

## BAB II LANDASAN TEORI

### A. *Al – Maūt* ( Kematian)

#### 1. Definisi *Al – Maūt*

Secara etimologi, kata "*al – maūt*" (الموت) berasal dari bahasa Arab dalam bentuk isim maṣḥdar dari akar kata (مات - يموت - موتا) yang berarti "mati." Dalam pengertian bahasa, *al-maūt* memiliki beberapa makna, seperti diam, tidak bergerak, menjadi dingin, rusak, hilang, atau keadaan yang tidak memiliki ruh.<sup>1</sup>

Dalam terminologi Islam, *al - maūt* merujuk pada peristiwa berakhirnya kehidupan jasmani seseorang di dunia dan perpindahan menuju alam barzakh. Kematian adalah fase transisi yang pasti dilalui setiap makhluk hidup, yang menandai berakhirnya kehidupan duniawi dan permulaan kehidupan akhirat. Islam memandang *al-maut* bukan sebagai akhir dari segala sesuatu, tetapi sebagai proses kembali kepada Sang Pencipta dan awal dari perjalanan menuju kehidupan yang abadi.<sup>2</sup>

Menurut ajaran Islam, *al – maūt* memiliki dimensi metafisik yang mendalam dan signifikan. Dalam pandangan ini, kematian tidak dianggap sebagai akhir dari segala sesuatu, melainkan sebagai gerbang menuju kehidupan yang kekal. Konsep ini ditegaskan dalam berbagai ayat Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad SAW. Al-Qur'an menyebutkan bahwa

---

<sup>1</sup> Ahmad Warson Munawir, *Al - Munawir* (Surabaya: Pustaka Progresif, 1997), h 1356.

<sup>2</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Memaknai Kematian* (PT Mizan Publika, 2008), h 25.

setiap jiwa pasti akan mengalami kematian . Allah SWT berfirman dalam Al – Qur’an yang berbunyi :<sup>3</sup>

وَلِكُلِّ أُمَّةٍ أَجَلٌ فَإِذَا جَاءَ أَجْلُهُمْ لَا يَسْتَأْخِرُونَ سَاعَةً وَلَا يَسْتَقْدِمُونَ  
*Setiap umat mempunyai ajal ( batas waktu). Jika ajalnya tiba, mereka tidak dapat meminta penundaan sesaat pun dan tidak dapat (pula) meminta percepatan.*

Lebih lanjut, kematian dalam perspektif Islam tidak hanya mencakup aspek fisik, tetapi juga dimensi spiritual. Kematian adalah saat ketika ruh meninggalkan tubuh fisik dan memasuki alam barzah, yaitu kehidupan setelah mati yang merupakan masa transisi sebelum hari kiamat. Dalam alam barzah, amal perbuatan manusia selama hidup di dunia akan diperhitungkan dan memberikan dampak pada pengalaman mereka di sana. Proses ini mencerminkan pentingnya persiapan spiritual dan amal ibadah yang dilakukan selama hidup di dunia.<sup>4</sup>

Islam mengajarkan bahwa pemahaman yang benar tentang kematian dapat mempengaruhi cara seseorang menjalani hidupnya. Sebagai contoh, Allah SWT berfirman dalam QS. al – Imrān [145] :

وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَنْ تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ كَتَبْنَا مُوَجَلًّا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الدُّنْيَا نُؤْتِهِ مِنْهَا وَمَنْ يُرِدْ ثَوَابَ الْآخِرَةِ نُؤْتِهِ مِنْهَا وَسَنَجْزِي الشَّاكِرِينَ<sup>5</sup>  
*Setiap yang bernyawa tidak akan mati, kecuali dengan izin Allah sebagai ketetapan yang telah ditentukan waktunya. Siapa yang menghendaki pahala dunia, niscaya Kami berikan kepadanya pahala (dunia) itu dan siapa yang menghendaki pahala akhirat, niscaya Kami berikan (pula) kepadanya pahala (akhirat) itu. Kami akan memberi balasan kepada orang-orang yang bersyukur.*

<sup>3</sup> NU Online Super App," QS. Al - A'raf : 34 Indonesia (Jakarta), accessed May 10, 2024, <https://nu.or.id/superapp>.

<sup>4</sup> Ibid, 31.

<sup>5</sup> "NU Online Super App," v. QS. al-Imrān ayat 145.

Ayat tersebut menunjukkan bahwa kesadaran akan kematian dapat berfungsi sebagai pendorong untuk hidup dengan lebih baik dan berbuat amal shalih. Allah SWT akan memberikan ganjaran kepada orang-orang yang bersyukur, yaitu mereka yang taat menjalankan perintah-Nya dan senantiasa mengikuti ajaran Nabi-Nya.

Selain itu, dalam konteks ilmu kalam atau teologi Islam, *al – maūt* juga dibahas dalam kerangka masalah takdir dan kebebasan kehendak. Sebagian besar ulama sepakat bahwa kematian adalah bagian dari takdir Allah SWT yang telah ditentukan, tetapi ini tidak menghilangkan tanggung jawab individu dalam menjalani hidup sesuai dengan ajaran agama. Konsep ini menegaskan bahwa meskipun kematian adalah sesuatu yang pasti dan tidak bisa dihindari. Manusia masih memiliki kebebasan untuk memilih amal perbuatan mereka selama hidup<sup>6</sup>.

Dalam kajian hadis, terdapat banyak riwayat yang membahas tentang kematian dan berbagai aspek yang terkait dengannya. Hadis-hadis ini memberikan gambaran tentang pengalaman kematian dari sudut pandang spiritual dan etika. Misalnya, terdapat hadis yang menggambarkan bagaimana keadaan ruh orang yang beriman dan orang yang tidak beriman pada saat kematian. Hadis-hadis ini sering digunakan untuk memberikan motivasi kepada umat Islam agar mempersiapkan diri untuk menghadapi kematian dengan cara yang benar.

---

<sup>6</sup> Adelia Januarto, “Kematian Adalah Kehidupan: Metafora Konseptual Kematian Dalam Islam Di Indonesia,” in *Prosiding Seminar Nasional Linguistik Dan Sastra (SEMANTIKS)*, vol. 1, 2019, 28–42.

Dari perspektif psikologi, kematian juga sering menjadi topik yang dibahas dalam konteks perkembangan individu dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental. Pengetahuan tentang kematian dapat mempengaruhi cara seseorang menghadapi stres dan ketidakpastian dalam hidup. Beberapa teori psikologi mengemukakan bahwa penerimaan terhadap kematian dan pemahaman tentang makna hidup dapat membantu individu mencapai ketenangan batin dan kesejahteraan mental.<sup>7</sup>

Dalam ilmu hadis, ada berbagai penafsiran tentang kematian yang dapat dilihat dari sudut pandang sanad (rantai periwayatan) dan matan (isi teks hadis). Penafsiran ini sering kali melibatkan analisis kontekstual untuk memahami maksud dan aplikasi dari hadis-hadis yang berkaitan dengan kematian. Studi tentang kematian dalam konteks hadis ini memberikan wawasan tentang bagaimana ajaran Islam tentang kematian telah dipahami dan diterapkan sepanjang sejarah.

