perspektif Islam, pengelolaan emosi tidak hanya bertujuan mencapai kestabilan psikologis, tetapi juga mendekatkan diri kepada Allah Swt. melalui

⁹ Annida Nazirah et al., 'Wawasan Al-Qur'an Tentang Mental Health, Studi Al-Qur'an Tematik Dengan Pendekatan *Grounded theory*', *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 3 (2025): 387–405, <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i3.3076>.

¹⁰ Dr. Jabir Sani Maihula, 'Hadith and Mental Health: An Analytical Study of Prophetic Guidance on Emotional Well-Being', *Middle East Journal of Islamic Studies and Culture* 5, no. 01 (2025): 97–102, <https://doi.org/10.36348/mejisc.2025.v05i01.012>.

¹¹ Sultani et al., 'Anxiety in Hadith Perspective'.

¹² Zamimah and Dinda, 'Manajemen Emosi Sedih Menurut Al-Qur'an'.

¹³ Nurul Hafizah and Qurotul Uyun, 'Examining How Islamic Coping Reduces Internet Misuse through Emotional Self-Regulation', *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2023): 264–77, <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4310>.

nilai spiritual seperti sabar, *riḍā*, tawakkal, doa, dan *zikir*.¹⁴ Penelitian ini juga menggunakan *sensitizing concept* sebagai konsep awal yang membantu peneliti memahami arah data sebelum proses analisis dilakukan secara mendalam.¹⁵ Konsep-konsep seperti sabar, tawakkal, doa, *zikir*, regulasi emosi, dan coping spiritual digunakan sebagai panduan awal dalam membaca, mengelompokkan, dan memahami hadis-hadis yang berkaitan dengan kesedihan. Namun, konsep tersebut tidak bersifat mutlak, karena kategori dan tema utama tetap dibangun secara induktif berdasarkan data hadis yang ditemukan selama penelitian.

Dalam bidang studi hadis, penelitian ini menggunakan pendekatan hadis tematik (*mauḍūʿī*) untuk menghimpun dan menganalisis hadis berdasarkan kesatuan tema sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai manajemen kesedihan.¹⁶ Selain itu, penelitian ini juga menggunakan langkah koding *grounded theory* untuk membangun konsep secara induktif berdasarkan data hadis yang ditemukan selama proses penelitian.¹⁷ Melalui integrasi psikologi, spiritualitas Islam, dan hadis tematik, penelitian ini berupaya membangun kerangka konseptual mengenai manajemen kesedihan dalam perspektif hadis Nabi SAW. Dengan demikian, hadis tidak hanya dipahami sebagai sumber normatif keagamaan, tetapi juga sebagai pedoman praktis dalam pengelolaan emosi dan kesehatan mental manusia modern.

Metode Penelitian

Penelitian kualitatif ini menerapkan pendekatan studi kepustakaan (*library research*) dengan metode hadis tematik (*mauḍūʿī*) dan *grounded theory*. Sumber data primer diambil secara digital dari Maktabah Syamilah dan Ensiklopedia Hadis 9 Imam, berfokus pada *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, *Ṣaḥīḥ Muslim*, *Sunan al-Tirmidzi*, dan *Musnad Ahmad*. Data sekunder bersumber dari buku, artikel jurnal, dan literatur psikologi Islam terkait regulasi emosi. Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri kata kunci *al-huzn*

¹⁴ Najamudin Najamudin et al., 'Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ihktiar Dalam Mengatasi Kecemasan', *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 08–27, <https://doi.org/10.61132/jmpai.v4i2.1875>.

¹⁵ Noor Amila Abdul Halim et al., 'Pendekatan Spiritual Islam Dalam Menangani Masalah Kemurungan Remaja Melalui Surah Al-Dhuhā', *Al-Bayan: Journal of Qur'an and Hadith Studies* 23, no. 3 (2025): 516–46, <https://doi.org/10.1163/22321969-12342307>.

¹⁶ Ardi Wahdana et al., 'Thematic Analysis of the Hadith on Patience as a Coping Mechanism Against Life's Pressures', *Hamidah: Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 2 (2025): 117–28, <https://doi.org/10.64691/072c5c45>.

¹⁷ Karna Karna, 'Pendekatan *Grounded theory* Ethnography James Spradley', *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam* 2, no. 3 (2025): 249–61, <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i3.250>.

(kesedihan), *al-hamm* (kegelisahan), *al-ghamm* (kesusahan), *al-ṣabr* (kesabaran), dan *al-du‘ā’* (doa).

Pengambilan data menggunakan teknik *theoretical sampling* secara bertahap hingga mencapai saturasi data.¹⁸ Analisis data menerapkan Analisis Tematik Terstruktur (ATT) untuk mengelompokkan tema utama, serta metode *constant comparative* guna membandingkan data dan konsep secara terus-menerus.¹⁹ Tahapan penelitian meliputi: 1) menentukan tema; 2) mengumpulkan hadis terkait; 3) *open coding* untuk identifikasi konsep awal; 4) *axial coding* untuk menghubungkan kategori emosional, spiritual, dan sosial; 5) *selective coding* untuk menentukan tema inti; serta 6) analisis mendalam hubungan teks hadis dengan kondisi emosional hingga saturasi.²⁰

Validitas data dijamin melalui triangulasi sumber (perbandingan kitab hadis dan literatur psikologi Islam) dan triangulasi teori (integrasi perspektif hadis, psikologi, dan spiritualitas Islam).²¹ Peneliti juga menerapkan teknik *peer debriefing* berupa diskusi dan evaluasi bersama rekan akademik atau dosen.²² Seluruh data hadis yang dihimpun kemudian dianalisis menggunakan *grounded theory*, dikodekan, diklasifikasikan yang secara lengkap dapat diakses melalui tautan berikut: <https://doi.org/10.5281/zenodo.20274507>

Hasil

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada 25 hadis bisa dilihat link olah data 1 <https://doi.org/10.5281/zenodo.20412791> yang memiliki hubungan dengan tema yang berkaitan dengan manajemen kesedihan dalam perspektif hadis. Namun, setelah melalui proses review jumlah hadis yang digunakan mengalami penyederhanaan menjadi 19 hadis bisa dilihat link olah data 2 <https://doi.org/10.5281/zenodo.20412910> .

¹⁸ Kathy Charmaz, *Constructing Grounded theory* (Sage Publications, 2006).

¹⁹ Ghulam Mustafa Nukhba, ‘Exploring the Analytical Approach in Analyzing Prophetic Hadith: Methodologies and Insights from Hadith Critics’, *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities* 3, no. 4 (2023): 29–37, <https://doi.org/10.55544/ijrah.3.4.4>.

²⁰ Anselm L. Strauss and Juliet M. Corbin, *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded theory*, 2. ed., [Nachdr.] (Sage Publ, 2003).

²¹ Aisyah Kurniawati et al., ‘Integration Of Islamic Spiritual Emotional And Intellectual Education In Vocational High Schools’, *Ta Dib Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2023): 229–40, <https://doi.org/10.29313/tjpi.v11i2.10542>.

