

## BAB I PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Makhluk tersempurna yang diciptakan Allah daripada makhluk yang lain ialah manusia, dimana makhluk Allah yang memiliki akal pikir dan mampu mengerti suatu hal yang benar (Hāq) serta buruk (bāṭil). Akal pikiran tersebut menjadikan perbedaan manusia dan makhluk Allah yang lain, yakni hewan serta tumbuhan. Manusia menggunakan akalnyanya untuk berpikir dalam berbagai hal, Misalnya dalam pengambilan keputusan, tiap-tiap insan mempunyai cara pikir sendiri-sendiri. Terdapat cara pikir secara luwes (normal) serta terdapat pula yang banyaknya pendapat dalam pikirannya (berlebihan). Akan tetapi, dalam Islam suatu yang dilebih-lebihkan itu tidaklah bagus dan tidak disukai Allah swt, sebagaimana firmanNya :

يٰۤاٰدَمُ خُذُوْا زِيْنَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوْا وَاشْرَبُوْا وَلَا  
تُسْرِفُوْا اِنَّهٗ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِيْنَ ( الأعراف : ٣١ )

Artinya : *“Wahai manusia, kenakanlah pakaian indahmu setiap memasuki masjid, makanlah serta minumlah, dan kamu jangan berlebih-lebihan. Sungguh Allah itu tidak suka kepada orang-orang yang berlebih-lebihan.”* (Q.S. Al-A’raf : 31)

Disebutkan pula dalam suatu riwayat, seorang sahabat ditegur oleh Rasūlullāh SAW karena puasanya yang berlebihan sehingga sahabat tersebut sakit.

حدثنا ادم حدثنا شعبة حدثنا حبيب بن ابي ثابت قال سمعت  
أبا العباس المكي وكان شاعرا وكان لا يتهم في حديثه قال  
سعت عبد الله بن عمرو بن العاص رضي الله عنهما قال النبي  
صلى الله عليه وسلم انك لتصوم الدهر وتقوم الليل فقلت نعم  
قال انك اذا فعلت ذلك هجمت له العين ونفثت له النفس

لاصام من صام الدهر صوم ثلاثة أيام صوم الدهر كله قلت  
 فإني أطيع أكثر من ذلك قال فصم صوم داود عليه السلام كان  
 يصوم يوماً ويفطر يوماً ولا يفتر إذا لاقى (رواه البخاري)<sup>1</sup>

Artinya : *“Adam, Syu'bah telah bercerita kepada kami telah bercerita kepada kami, Habib bin Abu Tsabit telah bercerita kepada kami, saya mendengar bahwa Abu Al 'Abbas al Makky yang merupakan seorang ahli Syiir yang dianggap tidak buruk dalam penyampaian hadis mengatakan, saya telah mendengar bahwa Abdullah bin 'Amr bin 'Ash mengatakan bahwa Nabi Muhammad saw bersabda "benarkan engkau berpuasa dahr (sehari penuh) serta melaksanakan sholat di sepanjang malam?" saya menjawab "ya, benar". Nabi Muhammad saw bersabda "apabila engkau melaksanakan hal seperti itu niscaya kedua matamu akan mengantuk serta tubuhmu akan melemah. tiada puasa bagi siapapun yang melaksanakan puasa sehari penuh. berpuasalah kalian dalam tiga hari setiap bulan karena sungguh, setiap kebaikan itu dibalas dengan sepuluh kali lipat yang semisalnya dan hal yang demikian adalah seperti telah berpuasa sepanjang waktu. saya berkata "ya rasulullah, sesungguhnya saya mampu melaksanakan yang lebih dari hal tersebut", Rasulullah bersabda "Berpuasalah kamu dalam sehari lalu berbukalah dalam sehari. hal demikian ialah puasa nabi daud. Tiada hal yang lebih utama dari pada itu.” (H.R.Bukhari)*

Hal ini benar dirasakan ketika Abdullāh bin ‘Amr berusia lanjut, melemahnya tulang-tulangnya. Dia terus mengingat pesan Nabi Muhammad SAW dahulu "begitu malangnya nasib

---

<sup>1</sup> Abi Abdillah Muhammad bin Ismail Al-Bukhāri, *Shahih Bukhari*, Juz 2 (Kairo: Maktabah Ash-Salafiyah, t.t.), hal 53.

saya, mengapa dahulu saya tidak menjalankan keringanan yang diberikan Nabi Muhammad SAW".