Secara keseluruhan, *al – maūt* adalah konsep yang memiliki makna yang sangat luas dalam Islam. Kematian tidak hanya dipandang sebagai peristiwa biologis tetapi juga sebagai fenomena spiritual yang memiliki implikasi jauh lebih dalam bagi kehidupan manusia. Pemahaman yang mendalam tentang kematian dapat membantu seseorang dalam mengarahkan hidupnya dengan lebih baik, memahami tujuan hidupnya, dan mempersiapkan diri untuk kehidupan setelah mati.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup> KH Muhammad Sholikhin, *Makna Kematian Menuju Kehidupan Abadi* (Elex Media Komputindo, 2012), 2.

<sup>8</sup> Sholikhin, 3.

## 2. Konsep *Al – Maūt* Prespektif Tasawuf

Dalam tasawuf, kematian atau *al – Maūt* dianggap sebagai proses perpindahan dari alam dunia yang fana menuju kehidupan yang hakiki dan abadi di sisi Allah SWT. Bagi para sufi kematian bukanlah sesuatu yang harus ditakuti, melainkan sebuah momen penuh kebahagiaan karena ia dipahami sebagai pertemuan dengan Sang Pencipta. Para sufi melihat kematian sebagai fase penting dalam perjalanan ruh menuju kembali kepada Allah.

Dalam proses ini, roh yang telah ditempa melalui jalan tasawuf dan berbagai latihan spiritual mencapai kesucian dan kelayakan untuk bersatu dengan Sang Pencipta.<sup>9</sup> Imam al-Ghazālī sebagai salah satu ulama besar dalam tasawuf menggambarkan kematian sebagai pelepasan ruh dari belenggu duniawi menuju kehidupan sejati di akhirat yang merupakan tujuan utama dari setiap makhluk beriman.<sup>10</sup>

Kematian dalam tasawuf juga dipandang sebagai perpindahan atau *intiqāl* dari satu fase kehidupan ke fase yang lebih tinggi dan abadi. Dunia ini hanya merupakan tempat persinggahan sementara sebelum seseorang kembali kepada asalnya yaitu Allah SWT. Dalam ajaran tasawuf kehidupan dunia dianggap sebagai perjalanan singkat yang seharusnya diisi dengan persiapan spiritual. Oleh karena itu, para sufi mengutamakan pembersihan jiwa dan peningkatan kualitas ibadah serta mujahadah (usaha sungguh-

---

<sup>9</sup> *Ibid*, 57–56.

<sup>10</sup> Ganjar Mawardi Fitriadi, “Hakikat Kematian Dalam Syair Imam Al-Ghazali,” in *Indonesian Proceedings and Annual Conference of Islamic Education (IPACIE)*, vol. 2, 2023, 315–26.

sebagai persiapan untuk menghadapi momen kematian. Imam al-Ghazālī menekankan pentingnya mempersiapkan diri untuk kematian dengan membersihkan hati dari berbagai penyakit spiritual seperti kesombongan, cinta dunia, dan hawa nafsu<sup>11</sup>.

Salah satu konsep penting dalam tasawuf yang berkaitan dengan kematian adalah “*maūt qabla al-maūt*” atau "mati sebelum mati." Konsep ini merujuk pada upaya seorang sufi untuk mematikan hawa nafsunya dan mengikis ego (nafsu ammarah) sebelum datangnya kematian fisik. Dalam pandangan tasawuf seorang yang telah berhasil "mati" dalam arti spiritual akan melepaskan keterikatannya pada dunia dan memusatkan perhatiannya hanya kepada Allah. Imam al-Ghazālī mengajarkan bahwa "mati sebelum mati" adalah jalan untuk mencapai kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat. Ketika seseorang sepenuhnya menyerahkan dirinya kepada kehendak Allah SWT dan membersihkan hatinya dari cinta dunia maka akan merasakan kedamaian dan kebahagiaan yang hakiki yang merupakan kebersamaan sejati dengan Allah SWT.<sup>12</sup>

Selain itu, dalam tasawuf terdapat latihan spiritual penting yang disebut “*dhikr al - maūt*” (mengingat kematian). Imam al-Ghazālī dalam *Ihyā’ Ulum al - Dīn* menekankan pentingnya mengingat kematian sebagai

---

<sup>11</sup> *Ibid*, 324.

<sup>12</sup> Zhila Jannati and Muhammad Randicha Hamandia, “*Analisis Makna Kematian: Sebuah Perspektif Konseptual Menurut Imam Ghazali*,” *Wardah* 21, no. 1 (2020): 123–32.

cara untuk melembutkan hati, mengikis kesombongan, dan mendorong seseorang untuk hidup dengan orientasi akhirat. Dengan sering mengingat kematian, seorang sufi menjaga dirinya dari cinta dunia yang berlebihan dan selalu mempersiapkan diri untuk pertemuan dengan Allah SWT. *Dhikr al-maūt* menjadi alat untuk membersihkan jiwa dan meningkatkan kualitas ibadah, karena seseorang yang selalu sadar akan kedekatan kematian akan lebih fokus dalam mendekatkan diri kepada Allah dan menjauhi perbuatan dosa.<sup>13</sup>

Dalam tasawuf, kematian juga dipahami sebagai awal dari kehidupan sejati. Kehidupan dunia dianggap sebagai bayangan dari realitas yang lebih besar di akhirat. Kematian dilihat sebagai proses pembebasan jiwa dari belenggu duniawi, di mana kehidupan dunia diibaratkan sebagai penjara bagi ruh. Imam al-Ghazālī menggambarkan kematian sebagai momen ketika jiwa yang telah dibebaskan dari keterikatan dunia dapat bersatu kembali dengan Allah SWT. Para sufi percaya bahwa kematian bukanlah akhir melainkan permulaan dari kebebasan sejati dan kehidupan abadi di sisi Allah SWT.<sup>14</sup>

### 3. Mengharap Kematian Prespektif Tasawuf

Dalam tradisi tasawuf, konsep mengharap kematian sering kali dipahami dalam konteks spiritual dan mistis yang melampaui pemahaman

---

<sup>13</sup> Nailah Zubdiyyatil Fakhroh, "Konsep Dhikr Al-Mawt Dalam Perspektif Eskatologi Al-Ghazali," *Dalam Skripsi Program Studi Tasawuf Dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin Dan Filsafat (Surabaya: Universitas Islam Negeri Sunan)*, 2020. h 25.

