

BAB II

KERANGKA TEORI

A. Deskripsi Pustaka

1. Overthinking dan Penanggulangannya

a. Pengertian Overthinking

Kata *overthinking* berasal dari susunan dua kata yakni “*over*” dan “*thinking*”. *Over* bermakna berlebihan sedangkan *thinking* bermakna berpikir, sehingga jika digabungkan menjadi satu maka menghasilkan kata *overthinking* yang artinya berpikir secara berlebihan. Berlebihan dalam memikirkan sesuatu merupakan bentuk ketidak produktifnya pada saat berfikir seseorang yang mengalami *overthinking* disebut sebagai *overthinker*. Menurut Dr. Jeffrey Huttman, Ph.D.,P.A seorang psikolog berlisensi, dia menyatakan bahwa *overthinking* adalah proses menganalisis dan serta menahan emosi dan pikiran yang terjadi secara yang berkelanjutan. Hal tersebut pula termasuk perenungan yang membuat diri terjebak pada keputusan atau tindakan di masa lalu.¹

Overthinking tersebut dapat diungkapkan dengan berbagai cara, contohnya seorang menjadi *overthinking* pada masa depannya dan memiliki angan-angan yang panjang, memiliki prasangka buruk terhadap perilaku yang *overthinker* lakukan yang lainnya, serta mengenai perhatian lingkungan terhadapnya. *Overthinking* berasal dari ketidak adanya kevalidan ataupun kepastian pada suatu proses yang dipikirkan. Kerap kali, *overthinking* tidak terkontrol sehingga terjadinya suatu gejala rasa cemas. *Overthinking* bisa saja termasuk suatu yang menyebabkan lelah. Diibaratkan meja didorong kemudian didepannya terdapat tembok yang artinya tidak berguna dan percuma. Sama dengan apabila seorang berfikir suatu hal dengan berlebihan, banyaknya pendapat serta rasa cemas maka yang dihadapi segalanya terlihat bagaikan suatu yang besar menghalangi pelajuan meja yang

¹ I. B. T. Contributor, “*The Psychology Behind Chronic Overthinking – And How to Get Rid of This Toxic Habit*,” International Business Times, 2 Februari 2021.

didorong. Laju mejanya tersebut seperti halnya kehidupannya.²

Salah satu pengertian *overthinking* yang paling mengena dapat ditemukan dalam Kamus Merriam-Webster. Ada dua pengertian yang diberikan oleh kamus online kosakata inggris paling terpercaya di Amerika untuk kata *overthinking*. Dua pengertian tersebut memberikan definisi yang tepat untuk menggambarkan kondisi *overthinking*.

- 1) *To think too much about (something)*
- 2) *To put too much time into thinking about or analyzing (something) in a way that is more harmful than helpful.*

Pertama, orang disebut *overthinking* ketika berpikir terlalu sering mengenai sesuatu. Artinya seseorang terus-menerus memikirkan mengenai suatu hal sehingga berdampak negatif berupa prasangka yang buruk. Kedua, *overthinking* adalah ketika seseorang menghabiskan begitu banyaknya waktu dalam memikirkannya atau menganalisis sesuatu dengan cara yang lebih berbahaya daripada membantu atau dengan kata lain, panjang angan-angan dan memikirkan yang tidak perlu.³ Pikiran-pikiran tersebut akhirnya membuat *overthinker* menjadi semakin cemas sehingga tidak menyadari hal-hal yang sedang terjadi di sekelilingnya dan mengakibatkan kesulitan untuk tidur. Ketika berpikir sudah merubah hidup seseorang yang awalnya normal kemudian terasa menderita akibat pikiran yang terus menerus bertumpuk dalam otak dan bahkan menghalangi diri dari hal yang seharusnya dilakukan, maka *overthinking* tersebut perlu diwaspadai.

Umumnya orang terlalu memikirkan hal-hal sesekali namun ada juga orang-orang yang merasa sangat tidak mungkin untuk menghentikan serangan berpikir

² Ratna Widia, *You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja* (Anak Hebat Indonesia, 2020), hal 2.

³ Muhajjah Saratini, *Hello, Overthinking* (Yogyakarta: Laksana, 2021), hal 25-26.

berlanjut dari pikiran yang tidak diinginkan. Ada dua bentuk berbeda dari jenis monolog batin ini :⁴

- 1) Ruminasi, adalah keadaan seorang yang renung serta berfikir akan permasalahan atau kejadian dengan terus-menerus. Kondisi ini melibatkan pengulangan masa lalu atau peristiwa yang pernah terjadi, misalnya “*seharusnya saya tidak membuat komentar itu dalam pertemuan minggu lalu*”, “*saya seharusnya tidak meninggalkan pekerjaan terakhir saya.*” “*Jika saya tetap tinggal, saya akan jauh lebih bahagia daripada sekarang.*” Pola pikir semacam ini berhubungan erat dengan penyesalan dan rasa bersalah seseorang terhadap sesuatu yang sudah dilaluinya.
- 2) Khawatir, yaitu ketika seseorang secara konsisten membuat prediksi negatif dan bencana tentang masa depan, misalnya “*ketika saya akan menyerahkan laporan saya kepada atasan, maka atasan saya akan berpikir itu sia-sia dan kemudian saya akan menyerahkan pemberitahuan saya maka saya tidak akan mampu membayar hipotek saya, saya akan kehilangan rumah dan tidak akan mampu menafkahi keluarga saya.*” Dan seterusnya, dan seterusnya. Khawatir tentang potensi negatif di masa depan menciptakan ketakutan dan kecemasan.

