

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan kajian mengenai interpretasi hadis larangan mengharap mati dengan pendekatan kajian ma'anil hadis, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Hadis tentang larangan mengharap mati memiliki kualitas yang sangat shahih. Penilaian ini didasarkan pada kriteria keautentikan hadis yang memenuhi syarat-syarat sanad dan matan yang kuat. Hadis-hadis yang termasuk dalam kategori ini telah diterima secara luas oleh para ulama dan teruji keshahihannya melalui pengujian kritis.
2. Hadis tentang larangan mengharap mati menegaskan larangan tegas terhadap keinginan mati sebagai solusi dari penderitaan atau ujian hidup. Hadis ini mendorong umat Islam untuk bersabar dan berdoa kepada Allah SWT agar diberikan kehidupan atau kematian sesuai dengan kebaikan-Nya. Larangan ini berlaku terutama untuk putus asa, menghindari tanggung jawab, atau ketidakmampuan menghadapi musibah. Namun, mengharap mati dalam kondisi ekstrem seperti fitnah agama, atau dalam keadaan syahid di jalan Allah SWT, diperbolehkan. Hadis ini mencerminkan kebijaksanaan Islam dalam menyeimbangkan kesabaran dengan doa, dan menekankan iman serta tawakkul dalam menghadapi tantangan hidup.

3. Hadis yang melarang mengharap mati saat menghadapi musibah bertujuan mencegah distorsi kognitif seperti *overgeneralization* dan *catastrophizing*, yang juga ditangani dalam *Cognitive Behavioral Therapy (CBT)*. CBT menggunakan restrukturisasi kognitif untuk menggantikan pikiran negatif dengan yang lebih positif dan realistis, selaras dengan ajaran Islam yang mendorong doa, usaha, dan berbaik sangka kepada Allah SWT. Konsep bahwa Allah SWT tidak membebani seseorang di luar kemampuannya (QS. Al-Baqarah [286]) memperkuat keyakinan bahwa setiap ujian sesuai dengan kapasitas individu. Integrasi ajaran Islam dan prinsip CBT menawarkan pendekatan holistik untuk menangani krisis mental, mengatasi dorongan negatif, dan meningkatkan kesejahteraan mental serta spiritual.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan saran agar penelitian selanjutnya dapat memperluas kajian dengan menganalisis dampak sosial dari pemahaman dan penerapan hadis larangan mengharap kematian terhadap hubungan antarindividu dan komunitas Muslim. Penelitian ini juga dapat meneliti bagaimana konsep ini mempengaruhi dinamika sosial serta pelestarian nilai-nilai keagamaan dalam masyarakat. Saran ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman tentang integrasi ajaran agama, khususnya hadis, dalam kehidupan sosial dan kesehatan mental, sehingga hasil penelitian dapat memberikan kontribusi yang lebih signifikan terhadap isu kesehatan mental serta penerapan ajaran agama dalam konteks modern