²² Riyan Hidayatulloh and Aep Saepul Anwar, ‘Pendekatan Psikologi Islam Terhadap Perkembangan Peserta Didik Dalam Perspektif Pendidikan Islam’, *Jurnal Paris Langkis* 6, no. 1 (2025): 17–30, <https://doi.org/10.37304/paris.v6i1.22596>.

Perubahan tersebut dilakukan sebagai bentuk penyempurnaan data agar hadis-hadis yang dipilih lebih relevan, terfokus, dan sesuai dengan kebutuhan analisis tematik penelitian.

Adapun perubahan dalam olah data terutama terletak pada penyusunan kode dasar dan kode final, sehingga beberapa hadis yang memiliki kesamaan substansi, makna, atau tema digabungkan dan disesuaikan kembali ke dalam kategori yang lebih sistematis. Setelah melakukan peer debreafing yaitu tahap krusial di mana data yang baru diproses atau diinput diperiksa oleh ahli (reviewer) untuk memastikan kualitas, akurasi, dan kesesuaian dengan standar sebelum lanjut ke tahap berikutnya. Kemudian diklasifikasikan dan menunjukkan bahwa hadis Nabi membahas kesedihan dalam konteks yang komprehensif dan integratif daripada secara parsial.

Tema konsep dasar menjadi fondasi utama dalam memahami hakikat kesedihan sebagai bagian dari ujian kehidupan manusia. Sementara itu, tema strategi menghadapi kesedihan menunjukkan bahwa Islam menawarkan pendekatan spiritual, emosional, dan sosial dalam menghadapi tekanan hidup melalui sabar, doa, dan tawakal. Adapun tema hikmah dan dampak kesedihan menegaskan bahwa kesedihan tidak hanya dipahami sebagai penderitaan emosional, tetapi juga sebagai sarana peningkatan spiritual dan penguatan keimanan. Setelah 19 hadis tersebut dikumpulkan dan melewati beberapa proses sebelumnya, lalu dibagi menjadi 4 tema utama, masing-masing tema terdiri dari 3 subtema, lihat lengkap hasil ebook di link berikut <https://doi.org/10.5281/zenodo.20412446> . Dengan rincian gambaran yang dapat dilihat pada Gambar berikut.

Tabel 1. Hasil Olah Data: Manajemen Kesedihan dalam Perspektif Hadis

A. KONSEP DASAR KESEDIHAN DALAM HADIS

1. Definisi Kesedihan dalam Perspektif Hadis (Shahih Bukhari 5210, Shahih Muslim 4870)
 2. Kesedihan sebagai Ujian Kehidupan (Shahih Bukhari 6856, Shahih Bukhari 620, Shahih Bukhari 5210)
 3. Kesedihan dan Penghapusan Dosa (Sunan Tirmidzi 3297, Sunan Abu Daud 1330)
-

B. DINAMIKA KESEDIHAN DALAM HADIS

1. Respons Nabi terhadap Kesedihan (Shahih Bukhari 1203, Shahih Bukhari 1174, Shahih Bukhari 5220)
2. Batasan dalam Menunjukkan Kesedihan (Shahih Bukhari 6856, Shahih Bukhari 620, Shahih Bukhari 5210)
3. Kesedihan yang Dibenarkan dan Dilarang (Sunan Tirmidzi 3297, Sunan Abu Daud 1330)

C. STRATEGI MENGHADAPI KESEDIHAN

1. Sabar sebagai Prinsip Utama (Shahih Bukhari 1203, Shahih Bukhari 1174, Musnad Ahmad 200)
2. Doa sebagai Terapi Kesedihan (Sunan Abu Daud 1330, Sunan Tirmidzi 3479, Shahih Muslim 4650)
3. Strategi Menghadapi Kesedihan (Shahih Muslim 328, Shahih Muslim 4816, Shahih Muslim 1525)

D. HIKMAH DAN DAMPAK KESEDIHAN

1. Kesedihan sebagai Peningkat Derajat (Musnad Ahmad 200, Musnad Ahmad 3528, Shahih Muslim 4909)
 2. Dampak Psikologis dan Spiritual Kesedihan (Shahih Bukhari 5220, Shahih Muslim 4816, Shahih Muslim 4936)
 3. Kesedihan dan Harapan dalam Islam (Shahih Muslim 1525, Shahih Muslim 5256)
-

Berdasarkan hasil klasifikasi tematik, hadis-hadis tentang kesedihan menunjukkan bahwa kesedihan dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai emosi, tetapi juga sebagai ujian spiritual yang memiliki hikmah, solusi, dan nilai pendidikan dalam kehidupan seorang muslim.

Pembahasan

Pembahasan selanjutnya merupakan analisis yang mengaitkan hasil penelitian dengan kajian normatif hadis. Fokus pembahasan ini menguraikan konsep dasar kesedihan dalam hadis yang disusun secara sistematis, dimulai dari definisi secara bahasa hingga pemaknaan dalam hadis.

1. Konsep Dasar Kesedihan dalam Hadis

Kesedihan secara bahasa dalam Bahasa Indonesia merujuk pada perasaan duka, pilu, atau keadaan batin yang tidak bahagia.²³ Kamus Besar Bahasa Indonesia mendefinisikan kesedihan sebagai kondisi emosional yang ditandai dengan rasa kehilangan, kekecewaan, atau penderitaan batin.²⁴ Definisi ini menempatkan kesedihan sebagai bagian dari respon psikologis manusia terhadap situasi tertentu. Dalam bahasa Arab, kesedihan dikenal dengan istilah *ḥuzn* (حُزْن) dan *hamm* (هَم). Kata *ḥuzn* secara etimologis berarti kesedihan yang mendalam atau duka yang menetap dalam hati.²⁵ Sementara *hamm* merujuk pada kegelisahan atau kekhawatiran terhadap sesuatu yang akan terjadi.²⁶ Akar kata *ḥuzn* juga mengandung makna kekasaran atau kesulitan, yang menunjukkan bahwa kesedihan berkaitan dengan kondisi yang memberatkan jiwa. Dengan demikian, secara linguistik, kesedihan dalam bahasa Arab tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencerminkan tekanan batin yang kompleks.

Secara terminologis dalam perspektif hadis, kesedihan tidak dipandang hanya sebagai bentuk kelemahan, melainkan sebagai bagian dari *sunnatullah* dalam kehidupan manusia.²⁷ Hal ini ditegaskan dalam hadis riwayat Ṣaḥīḥ Bukhari No. 5210, “*maa yushiibul muslim min nashabin wa laa washabin wa laa hammin wa laa huznin...*”²⁸, yang menjelaskan bahwa setiap bentuk penderitaan, termasuk kesedihan, berfungsi sebagai penghapus dosa. Hadis ini menunjukkan bahwa kesedihan memiliki dimensi teologis sebagai sarana penyucian diri.