b. Faktor-Faktor Penyebab *Overthinking*

Overthinking berkaitan erat dengan kemarahan dan kecemasan. Membuat konten yang beragam itu bagus jika dilakukan dengan energi yang diperlukan. Namun, menjadi berbahaya karena dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, tahu sebab dari yaitu salah satu cara menemukan solusi yang tepat untuk menghentikan kebiasaan buruk ini.⁵

⁴ Gwendoline Smith, *The Book of Overthinking: How to Stop the Cycle of Worry* (Allen & Unwin, 2020), hal 11.

⁵ Young On Top Indonesia, “*5 Penyebab Overthinking Yang Sering Tidak Kamu Sadari,*” *Young On Top* (blog), 9 Januari 2022, <https://www.youngontop.com/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/>.

- 1) Khawatir dengan apa yang akan dilakukan
Penyebab *overthinking* salahsatunya yaitu merasa takut Pada sesuatu yang belum dilakukannya, seorang tersebut pikirannya lebih condong kepada hal-hal negatif tentang sesuatu yang akan ia kerjakan.
- 2) Terlalu perfeksionis
Tidak ada salahnya memberikan sesuatu yang baik agar berjalan dengan baik, namun jika itu menjadi beban bagi diri sendiri yang memaksanya untuk menjadi sempurna, yang akan memiliki pikiran negatif dan terlalu banyak berpikir. Kejujuran diperlukan karena kebanyakan perfeksionis hanya berfokus pada rasa takut gagal dan membuat kesalahan. Salah dan khilaf adalah hal yang wajar, maka wajar jika setiap orang perlu memiliki jika ingin menyumbangkan sesuatu yang bermanfaat untuk sesuatu.
- 3) Suka memendam semuanya sendiri
Kebiasaan menyimpan sesuatu untuk dirinya memungkinkan seorang untuk menjadi *overthinking*. Ada baiknya berbagi masalah dengan orang-orang terdekat dan yang dianggap dapat dipercaya, karena bercerita akan meringankan bebannya sendiri dan membuatnya akan menyadari bahwasanya manusia ialah yang membutuhkan orang lain.
- 4) Berada di lingkungan yang juga *overthinking*
Sering tidak disadari bahwa lingkungan juga mempengaruhi pola pikir seseorang. Lingkungan yang tidak sesuai dengan pribadi seseorang yang mudah *overthinking* hanya akan membawa dampak buruk bagi kesehatan mentalnya. Apabila mempunyai kawan yang *overthinking* pula, baiknya saling bertukar cerita kemudian mendatangi psikolog.
- 5) Membandingkan diri sendiri dengan orang lain
Penyebab lain dari *overthinking* yaitu membandingkan diri sendiri dengan orang lain, terlebih ketika seseorang dalam usia antara 18-23 tahun sangat rawan mengalami *quarter life crisis* sehingga tak heran memiliki pikiran mudah

membandingkan pencapaian yang sudah diraih orang lain dengan diri sendiri.

Salah satu penyebab *overthinking* berasal dari peristiwa negatif di masa lalu. Selain itu, karena keinginan untuk menjaga situasi damai untuk menghindari konflik dengan berpikir, mempertimbangkan kebutuhan semua pihak, termasuk penderitaan dan kecemasan, maka sangat penting untuk mempertimbangkan sebagian besar bantuan dari psikolog. Berpikir itu baik dan telah menjadi sumber bagi setiap orang untuk mengambil keputusan, mengolah informasi, dan memecahkan masalah. Namun, sesuatu yang sama pentingnya dengan berpikir hanya menghindari pemecahan masalah.

Dalam sebuah artikel ditemukan bahwa ternyata setiap orang mempunyai daya pikir yang otomatis. Pikiran tersebut tanpa sadar keluar sendiri serta mampu mempengaruhi batin serta sikap suatu individu.⁶ Sikap ini sangat unik, ibarat sebuah koin yang dilemparkan, *automatic thought* mempunyai dua sisi yang sama-sama memiliki kesempatan memunculkan bidang A atau B. *Automatic thought* dapat mengarahkan kepada berpikir yang baik mendorong seorang agar berperilaku wajar, objektif, menguntungkan serta memberi solusi bisa juga mengarahkan kepada perasaan yang tidak baik dengan mendorong seseorang agar berperilaku tidak wajar, salah dalam bertindak, tidak percaya diri serta asumsinya yang salah.⁷ Contoh sederhana ketika seseorang mengira-ngira tentang bisikan temannya, pada saat itu *automatic thought* berperan sudah mempunyai dugaan akan terjadinya hal itu. Awalnya pikiran otomatis positif berkata “*mereka pasti sedang ngomongin saya karena telah berhasil melewati presentasi dengan predikat seulas senyum dosen dan tanggapan baik darinya*”, akan tetapi *automatic thought* yang negatif seketika memberontak dan bertanya-

⁶ American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology* (American Psychological Association, 2007).