<sup>14</sup> Abdul Karim, "Makna Kematian Dalam Perspektif Tasawuf," *Esoterik* 1, no. 1 (2015).h 169.

duniawi tentang kematian. Tasawuf sebagai cabang ilmu dari Islam yang berfokus pada dimensi batiniah dan pengembangan spiritual, melihat kematian sebagai bagian integral dari perjalanan spiritual seorang mukmin.<sup>15</sup> Mengharap kematian dalam tasawuf bukanlah sebuah dorongan untuk menghindari kehidupan duniawi atau mengalami keputusasaan melainkan merupakan ekspresi dari cinta dan kerinduan yang mendalam kepada Allah SWT serta kesadaran akan sifat sementara dari kehidupan dunia ini.<sup>16</sup> Berikut adalah konsep mengharap mati prespektif tasawuf :

- a. Kematian sebagai Kesempatan untuk Penyucian Diri : Dalam tasawuf, kematian dianggap sebagai kesempatan untuk mencapai penyucian diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Para sufi percaya bahwa kehidupan dunia ini penuh dengan godaan dan nafsu yang dapat menghalangi perjalanan spiritual seseorang. Oleh karena itu, mengharap kematian sering kali dipandang sebagai keinginan untuk mengakhiri kehidupan duniawi yang penuh dengan kecemaran dan memasuki keadaan yang lebih murni dan suci di sisi Allah. Kematian, dalam pandangan ini, bukanlah akhir dari segalanya, melainkan awal dari perjalanan menuju kehidupan yang lebih baik dan lebih dekat dengan Allah.<sup>17</sup>

---

<sup>15</sup> *Ibid.*

<sup>16</sup> Fitriadi, "Hakikat Kematian Dalam Syair Imam Al-Ghazali."

<sup>17</sup> Murtiningsih Murtiningsih, "Kematian Menurut Kaum Sufi," *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama* 16, no. 1 (2015): 14.



- b. Kehidupan Setelah Kematian : Salah satu ajaran fundamental dalam tasawuf adalah keyakinan akan kehidupan setelah kematian. Para sufi meyakini bahwa kehidupan dunia adalah sementara dan bahwa kehidupan yang kekal adalah di akhirat. Mengharap kematian dapat dipahami sebagai harapan untuk segera memasuki kehidupan yang kekal dan lebih baik di sisi Allah. Dalam perspektif ini, kematian dipandang sebagai gerbang menuju kebahagiaan abadi dan pembebasan dari penderitaan duniawi. Para sufi sering kali mengekspresikan keinginan mereka untuk segera bertemu dengan Allah dan menikmati kebahagiaan yang tidak dapat dibandingkan dengan apa pun di dunia ini.<sup>18</sup>
- c. Kesadaran Spiritual dan Persiapan : Mengharap kematian dalam tasawuf bukanlah bentuk keinginan untuk mati secara fisik atau dalam kondisi putus asa. Sebaliknya, hal ini mencerminkan kesadaran dan kesiapan spiritual untuk meninggalkan dunia ini. Dalam pandangan tasawuf, kematian adalah kesempatan untuk membersihkan diri dari segala dosa dan kesalahan serta mempersiapkan diri untuk pertemuan dengan Allah. Para sufi percaya bahwa hidup di dunia ini adalah masa persiapan untuk kehidupan setelah mati, dan oleh karena itu, mereka menganggap

---

<sup>18</sup> Ibid, 25.

kematian sebagai momen penting untuk memurnikan hati dan jiwa mereka.<sup>19</sup>

- d. Cinta dan Kerinduan kepada Allah : Salah satu aspek utama dari mengharap kematian dalam tasawuf adalah cinta dan kerinduan yang mendalam terhadap Allah. Para sufi sering kali menyatakan bahwa kematian adalah pertemuan dengan Allah yang dicintai, dan mengharap kematian adalah manifestasi dari kerinduan mereka untuk bersatu dengan-Nya. Dalam konteks ini, kematian bukanlah sesuatu yang menakutkan atau menyedihkan, tetapi merupakan momen yang penuh kebahagiaan dan kepuasan, karena itu berarti akan segera bertemu dengan Allah. Cinta kepada Allah dan keinginan untuk bersatu dengan-Nya menjadi motivasi utama di balik keinginan untuk meninggalkan dunia ini.<sup>20</sup>
- e. Penyerahan Diri dan Takdir Allah : Mengharap kematian juga dapat menunjukkan penyerahan diri sepenuhnya kepada kehendak Allah. Dalam tasawuf, penyerahan diri (tawakkal) kepada Allah adalah salah satu prinsip utama. Mengharap kematian dalam konteks ini merupakan bentuk penyerahan total kepada takdir Allah dan penerimaan terhadap segala keputusan-Nya. Para sufi percaya bahwa segala sesuatu yang terjadi di dunia ini, termasuk kematian, adalah bagian dari rencana Allah yang lebih besar. Dengan

---

<sup>19</sup> *Ibid.*

<sup>20</sup> *Ibid.*

mengharap kematian, mereka menunjukkan kesiapan mereka untuk menerima takdir dan meninggalkan segala sesuatu yang bersifat duniawi.<sup>21</sup>

Dalam perspektif tasawuf, mengharap kematian bukanlah tentang keputusan atau penghindaran dari kehidupan duniawi, tetapi merupakan ekspresi dari kesadaran spiritual yang mendalam, cinta yang tulus kepada Allah, dan kesiapan untuk memasuki fase kehidupan yang lebih tinggi dan lebih dekat dengan-Nya. Kematian dalam tasawuf dipandang sebagai kesempatan untuk penyucian diri, persiapan untuk kehidupan setelah mati, dan pertemuan yang diidamkan dengan Allah. Melalui pemahaman ini, para sufi mengajarkan bahwa kematian harus dipandang sebagai bagian dari perjalanan spiritual yang lebih besar, dan sebagai momen yang penuh makna dalam hubungan seseorang dengan Allah.

## **B. Ilmu Ma'anil Hadis**

### **1. Definisi Ilmu Ma'ānī Al - Ḥadīth**

Kajian pemahaman hadis sebenarnya telah muncul sejak zaman Nabi Muhammad SAW terutama ketika beliau diutus oleh Allah menjadi rasul sekaligus uswatun hasanah bagi para sahabat. Pada zaman tersebut dengan kemahiran berbahasa arabnya para sahabat dapat langsung memahami dan menangkap maksud dari apa yang disampaikan Nabi Muhammad SAW. Sehingga pada zaman nabi hampir tidak ada kesulitan dalam memahami hadis. Adapun jika para sahabat mengalami kesulitan

---

<sup>21</sup> Ahmad Rafi'i, "Kematian Menurut Komarudin Hidayat: Analisis Tasawuf Al-Ghazali," 2024.

dalam memahami hadis pada zaman tersebut dapat langsung menanyakannya kepada Nabi Muhammad SAW.<sup>22</sup>

Pada saat Nabi Muhammad SAW wafat muncul dilema yang dialami para sahabat dalam memahami hadis. Yakni ketika para sahabat dan generasi selanjutnya mengalami kesulitan dalam memahami hadis tidak dapat menanyakannya langsung kepada Nabi Muhammad SAW. Sejak saat itu para sahabat dan generasi berikutnya dituntut untuk harus memahami sendiri hadis Nabi Muhammad SAW. Para ulama baik dari kalangan kelompok mutaqaddimin maupun mutakhirin melalui gagasan-gagasan dan pikiran mereka yang dituangkan dalam kitab-kitab syarah maupun kitab-kitab fiqh telah berusaha mencari solusi terhadap hadis-hadis yang sulit di pahami sehingga ia menjadi jelas dan menjadi pegangan dalam beramal.<sup>23</sup>

Sehubungan kondisi yang dihadapi oleh Nabi Muhammad SAW ketika menyampaikan hadis, situasi dan kondisi masyarakat baik secara sosiologis maupun antropologis berbeda dengan situasi masa kini, maka sejalan dengan perkembangan zaman dengan masalah dan problematika yang berbeda yang selalu tumbuh, maka pemahaman terhadap hadis pun tentu saja mengalami perkembangan juga. Terhadap persoalan ini dibutuhkan kearifan dan kecerdasan bagi mereka dalam menangkap pesan-pesan yang di sampaikan oleh Nabi lima belas abad yang lalu, sehingga

---

<sup>22</sup> Afif and Khasanah, "Urgensi Wudhu Dan Relevansinya Bagi Kesehatan (Kajian Ma'anil Hadits) Dalam Perspektif Imam Musbikin."