Dalam hadis lain, Nabi juga menjelaskan bahwa sikap berlebih-lebihan merupakan sebab kebinasaan.

حدثنا أبو بكر بن أبي شيبة حدثنا حفص بن غياث ويحيى بن سعيد عن ابن جريج عن سليمان بن عتيق عن طلق بن حبيب عن الأحنف بن قيس عن عبد الله قال قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "هلك المتنعون" قالها ثلاثا (رواه مسلم)<sup>2</sup>

Artinya : “*Abu Bakar bin Abi Syaibah telah bercerita kepada kami, Hafsh bin Ghiyats dan Yahya bin Sa'id telah bercerita kepada kami, diriwayatkan dari Ibnu Juraij bersumber dari Sulaiman bin 'Atiq dari Thalq Ibnu habib dari Achnaf bin Qayis daru Abdulkah bin Mas'ud semoga Allah meridhoinya. Sesungguhnya Rasulullah saw telah bersabda "kecelakaan bagi mereka orang-orang yang berlebih-lebihan. Rasulullah saw mengatakan hal tersebut sampai tiga kali."*” (HR. Muslim)

Termasuk halnya berlebih-lebihan dalam berpikir. Berpikir dengan berlebihan merupakan sikap yang melampaui batas dan dapat mengakibatkan kehancuran. Berpikir secara berlebihan disebut juga dengan *overthinking*. *Overthinking* merupakan aktivitas seseorang dimana dia berpikiran suatu dengan melebih-lebihkannya. Hal tersebut kerap tenar dikalangan remaja dikarenakan banyaknya yang mengalami. Berdasarkan ilmu psikologi, *overthinking* merupakan pikiran secara berkepanjangan tentang suatu hal negatif. Seorang yang berlebihan dalam berpikir mempunyai berbagai tanda antara lain berwaspada dalam keputusan suatu putusan serta orang yang *problem sovernya* bagus, lain daripada itu *overthinking* dapat menahan kemampuan seseorang dalam pikirnya secara logis dan

---

<sup>2</sup> Abi Husain Muslim bin Al-Hajjaj bin Muslim An-Naisaburi, *Shahih Muslim* (Riyadh, t.t.), hal 1162.

cenderung berpikir irasional. *Overthinking* pula masuk dalam *psychological disorders* dikatakan juga dengan terganggunya psikologis dikarenakan mampu menjadikan cemas yang berlebihan mampu timbulnya penyakit fisik. *Overthinking* pula kerap dikatakan *paralysis analysis*, bahwa seseorang secara berkelanjutan berpikir mengenai masalahnya tanpa mendapatkan jalan keluar. Secara hakikat orang mempunyai cenderung yang alami dalam merasai *overthinking* dikarenakan seseorang mudah merasa kepada bias negatif serta hal tersebut merupakan sepeggal dari naluri "*survival instincts*" dalam tahap mempertahankan hidup.

Dimulainya pembentukan pola *overthinking* ketika edarnya suatu pikiran beramunisi pada suatu yang terjadi pada masa lampau serta khawatir akan hal yang belum terjadi. Kerap kali seorang keliru mengartikan antara banyaknya pikiran dengan terdapat perenungan diri maupun kemampuan dalam pemecahan masalahnya, hal-hal itu tujuannya guna pencarian solusi serta penggalian pendapat terbaru tentang yang dipikirkan, lain daripada itu *overthinking* beridentik pada ketidak berkuatikannya dalam permasalahan tersebut, sehingga berdampak pada permasalahan yang lebih besar tanpa adanya penyelesaian. *Overthinking* tidak mampu menolong orang dalam memperoleh kephahaman dalam menghadapi permasalahan melainkan *overthinking* memudahkan dalam pengundangan pada suatu hal negatif dengan dorongan pikiran merasa salah maupun buruk pada dirinya.