⁷ Widia, *You Are Overthinking!*, hal 7.

tanya “*mengapa mereka bisik-bisik sambil melihatku? Apa ada yang salah denganku?*”

Automatic thought lebih cenderung berat pada pikiran negatif karena pada kenyataannya *automatic thought* akan mengarah pada pikiran negatif yang bersifat *awfluze* atau melebihi-lebihkan.⁸ *Automatic thought* ini perlu dikelola karena dapat mempengaruhi emosi dan tingkah laku jika mulanya jelas-jelas menghasilkan pikiran positif dan negatif. Namun pikiran negatif *automatic thought* mayoritas selalu menang dan mengalahkan pikiran yang positif sehingga pikiran negatif ini yang memanipulasi akal sehat manusia dan kemudian mengandung *overthinking*.

c. Ciri-Ciri Overthinking

Overthinking ialah keadaan yang dapat dilakukan oleh siapapun serta penderita tidak menyadarinya. Ada beberapa ciri yang menandai bahwa ia adalah seorang *overthinker* :

1) Mengalami kesulitan tidur

Semakin memikirkan suatu hal membuat otak serta daya pikir berpikir persepsi negatif sehingga otak sulit untuk istirahat. Dan apabila dilakukan secara terus menerus bisa memunculkan rasa cemas dan takut yang akhirnya berujung pada kesulitan untuk tidur.

2) Sering merasa lelah

Seorang *overthinker* sering gelisah dalam berpikir dan menyita banyak waktu serta tenaga. Ketika seseorang berpikir semakin banyaknya berpikir serta stres, badan menghasilkan hormon kortisol. Apabila hormonnya *over* maka akibatnya tubuh merasakan kelelahan.

3) Tidak percaya pada evaluasi diri sendiri

Demi mendapatkan performa yang sempurna, *overthinker* merasa perlu komentar dari seseorang agar tahu evaluasi dirinya, misalkan pakaian, gaya

⁸ Judith S. Beck, *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond* (Guilford Press, 2011).

bicaranya, serta hal remeh lainnya. Ia ragu akan pendapatnya dan lebih memilih pendapat dari orang lain.

4) Merasa takut dengan masa depan

Hal ini umumnya terjadi pada individu yang alih-alih mengapresiasi sesuatu yang telah dicapai, ia justru khawatir berlebihan terhadap masa depannya sehingga memiliki angan-angan yang panjang.

5) Sakit secara fisik

Terlalu banyak berpikir bisa berakibat sakit kepala dan punggung. Hal tersebut mengisyaratkan bahwa tubuh perlu diistirahatkan.⁹

d. Dampak Terjadinya *Overthinking*

Berlebihan dalam memikirkan suatu maupun *overthinking* dapat menimbulkan dampak yang buruk. Berikut beberapa hal yang memungkinkan terjadi ketika seseorang mengalami *overthinking* :¹⁰

1) Menghambat aktifitas sehari-hari

Berpikir terlalu banyak berdampak pada kinerja seseorang, dimana ia memikirkan sesuatu secara berulang-ulang yang dapat menguras energi serta tubuh terasa lelah sehingga hanya membuang-buang waktu saja. Umumnya seorang yang *overthinking* mengalami susah saat tidur ataupun bangun diwaktu malam, ketika sudah biasa dengan insomnia maka aktivitaspun terhambat dan ketunda sampai bahkan tak dilaksanakan.

2) Mengurangi performa kerja

Overthinking dapat membuat seseorang tidak mudah dalam konsentrasi, sulit terfokus saat penyelesaian permasalahan, atau bahkan susah mengkomunikasikan kepada seseorang. Orang yang normal atau yang tidak melakukan *overthinking* akan berbeda dengan seorang *overthinker*, performa orang

⁹ Srikandi Ayu Hadi, "How I Deal With Overthinking – Gama Cendekia," diakses 26 April 2023, <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-with-overthinking/>.

¹⁰ Shuvia Rahma, "Dampak *Overthinking* Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam," Radar Malang Online, 23 Juni 2021.

yang normal terus meningkat dibandingkan dengan seseorang yang mengalami *overthinking*. Performa *overthinker* menjadi turun akibat terlalu banyak yang dipikirkan dan tidak fokus pada kinerjanya.

3) Membuat emosi menjadi tidak normal

Seseorang dengan kebiasaan *overthinking* akan masuk pada fase emosi yang tidak normal dan sulit untuk mengontrolnya. Dimana ia dominan tak dapat dikendalikan amarahnya, gampang panik, minder, dan mempunyai pikiran serta tingkah laku yang tidak masuk akal atau aneh. Kasus lainnya, *overthinking* mampu menyebabkan seorang tidak terbuka dan mengurangi hubungannya dengan sosial, alhasil memunculkan rasa depresi bahkan kesepian.