Kesedihan juga memiliki dimensi spiritual yang kuat. Dalam hadis riwayat Ṣaḥīḥ Muslim No. 4870 disebutkan “*inni la astaghfirullah fil yaumi mi’ata marrah*”.²⁹ Praktik istighfar yang dilakukan secara intens menunjukkan bahwa kondisi batin, termasuk kesedihan, harus direspon dengan pendekatan spiritual. Kesedihan menjadi pemicu untuk

²³ Bahasa Indonesia, "Kesedihan" (<https://id.wiktionary.org/wiki/kesedihan> , 1 Juni 2026, 2026)

²⁴ Kamus Besar Bahasa Indonesia, "Kesedihan" (<https://kbbi.web.id/kesedihan> , 1 Juni 2026, 2026)

²⁵ Bahasa Arab, "Ḥuzn" (<https://id.wiktionary.org/wiki/kesedihan> , 1 Juni 2026, 2026)

²⁶ Bahasa Arab, "Hamm" (<https://id.wiktionary.org/wiki/kesedihan> , 1 Juni 2026, 2026)

²⁷ Majda Babiker Ahmed Abdelkarim and Ali Albashir Mohammed Alhaj, ‘Underlying Linguistic Problems Experienced by Translators in Translating the Qur’ānic Arabic L-Ḥazana’ الحزن Words Into English: A Comparative Study’, *Theory and Practice in Language Studies* 13, no. 11 (2023): 2995–3005, <https://doi.org/10.17507/tpls.1311.30>.

²⁸ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 5 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 2137 No. 5318

²⁹ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, vol. 4 (n.p.: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabiyy, 1955), p. 2075 No. 2702

meningkatkan kesadaran akan hubungan dengan Allah melalui zikir dan istighfar. Selain itu, kesedihan berfungsi sebagai ujian kehidupan yang menguatkan kedekatan kepada Allah. Dalam hadis *Ṣaḥīḥ* Bukhari No. 6856, “*ana ‘inda ḡanni ‘abdi bī...*”³⁰, ditegaskan bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya yang mengingat-Nya. Hal ini menunjukkan bahwa kesedihan dapat menjadi sarana untuk membangun prasangka baik kepada Allah dan memperkuat hubungan spiritual.

Kesedihan juga dapat mengantarkan pada keikhlasan. Dalam hadis *Ṣaḥīḥ* Bukhari No. 620 dijelaskan bahwa salah satu golongan yang mendapatkan naungan Allah adalah orang yang berzikir dalam kesendirian hingga menangis.³¹ Tangisan tersebut merupakan bentuk ekspresi kesedihan yang bernilai ibadah. Ini menunjukkan bahwa kesedihan dapat menghasilkan ketulusan dan kedalaman spiritual. Lebih lanjut, kesedihan memiliki hubungan langsung dengan penghapusan dosa. Hadis *Ṣaḥīḥ* Bukhari No. 5210 menegaskan kembali bahwa setiap kesedihan yang dialami seorang muslim tidak sia-sia, tetapi menjadi sebab dihapuskannya kesalahan.³² Konsep ini menunjukkan adanya hubungan kausal antara penderitaan dan pengampunan dalam ajaran Islam.

Dalam aspek praktis, hadis memberikan solusi konkret terhadap kesedihan. Dalam *Sunan Tirmidzi* No. 3297 disebutkan “*laa yazaalu lisaanuka rathban min dzikrillah*”³³, yang menekankan pentingnya zikir sebagai penguat kondisi batin. Zikir berfungsi menjaga stabilitas emosional dan spiritual. Selain itu, dalam *Sunan Abu Daud* No. 1330, Rasulullah mengajarkan doa “*allahumma inni a’udzu bika minal hammi wal hazan...*”³⁴ sebagai bentuk permohonan kepada Allah untuk menghadapi kegelisahan dan kesedihan. Doa ini menunjukkan bahwa Islam menyediakan pendekatan praktis yang aplikatif dalam menghadapi tekanan emosional.

³⁰ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Al-Jāmi‘ al-Ṣaḥīḥ (Ṣaḥīḥ Muslim)*, ed. Muḥammad ibn Rif‘at ibn ‘Uṣmān Ḥilmiy, et al., vol. 8 (Beirut: Dār Ṭauq al-Najāt, 1433), p. 62 No. 2675

³¹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 1 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 234 No. 629

³² Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 5 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 2137 No. 5318

³³ Abū ‘Isā Muḥammad ibn ‘Isā al-Tirmiziy, *Sunan al-Tirmiziy*, ed. Aḥmad Muḥammad Syākīr, et al., vol. 5 (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy, 1975), p. 457 No. 3375

³⁴ Sulaimān ibn al-Asy‘as ibn Ishāq ibn Basyīr ibn Syidād ibn ‘Amru al-Azdiy al-Sijistāniy Abū Dāwud, *Sunan Abī Dāwud*, ed. Muḥammad Muḥyī al-Dīn ‘Abd al-Ḥamīd, vol. 2 (Beirut: al-Maktabah al-‘Aṣriyyah, n.d.), p. 93 No. 1555

2. Dinamika Kesedihan dalam Hadis

Pembahasan ini menjelaskan bagaimana hadis-hadis Nabi menggambarkan bentuk ekspresi kesedihan, sikap yang dicontohkan Nabi, serta batasan syariat dalam mengekspresikan kesedihan. Kesedihan dalam Islam tidak dilarang, namun diarahkan agar tetap terkendali, proporsional, dan bernilai ibadah.

Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang sikap sabar dan empati Nabi dalam menghadapi kesedihan:

- إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى

“Hakikat kesabaran tampak ketika musibah pertama kali datang”³⁵

- اتَّقِيَ اللَّهَ وَاصْبِرْ

“Bertakwalah kepada Allah serta tetaplah bersabar”³⁶

- إِنْ شِئْتَ صَبَرْتَ وَلَكَ الْجَنَّةُ

“Jika engkau bersabar, maka bagimu surga”³⁷

Hadis-hadis ini menunjukkan respons Nabi terhadap kesedihan. Nabi mengarahkan pada kesabaran sejak awal musibah. Sabar pada fase awal menjadi indikator kekuatan iman.³⁸ Nabi juga menunjukkan empati. Beliau tidak menolak kesedihan, tetapi mengarahkannya.³⁹ Dalam kasus wanita yang sakit, Nabi memberikan pilihan. Ini menunjukkan pendekatan yang realistis dan manusiawi.

Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang batasan dan ekspresi kesedihan dalam Islam:

- أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي

³⁵ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 1 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 430 No. 1223

³⁶ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 2 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 422 No. 1194

³⁷ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhāriy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhāriy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 5328 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 2140 No. 2358

³⁸ Hensa Ilham Intan Lutfi Primalita and Alfina Hidayah, ‘KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF AL-ĞHAZALI DAN IMPLEMENTASINYA PADA MASA PANDEMI COVID-19’, *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 1 (2021): 43–58, <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i1.3637>.

³⁹ Cindhea Syifani, ‘Implementasi Sabar dalam Mendidik Anak Tunagrahita’, *Jurnal Riset Agama* 3, no. 1 (2023): 83–100, <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19538>.

“Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku...”⁴⁰

- وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًا فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ

“Seseorang yang berzikir sendirian lalu meneteskan air mata”⁴¹

- إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ حُطَايَاهُ

“Tidaklah kesedihan menimpa seorang muslim kecuali menghapus dosa”⁴²

Hadis-hadis ini menjelaskan batasan ekspresi kesedihan. Menangis diperbolehkan. Bahkan bisa menjadi bentuk kedekatan kepada Allah jika disertai zikir.⁴³ Namun, kesedihan tidak boleh melahirkan prasangka buruk. Prinsip utamanya adalah husnuzan.⁴⁴ Kesedihan harus tetap dalam kontrol dan tidak berlebihan.

Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang zikir dan doa dalam menghadapi kesedihan:

- لَا يَزَالُ لِسَانُكَ رَطْبًا مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ

“Perbanyaklah berzikir kepada Allah dalam setiap keadaan.”⁴⁵

- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ

“Ya Allah, aku memohon perlindungan kepada-Mu dari rasa sedih dan kegelisahan”⁴⁶

Hadis ini menunjukkan bentuk kesedihan yang dibenarkan. Kesedihan harus diiringi zikir dan doa. Zikir berfungsi menenangkan hati.⁴⁷ Doa menjadi solusi praktis

⁴⁰ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, vol. 9 (n.p.: Dār Ṭauq al-Najāt, 1422), p. 121 No. 7405

⁴¹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 1 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 234 No. 629

⁴² Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārī, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*, ed. Muḥammad Zuhair ibn Nāṣir al-Nāṣir, vol. 5 (n.p.: Dār Ṭauq al-Najāt, 1422), p. 2137 No. 5318

⁴³ Muhamad Rozaimi Bin Ramle et al., ‘EXAMINING MESSAGE ACCURACY OF RELIGIOUS TEXT: A CRITICAL INSIGHT FROM HADITH’S COMPREHENSIVE REVIEW’, *Journal of Southwest Jiaotong University* 56, no. 5 (2021): 35–44, <https://doi.org/10.35741/issn.0258-2724.56.5.4>.

⁴⁴ Alif Kemal Pratama et al., ‘PENGARUH ŽIKIR RATIB AL-HADDAD TERHADAP KECERDASAN SPIRITUAL DAN EMOSIONAL (LIVING HADIS DI DESA NANGGELA KAB. KUNINGAN)’, *Jurnal Studi Hadis Nusantara* 4, no. 2 (2022): 115, <https://doi.org/10.24235/jshn.v4i2.12989>.

⁴⁵ Abū ‘Isā Muḥammad ibn ‘Isā al-Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī*, ed. Aḥmad Muḥammad Syākīr, et al., vol. 5 (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy, 1975), p. 457 No. 3375

⁴⁶ Sulaimān ibn al-Asy‘as Abū Dāwūd, *Sunan Abī Dāwūd*, ed. Syu‘aib al-Arna‘ūt, Muḥammad Kāmil Qurah Balaliy, vol. 2 (n.p.: Dār al-Risālah al-‘Ālamīyah, 2009), p. 651 No. 1555

⁴⁷ Norhafizah Musa and Che Zarrina Sa‘ari, ‘Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik’, *Journal of Usuluddin* 47, no. 1 (2019): 1–34, <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol47no1.1>.

dalam menghadapi tekanan.⁴⁸ Kesedihan yang tidak terkendali dan menjauh dari Allah termasuk yang dilarang.⁴⁹ Secara keseluruhan, hadis-hadis ini menegaskan bahwa ekspresi kesedihan dalam Islam bersifat terarah. Kesedihan adalah fitrah. Namun harus dikelola dengan sabar, zikir, dan doa. Dengan cara ini, kesedihan berubah menjadi sarana penghapusan dosa dan peningkatan kualitas spiritual.

3. Strategi Menghadapi Kesedihan

Hadis-hadis Nabi menjelaskan bahwa kesedihan tidak hanya dipahami sebagai keadaan emosional, tetapi juga merupakan bagian dari ujian keimanan seorang muslim.⁵⁰ Oleh karena itu, Islam menawarkan strategi yang terstruktur dalam menghadapinya, yaitu melalui sabar, doa, dan tawakal. Ketiga strategi ini saling terhubung dan membentuk sistem pengelolaan kesedihan yang komprehensif.

Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang sabar dan tawakal dalam menghadapi kesedihan:

- **إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى**

“Hakikat kesabaran terlihat ketika seseorang mampu bersabar sejak awal musibah datang”⁵¹

- **لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَزَقَكُمْ كَمَا يَرْزُقُ الطَّيْرَ تَغْدُو خِمَاصًا وَتَرُوحُ بِطَانًا**

“Apabila seseorang bertawakal kepada Allah dengan sungguh-sungguh, maka Allah akan memberikan rezeki sebagaimana burung yang pergi dalam keadaan lapar dan kembali dalam keadaan kenyang”⁵²

Hadis-hadis tersebut menegaskan sabar sebagai respons utama saat menghadapi kesedihan, di mana nilainya terletak pada momen pertama datangnya musibah. Kontrol emosi pada fase awal ini menjadi indikator kekuatan iman yang sesungguhnya karena

⁴⁸ Andik Isdianto et al., ‘DOSA DAN KESEHATAN MENTAL: PERAN TAUBAT DAN ZIKIR DALAM TERAPI PSIKOSPIRITUAL ISLAM’, *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)* 1, no. 2 (2025): 261–79, <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.976>.

⁴⁹ Harmaini Harmen Harmen, ‘PIKIRAN POSITIF ALA NABI AYYUB AS’, *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 22, <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.22-34>.

⁵⁰ Fina Rismayanti et al., ‘Pengaruh Kehilangan Dan Berduka Terhadap Kondisi Mental Individu’.

⁵¹ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārīy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 1 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 430 No. 1223

⁵² Aḥmad Ibn Ḥanbal, *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal*, ed. Aḥmad Muḥammad Syākīr, vol. 1 (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 1995), p. 252 No. 205

manusia cenderung bereaksi secara spontan.⁵³ Selain itu, sabar memiliki hubungan erat dengan tawakal; analogi burung yang pergi lapar dan pulang kenyang menunjukkan bahwa manusia harus tetap berikhtiar di tengah kondisi sulit. Dengan demikian, sabar dalam Islam bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan sebuah sikap aktif yang dibangun atas dasar ikhtiar nyata dan keyakinan penuh kepada Allah.

Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang doa dan ketulusan hati dalam mengelola kesedihan:

- اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ

“Ya Allah, aku memohon perlindungan kepada-Mu dari rasa gelisah dan kesedihan”⁵⁴

- إِنَّ اللَّهَ حَيُّ كَرِيمٌ يَسْتَحْيِي إِذَا رَفَعَ الرَّجُلُ إِلَيْهِ يَدَيْهِ أَنْ يَرُدَّهَا صِفْرًا خَائِبَتَيْنِ

“Sesungguhnya Allah Maha Mulia, tidak mengembalikan tangan hamba-Nya kosong”⁵⁵

- إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى أَجْسَادِكُمْ وَلَا إِلَى صُورِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ

“Sesungguhnya Allah tidak menilai penampilan fisik kalian, tetapi melihat hati kalian”⁵⁶

Hadis-hadis tersebut menegaskan bahwa doa merupakan mekanisme utama dalam mengelola kesedihan. Doa berfungsi sebagai media pengaduan langsung kepada Allah.⁵⁷ Dalam konteks ini, Nabi tidak melarang kesedihan, tetapi mengarahkannya agar disampaikan kepada Allah melalui doa. Lafaz doa yang diajarkan mencakup berbagai bentuk tekanan hidup, seperti kesedihan, kelemahan, kemalasan, ketakutan, hingga tekanan ekonomi. Hal ini menunjukkan bahwa Islam memahami kesedihan secara luas, baik aspek emosional maupun sosial.

⁵³ Muhamad Azhan Azhari, ‘Dukungan Sosial Bagi Penderita Disfungsional Untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis Dengan Pendekatan Psikologi Islam’, *Jurnal Riset Agama* 1, no. 2 (2021): 308–22, <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>.

⁵⁴ Sulaimān ibn al-Asy‘as Abū Dāwud, *Sunan Abī Dāwud*, ed. Syu‘aib al-Arna‘ut, Muḥammad Kāmil Qurah Balaliy, vol. 2 (n.p.: Dār al-Risālah al-‘Ālamīyah, 2009), p. 651 No. 1555

⁵⁵ Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā al-Tirmīziy, *Sunan al-Tirmīziy*, ed. Aḥmad Muḥammad Syākīr, et al., vol. 5 (Mesir: Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy, 1975), p. 556 No. 3556

⁵⁶ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, vol. 4 (n.p.: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabiy, 1955), p. 1986 No. 2654

⁵⁷ Andi Bunyamin, ‘Mengelola Stres Dengan Pendekatan Islami Dan Psikologis’, *Idaarrah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145, <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.

Keyakinan bahwa Allah senantiasa mendengar doa memberikan rasa aman, menurunkan kecemasan, dan berfungsi sebagai terapi spiritual yang efektif. Hadis menegaskan bahwa kualitas doa sangat ditentukan oleh ketulusan batin, sehingga tidak hanya menyelesaikan masalah tetapi juga membentuk kualitas spiritual seseorang. Jika dalam psikologi modern regulasi emosi berfokus pada ranah kognitif individu (*cognitive reappraisal*), perspektif hadis memperluasnya melalui transendensi spiritual (tawakal dan doa) yang menghasilkan ketenangan transendental.

Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang tawakal dan penerimaan takdir dalam menghadapi kesedihan:

- وَالصَّبْرُ ضِيَاءٌ

“Dan sabar adalah cahaya”⁵⁸

- احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ

“Bersemangatlah pada yang bermanfaat dan mintalah pertolongan Allah”⁵⁹

- إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ اللَّهُمَّ أَجْرِي فِي مُصِيبَتِي وَأَخْلِفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

“Kami milik Allah dan akan kembali kepada-Nya... berilah ganti yang lebih baik”⁶⁰

Hadis-hadis tersebut menunjukkan bahwa tawakal merupakan bentuk penyerahan diri kepada Allah setelah melakukan usaha secara maksimal. Tawakal tidak berarti pasrah tanpa ikhtiar, melainkan keseimbangan antara usaha dan keyakinan kepada Allah.⁶¹ Selain itu, penerimaan terhadap takdir membantu seseorang menghindari penyesalan berlebihan dan menjaga stabilitas emosi.⁶² Doa yang diajarkan ketika tertimpa musibah juga menanamkan kesadaran bahwa setiap kesedihan berada dalam ketentuan Allah dan mengandung harapan akan kebaikan yang lebih baik di masa depan.

⁵⁸ Muslim Ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, vol. 1 (n.p.: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabiyy, 1955), p. 203 No 223

⁵⁹ Muslim Ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, vol. 4 (n.p.: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabiyy, 1955), p. 2052 No. 2664

⁶⁰ Muslim Ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, vol. 2 (n.p.: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabiyy, 1955), p. 631 No. 918

⁶¹ Abd Jalaluddin, 'KETENANGAN JIWA MENURUT FAKHR AL-DĪN AL-RĀZĪ DALAM TAFSĪR MAFĀTIH AL-GHAYB', *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>.

⁶² Fatkhur Rohman, 'Tujuan Pendidikan Islam Pada Hadis-Hadis Populer Dalam Ṣaḥīḥain', *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 3 (2021): 367–80, <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i3.5107>.

4. Hikmah dan Dampak Kesedihan

Hikmah dari kesedihan dalam perspektif hadis menunjukkan bahwa kesedihan bukan hanya keadaan emosional, tetapi memiliki nilai ibadah dan fungsi spiritual.⁶³ Kesedihan dapat menjadi sarana peningkatan derajat, penghapus dosa, serta penguat hubungan manusia dengan Allah.⁶⁴ Berikut hadis-hadis yang menjelaskan tentang hikmah dan dampak kesedihan:

- لَوْ أَنَّكُمْ تَتَوَكَّلُونَ عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لَرَفَعْتُمْ كَمَا يُرْفَعُ الطَّيْرُ تَعْدُو خِمَاصًا وَتَرْوَحُ بِطَانًا

“Apabila seseorang bertawakal kepada Allah dengan sungguh-sungguh, maka Allah akan memberikan rezeki sebagaimana burung yang pergi dalam keadaan lapar dan kembali dalam keadaan”⁶⁵

- مَا أَصَابَ أَحَدًا فُطْرُهُمْ وَلَا حَزَنٌ ... إِلَّا أَذْهَبَ اللَّهُ هَمَّهُ وَحُزْنَهُ وَأَبْدَلَهُ مَكَانَهُ فَرَجًا

“Tidaklah seseorang tertimpa kesedihan lalu berdoa... kecuali Allah menghilangkan kesedihannya dan menggantinya dengan kelapangan”⁶⁶

- كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ عِنْدَ الْكَرْبِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ

“Nabi ketika mengalami kesulitan membaca: Tiada Tuhan selain Allah Yang Maha Agung lagi Maha Penyantun...”⁶⁷

Hadis-hadis tersebut menjelaskan bahwa kesedihan merupakan sarana peningkatan derajat spiritual di sisi Allah.⁶⁸ Kondisi ini menuntut tawakal yang kuat; analogi burung menegaskan bahwa kesedihan tidak boleh menghentikan usaha, melainkan harus

⁶³ Elva Wijayanti et al., ‘Interpretasi Ayat-Ayat *Huzn* (Depresi) Perspektif Psikologi Abu Zayd al-Balkhi (w. 934 M)’, *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): 667–88, <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.27801>.

⁶⁴ Khambali Khambali, ‘Educational Objectives Based On Values Of Revelation’, *Ta Dib : Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2020): 130–45, <https://doi.org/10.29313/tjpi.v9i1.6789>.