<sup>23</sup> Nizar Ali, "Memahami Hadis Nabi: Metode Dan Pendekatan," *Yogyakarta: Center for Educational Studies and Development (CESaD) YPI Al-Rahmah*, 2001, h. 2.

ungkapan “*Al-Islāmu Ṣālihun likulli Zaman Makān*” tetap eksis sehingga lahir ilmu ma’ānī al - ḥadīth yang dahulu disebut dengan istilah *fiqh al - ḥadīth* atau syarah hadis.<sup>24</sup>

Secara etimologis kata “ilmu” dalam bahasa Arab berasal dari akar kata "عَلِمَ" yang memiliki arti mengetahui atau memahami. Ilmu merujuk kepada pengetahuan yang diperoleh melalui studi, pengamatan, dan analisis. Sedangkan “ hadis” berasal dari akar kata "حَدَّثَ" yang berarti terjadi atau sesuatu yang baru. Dalam konteks bahasa hadis dapat diartikan sebagai pembicaraan, laporan, atau cerita mengenai sesuatu yang baru terjadi. Sementara itu, “*ma’ānī*” adalah bentuk jamak dari kata “*معنى*” dengan kata yang berarti makna, arti, dan pengertian. Dengan kata lain, ilmu ma’ānī al - ḥadīth adalah pengetahuan yang berfokus pada analisis dan pemahaman terhadap dan makna hadis.<sup>25</sup>

Dalam terminologi islam “ ilmu ma’ānī al - ḥadīth” adalah cabang ilmu hadis yang khusus mempelajari dan mengkaji makna, maksud, konteks dari teks – teks hadis Nabi Muhammad SAW. Abdul Mustaqim juga mendefinisikan ilmu ma’ānī ḥadīth sebagai ilmu yang digunakan untuk mengkaji tentang bagaimana memaknai hadis Nabi SAW dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Yakni aspek konteks semantis, struktur linguistik teks hadis, asbabul wurudnya, kedudukan saat menyampaikan

---

<sup>24</sup> *ibid*, h 219.

<sup>25</sup> Mustaqim, *Ilmu Ma’anil Hadis: Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori Dan Metode Memahami Hadis Nabi*.

hadis, kepada siapa nabi menyampaikan hadis dan menghubungkan teks hadis terdahulu dengan konteks yang terjadi di masakin. <sup>26</sup>

Cabang ilmu hadis ini tidak hanya melihat dari sisi tekstual tetapi juga memperhatikan konteks historis dan situasional ketika hadis tersebut disampaikan. Ini mencakup beberapa aspek utama yakni :

- Penafsiran Teks Hadis : ilmu *ma'ānī al -ḥadīth* berfokus pada analisis teks hadis untuk memahami arti dan maksud yang terkandung di dalamnya. Penafsiran ini melibatkan pemahaman bahasa Arab klasik, termasuk tata bahasa dan kosakata yang digunakan pada masa Rasulullah SAW. Tujuan adalah untuk mendapatkan makna yang sebenarnya dari kata – kata yang diucapkan oleh Nabi Muhammad SAW.
- Konteks Historis dan Sosial : ilmu *ma'ānī al - ḥadīth* hadis juga memperhatikan latar belakang historis dan sosial dimana hadis tersebut disampaikan. Menurut ulama ushul hadis Rasulullah SAW sebagai Qadhi (penetap) hukum, sementara ulama hadis memandang Rasulullah sebagai *Uswah al-Hasanah* (suri tauladan yang mesti diikuti). Dari dua sudut pandang yang berbeda ini jelas akan berdampak pada pemahaman yang berbeda pula. Konsekuensinya berdampak pada penerapan amaliah yang berbeda juga. Faktor lain yang juga tak kalah pentingnya adalah keberadaan

---

<sup>26</sup> Mustaqim, *Ilmu Ma'anil Hadis: Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori Dan Metode Memahami Hadis Nabi* (Yogyakarta: Idea Press, 2016) h. 1- 4

Rasulullah dalam berbagai peran dan fungsinya. Adakalanya Rasul berperan sebagai manusia biasa, pemimpin keluarga, sebagai pribadi, sebagai utusan Allah SWT, sebagai pemimpin masyarakat. Untuk memahami hadis keberadaan Rasulullah itu menjadi acuan berkaitan dengan peran yang beliau “perankan”. Oleh karenanya penting sekali mendudukan pemahaman hadis pada tempat yang proporsional, kapan dipahami secara tekstual, universal, temporal, situasional maupun lokal. Memahami konteks ini sangat penting karena dapat memberikan wawasan tentang mengapa Nabi Muhammad SAW mengucapkan hadis tersebut dan kepada siapa hadis tersebut ditunjukkan.<sup>27</sup>

- Penerapan Hukum dan Etika : ilmu ma’ānī al- ḥadīth juga memiliki implikasi praktis dalam menentukan hukum dan etika islam. Banyak hadis yang berkaitan dengan aspek hukum dan moral dalam islam, sehingga pemahaman yang benar terhadap makna hadis sangat penting untuk penerapan hukum syari’at. Ini mencakup seperti aspek ibadah, muamalah, dan akhlaq.

Dari uraian diatas dapat diberikan batasan bahwa ilmu ma’anil hadis merupakan ilmu yang berbicara bagaimana memahami makna-makna yang terkandung dalam matan hadis yang tujuannya agar dapat

---

<sup>27</sup> Endad Musaddad, “Ilmu Ma’anil Hadits,” 2021.

mengetahui mana hadis yang dapat diamalkan (*ma'mul bih*) dan mana yang tidak bisa diamalkan (*ghair ma'mul bih*).<sup>28</sup>

## 2. Konsep Ilmu Ma'ānī Al - Ḥadīth

Konsep dasar dari cabang ilmu hadis ini menurut Syuhudi Ismail adalah bagaimana seseorang dapat memahami hadis Nabi Muhammad SAW baik secara tekstual maupun kontekstual sesuai dengan tuntutan teks hadisnya masing – masing. Maka dari itu diperhatikan unsur – unsur yang erat kaitannya dengan diri Nabi Muhammad SAW, kondisi yang menjadi latar belakang, kedudukan Nabi Muhammad SAW saat menyampaikan hadis tersebut sehingga penting untuk memahami maknanya secara mendalam. Karena mungkin saja, sebuah hadis dapat dipahami sesuai dengan teksnya ,sedangkan ada hadis tertentu lainnya lebih tepat dipahami berdasarkan konteksnya.<sup>29</sup>

Objek kajian dalam ilmu ma'anil hadis ini adalah seluruh hadis baik tekstual maupun kontekstual agar tidak terjadi kerancuan atau pemahaman yang bertentangan. Menurut penelitian, objek kajian ilmu ma'anil hadis terbagi menjadi dua yakni objek material dan objek formal. Objek material adalah hadis – hadis rasulullah. Sedangkan objek formal dari ilmu ma'anil hadis adalah matan hadis atau redaksi hadis itu sendiri.<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Musaddad.