4) Mengalami gangguan kesehatan

Selain berdampak pada kesehatan mental, meditasi juga dapat berdampak pada kesehatan fisik. Hal ini biasanya menyebabkan sakit kepala, demam, nyeri dada, jantung berdebar, sesak napas, dan tekanan darah tinggi. Bahkan dalam kasus yang parah, meditasi dapat meningkatkan risiko terkena diabetes, stroke, dan serangan jantung.

Menurut Nuri Qomarul Laili dalam penelitiannya menyebutkan bahwa seseorang yang memikirkan sesuatu secara berlebihan dapat membuatnya mengalami kecemasan. Kekhawatiran atau kecemasan tersebut berasal dari buah pemikiran yang irasional.¹¹ Sehingga perlu adanya pembahasan sederhana mengenai kecemasan.

Rasa cemas merupakan keadaan jiwa yang banyaknya rasa khawatir serta takut terhadap terjadinya sesuatu, dari batasan masalah ataupun keanehannya. Cemas merupakan tepatnya respon kepada suatu hal yang mengancam dan dapat berubah jadi tidak normal apabila porsi cemas proporsinya tak sesuai atau datangnya hal yang mengancam yang tidak ada sebabnya. Poris yang

¹¹ Nuri Qomarul Laili, “*Mindfulness Therapy untuk menangani overthinking pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*” (PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), hal 18.

terkuat serta cenderung tidak baik hanya dapat timbul ruginya serta gangguan jiwa dan mentalnya seorang tersebutlah.¹²

Kecemasan menurut Townsend diklasifikasikan ke dalam 4 tingkatan yaitu kecemasan ringan, kecemasan sedang, kecemasan berat, dan panik.

1) Kecemasan ringan

Ialah kecemasan yang dialami seseorang berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan membuatnya lebih waspada serta persepsi meningkat. Seperti, kelelahan, kesadaran yang tinggi, dan tingkah laku sepadan dengan situasi.

2) Kecemasan sedang

Suatu keadaan yang memungkinkan fokus seseorang berpusat pada hal penting dan menepikan hal lain sehingga mengalami perhatian bersifat pilih-pilih tetapi tetap melakukan sesuatu secara tersusun. Seperti kelelahan meningkat, persepsi menyempit, denyut jantung cepat, ketegangan otot meningkat, mudah lupa, mudah menangis, kurang optimal serta konsentrasi menurun.

3) Kecemasan berat

Kecemasan pada tingkat ini sangat menurunkan persepsi seseorang. Seseorang cenderung memusatkan sesuatu secara rinci dan spesifik serta tidak dapat berpikir hal lain. Efek dari kecemasan berat yaitu mengeluh pusing, persepsi menurun, tidak efektif, diare, fokus pada diri sendiri, perasaan kalut, bingung, dan disorientasi.¹³

4) Panik

Tingkat ini merupakan tingkatan tertinggi dari beberapa tingkat lainnya yang berhubungan dengan ketakutan hingga teror sebab mengalami kendali. Orang yang panik tidak mampu melakukan sesuatu meskipun diarahkan. Ia mengalami pucat,

¹² Endang; Resminingsih ; Novita Sri Astuti, *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah, jilid 1* (Grasindo, 2010), hal 19.

¹³ *Disorientasi* adalah keadaan seseorang dimana ia kehilangan daya untuk mengenal lingkungan, terutama yang berkenaan dengan waktu, tempat, dan orang.

susah bernafas, tidak dapat merespon perintah sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halunisasi dan delusi.¹⁴

Adapun sebab dari rasa cemas faktornya seperti yang dikemukakan oleh Musfir yakni ada dua, pertama lingkungan keluarganya. Keadaan di rumahnya yang kerap kali terjadi pertikaian ataupun salah pemahaman dan keluarga yang kurang peduli kepada anaknya dapat saja menjadi anak merasakan ketidaknyamanan serta kecemasan ketika berada di rumah. Kedua lingkungan sosial, jika seorang tersebut berada ditempat negatif serta menunjukkan kepribadiannya yang tak positif, lalu dapat tumbuh berbagai penilaian yang kurang bagus dari warga sekitar, kemudian akhirnya timbul kecemasan.¹⁵

Kecemasan tidak langsung datang seketika dalam perasaan seseorang, terdapat gejala-gejala yang muncul mulai dari gejala fisik, gejala behavioral (perilaku), dan gejala kognitif. Gejala fisik biasanya bagian tubuh akan gemetar, banyak keringat, sesak napas, detak jantung cepat, merasa lemas, kedinginan, gampang tersinggung dan gampang kepancing emosi. Behavioral gejalanya yaitu hadirnya suatu sikap akibatnya dari rasa cemas seperti menghindari, terguncangi, terpaut atau bergantungnya kepada orang lain. Sedangkan kognitif gejalanya yaitu merasa ketakutan serta kekhawatiran terhadap terjadinya suatu hal, kekhawatiran akan terjadinya suatu keburukan, kekhawatiran tak mampu memecahkan masalah, bingung serta tidak terfokuskan.¹⁶

e. Penanggulangan *Overthinking* Secara Umum

Pencegahan dari rasa *overthinking* dapat melalui cara menghubungkan antara konsep islami dengan campur tangan ahli psikologi yang sudah diuji kebenarannya, salah satunya terapi. Intervensi tersebut membantu seseorang untuk fokus terhadap proses berpikir

¹⁴ Catur Bayu, *PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL*, hal 26-27.

