

**DAFTAR ISI**

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>PENGESAHAN SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN.....</b>	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Fokus Penelitian.....	8
C. Rumusan Masalah.....	8
D. Tujuan Penelitian .....	9
E. Manfaat Penelitian .....	9
F. Sistematika Penulisan .....	9
<b>BAB II KERANGKA TEORI</b>	
A. Deskripsi Pustaka.....	11
1. Overthinking dan Penanggulangannya.....	11
2. Hadis Nabi dan Cara Memahaminya.....	24
B. Penelitian Terdahulu .....	32
C. Kerangka Berfikir .....	35
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	37
B. Sumber Data .....	38
C. Teknik Pengumpulan Data.....	38
D. Teknik Analisis Data .....	39
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Kualitas Sanad Hadis Tentang Overthinking.....	40
1. Hadis Prasangka Buruk .....	40
2. Hadis Panjang Angan-Angan .....	49

B. Ragam Overthinking Menurut Perspektif Hadis Berdasarkan Kajian Matan.....	56
1. Kritik Matan Hadis.....	56
2. Pemahaman Matan Hadis dalam Fenomena Overthinking.....	58
C. Penanggulangan Overthinking Menurut Hadis dalam Realitas Kehidupan Masyarakat.....	65
1. Husnuzan dan zikir.....	66
2. Mengikuti Adab Tidur Rasulullah saw. Supaya Terhindar dari Overthinking.....	70
3. Membaca Doa Menghilangkan Kegelisahan Akibat Overthinking.....	74
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b>	

**Gambar 2.1**

Kerangka Berpikir ..... 36