<sup>29</sup> ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi*.

<sup>30</sup> Ali, "Memahami Hadis Nabi: Metode Dan Pendekatan."



### 3. Paradigma Dan Metode Ilmu Ma'ānī Al - Ḥadīth

Abdul Mustaqim mendefinisikan ilmu ma'anil hadis sebagai ilmu yang digunakan untuk mengkaji tentang bagaimana memaknai hadis Nabi Muhammad SAW dengan mempertimbangkan berbagai aspek. Yakni, aspek konteks semantis, struktur linguistik teks hadis, asbabul wurudnya, kedudukan saat menyampaikan hadis, kepada siapa nabi menyampaikan hadis dan menghubungkan teks hadis terdahulu dengan konteks yang terjadi di masakin.<sup>31</sup>

Dalam bukunya, Abdul mustaqim juga membagi paradigma paradigma pemahaman hadis menjadi tiga :<sup>32</sup>

- a. Paradigma normatif – tekstual yakni suatu kelompok atau golongan yang menganggap bahwa makna original hadis berasal dari teks hadis tersebut, jadi bagaimanapun bunyi lafal suatu hadis maka maknanya sesuai dengan apa yang ada pada lafal hadis tersebut.
- b. Paradigma historis- kontekstual yakni kelompok yang berpemahaman bahwa hadis harus dipahami dengan teliti dan seksama sesuai dengan teks hadis itu sendiri. Hal ini dikarenakan, apa yang disampaikan oleh Nabi Muhammad SAW bisa jadi bersifat metaforis sehingga harus secara simbolik

---

<sup>31</sup> Mustaqim, *Ilmu Ma'anil Hadis: Paradigma Interkoneksi Berbagai Teori Dan Metode Memahami Hadis Nabi* (Yogyakarta: Idea Press, 2016) h. 1- 4

<sup>32</sup> Mustaqim. h. 29 - 33

- c. Paradigma rejeksionis-liberal adalah kelompok yang cenderung menolak hadis - hadis yang berkaitan dengan medis yang tidak rasional.

Secara operasional langkah – langkah ilmu ma'anil hadis dapat dilakukan melalui pendekatan atau metode pemahaman hadis dengan memperhatikan faktor – faktor yang bersangkutan. Berikut adalah langkah – langkah ilmu ma'anil hadis :

- a. Kritik historis, merupakan metode yang digunakan untuk mengevaluasi dengan cara menelusuri asal – usul dan konteks sejarahnya. Proses ini melibatkan :

- 1) Takhrīj ḥadīth, merupakan mengevaluasi hadis dengan cara menelusuri asal-usul sebuah hadis, meliputi pemeriksaan sanad (rangkaiian perawi) dan matan (teks) hadis.

- 2) I'tibār, merupakan proses pemeriksaan terhadap rantai perawi (sanad) dari sebuah hadis menilai keaslian dan keabsahan hadis tersebut. Fokus utamanya adalah memastikan keutuhan, kehandalan, dan konsistensi perawi yang menyampaikan hadis Nabi Muhammad SAW hingga ke perawi terakhir yang mencatatnya.

- 3) Meneliti sanad dan matan

- b. Kritik eiditis, merupakan analisis yang lebih mendalam terhadap makna dan pesan yang terkandung dalam suatu hadis untuk

memastikan keabsahan, memahami esensi dan relevansinya.

Langkah-langkah kritik eiditis meliputi :

- 1) Analisis linguistik : mengkaji bahasa dan struktur kalimat dalam teks hadis untuk memahami makna yang terkandung.
  - 2) Interpretasi kontekstual : menafsirkan hadis berdasarkan konteks sejarah, sosial, budaya, pada saat hadis tersebut disampaikan
  - 3) Relevansi praktis : menangkap dan menilai makna universal hadis agar dapat diterapkan dalam konteks kehidupan kontemporer
- c. Kritik praktis, merupakan pendekatan yang berfokus terhadap implikasi dan relevansi praktis dari pesan- pesan hadis tersebut yang diproyeksikan kedalam realitas kehidupan sehari – hari

#### **4. Teknik interpretasi**

Teknik interpretasi hadis berasal dari kata teknik dan interpretasi. Kata teknik berasal dari bahasa Yunani *technè* yang berarti keterampilan, seni, atau metode. Sedangkan interpretasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan kata yang disadur dari bahasa Inggris *interpretation* yang mempunyai arti pemberian kesan, pendapat, tafsiran atau pandangan teoritis terhadap sesuatu.<sup>33</sup> Dari uraian tersebut dapat dipahami bahwa

---

<sup>33</sup> Muhammad Sabir et al., “Ragam Teknik Interpretasi Dan Pemahaman Dalam Fiqh Al-Hadis Serta Contoh Aplikatifnya,” *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 14, no. 1 (2023): 47–60.

teknik interpretasi merupakan metode atau cara yang metode atau pendekatan yang digunakan untuk memahami dan menjelaskan makna dari suatu informasi, data, atau fenomena tertentu. Teknik ini dapat diterapkan dalam berbagai bidang seperti linguistik, seni, ilmu sosial, hukum, dan sains.<sup>34</sup>

Dalam konteks memahami hadis teknik interpretasi merupakan metode atau pendekatan digunakan untuk memahami, menguraikan, dan menafsirkan hadis Nabi Muhammad SAW. Teknik ini membantu dalam menguraikan makna hadis, konteknya, serta implikasinya dalam kehidupan sehari – hari.<sup>35</sup> Teknik interpretasi ini dibagi menjadi tiga ragam :

- a. Teknik Interpretasi Tekstual, adalah memahami matan hadis hanya berdasarkan teks hadis itu sendiri. Unsur – unsur yang harus diperhatikan dalam teknik ini adalah bentuk lafal, susunan kalimat, gaya bahasa, kejelasan lafal, frase, dan klausa, makna kandungan lafal baik bersifat hakiki maupun majazi. Teknik ini juga menggunakan tiga pendekatan yakni <sup>36</sup>:

- 1) Pendekatan linguistik ( lughawi) yakni proses analisis kata berdasarkan penggunaannya dalam bahasa Arab klasik ,memeriksa tata bahasa dan sintaksis untuk memahami makna yang tepat, dan memperhatikan gaya bahasa. Dari

---

<sup>34</sup> Sabir et al., 49.

<sup>35</sup> Sabir et al., “Ragam Teknik Interpretasi Dan Pemahaman Dalam Fiqh Al-Hadis Serta Contoh Aplikatifnya.”