¹⁵ Musfir Az-Zahrani, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005), hal 511.

¹⁶ Jeffrey S.; Rathus Nevid, *Psikologi Abnormal* (Bandung: Erlangga, 2005), hal 2.

yang muncul akan dianalisis dampaknya terhadap perasaan serta perilaku atas pikiran yang menguasainya. Melalui cara mengubahnya pikiran seseorang dan mengoordinatiskan perasaannya, pendapat serta sikapnya pun pula memengaruhi pikirannya, contohnya konsep tawakkal, riḍa, ḥusnuzon, serta sabar kepada suatu permasalahan yang dihadapinya dapat berlatih dengan konsisten agar peneraannya pada pola pikirnya.¹⁷

Darius Foroux seorang penulis buku produktivitas, bisnis, pembangunana kekayaan, dan ide-ide cemerlang menyarankan bahwa satu-satunya cara untuk berhenti berpikir adalah berhenti mengikuti semua pemikiran dan harus belajar untuk hidup di saat ini.

- 1) Tingkatkan kewaspadaan kita sepanjang hari. Kita harus selalu menyadari dan mengingatkan bahwa terlalu banyak berpikir mengalahkan tujuan.
- 2) Saat kesadaran kita meningkat segera mulai mengamati pikiran kita. Artinya setiap saat kita mulai berpikir, jangan ikuti terus, amati saja bagaimana kita mulai berpikir. Ketika melakukannya, kita dapat menghentikannya secara otomatis.
- 3) Batasi pemikiran kita hanya pada saat-saat tertentu yang kita butuhkan saja. Sebagai contoh ketika kita memikirkan tentang menetapkan prioritas harian, duduklah dan berpikirlah. Itu mungkin akan memakan waktu cukup 5 menit. Selama waktu itu tidak apa-apa untuk berpikir dan menindaklanjuti pikiran kita. Atau saat sedang membuat jurnal kita juga berpikir selama proses tersebut. itu juga baik-baik saja.
- 4) Nikmati hidup kita! Kita harus melepaskan semua pikiran tentang kemarin dan besok, karena besok tidak pernah datang dan kemarin adalah sudah lewat. Tidak peduli seberapa banyak yang ingin dicapai di masa depan dan tidak peduli seberapa banyak kita

¹⁷ Afifah Karimah, *Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, 2021, hal 2.

menderita di masa lalu. Hargai bahwa kita masih hidup : SEKARANG!¹⁸

Ketika seseorang gagal memperoleh pekerjaan karena terlambat datang wawancara karena insomnia di malam harinya maka pada kesempatan berikutnya bisa menghindari hal yang sama terjadi lagi dengan mempersiapkan diri lebih baik yaitu dengan melakukan tindakan nyata dan tidak berhenti hanya pada memikirkannya. Otak manusia bertahan dengan belajar dari pengalaman yang membentuk kinerja dua hal yaitu emosi dan pengulangan. Emosi menimbulkan semangat mengguncang dan pengulangan meningkatkan kemampuan otak secara bertahap. Untuk menghadapi *overthinking*, Muhajjah Saratini menyajikan beberapa hal yang dapat dilakukan supaya dapat keluar dari berpikir berlebihan :

- 1) Sadari ketika diri sedang terlalu banyak berpikir
Kesadaran merupakan tahap awal dalam mengakhiri *overthinking*. Setiap kali diri mulai terasa terganggu dengan berbagai macam pikiran, segera sadari kemudian berhenti sejenak dan tarik napas panjang.
- 2) Temukan akar masalah sebenarnya
Menganalisis masalah sebenarnya dengan mengalihkan prasangka atau anggapan menjadi hal yang reflektif sebab mengikuti arah prasangka hanya akan membawa pada beragam kemungkinan buruk. Pikirkan yang memang termasuk fakta dan bukan asumsi belaka.
- 3) Pikirkan solusi dan hanya solusi
Pusatkan pikiran pada langkah yang akan diambil dengan berhenti menanyakan pada diri sendiri mengapa ini terjadi, sebaliknya tanyakan apa yang bisa dilakukan.
- 4) Alihkan energi dan waktu
Setelah berhasil menemukan solusi, sesegera mungkin gunakan energi dan waktu untuk melakukan

¹⁸ Eng, Ming, dan Peng, “*Think + Think + ... Think = Overthinking*,” hal 50.

solusi tersebut sehingga terhindar dari kemungkinan-kemungkinan yang tidak perlu dialihkan dengan menghadapi kejadian yang sebenarnya.¹⁹

Ḥabib Ḥusain Ja'far seorang pendakwah terkenal pada masa ini dalam channel youtube Cahaya Untuk Indonesia membagikan beberapa tips agar terhindar dari *overthinking*, salah satunya yaitu mengisi waktu kosong dengan berzikir kepada Allah swt atau dengan hal-hal yang positif dan bermanfaat, seperti menulis, membuat konten kreator, dan lain sebagainya. Karena dengan mengingat Allah seseorang akan merasakan ketenangan dalam hatinya. *Overthinking* biasa terjadi ketika seseorang dihadapkan dengan waktu yang luang di tengah malam atau di siang hari maupun ketika seseorang akan tidur sehingga ada yang menyebutnya Waktu Indonesia bagian *Overthinking* (WIO). Ḥabib Ḥusain mengatakan pada waktu inilah kita harus menggunakannya dengan sebaik-sebaiknya.