Fakta *overthinking* yang terjadi dalam masyarakat luas bukanlah masalah yang baru. Dalam sebuah jurnal pelayanan masyarakat ditemukan prosentase yang cukup tinggi terhadap kekhawatiran atau rasa cemas masyarakat pada kehidupan yang dirasa saat ini. Adapun hal yang mendominasi adanya kekhawatiran tersebut merupakan karirnya ataupun masa depannya yang berjumlah sebesar 61 %. Sebagian lagi lingkungan yang berumur remaja mengalami kecemasan akan kelulusan atau tugas akhir yang belum selesai, sebesar 30,7 %. Dua hal tersebut sebenarnya dirasakan karena wabah pandemi covid-19 sehingga menjadi permasalahan saat itu yang memunculkan banyak sekali pemikiran *negative* atau

*overthinking*.<sup>3</sup> Begitupun pada penelitian yang dikerjakan oleh Arbor (2003), ia menemukan bahwa 73% orang dewasa dalam kelompok usia antara 25 dan 35 tahun adalah pemikir berlebihan, sedangkan 52% orang dewasa dalam kelompok usia 45 hingga 55 tahun adalah orang yang terlalu banyak berpikir. Dia juga menemukan bahwa dalam berpikir perempuan lebih dominan daripada laki-laki.<sup>4</sup>

Contoh kasus *overthinking* banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir yang salah satunya disebabkan karena tugas akhirnya tidak kunjung selesai yaitu skripsi, dipastikan hal ini membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami *overthinking* disebabkan skripsi adalah sebuah syarat wajib untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir seringkali berpikir dan memberikan ekspektasi terlalu ruwet pada skripsinya hingga akhirnya malah berujung *overthinking*, terus menerus memikirkan bagaimana cara mengerjakan skripsi dengan mulus tetapi tanpa dibarengi dengan usaha yang sungguh-sungguh. *Overthinking* yang muncul pada mahasiswa pejuang skripsi biasanya disebabkan karena adanya perasaan takut salah eksekusi data, terlalu perfeksionis, berbagai macam distraksi dari luar, ketakutan akan masa depan, hingga pada pikiran-pikiran yang tidak-tidak seperti ditinggal nikah gebetan dan lain sebagainya.

Dalam Islam, *overthinking* adalah bentuk khusus pada rasa ketakutan, rasa tersebut yang datang dapat membesar apabila berbarengan dengan rasa kewaspadaan, kecemasan, terdapat suatu khayalan dan emosional. Penyebab *overthinking* dikarenakan terdapat yang dibisikkan setan dan membuat seorang merasakan keburukan atau tidak baik, adapun juga penyebabnya dikarenakan seorang yang tidak dengan penuh memiliki rasa tawakkal (pasrah diri) serta menggantungkan hidupnya oleh Allah SWT. Hal ini dipertegas dengan tafsir surat An-Nas ayat 4

مِن شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ٤

<sup>3</sup> Sofia, “Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup || PLAKAT : Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat,” t.t., diakses 25 April 2023.

<sup>4</sup> Ch’ng Pei Eng, Chew Yee Ming, dan Cheng Siak Peng, “*Think + Think + ... Think = Overthinking*” 1 (2020): hal 45.



Yang artinya : “*Dari kejahatan (bisikan) syaitan yang biasa bersembunyi*”

Makna dari kata “الوسواس” yaitu jiwa yang tergoda serta kerap kali terulang ialah ulah setan guna untuk menggoda manusia. Lalu makna dari kata “الخناس” berarti setan yang bersifat sembunyi apabila manusia ingat kepada Allah (berdzikir kepadaNya).<sup>5</sup> Setan mampu berbisik lemah dalam hati seseorang dengan lembut. Bisikan ini bersifat tersembunyi yang terletak pada hati manusia sehingga sangat lekat dengan prasangka.