⁶⁵ Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, ed. Ahmad Muḥammad Syākir, vol. 1 (Kairo: Dār al-Ḥadīṣ, 1995), p. 252 No. 205

⁶⁶ Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, ed. Syu‘aib al-Arna’ūt, ‘Ādil Mursyid, vol. 6 (n.p.: Mu’assasah al-Risālah, 2001), p. 247 No 3712

⁶⁷ Ahmad Ibn Hanbal, *Musnad al-Imām Ahmad ibn Hanbal*, ed. Syu‘aib al-Arna’ūt, ‘Ādil Mursyid, vol. 4 (n.p.: Mu’assasah al-Risālah, 2001), p. 2093 No 2730

⁶⁸ Dhika Fitri Herliana and Aditi Pant, ‘The Effectiveness of Patience Therapy with Sufistic Techniques in Increasing Resilience in Adolescents’, *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 4, no. 1 (2023): 43–55, <https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.43-55>.

mendorong manusia untuk lebih proaktif dan bergantung kepada Allah.⁶⁹ Selain itu, kesedihan yang dikelola dengan doa dan zikir terbukti mendatangkan ketenangan psikologis karena Allah menjanjikan kelapangan sebagai gantinya. Dengan demikian, momentum kesedihan secara transformatif mampu meningkatkan kualitas iman serta mempererat kedekatan seorang hamba dengan Tuhannya.

Dampak kesedihan juga terlihat dari sisi psikologis dan spiritual sebagaimana dijelaskan dalam hadis berikut:

- **إِنْ شِئْتَ صَبَرْتَ وَلَكَ الْجَنَّةُ**

(Jika engkau bersabar maka bagimu surga)⁷⁰

- **الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ**

“Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah”⁷¹

- **وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَوْ لَمْ تُذْنِبُوا لَذَهَبَ اللَّهُ بِكُمْ**

“Seandainya kalian tidak berdosa, Allah akan mengganti kalian dengan kaum yang berdosa lalu mereka memohon ampun”

Hadis-hadis tersebut menjelaskan bahwa kesedihan memberikan dampak psikologis berupa terbentuknya kesabaran dan ketahanan mental.⁷² Dalam kisah wanita yang sakit, ia memilih bersabar demi mendapatkan surga, yang menunjukkan bahwa kesedihan dapat melatih kekuatan jiwa. Selain itu, kesedihan juga berdampak pada aspek spiritual, dimana seorang mukmin dituntut untuk tetap kuat, tidak larut dalam penyesalan, serta menerima takdir Allah.⁷³ Kesedihan akibat dosa bahkan berfungsi sebagai sarana introspeksi diri yang mendorong seseorang untuk bertaubat dan kembali kepada Allah.

⁶⁹ Laila Astuti and Bashori Bashori, ‘Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur’an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi’, *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23, <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>.

⁷⁰ Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl al-Bukhārīy, *Ṣaḥīḥ al-Bukhārīy*, ed. Muṣṭafā Daib al-Bagā, vol. 5 (Damaskus: Dār Ibn Kaṣīr, 1993), p. 2140 No 2358

⁷¹ Muslim Ibn al-Ḥajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu‘ād ‘Abd al-Bāqī, vol. 4 (n.p.: Dār Iḥyā’ al-Turās al-‘Arabīy, 1955), p. 2052 No. 2664

⁷² Herliana and Pant, ‘The Effectiveness of Patience Therapy with Sufistic Techniques in Increasing Resilience in Adolescents’.

⁷³ Junkhian Junkhian et al., ‘Resiliensi Perempuan Pasca Kematian Pasangan Hidup Pada Jemaat Christ Oikos Church’, *Anugerah : Jurnal Pendidikan Kristiani Dan Kateketik Katolik* 1, no. 4 (2024): 32–43, <https://doi.org/10.61132/anugerah.v1i4.198>.

Kesedihan dalam Islam juga berkaitan dengan harapan dan optimisme sebagaimana dijelaskan dalam hadis berikut:

- مَا مِنْ مُسْلِمٍ تُصِيبُهُ مُصِيبَةٌ فَيَقُولُ: إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ ... إِلَّا أَخْلَفَ اللَّهُ لَهُ خَيْرًا مِنْهَا

“Tidaklah seorang muslim tertimpa musibah lalu membaca: ‘Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn ...’ kecuali Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik.”⁷⁴

- الدُّنْيَا سِجْنُ الْمُؤْمِنِ وَجَنَّةُ الْكَافِرِ

“Dunia adalah penjara bagi mukmin dan surga bagi kafir”⁷⁵

Hadis-hadis ini menunjukkan bahwa kesedihan selalu disertai dengan harapan. Seorang muslim diajarkan untuk tetap optimis karena setiap musibah akan diganti dengan sesuatu yang lebih baik oleh Allah.⁷⁶ Kesedihan di dunia merupakan bagian dari ujian kehidupan seorang mukmin, karena dunia bukan tempat kenikmatan yang hakiki. Dengan demikian, kesedihan tidak lagi dipandang sebagai beban, melainkan sebagai proses menuju kebahagiaan yang abadi di akhirat.

Kesimpulan

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesedihan dalam perspektif hadis merupakan bagian dari sunnatullah yang memiliki dimensi spiritual, psikologis, dan sosial. Empat tema utama yang berhasil diklasifikasikan meliputi konsep dasar, ekspresi, strategi menghadapi kesedihan, serta hikmah dan dampaknya. Manajemen kesedihan dalam hadis dibangun melalui prinsip sabar, doa, zikir, dan tawakal sebagai bentuk regulasi emosi psiko-spiritual yang relevan dalam mengatasi tekanan mental modern. Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan studi hadis tematik dan psikologi Islam, sedangkan secara praktis dapat menjadi panduan pengelolaan emosi. Verifikasi hadis dilakukan melalui takhrij digital menggunakan platform Dorar.net, Maktabah Syamilah, dan Ensiklopedia Hadis 9 Imam. Keterbatasan penelitian ini terletak pada ketiadaan verifikasi sanad dan kritik matan secara manual karena keterbatasan waktu. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mendalami kajian sanad dan matan serta

⁷⁴ Muslim Ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, vol. 2 (n.p.: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabiyy, 1955), p. 631 No. 918

⁷⁵ Muslim Ibn al-Hajjāj, *Ṣaḥīḥ Muslim*, ed. Muḥammad Fu'ād 'Abd al-Bāqī, vol. 4 (n.p.: Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabiyy, 1955), p. 2272 No 2956

⁷⁶ Taufik Rahman et al., ‘Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur'an Dan Filsafat Stoikisme’, *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 151–65, <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.