Dalam suatu riwayat dijelaskan bahwa malam hari adalah jarak terdekat antara Allah swt dengan hambaNya, maka sebaiknya digunakan untuk shalat tahajud, sholat malam, membaca Al-Qur'ān, membaca buku, ataupun ṣalawat kepada Nabi Muhammad SAW. Karena ruang kosong yang ada dalam pikiran seseorang itu yang akan mendorong untuk berpikir dan berpikir lagi sehingga ketika ruang kosong itu ada di waktu yang kosong alangkah baiknya seseorang yang *overthinking* mengisinya dengan hal-hal yang positif dengan cara memikirkan sesuatu yang bermanfaat atau jika tidak ada hal manfaat yang dipikirkan maka pikirkan Allah dan itu termasuk seideal-idealnya zikir, karena zikir yang utama bukanlah soal diucapkan dilisan ataupun dihati akan tetapi adalah ketika seseorang memikirkan dan mengingat serta menghadirkan Allah SWT dalam segenap pikiran dan diri. Sehingga dijelaskan dalam hadis qudsi bahwa Allah akan mengingat hambaNya ketika hamba tersebut selalu mengingatKu.

وَأَنَا مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي فَإِنِ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتَهُ فِي نَفْسِي

Artinya: “Dan aku senantiasa membersamainya apabila dia mengingat Aku. Apabila dia Mengingat Aku di dalam dirinya niscaya aku mengingat dia dalam dzat-Ku,”²⁰

¹⁹ Saratini, *Hello, Overthinking*, hal 154-156.

²⁰ Kasimun, *Hadis Qudsi Firman Allah Yang Tak Tercantum Dalam Al-Qur`An* (Elex Media Komputindo, 2018), hal 381.

2. Hadis Nabi dan Cara Memahaminya

Hadis secara etimologi berasal dari lafaz حدث – يحدث – حدثه yang bermakna الجدة (*al-jiddah* = baru), artinya sesuatu yang ada (wujud) setelah tidak ada. Lawan dari kata وحداثة (*al-qādim* = terdahulu). Misalnya, العالم حديث / حادث = alam baru, *alam* maksudnya segala sesuatu selain Allah, *baru* berarti diciptakan setelah tidak ada. Makna etimologi ini mempunyai konteks teologi bahwa segala kalam selain Allah bersifat *hadis* (baru) sedangkan kalam Allah bersifat *qādim* (terdahulu).²¹

Dari segi terminologi, para ahli hadis dan ahli ushul berbeda pendapat, para ahli hadis pun memberikan definisi yang berbeda dalam redaksinya tetapi sama maknanya, diantaranya Mahmud Ath-Thahan mendeskripsikan “Sesuatu yang datang dari Nabi saw baik berupa perkataan atau perbuatan dan atau persetujuan”. Hadis perkataan yang disebut dengan hadis *qauli*, contoh sabda beliau artinya “*Jika dua orang muslim bertemu dengan pedangnya maka pembunuh dan yang terbunuh di dalam neraka*”. Hadis perbuatan disebut hadis *fi’li* misalnya shalatnya Nabi, haji, perang dan lain-lain. Hadis persetujuan disebut hadis *taqriri* yaitu suatu perbuatan atau perkataan di antara para sahabat yang disetujui Nabi. Misalnya Nabi diam ketika melihat bibi Ibnu Abbas menyuguhi beliau satu nampas minyak samin, mentega, dan *dabb* (daging binatang semacam biawak). Beliau makan sebagian mentega dan minyak samin itu dan tidak mengambil *dabb* karena jijik. Seandainya haram, tentunya daging tersebut tidak disuguhkan kepada beliau.

Sedangkan menurut ulama ushul, hadis adalah “Segala perkataan Nabi SAW yang dapat dijadikan dalil untuk penetapan hukum syara’”. Sehingga terlihat perbedaan definisi ulama hadis dan ulama ushul yakni ahli hadis mencakup segala sesuatu yang disandarkan pada Nabi SAW. berupa perkataan, perbuatan, dan taqrir, sedangkan ulama ushul hanya menyangkut perkataan Nabi saja yang bisa dijadikan hujjah untuk penetapan hukum syari’at. Namun dapat disimpulkan persamaan dari keduanya yaitu definisi

²¹ Abdul Majid Khon, *Ulumul Hadis* (Jakarta: Amzah, 2012), hal 1.

terbatas pada sesuatu yang disandarkan pada Rasūlullāh saw. tanpa menyinggung perilaku dan ucapan sahabat maupun tabi'in.²²