<sup>36</sup> Muhsin Mahfudz, “Teknik Interpretasi Hadis Kitab Syarah Hadis: Kasus Kitab Fath Al-Bary,” *Tahdis: Jurnal Kajian Ilmu Al-Hadis* 6, no. 1 (2015): 104.

segi gaya bahasa, hadis dapat diklasifikasikan menjadi beberapa bentuk seperti jami' al-kalim (ungkapan ringkas dengan makna luas), tamsil (perumpamaan), percakapan, kosa kata yang gharib (langka), dan pernyataan yang musykil (kompleks).

- 2) Pendekatan teologi-normatif yakni menafsirkan hadis dalam kerangka ajaran teologis islam dan mengaitkan teks hadis dengan norma-norma serta syari'at yang berlaku.
- 3) Pendekatan teleologis ( kaidah- kaidah ushul fiqih) yakni menafsirkan teks hadis dengan memepertimbangkan tujuan utama dari hukum islam dan menggunakan prinsip- prinsip dasar ushul fiqih untuk menarik kesimpulan hukum dari teks hadis

Interpretasi tekstual menghasilkan pemahaman yang dapat diterapkan secara luas dalam berbagai konteks, mengingat pendekatannya yang berbasis pada teks dan norma-norma yang berlaku umum. Dengan pendekatan ini, kita berusaha untuk mendapatkan pemahaman yang akurat dan relevan dari hadis, yang tetap setia pada kata-kata dan struktur asli teks, namun juga memperhatikan prinsip-prinsip utama dalam Islam.

- b. Teknik Interpretasi Kontekstual, adalah Teknik interpretasi kontekstual dalam memahami matan hadis melibatkan analisis mendalam terhadap latar belakang peristiwa yang melatarbelakangi

hadis tersebut. Proses ini dimulai dengan mengidentifikasi konteks historis, sosial, dan budaya pada masa ketika hadis diucapkan oleh Nabi Muhammad SAW. Hal ini mencakup pemahaman tentang situasi politik, ekonomi, adat istiadat, dan keadaan masyarakat saat itu. Setelah itu, konteks masa lalu ini dihubungkan dengan realitas masa kini untuk menemukan relevansi dan aplikasinya. Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami makna asli dari hadis dalam setting waktu dan tempat yang spesifik, lalu menyesuaikannya dengan perubahan dan perkembangan zaman tanpa menghilangkan esensi ajaran. Dengan demikian, interpretasi kontekstual bertujuan untuk memastikan bahwa hadis tetap relevan dan dapat diterapkan dalam kehidupan modern, sambil tetap menjaga kesucian dan integritas pesan aslinya. Pendekatan ini menuntut pengetahuan yang mendalam tentang sejarah Islam serta kemampuan analitis untuk menerjemahkan nilai-nilai universal yang terkandung dalam hadis ke dalam konteks kontemporer.<sup>37</sup>

- c. Teknik Interpretasi Intertekstual, adalah Teknik interpretasi hadis intertekstual adalah pendekatan yang digunakan untuk memahami matan hadis dengan cara memperhatikan hubungan antar teks-teks hadis serta hubungan hadis dengan ayat-ayat Al-Qur'an. Teknik ini memerlukan analisis mendalam terhadap berbagai hadis yang memiliki kesamaan tema atau makna untuk mengidentifikasi variasi

---

<sup>37</sup> Mahfudz, h. 105.

lafal dan konteks yang berbeda. Pendekatan ini berfokus pada mencari keterkaitan dan keselarasan antara hadis-hadis tersebut guna mendapatkan pemahaman yang lebih menyeluruh dan akurat. Selain itu, teknik intertekstual juga mempertimbangkan hubungan fungsional antara hadis dan Al-Qur'an, di mana hadis sering kali berfungsi sebagai penjelas atau pelengkap ayat-ayat Al-Qur'an. Dengan memperhatikan konteks dan hubungan ini, teknik intertekstual membantu mengungkap lapisan makna yang lebih dalam dan mencegah kesalahpahaman yang mungkin timbul dari interpretasi yang terbatas. Pendekatan ini memungkinkan penafsiran hadis yang lebih komprehensif, konsisten, dan relevan dengan ajaran Islam secara keseluruhan, sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih holistik dan aplikatif terhadap ajaran Islam dan membantu menjaga integritas dan keselarasan antara sumber-sumber utama ajaran Islam.<sup>38</sup>

### **C. Teori Kognitif Aaron T. Beck**

#### **1. Biografi Aaron T. Beck**

Aaron Temkin Beck adalah seorang tokoh terkemuka dalam bidang psikologi dan psikiatri yang dikenal luas karena kontribusinya dalam mengembangkan Terapi Kognitif. Lahir pada 18 Juli 1921 di Providence, Rhode Island, Amerika Serikat, Beck berasal dari keluarga Yahudi yang memiliki latar belakang imigran. Ayahnya, Harry Beck, adalah seorang

---

<sup>38</sup> Ambo Asse, "Studi Hadis Maudhu'i (Suatu Kajian Metodologi Holistik)," *Cet. I*, 2013.

imigran dari Rusia yang bekerja sebagai pedagang, sementara ibunya, Elizabeth Temkin Beck, adalah seorang ibu rumah tangga. Beck memiliki tiga saudara kandung dan sering menghadapi tantangan kesehatan di masa kecilnya, termasuk penyakit serius dan cedera otak ringan yang mempengaruhi pandangannya tentang kesehatan mental dan ketahanan.<sup>39</sup>

Beck menyelesaikan pendidikan sarjananya di Brown University, di mana dia menunjukkan minat yang besar dalam ilmu pengetahuan dan kedokteran. Setelah itu, dia melanjutkan studi kedokterannya di Yale University, meraih gelar MD pada tahun 1946. Selama masa studinya di Yale, Beck mengembangkan minat dalam psikiatri dan memulai pelatihan psikiatri di Austin Riggs Center, serta di Philadelphia General Hospital. Di sini, Beck awalnya terpapar pada teori psikoanalisis dan memutuskan untuk menjalani pelatihan sebagai psikoanalisis. Selama pelatihan ini, dia mulai merasakan ketidakpuasan terhadap efektivitas metode psikoanalisis dalam mengobati pasien dengan depresi, yang memicu keinginannya untuk mengeksplorasi metode lain.<sup>40</sup>

Pada tahun 1960-an, Beck mulai merancang dan menguji pendekatan baru untuk terapi, yang akhirnya dikenal sebagai Terapi Kognitif. Pengamatan awalnya menunjukkan bahwa pasien yang mengalami depresi seringkali memiliki pola pikir negatif yang otomatis dan distorsi kognitif yang mempengaruhi cara mereka menafsirkan pengalaman

---

<sup>39</sup> Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modern: Biografi, Gagasan, Dan Pengaruh Terhadap Dunia*, 276.

