

**OVERTHINKING DAN PENANGGULANGANNYA
DALAM PERSPEKTIF HADIS
(Kajian Tematik)**



SKRIPSI

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Strata Satu (S1)
Dalam Ilmu Hadis**

Oleh:

YUCHANIDZ ARWANIYAH
NIM. 1930410073

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN
PROGRAM STUDI ILMU HADIS
TAHUN 2023**



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jalan Conge Ngembalrejo Kotak Pos 51 Kudus 59322 Telp. (0291) 438818


PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Skripsi Saudara:

Nama : Yuchanidz Arwanayah
Fakultas : Ushuluddin
Program Studi : Ilmu Hadis
Judul : ***Overthinking* dan Penanggulangannya
Dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)**

Benar-benar telah melalui proses pembimbingan dengan pembimbing sejak **12 Agustus 2022** sampai **19 Mei 2023** dan disetujui untuk dapat melanjutkan proses munaqosah.

Kudus, 19 Mei 2023
Pembimbing,



Prof. Dr. Hj. Umma Farida, Lc., M.A.
NIP. 197903272003122001



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI KUDUS
FAKULTAS USHULUDDIN**

Jln. Conge Ngembalrejo kotak Pos 51 Kudus 59322 Telepon
(0291)432677

Email: ushuluddin@iain.kudus.ac.id; website : www.iainkudus.ac.id

PENGESAHAN MUNAQOSAH

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama / NIM : Yuchanidz Arwanayah / 1930410073
Fakultas / prodi : Ushuluddin / Ilmu Hadis
Judul : *Overthinking* dan Penanggulangannya
Dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)

Telah diujikan pada tanggal **31 Mei 2023** dan dinyatakan **LULUS** dalam Majelis Munaqosah Skripsi, sehingga dapat dilakukan Yudisium Sarjana.

| NAMA | TANGGAL | TANDA TANGAN |
|---|---------------|--------------|
| <u>Dr. H. Ahmad Atabik, LC., M.S.I.</u> NIP. 197802252009121001 Penguji I/Ketua Sidang | 06/06 2023 | |
| <u>Dr. Fauzan Adim, M.A.</u> NIP. 198009062020121002 Penguji II/Utama | 06/06 2023 | |
| <u>Arif Friyadi, M.Ag</u> NIP. 198606192020121009 Penguji III/Sekretaris Sidang | 06/06 2023 | |
| <u>Prof.Dr.Hj.Umma Farida,Lc.,M.A.</u> NIP. 197903272003122001 Dosen Pembimbing | 06/06 2023 | |
| <u>Dr. H. Ahmad Atabik, LC., M.S.I.</u> NIP. 197802252009121001 Dekan Fakultas Ushuluddin | 06/06 2023 | |

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab, saya **Yuchanidz Arwanayah** NIM 1930410073 menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini:

1. Seluruhnya merupakan karya saya sendiri dan belum pernah diterbitkan dalam bentuk dan untuk keperluan apapun; dan
2. Tidak berisi material yang pernah ditulis orang lain kecuali informan yang terdapat dalam referensi yang dijadikan rujukan dalam penulisan skripsi ini.

Saya bersedia menerima sanksi apabila di kemudian hari ditemukan ketidakbenaran pernyataan saya ini.

Kudus, 19 Mei 2023
Yang Menyatakan,



Yuchanidz Arwanayah
NIM. 1930410073

MOTTO

أرح نفسك من التدبير فما قام به غيرك عنك لا تقم به لنفسك
“Istirahatkan dirimu dari kesibukan mengurus duniamu (*berpikir
keras / planning*) karena urusan yang telah diatur Allah, jangan
lagi kau ikut campur (*pikirkan*)”
(Syaikh Ibnu ‘Athallah- Pengarang Kitab Matn Al-Hikam)



PERSEMBAHAN

Dengan menyebut nama Allah yang Maha Penyangga dan Maha Pengasih, puji syukur penulis haturkan atas segala Rahmat dan kuasaNya sehingga penulis sampai berada pada titik ini yakni dapat menyelesaikan tugas akhir kuliah ini dengan lancar. Shalawat serta salam selalu tercurahkan kepada baginda Agung Nabi Muhammad SAW. Yang kita nanti-nanti syafaatnya kelak di hari kiamat.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin Institut Agama Islam Negeri Kudus. Berkat bimbingan dan arahan dari berbagai pihak maka dengan segala kerendahan hati penulis mempersembahkan karya tulis ini kepada :

1. Almamater Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kudus, terkhusus kepada Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis.
2. Bapak Dr. Ahmad Attabik, Lc.,M.Si. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus yang telah memberikan persetujuan penulisan skripsi ini.
3. Ibu Prof. Dr. Hj. Umma Farida,Lc.,M.A. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan dalam proses penyusunan skripsi ini.
4. Teruntuk keluarga saya, yakni Bapak KH. Abdul Muhaimin dan Ibu Hj. Ummu Maisaroh juga kakak saya tercinta Maryam Jazuliyah yang selalu memberikan saya dengan dukungan dan doa yang tidak pernah berhenti sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala jasa dan pengorbanan yang telah diberikan.
5. Untuk rekan-rekan santri seperjuangan keluarga besar Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an An-Nasuchiyah yang turut membantu dan memberikan semangat motivasi kepada penulis. Terkhusus Ibu Nyai Nihlatun Nafi'ah dan Bapak Kyai Rizqi Abdullah, tanpa doa dari beliau berdua penulis tidak mungkin bisa melalui proses penyusunan skripsi dengan khidmah dan lancar.
6. Untuk teman-teman Prodi Ilmu Hadis angkatan 2019 yang selalu kompak dan bersungguh-sungguh dalam menuntut

ilmu di IAIN Kudus. Terimakasih atas kebersamaan yang telah diberikan selama belajar di bangku perkuliahan.