Hadis turun sesuai dengan situasi dan kondisi masyarakat pada zaman Rasūlullāh saw., adakalanya pertanyaan dari seorang sahabat atau terdapat kasus yang sedang terjadi di tengah masyarakat. Dilihat dari segi kondisi audiensi, tempat dan waktu terjadinya hadis bersifat universal, temporal, kasuistik, dan lokal. Begitu juga dengan bahasa yang digunakan Nabi Muhammad SAW. bisa saja mengandung bahasa hakikat dan kiasan. Dalam hal ini ulama hadis memberikan dua metode untuk memahami teks hadis Nabi yakni tekstual dan kontekstual. Tekstual adalah pemahaman makna lahiriyah nash (*ẓahir al-naṣ*), sedangkan kontekstual adalah pemahaman makna yang terkandung di dalam nash (*bā'in al-naṣ*).

a. Kaidah Keṣāḥīhan Sanad Hadis

Ibnu Al-Ṣalah (wafat 643 H= 1245 M), salah satu ulama muḥaddisin muta'akhhirin memiliki pengaruh yang berkaitan dengan sanad hadis yang banyak digunakan peneliti akademis mengenai komponen-komponen kaidah keṣāḥīhan sanad hadis, diantaranya :²³

1) Sanad bersambung sampai kepada Nabi saw.

Ialah periwayat dalam susunan sanad yang menerima riwayat hadis dari periwayat terdekat sebelumnya, keadaan ini berlangsung demikian sampai akhir sanad dari hadis tersebut. Yakni mulai dari periwayat penghimpun hadis dalam kitab hadis (*mukharrij*) sampai pada periwayat tingkat sahabat yang menerima langsung dari Nabi saw.

Terjadi *ikhtilaf* terkait nama yang digunakan untuk istilah hadis yang sanadnya bersambung, namun pendapat yang diambil oleh ulama adalah pendapat Al-Bagdadiy yang menamainya sebagai hadis *Musnad*. Di kalangan ulama hadis sendiri

²² Syuhudi Ismail, *Metodologi Penelitian Hadis Nabi* (Jakarta: Bulan Bintang, 1992), hal 8.

²³ Syuhudi Ismail, *Kaidah Keshahihan Sanad Hadis* (Jakarta: Bulan Bintang, 1995), hal 124.

masyhur dengan istilah hadis *muttaṣil* atau *mawṣul*, ialah hadis yang bersambung sanadnya, baik sampai kepada Nabi maupun hanya sampai sahabat Nabi (*marfu'*). Sehingga dapat diuraikan bahwa komponen sanad yang bersambung meliputi hadis *muttaṣil dan marfu'*.²⁴

Untuk mengenal hadis yang bersambung sanadnya diperlukan beberapa cara yakni mencatat semua nama periwayat dalam sanad, mempelajari sejarah hidup masing-masing periwayat melalui kitab *rijal al-hadis* guna mengetahui kredibilitas perawi serta hubungan antara guru dan murid, dan meneliti kata-kata yang menghubungkan diantara periwayat terdekat menurut ketentuan *tahammul wa ada' al-hadis*.²⁵

2) Seluruh periwayat bersifat '*adil dan ḍabit*

Para ulama berbeda pendapat dalam penetapan perawi yang adil, namun dapat dinyatakan sebagai ketika memenuhi beberapa kriteria yakni beragama Islam, mukallaf, melaksanakan ketentuan agama islam, serta memelihara *muru'ah* (kehormatan diri). Sedangkan kategori perawi *ḍabit* adalah ketika hafal dengan baik hadis yang diriwayatkannya serta mampu menyampaikan hafalannya dengan baik kepada orang lain tanpa kesalahan. Hal ini biasa disebut *ḍabit ṣadr*. Ada lagi *ḍabit kitab*, ialah periwayat yang memahami dengan baik tulisan hadis yang tertulis dalam kitab yang ada padanya dan apabila ada kesalahan di dalam kitab, dia mengetahui letak kesalahannya. Penetapan keadilan periwayat menurut jumbuh ulama didasarkan pada popularitas keutamaan periwayat di kalangan ulama hadis, penilaian para kritikus periwayat hadis, dan penetapan kaidah *al-jarḥ wa al-ta'dil* jika nihil kesepakatan dari para kritikus periwayat tentang kualitas pribadi rawi.

²⁴ Ismail, hal 216-217.

²⁵ Alfatih Suryadilaga, *Ilmu Sanad Hadis* (Yogyakarta: Idea Press, 2017), hal 44.

3) Sanad hadis terhindar dari *syad* dan '*illat*

Berpegang terhadap pendapat yang banyak dipakai oleh para ulama yakni Imam al-Syafi'i menyatakan bahwa hadis yang memungkinkan terdapat *syad* apabila hadis itu memiliki lebih dari satu sanad, seluruh periwayat hadis *siqah*, serta matan atau sanad hadis mengandung kontradiksi.