<sup>40</sup> Irawan, 277.



sehari-hari. Beck menemukan bahwa pikiran-pikiran negatif ini, seperti perasaan tidak berharga atau harapan yang tidak realistis, memainkan peran penting dalam memicu dan mempertahankan gejala depresi. Dari temuan ini, Beck mengembangkan teori bahwa perubahan dalam pola pikir dapat membantu mengurangi gejala gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.<sup>41</sup>

Pada tahun 1979, Beck mendirikan Beck Institute for Cognitive Therapy and Research bersama putrinya, Judith S. Beck, yang juga seorang psikolog terkemuka dalam bidang CBT. Beck Institute berfungsi sebagai pusat pendidikan, pelatihan, dan penelitian dalam Terapi Kognitif dan terus memainkan peran penting dalam pengembangan dan penyebaran terapi ini. Beck juga berkontribusi secara luas dalam penelitian dan publikasi ilmiah, menulis banyak buku dan artikel yang memajukan pemahaman tentang terapi kognitif dan aplikasinya dalam berbagai gangguan mental.<sup>42</sup>

Selama kariernya, Beck menerima berbagai penghargaan atas kontribusinya dalam bidang psikologi dan psikiatri. Salah satu penghargaan paling bergengsi yang diterimanya adalah Penghargaan Albert Lasker untuk Penelitian Kedokteran Klinis pada tahun 2006, yang diberikan sebagai pengakuan atas dampaknya yang signifikan dalam pengembangan terapi berbasis bukti. Beck terus aktif dalam penelitian dan praktek klinis hingga

---

<sup>41</sup> Jhon MCLLeod, *Pengantar Konseling : Teori Dan Kasus*, 3rd ed. (Jakarta: Kencana, 2006), 150.

<sup>42</sup> Beck and Fleming, "A Brief History of Aaron T. Beck, MD, and Cognitive Behavior Therapy."

usia lanjut, mempengaruhi generasi baru terapis dan peneliti dengan pendekatan inovatifnya.<sup>43</sup>

Beck menikah dengan Phyllis Beck pada tahun 1950, dan mereka memiliki dua anak, Judith S. Beck, yang mengikuti jejaknya dalam dunia psikologi, dan Daniel Beck. Phyllis Beck, seorang psikolog yang berfokus pada terapi kognitif dan penelitian keluarga, juga berperan penting dalam mendukung dan mengembangkan kerja Beck. Keluarga Beck memainkan peran penting dalam melanjutkan warisan dan dampak teori kognitif dalam pengobatan gangguan mental.<sup>44</sup>

Aaron T. Beck meninggal pada 1 November 2021, meninggalkan warisan yang mendalam dan berpengaruh dalam bidang psikologi. Kontribusinya tidak hanya merevolusi cara kita memahami dan mengobati gangguan mental tetapi juga menetapkan standar baru untuk pendekatan terapi yang efektif dan berbasis bukti. Warisan Beck terus hidup melalui praktik dan penelitian terapi kognitif, yang tetap menjadi salah satu metode terapi yang paling banyak digunakan dan dihormati di seluruh dunia.<sup>45</sup>

#### **4. Pemikiran Aaron T. Beck**

Pada 1960-an ketika Aaron Beck mulai meneliti terapi psikoanalitik untuk depresi. Beck menemukan bahwa banyak pasien depresi memiliki pikiran otomatis negatif yang berulang dan tidak realistis, yang memicu perasaan depresi mereka. Dengan mengidentifikasi dan mengubah pikiran

---

<sup>43</sup> Yavuz and Türkçapar, "Aaron Temkin Beck (Born July 18, 1921-) Biography."

<sup>44</sup> Yavuz and Türkçapar.

<sup>45</sup> Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modern: Biografi, Gagasan, Dan Pengaruh Terhadap Dunia*, 278.

negatif ini, Beck menyadari bahwa gejala depresi bisa berkurang. Ia mengembangkan teknik-teknik seperti rekonstruksi kognitif, yang menggantikan pikiran negatif dengan pikiran yang lebih realistis dan positif, serta pelatihan keterampilan pemecahan masalah dan eksperimen perilaku.<sup>46</sup>

Teori Beck ini dikenal sebagai terapi kognitif perilaku (*cognitive behavioral therapy, CBT*) yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku serta cara pikiran kognitif memengaruhi gangguan emosional. Beck mengembangkan teori kognitif berdasarkan keyakinan bahwa gangguan emosional sering kali berasal dari pola pikir yang tidak realistis dan maladaptif.<sup>47</sup> Teori ini mengusulkan bahwa pikiran, perasaan, dan perilaku saling terkait, dan perubahan dalam satu area dapat mempengaruhi yang lainnya. Dengan kata lain, cara kita berpikir tentang situasi memengaruhi bagaimana kita merasa dan bertindak. Beck berpendapat bahwa gangguan emosional seperti depresi dan kecemasan sering kali disebabkan oleh distorsi kognitif yang membuat individu melihat dunia secara negatif. Konsep dasar ini mencakup distorsi kognitif, skema kognitif, pikiran otomatis

a. Distorsi Kognitif

Distorsi kognitif adalah cara berpikir yang tidak akurat dan dapat memperburuk kondisi emosional. Beck mengidentifikasi beberapa

---

<sup>46</sup> Nevid, Rathus, and Greeny, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, 1:86.

<sup>47</sup> Nevid, Rathus, and Greeny, 1:88.

jenis distorsi kognitif yang sering muncul dalam gangguan emosional sebagai berikut :<sup>48</sup>

- 1) Overgeneralisasi : Individu membuat kesimpulan luas berdasarkan pengalaman tunggal atau sedikit bukti. Misalnya, setelah mengalami kegagalan dalam satu ujian, seseorang mungkin berpikir, "Saya selalu gagal dalam segala hal."
- 2) Pemikiran Semua atau Tidak Sama Sekali (*Black-and-White Thinking*): Cara berpikir yang ekstrem tanpa mempertimbangkan nuansa. Misalnya, jika seseorang membuat kesalahan kecil, mereka mungkin berpikir, "Saya tidak berguna."
- 3) Menafsirkan Pikiran Negatif : Menganggap situasi ambigu sebagai negatif. Misalnya, seseorang mungkin menganggap reaksi dingin seseorang sebagai tanda ketidaksukaan, padahal bisa jadi orang tersebut hanya sedang sibuk atau lelah.
- 4) Personalization : Menganggap bahwa segala sesuatu berkaitan dengan diri sendiri, seringkali dengan cara yang tidak adil. Misalnya, jika seorang teman tampak marah, seseorang mungkin berpikir, "Ini pasti karena saya melakukan sesuatu yang salah."

---

<sup>48</sup> Nevid, Rathus, and Greeny, 1:309.

5) Catastrophizing : Membayangkan hasil terburuk yang mungkin terjadi. Misalnya, seseorang mungkin berpikir, "Jika saya tidak berhasil dalam wawancara ini, hidup saya akan hancur."