7. Untuk teman-teman KKN desa Gamong Kudus tahun 2019 yang telah memberikan banyak pelajaran berharga kepada penulis sehingga menjadi acuan semangat penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
8. Untuk Dek Khusnul ' Afifah dan Dek Aulia Fathi Hasnasari yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini. Terimakasih banyak atas jasa kalian selama ini.
9. Tidak lupa kepada seluruh pihak yang telah membantu, mendoakan, memberi semangat dan berjasa bagi penulis yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT selalu menjaga, memudahkan, dan memberkahi setiap langkah kaki kalian.



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Berdasarkan Surat Keputusan Bersama Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia (Nomor 158/1987)

| Konsonan Tunggal | | | | | | Vokal | |
|-------------------------|--------|---------------------|----------------------|-----------|--------------|---------------|-------------|
| ب | B/b | ش | Sy/sy | ل | L/l | ا | tanpa tanda |
| ت | T/t | ص | Ş/ş | م | M/m | اَ | A/a |
| ث | Ş/s | ض | D/d | ن | N/n | اِ | I/i |
| ج | J/j | ط | T/t | و | W/w | اُ | U/u |
| ح | H/h | ظ | Z/z | هـ | H/h | Mādd | |
| خ | Kh/kh | ع awal | 'A/a' | ء akhir | A 'a' | بَا | Bā |
| د | D/d | ع akhir | A 'a' | ء awal | A/a | بِي | Bī |
| ذ | Ẓ/z | غ | G/g | ي | Y/y | بُو | Bū |
| ر | R/r | ف | F/f | Tasydid | | Yā' nisbah | |
| ز | Z/z | ق | Q/q | أَب | abb | فَلَکِيّ | Falakiy |
| س | S/s | ك | K/k | رَبّ | rabb | عَالَمِيّ | 'ālamiy |
| 'Ain/Hamzah di Belakang | | 'Ain/Hamzah di-waqf | | ال | | Vokal Rangkap | |
| قَرَع | qara'a | الْفُرُوعُ | al-furū' | الْقَمَرُ | al-qamar | غَيْرِيّ | gairī |
| قَرَأَ | qara'a | الْقَضَاءُ | al-qaḍā' | الشَّمْسُ | al-syams | سَيِّئ | syai'un |
| Kata Majemuk dirangkai | | | Kata Majemuk dipisah | | | Ta' Marbūah | |
| جَمَالُ الدِّينِ | | Jama'uddīn | جَمَالُ الدِّينِ | | Jamāl al-Dīn | سَاعَةٌ | sā'ah |

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarokatuh...

Alhamdulillah, Puji sukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan hidayahNya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan penulisan skripsi berjudul **“Overthinking dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)”**. Shawalat serta salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Agung Nabi Muhammad SAW , keluarga, sahabat, serta umat muslim yang mengikuti ajarannya hingga akhir zaman.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini saya dengan senang hati menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. H. Abdurrohman Kasdi, Lc., M.Si. selaku Rektor IAIN Kudus.
2. Dr. H. Ahmad Atabik, Lc., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus.
3. Muhammad Misbah, Lc., M.Hum. selaku Ketua Prodi Ilmu Hadis IAIN Kudus.
4. Prof. Dr. Hj. Umma Farida, Lc., M.A. selaku Dosen Pembimbing yang telah bersedia memberikan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Anisa Listiana, M.Ag., selaku Kepala Perpustakaan IAIN Kudus yang telah memberikan izin dan pelayanan perpustakaan yang diperlukan dalam penyusunan skripsi ini.
6. Bapak atau Ibu Dosen khususnya Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis dan semua petugas di lingkungan IAIN Kudus yang telah membekali berbagai pengetahuan selama penyusunan studi di kampus IAIN Kudus.

Saya haturkan terimakasih yang tiada terhingga serta terimakasih yang tulus dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada mereka semua. Dengan berinteraksi dan komunikasi dengan mereka semua secara tidak langsung saya telah belajar pentingnya kehadiran orang lain dalam hidup yang lebih bermakna, sehingga memicu peneliti untuk bisa hidup bermanfaat bagi orang lain.

Akhirnya saya menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, namun saya berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca maupun penulis sendiri, oleh karena itu saya mengharapkan saran dan kritik yang dapat membangun untuk perbaikan. Jazakumullah Khoirun Katsir

Kudus, 19 Mei 2023
Yang Menyatakan,



Yuchanidz Arwanayah
NIM 1930410073

