

ABSTRAK

Yuchanidz Arwanayah, NIM 1930410073, *Overthinking* dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik), Skripsi Program Studi Ilmu Hadis Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus 2023

Penelitian ini memaparkan tentang hadis-hadis yang berkaitan dengan *overthinking* dan cara penanggulangannya menurut hadis. *Overthinking* merupakan aktivitas seseorang dimana ia memikirkan sesuatu secara berlebihan (terus-menerus) dalam hal apapun dan cenderung negatif. *Overthinking* sangat identik dengan stuck pada permasalahan yang dihadapi sehingga berdampak semakin rumit dan tidak menemukan penyelesaian atas masalahnya tersebut, pikirannya meliputi ruminasi atas apa yang terjadi di masa lalu dan mengkhawatirkan sesuatu yang belum terjadi (berangan-angan panjang). Fakta *overthinking* dalam masyarakat luas bukan lagi hal yang baru, khususnya pada kaum remaja. Berpikir berlebihan yang sudah *over* akan berdampak pada gangguan kesehatan seperti insomnia, sakit kepala, demam, gangguan pencernaan, hingga stres dan depresi. Untuk memecahkan masalah tersebut yaitu tujuan dari penelitian ini guna mengetahui 1) Kualitas sanad hadis tentang *overthinking* 2) Ragam *overthinking* perspektif hadis berdasarkan kajian matan 3) Penanggulangan *overthinking* menurut hadis dalam realitas kehidupan masyarakat saat ini.

Jenis penelitian dalam skripsi ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*) yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data-data dari buku-buku atau teks yang di dapatkan dari berbagai literatur. Adapun pendekatan penelitian ini berupa pendekatan kualitatif yaitu untuk mengungkap data narasi verbal dan menggunakan metode deskriptif yang menjelaskan data-data terkait kualitas hadis *overthinking* dan cara penanggulangannya, kemudian dilakukan teknik analisis data berupa *content analysis*.

Adapun hasil temuannya adalah 1) *Overthinking* dalam hadis Nabi Nabi ditemukan ada dua yaitu hadis prasangka buruk dan hadis panjang angan-angan. Keduanya berstatus shahih dan termasuk hadis maqbul yang dapat dijadikan *hujjah* 2) Ragam *overthinking* menurut perspektif hadis berdasarkan kajian matan yaitu prasangka buruk merupakan sesuatu yang terbesit dalam hati seorang yang *overthinking* terjadi terus-menerus tanpa menemukan solusi permasalahannya maka Nabi melarang berprasangka buruk apalagi sampai berkepanjangan, sedangkan panjang angan-angan adalah mempunyai perasaan takut akan masa depan dengan memikirkan secara berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi 3) Penanggulangan *overthinking* yang sesuai dengan realitas masyarakat dalam hadis Nabi berupa prasangka yang baik (*husnudzan*) dan selalu mengingat Allah (dzikir) maka akan lahir rasa tawakkal dan ridha terhadap ketentuan Allah serta jauh dari mengkhawatirkan dan memikirkan sesuatu secara berlebihan. Rasulullah saw. Juga mencontohkan adab tidur yang baik supaya terhindar dari *overthinking* yakni berwudulu sebelum tidur, mengibaskan ranjang, tidur miring ke kanan, serta membaca doa tidur dan berdzikir. Membaca doa menghilangkan kegelisahan melalui doa tuntunan Rasulullah sehingga dengan ikhtiar membacanya semoga Allah menghilangkan kegelisahan *overthinking*.

Kata kunci : Hadis, *Overthinking*, Penanggulangan, Tematik