mengintegrasikan pendekatan hadis dengan psikologi atau kesehatan mental kontemporer.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdelkarim, Majda Babiker Ahmed, and Ali Albashir Mohammed Alhaj. 'Underlying Linguistic Problems Experienced by Translators in Translating the Qur'ānic Arabic L-Ḥazana' الخَزْن Words Into English: A Comparative Study'. *Theory and Practice in Language Studies* 13, no. 11 (2023): 2995–3005. <https://doi.org/10.17507/tpls.1311.30>.
- Annida Nazirah, Nadia Nurpadilah, Hanifatul Azizah, and Muhammad Alif. 'Wawasan Al-Qur'an Tentang Mental Health, Studi Al-Qur'an Tematik Dengan Pendekatan Grounded theory'. *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam* 3, no. 3 (2025): 387–405. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v3i3.3076>.
- Arsy, Gardha Rias, Shafia Dwi Wulandari, and Anita Dyah Listyarini. 'Study Fenomenologi: Chronic Sorrow Pada Individu Yang Kehilangan Pasangan Hidup Akibat Covid-19'. *Nursing Information Journal* 3, no. 2 (2024): 79–87. <https://doi.org/10.54832/nij.v3i2.650>.
- Astuti, Laila, and Bashori Bashori. 'Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al-Qur'an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi'. *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23. <https://doi.org/10.71153/fathir.v2i2.283>.
- Azhari, Muhamad Azhan. 'Dukungan Sosial Bagi Penderita Disfungsional Untuk Penguatan Kesehatan Mental: Studi Syarah Hadis Dengan Pendekatan Psikologi Islam'. *Jurnal Riset Agama* 1, no. 2 (2021): 308–22. <https://doi.org/10.15575/jra.v1i2.14569>.
- Braun, Virginia, and Victoria Clarke. 'Using Thematic Analysis in Psychology'. *Qualitative Research in Psychology* 3, no. 2 (2006): 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>.
- Bulut, Sefa, Ishaq Ibrahim Hajjiyousouf, and Thseen Nazir. 'Depression from a Different Perspective'. *Open Journal of Depression* 10, no. 04 (2021): 168–80. <https://doi.org/10.4236/ojd.2021.104011>.
- Bunyamin, Andi. 'MENGELOLA STRES DENGAN PENDEKATAN ISLAMI DAN PSIKOLOGIS'. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan* 5, no. 1 (2021): 145. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>.
- Charmaz, Kathy. *Constructing Grounded theory*. Sage Publications, 2006.
- Diah Ramadhani, Nurul Wulan Giar Fitria, Rheina Fattah Nadenggan Hasibuan, and Edi Hermanto. 'Doa Sebagai Mekanisme Coping Perspektif Q.S Al-Baqoroh Ayat 186: Manfaatnya Terhadap Kesehatan Mental'. *ARIMA : Jurnal Sosial Dan Humaniora* 2, no. 2 (2024): 134–42. <https://doi.org/10.62017/arima.v2i2.2899>.

- Elva Wijayanti, Eka Prasetiawati, and Sugiarto Sugiarto. 'Interpretasi Ayat-Ayat *Huzn* (Depresi) Perspektif Psikologi Abu Zayd al-Balkhi (w. 934 M)'. *Jurnal Semiotika-Q: Kajian Ilmu al-Quran Dan Tafsir* 5, no. 2 (2025): 667–88. <https://doi.org/10.19109/jsq.v5i2.27801>.
- Fina Rismayanti, Sapna Naina Arni Azzani, Nita Anggraeni, and Sri Mulyeni. 'Pengaruh Kehilangan Dan Berduka Terhadap Kondisi Mental Individu'. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi* 4, no. 1 (2026): 103–16. <https://doi.org/10.61132/observasi.v4i1.2035>.
- Ghulam Mustafa Nukhba. 'Exploring the Analytical Approach in Analyzing Prophetic Hadith: Methodologies and Insights from Hadith Critics'. *Integrated Journal for Research in Arts and Humanities* 3, no. 4 (2023): 29–37. <https://doi.org/10.55544/ijrah.3.4.4>.
- Hafizah, Nurul, and Qurotul Uyun. 'Examining How Islamic Coping Reduces Internet Misuse through Emotional Self-Regulation'. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi* 8, no. 2 (2023): 264–77. <https://doi.org/10.33367/psi.v8i2.4310>.
- Halim, Noor Amila Abdul, Fariza Md Sham, Mohd Al Adib Samuri, and Izham Hakimi Redzan. 'Pendekatan Spiritual Islam Dalam Menangani Masalah Kemurungan Remaja Melalui Surah Al-Dhuḥā'. *Al-Bayan: Journal of Qur'an and Hadith Studies* 23, no. 3 (2025): 516–46. <https://doi.org/10.1163/22321969-12342307>.
- Harmen, Harmaini Harmen. 'PIKIRAN POSITIF ALA NABI AYYUB AS'. *Proyeksi* 15, no. 1 (2020): 22. <https://doi.org/10.30659/jp.15.1.22-34>.
- Hasanah, Muhimmatul. 'The Role of Islamic Spirituality in Coping with Stress and Depression'. *Istisyarah: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 1, no. 1 (2025): 45–57. <https://doi.org/10.23971/IJBKI.m7yrjz77>.
- Herliana, Dhika Fitri, and Aditi Pant. 'The Effectiveness of Patience Therapy with Sufistic Techniques in Increasing Resilience in Adolescents'. *Pamomong: Journal of Islamic Educational Counseling* 4, no. 1 (2023): 43–55. <https://doi.org/10.18326/pamomong.v4i1.43-55>.
- Hidayatulloh, Riyan, and Aep Saepul Anwar. 'Pendekatan Psikologi Islam Terhadap Perkembangan Peserta Didik Dalam Perspektif Pendidikan Islam'. *Jurnal Paris Langkis* 6, no. 1 (2025): 17–30. <https://doi.org/10.37304/paris.v6i1.22596>.
- Isdianto, Andik, Nuruddin Al Indunissy, and Novariza Fitrianti. 'Dosa Dan Kesehatan Mental: Peran Taubat Dan *Ẓikr* Dalam Terapi Psikospiritual Islam'. *Indonesian Journal of Islamic Studies (IJIS)* 1, no. 2 (2025): 261–79. <https://doi.org/10.62567/ijis.v1i2.976>.
- Jalaluddin, Abd. 'Ketenangan Jiwa Menurut Fakhḥ al-Dīn al-Rāzī Dalam Tafsīr Mafātiḥ al-Ghayb'. *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir* 3, no. 1 (2018). <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v3i1.2288>.