1) Labeling dan Stigmatisasi : Memberi label negatif pada diri sendiri atau orang lain berdasarkan kesalahan atau kegagalan. Misalnya, seseorang mungkin memberi label pada dirinya sendiri sebagai "gagal" setelah melakukan kesalahan.

b. Skema Kognitif

Skema kognitif adalah pola pikir yang mendalam dan terstruktur yang terbentuk sejak usia dini dan memengaruhi cara seseorang memahami dan merespons informasi. Skema ini dapat berupa keyakinan dasar tentang diri sendiri, orang lain, dan dunia. Beck percaya bahwa skema ini dapat menjadi maladaptif jika mereka terlalu negatif atau tidak realistis. Misalnya, seseorang dengan skema kognitif yang menekankan "ketidakmampuan" mungkin merasa selalu tidak mampu menghadapi tantangan, bahkan jika mereka memiliki kemampuan yang cukup.<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> Wandansari Sulistyorini and Muslim Sabarisman, "Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis," *Sosio Informa* 3, no. 2 (2017): 159.

c. **Pemikiran Negatif Otomatis**

Beck menemukan bahwa individu yang mengalami depresi seringkali memiliki pemikiran negatif otomatis, yang muncul tanpa disadari dan sering kali tidak realistis. Contohnya, seseorang mungkin berpikir, "Saya tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar," meskipun ada banyak bukti yang menunjukkan sebaliknya mereka mungkin merasa putus asa dan tidak berharga.<sup>50</sup>

**5. Latar Belakang Pemikiran**

Aaron T. Beck, seorang psikiater yang awalnya dilatih dalam psikoanalisis, mulai meragukan efektivitas pendekatan psikoanalitik dalam mengobati gangguan mental seperti depresi. Meskipun psikoanalisis memberikan dasar awal, pengalaman klinis Beck menunjukkan bahwa pasien depresi sering memiliki pola pikir negatif yang konsisten, yang ia sebut sebagai "triad kognitif negatif"—keyakinan negatif tentang diri sendiri, dunia, dan masa depan. Observasi ini mendorong Beck untuk mengembangkan teori baru yang lebih fokus pada kognisi daripada konflik bawah sadar.<sup>51</sup>

Selain pengalamannya, Beck dipengaruhi oleh psikologi kognitif yang menekankan pentingnya proses kognitif dalam mempengaruhi perilaku dan emosi. Melalui penelitian empiris, Beck mengumpulkan data yang mendukung bahwa distorsi kognitif berperan besar dalam gangguan mental,

---

<sup>50</sup> Fadkhuosi and Kusmanto, "Mengidentifikasi Dan Mengevaluasi Pikiran Otomatis Serta Emosi Dalam Cognitive Behavioral Therapy."

<sup>51</sup> Yavuz and Türkçapar, "Aaron Temkin Beck (Born July 18, 1921-) Biography."

yang menjadi dasar bagi pengembangan Terapi Kognitif. Pemikiran teoretis dan literatur akademik juga membantu Beck memperluas dan memperdalam teorinya, memberikan dasar ilmiah yang kuat untuk pendekatannya.<sup>52</sup>

Beck juga memanfaatkan prinsip-prinsip terapi perilaku yang menekankan perubahan perilaku sebagai bagian dari proses terapi. Integrasi teknik perilaku dengan prinsip kognitif menghasilkan Terapi Kognitif-Perilaku (CBT), sebuah pendekatan holistik dan efektif untuk mengobati gangguan mental. Dengan memadukan berbagai pengaruh—dari pelatihan psikoanalitik, pengalaman klinis, psikologi kognitif, penelitian empiris, hingga prinsip terapi perilaku—Beck menciptakan CBT yang berbasis bukti dan menjadi salah satu tokoh paling berpengaruh dalam psikologi modern.<sup>53</sup>

## **6. Penerapan Teori Kognitif Aaron T. Beck**

Aaron T. Beck mengembangkan teori Cognitive Behavioral Therapy (CBT) yang berfokus pada identifikasi dan modifikasi distorsi kognitif serta skema kognitif yang dapat memengaruhi kesehatan mental individu. Penerapan teori ini mencakup beberapa langkah penting:

- a. Identifikasi Distorsi Kognitif: Distorsi kognitif adalah pola pikir yang tidak akurat dan dapat memperburuk kondisi emosional seseorang. Beck mengidentifikasi beberapa jenis distorsi kognitif yang sering muncul, seperti overgeneralization (menganggap satu kejadian buruk sebagai pola yang berlaku secara umum),

---

<sup>52</sup> Irawan, *Buku Pintar Pemikiran Tokoh-Tokoh Psikologi Dari Klasik Sampai Modern: Biografi, Gagasan, Dan Pengaruh Terhadap Dunia*, 277.

<sup>53</sup> Nevid, Rathus, and Greeny, *Psikologi Abnormal Di Dunia Yang Terus Berubah*, 1:310.

catastrophizing (membayangkan skenario terburuk), dan black-and-white thinking (melihat segala sesuatu dalam istilah ekstrem, tanpa nuansa). Dalam terapi, langkah pertama adalah membantu individu mengenali distorsi kognitif ini dalam pikiran mereka sehari-hari.

- b. Restrukturisasi Kognitif: Setelah distorsi kognitif diidentifikasi, langkah berikutnya adalah membantu individu untuk menantang dan mengubah pikiran-pikiran ini. Misalnya, jika seseorang terus-menerus berpikir "Saya tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar," mereka dibantu untuk mengidentifikasi bukti yang bertentangan dengan pemikiran ini dan mengembangkan perspektif yang lebih seimbang, seperti "Saya mungkin pernah membuat kesalahan, tetapi saya juga telah berhasil dalam banyak hal."
- c. Pemahaman dan Modifikasi Skema Kognitif: Skema kognitif adalah pola pikir yang mendalam dan terstruktur yang terbentuk sejak usia dini dan memengaruhi cara seseorang memahami dan merespons informasi. Beck percaya bahwa skema ini dapat menjadi maladaptif jika terlalu negatif atau tidak realistis. Misalnya, skema kognitif yang menekankan "ketidakmampuan" dapat membuat seseorang merasa tidak mampu menghadapi tantangan, meskipun mereka sebenarnya memiliki kemampuan yang cukup. Dalam CBT, individu dibantu untuk mengenali skema-skema ini dan memodifikasinya agar lebih adaptif dan realistis.



- d. Penanganan Pemikiran Negatif Otomatis: Beck juga menemukan bahwa individu yang mengalami depresi seringkali memiliki pemikiran negatif otomatis yang muncul tanpa disadari dan seringkali tidak realistis. Terapi bertujuan untuk meningkatkan kesadaran individu terhadap pemikiran-pemikiran ini dan memberikan alat untuk mengubahnya. Contohnya, ketika seseorang berpikir "Saya tidak pernah melakukan sesuatu dengan benar," terapi dapat membantu mereka mempertanyakan kebenaran dari pemikiran tersebut dan melihat situasi secara lebih obyektif.
- e. Penerapan dalam Kehidupan Sehari-hari: Terapi CBT tidak hanya berlangsung di sesi terapi, tetapi juga diterapkan dalam kehidupan sehari-hari individu. Mereka didorong untuk terus memantau pikiran dan emosi mereka, menggunakan teknik yang telah dipelajari untuk mengatasi distorsi kognitif, dan berlatih membangun skema kognitif yang lebih sehat.

Penerapan teori Beck dalam konteks klinis telah terbukti efektif dalam mengurangi gejala gangguan emosional, seperti depresi dan kecemasan, dengan memberikan individu alat untuk mengubah cara mereka berpikir yang pada akhirnya memperbaiki kesejahteraan emosional mereka.