Islam memerintahkan agar selalu berprasangka baik (*ḥusnuz̄ōn*) karena dengan prasangka baik akan diikuti oleh perbuatan-perbuatan baik sebab prasangka tersebut. Cara berpikir ini sangat dihargai dalam agama Islam dikarenakan jika manusia berprasangka baik maka akan terlepas dari beragam sifat-sifat yang kurang baik, salah satunya sifat *su’uz̄ōn* (berprasangka buruk). Sifat *su’uz̄ōn* timbul karena prasangka yang berlebihan atau dapat dikatakan *overthinking*. Jadi *overthinking* ialah suatu hal yang buruk serta tidak disarankan oleh Islam dikarenakan dekat dengan sifat *su’uz̄ōn* dan *overthinking* yang berlebih akan berdampak pada kesehatan, seperti insomnia bahkan hilangnya nafsu makan serta gangguan sistem pencernaan. Pelepasan kortsitol (hormon steroid produksinya dari kolestrol pada dua kelenjar adrenal yang ada disetiap ginjal) dapat mempengaruhi sistem pencernaan yang dapat berefek asam lambung, konstipasi, GERD<sup>6</sup>, Irritable Bowel Syndrome (IBS), dan diare. *Overthinking* akut dapat menyebabkan sakit kepala, demam, hingga naiknya tekanan darah jika ada riwayat *hipertensi*.<sup>7</sup>

Islam mengaitkan *overthinking* dengan perasaan was-was, rasa ketakutan, rasa mudah putus asa, dan dekat dengan buruk sangka, karena ketika seseorang *overthinking* maka prasangka

---

<sup>5</sup> Syaikh Mustafa Al-’Adawi, *At-Tashiil Li Ta’wil At-Tanzil Juz ‘Amma Fii Sual Wa Jawab* (Makkah: Maktabah Makkah, t.t.).

<sup>6</sup> GERD merupakan singkatan dari *gastroesophageal reflux*. Adalah kondisi kronis dimana refluks asam lambung terjadi setidaknya lebih dari sekali seminggu. GERD terjadi ketika asam lambung mengalir kembali ke kerongkongan (refluks asam) yang menyebabkan gejala seperti mulas, kesulitan menelan, atau rasa terbakar di tenggorokan.

<sup>7</sup> Fakhri Rizqi, “*Dampak Buruk Overthinking Bagi Psikologis dan Kesehatan - Jurnalposmedia*,” 21 Maret 2019.

dan bayangan kekhawatiran muncul hal tidak baik mungkin dapat terjadi karena adanya perasaan was-was serta ketakutan. Hadis sebagai dasar ideal Islam yang kedua, yaitu setelah Al-Qur'an selalu berintegrasi dengan Al-Qur'an. Seorang muslim mustahil mampu paham akan kehakikatan Al-Qur'an kecuali kembali pada hadis (sunah) Nabi Muhammad saw.<sup>8</sup> *Overthinking* bukan lagi masalah yang remeh, sebenarnya tidak ada masalah yang remeh, segala sesuatu harus segera diatasi. Apabila seorang jiwa dan raganya bagus maka secara langsung bagus juga mentalnya, sebaliknya apabila jiwa dan raganya tidak bagus maka batinnya pun tidak bagus. Dikarenakan batin yang buruk, menjadikan seorang tidak dapat mengendalikannya yang sebab jiwanya yang mengganggu, salah satunya dari hatinya.<sup>9</sup>

Pernyataan tersebut selaras dengan sabda Rasūlullāh SAW. bahwasanya keadaan jasad setiap insan sesuai keadaan hatinya yang baik atau buruk.

ألا وإن في الجسد مضغة إذا صلحت صلح الجسد كله  
وإذا فسدت الجسد كله وهي القلب

Artinya : *“Ingatlah bahwasannya di dalam setiap jasad terdapat segumpal daging, apabila segumpal daging itu baik maka akan baik pula jasad keseluruhannya, dan apabila rusak segumpal daging tersebut maka menjadi rusak pulalah jasad keseluruhannya. Segumpal daging tersebut adalah hati”* (H.R. Darimi).

Betapa besar peran hati pada struktur organ tubuhnya baik lahiriah maupun batiniah jadi pentingnya untuk setiap insan dalam mengendalikan hati, karena hati diibaratkan tempat yang mampu menyalurkan menerima serta tampak cerdas

---

<sup>8</sup> Abdul Majid Khon, *Ulumul Hadis* (Jakarta: Sinar Grafika Ofset, 2012), hal 26.