- Junkhian Junkhian, Iskak Sugiyarto, and Daryanto Daryanto. 'Resiliensi Perempuan Pasca Kematian Pasangan Hidup Pada Jemaat Christ Oikos Church'. *Anugerah : Jurnal Pendidikan Kristiani Dan Kateketik Katolik* 1, no. 4 (2024): 32–43. <https://doi.org/10.61132/anugerah.v1i4.198>.
- Karna Karna. 'Pendekatan *Grounded theory* Ethnography James Spradley'. *AL-MUSTAQBAL: Jurnal Agama Islam* 2, no. 3 (2025): 249–61. <https://doi.org/10.59841/al-mustaqbal.v2i3.250>.
- Khambali, Khambali. 'Educational Objectives Based On Values Of Revelation'. *Ta Dib : Jurnal Pendidikan Islam* 9, no. 1 (2020): 130–45. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v9i1.6789>.
- Kurniawati, Aisyah, Sutarno Sutarno, and Sariman Sariman. 'Integration Of Islamic Spiritual Emotional And Intellectual Education In Vocational High Schools'. *Ta Dib Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 2 (2023): 229–40. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v11i2.10542>.
- Maihula, Dr. Jabir Sani. 'Hadith and Mental Health: An Analytical Study of Prophetic Guidance on Emotional Well-Being'. *Middle East Journal of Islamic Studies and Culture* 5, no. 01 (2025): 97–102. <https://doi.org/10.36348/mejisc.2025.v05i01.012>.
- Merino, Mariana, José Francisco Tornero-Aguilera, Alejandro Rubio-Zarapuz, Carlota Valeria Villanueva-Tobaldo, Alexandra Martín-Rodríguez, and Vicente Javier Clemente-Suárez. 'Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors'. *Healthcare* 12, no. 14 (2024): 1396. <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>.
- Mohamad Yusof, Zatil Iesmah Binti, Abdul Wahid, and Nuraini Nuraini. 'Strategi Pengelolaan Emosi Dalam Perspektif Al-Qur'an'. *QURANICUM: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 1, no. 2 (2024): 85–100. <https://doi.org/10.22373/quranicum.v2i1.5800>.
- Musa, Norhafizah, and Che Zarrina Sa'ari. 'Pendekatan Psikoterapi Islam Dalam Menguruskan Tekanan Pesakit Kronik'. *Journal of Usuluddin* 47, no. 1 (2019): 1–34. <https://doi.org/10.22452/usuluddin.vol47no1.1>.
- Najamudin Najamudin, Dwi Muliati, Anisa Anisa, Andika Mulyansyah, and Nur Indah Tiana. 'Mental Health Dalam Perspektif Akidah Islam: Peran Sabar, Syukur Dan Ihtikar Dalam Mengatasi Kecemasan'. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Agama Islam* 4, no. 2 (2026): 08–27. <https://doi.org/10.61132/jmpai.v4i2.1875>.
- Pratama, Alif Kemal, Hartati Hartati, and Ahmad Faqih Hasyim. 'Pengaruh Zikir Ratib Al-Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Dan Emosional (Living Hadis Di Desa Nanggela Kab. Kuningan)'. *Jurnal Studi Hadis Nusantara* 4, no. 2 (2022): 115. <https://doi.org/10.24235/jshn.v4i2.12989>.

- Primalita, Hensa Ilham Intan Lutfi, and Alfina Hidayah. 'KONSEP SABAR DALAM PERSPEKTIF AL-“GHAZALI DAN IMPLEMENTASINYA PADA MASA PANDEMI COVID-19'. *Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy* 2, no. 1 (2021): 43–58. <https://doi.org/10.22515/ajipp.v2i1.3637>.
- Raharusun, Agus Suyadi, Tyas Febrianti, and Nara Syarifani. 'Analisis Tematik Hadits Tentang Huzn, Ghamm, Dan Ya's Sebagai Basis Intervensi Depresi Dalam Perspektif Psiko-Spiritual Islam'. *FASTABIQ: JURNAL STUDI ISLAM* 6, no. 2 (2025). <https://doi.org/10.47281/fas.v6i2.261>.
- Rahman, Taufik, Lola Pertiwi, and Ariyandi Batubara. 'Hakikat Kebahagiaan Hidup: Konsensus Antara Al-Qur'an Dan Filsafat Stoikisme'. *Jurnal Riset Agama* 2, no. 3 (2022): 151–65. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i3.19326>.
- Rahmania, Farra Anisa, and Raden Ajeng Retno Kumolohadi. 'Terapi Kognitif Perilaku Secara Daring Dengan Pemantauan Aktivitas Untuk Mengurangi Gejala Depresi Dan Distress Cemas'. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 9, no. 2 (2023): 257. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.88247>.
- Ramle, Muhamad Rozaimi Bin, Wahyu Hidayat, and Miftachul Huda. 'EXAMINING MESSAGE ACCURACY OF RELIGIOUS TEXT: A CRITICAL INSIGHT FROM HADITH'S COMPREHENSIVE REVIEW'. *Journal of Southwest Jiaotong University* 56, no. 5 (2021): 35–44. <https://doi.org/10.35741/issn.0258-2724.56.5.4>.
- Rohman, Fatkhur. 'Tujuan Pendidikan Islam Pada Hadis-Hadis Populer Dalam Şahîḥain'. *Ta'dibuna: Jurnal Pendidikan Islam* 10, no. 3 (2021): 367–80. <https://doi.org/10.32832/tadibuna.v10i3.5107>.
- Saldaña, Johnny. *The Coding Manual for Qualitative Researchers*. 2. ed. SAGE Publ, 2013.
- Saputra, Anri, Mela Rospita, and Vivik Shofiah. *Qalbu Dalam Kajian Psikologi Islam*. 18, no. 1 (2019).
- Sari, Fitri, Kusmana Kusmana, and Sakina Lim. 'Exploring Emotional Regulation in Hadith: Insights from Şahîḥ al-Bukhārī and Şahîḥ Muslim'. In *Towards Resilient Societies: The Synergy of Religion, Education, Health, Science, and Technology*, 1st ed., by Maila D. H. Rahiem. CRC Press, 2025. <https://doi.org/10.1201/9781003654940-4>.
- Sitepu, Joice Ria Br. 'Spiritualitas Rengget: Sebuah Ruang Meratap Dan Menghayati Communio Sanctorum Bagi Mereka Yang Berduka Karena Kehilangan'. *GEMA TEOLOGIKA: Jurnal Teologi Kontekstual Dan Filsafat Keilahian* 8, no. 2 (2023): 167–80. <https://doi.org/10.21460/gema.2023.82.1034>.
- Strauss, Anselm L., and Juliet M. Corbin. *Basics of Qualitative Research: Techniques and Procedures for Developing Grounded theory*. 2. ed., [Nachdr.]. Sage Publ, 2003.

- Sultani, Hikmawati, Arifuddin Ahmad, and Muhammad Yahya. 'Anxiety in Hadith Perspective: A Study of Ihya' Al-Sunnah Management'. *An-Nida'* 47, no. 1 (2023): 106. <https://doi.org/10.24014/an-nida.v47i1.26154>.
- Sutikno, Edi, Dzarna Dzarna, and Dina Merdeka Citraningrum. 'Kepribadian Tokoh Utama Dalam Novel Mariposa Karya Luluk HF Kajian Psikologi David Krech'. *Jurnal Onoma: Pendidikan, Bahasa, Dan Sastra* 11, no. 1 (2025): 542–50. <https://doi.org/10.30605/onoma.v11i1.5217>.
- Syifani, Cindhea. 'Implementasi Sabar dalam Mendidik Anak Tunagrahita'. *Jurnal Riset Agama* 3, no. 1 (2023): 83–100. <https://doi.org/10.15575/jra.v3i1.19538>.
- Wahdana, Ardi, Anwar Rasyidin, and Nur Komalasari Putri. 'Thematic Analysis of the Hadith on Patience as a Coping Mechanism Against Life's Pressures'. *Hamidah: Jurnal Ilmu Hadis* 1, no. 2 (2025): 117–28. <https://doi.org/10.64691/072c5c45>.