<sup>9</sup> Tika Setia Utami, Safria Andy, dan Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, *“Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12,” Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): hal 16.

spiritualnya, keintektualannya serta emosionalnya.<sup>10</sup> Seseorang yang mengalami *overthinking* belum sampai pada tingkat kecerdasan emosional sebab kemampuan mengelola rasa yang menimpa hatinya terbilang rendah sehingga melingkupi perasaan-perasaan yang tidak baik akibat berpikir berlebihan seperti kekhawatiran, kesedihan, was-was, bahkan bisa jadi sampai pada kebencian pada tahap buruk sangka karena berlebihan dalam memikirkan pendapat orang lain yang belum jelas kebenarannya.

Berdasarkan uraian di atas, sehingga perlu adanya melihat dari sudut pandang tentang suatu hal kaitannya pada *overthinking* serta beberapa faktornya menjadikan tanda hasil mengkaji tentang *overthinking* pada kerangka berpikir hadis Rasulullah Saw. Jadi, penulis tertarik dalam meneliti mengenai **“*Overthinking dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)*”**.

## B. Fokus Penelitian

Dari latar belakang yang telah disebutkan, maka subjek “*overthinking*” akan ditentukan sebagai objeknya, dan hal-hal yang berkaitan dengannya dapat menjadi subjek penelitian. Oleh karena itu, fokus penelitiannya meliputi :

1. Kualitas sanad hadis tentang *overthinking*
2. Ragam *overthinking* menurut perspektif hadis berdasarkan kajian matan, dan
3. Penanggulangan *overthinking* menurut hadis dalam realitas kehidupan masyarakat saat ini.

## C. Rumusan Masalah

Penelitian ini mencoba membincang hadis-hadis yang berkaitan dengan *overthinking*. Rumusan masalah yang muncul adalah :

1. Bagaimana kualitas sanad hadis tentang *overthinking*?
2. Bagaimana ragam *overthinking* menurut perspektif hadis berdasarkan kajian matan?
3. Bagaimana menanggulangi *overthinking* menurut hadis dalam realitas kehidupan masyarakat saat ini?

---

<sup>10</sup> M. Yusuf Assagaf, “*Manajemen Hati Perspektif Hadis Nabi Muhammad SAW*” (Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2021), hal 211.



#### D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kualitas sanad hadis tentang *overthinking*.
2. Untuk mengetahui ragam *overthinking* menurut perspektif hadis berdasarkan kajian matan.
3. Untuk mengetahui penanggulangan *overthinking* menurut hadis dalam realitas kehidupan masyarakat saat ini.

#### E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan berguna baik secara teoritis maupun secara praktis :

1. Secara teoritis, penelitian ini menambah wawasan dan pengalaman baru tentang berbagai upaya yang berkaitan dengan *overthinking* di bidang kajian tematik hadis. Selain itu, sebagai rujukan masyarakat saat ini terhadap pelaku *overthinking*.
2. Secara praktis, hasil penelitian ini dijadikan untuk menambah wawasan dan pengalaman bagi peneliti dalam menerapkan pengetahuan terhadap masalah yang dihadapi secara kasat mata. Agar nantinya tidak banyak terjadi kasus *overthinking* pada pemuda khususnya dan dapat memecahkan setiap masalahnya sesuai dengan petunjuk dalam Islam.

#### F. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan berguna untuk membantu dalam mengartikan isi dari penulisan skripsi tersebut yang dibagi menjadi lima bab. Dimana sistematika penulisan tersebut terdiri dari bagian-bagian yang digambarkan secara ringkas antara lain yaitu :

Bab Pertama, pendahuluan yang terdiri dari latar belakang masalah, fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab Kedua, kajian pustaka menjelaskan mengenai teori-teori yang terkait dengan judul, penelitian terdahulu, dan kerangka berfikir.

Bab Ketiga, metode penelitian yang meliputi : jenis dan pendekatan penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

Bab Keempat, menjelaskan tentang kualitas sanad hadis *overthinking*, ragam *overthinking* perspektif hadis Nabi SAW

berdasarkan kajian matan, serta penanggulannya menurut hadis dalam realitas kehidupan masyarakat.

Bab Kelima, penutup yang berisikan kesimpulan dari kajian yang dipaparkan kemudian saran-saran yang dianggap penting untuk kelanjutan penelitian yang lebih baik dimasa berikutnya.