Terhindar dari cacat (*'illat*) yakni sebab tersembunyi yang merusak kualitas hadis sehingga mengakibatkan hadis yang pada lahirnya tampak *ṣāḥiḥ* menjadi tidak *ṣāḥiḥ*. Untuk dapat mengetahui '*illat* hadis, sanad-sanad hadis yang berkaitan yakni yang memiliki *syahid* dan *mutabi*' yang perlu diteliti.

b. Kaidah Keṣāḥiḥan Matan

Ulama Mutaqaddimin tidak menetapkan secara rinci dan tegas terkait unsur kaidah keṣāḥiḥan matan hadis, lain halnya dengan kaidah keṣāḥiḥan sanad hadis yang sudah disusun rapi secara rinci dan tegas.²⁶ Namun salah satu tokoh pembaharu bidang hadis yakni Muhammad Al-Ghazali dalam kitabnya *Al-Sunnah Al-Nabawiyyah baina Ahl Fiqh wa Ahl Hadis* ditemukan tolak ukur untuk menentukan keaslian, keṣāḥiḥan, serta pemahaman matan hadis. Terdapat 4 macam tolak ukur yang digunakan Muhammad Al-Ghazali dalam mengkritik matan hadis :

1) Hadis tidak bertentangan dengan Al-Qur'an

Al-Ghazali senantiasa menggunakan Al-Qur'an dalam menyaring matan-matan hadis Nabi saw, bahwa setiap matan Hadis harus sesuai dengan Al-Qur'an baik secara langsung maupun tidak langsung.²⁷ Tolak ukur ayat-ayat Al-Qur'an ini menjadi fokus utama Al-Ghazali dibanding dengan tolak ukur yang lain.

²⁶ Mahsyar Idris, *Kaidah Kesahihan Matan Hadis : Telaah Kritis Terhadap Kaidah Ghairu Syudzudz* (Parepare: Umpar Press, 2008), hal 171.

²⁷ Suryadi, *Metode Kontemporer Memahami Hadis Perspektif Muhammad Al-Ghazali dan Yusuf Qhardawi* (Yogyakarta: Teras, t.t.), hal 84.

Pemahaman hadis yang tepat dan sempurna ialah sejalan dengan Al-Qur'an agar terhindar dari pandangan yang menentang, karena Al-Qur'an merupakan asas pokok dan pedoman yang utama dalam ajaran Islam yang tidak dapat dipungkiri.

- 2) Hadis tidak bertentangan dengan hadis yang lebih *ṣāḥīḥ*

Maksud dari tidak bertentangan dengan hadis yang lebih *ṣāḥīḥ* yaitu matan hadis yang dijadikan alasan tidak bertentangan dengan hadis mutawattir dan hadis lainnya yang lebih *ṣāḥīḥ*. Hal ini berhubungan dengan persoalan *syaz*, dikatakan *syaz* yaitu jika riwayat hadis disampaikan oleh perawi yang *ṣiqah* bertentangan dengan periwayatan sejumlah perawi yang *ṣiqah* juga.

- 3) Hadis tidak bertentangan dengan fakta sejarah

Hadits dan sejarah sangat erat hubungannya, dan karena hadits muncul dalam kondisi tertentu, ada bukti kuat tentang fakta hadits dan sejarah, dan ada perbedaan antara hadits dan sejarah yang kebenarannya dipertanyakan. Para ulama menganggap fakta sejarah hadis sangat penting untuk diperhatikan. Karena ilmu ini merupakan bagian dari ilmu Hadits. Oleh karena itu, para ulama menyusun buku lain tentang fakta-fakta sejarah ini dan menyebutnya dengan kitab *al-Asbab al-Wurud al-Hadis*.

Sejarah menempati posisi penting sebagai alat untuk menilai apakah sejarah didasarkan pada para nabi. Dengan demikian, terdapat hubungan yang saling menguatkan dan harmonis antara hadis dan sejarah, sehingga hadis memiliki pijakan bukti yang semakin kuat dengan adanya fakta sejarah.

- 4) Hadis tidak bertentangan dengan kebenaran ilmiah

Setiap kandungan matan hadis tidak boleh bertentangan dengan teori ilmu pengetahuan atau penemuan ilmiah, dengan kata lain hadis *ṣāḥīḥ* yang dapat diamalkan matannya adalah yang tidak berlawanan dengan teori pengetahuan. Maka Al-

Ghazali memandang perlu adanya percakapan antara muhaddisin dengan para ahli ilmu-ilmu yang lain seperti fuqaha, mufassir, ahli usul, maupun mu'amalah sehingga perlu pengetahuan dari berbagai ahli.²⁸

Al-Khatib al-Bagdadi yang mempunyai nama asli Abu Bakar Ahmad bin Ali bin Tsabit memberikan kriteria diterimanya matan hadis dengan ketentuan-ketentuan sebagai berikut :

ولا يقبل الخبر الواحد في منافاة حكم العقل وحكم القرآن
الثابت المحكم والسنة المعلومة والفعل الجاري مجرى السنة
وكل دليل مقطوع به²⁹

Artinya : “Tidak dapat diterima suatu hadist ahad apabila ditemukan pertentangan dengan hukum akal dan hukum dalam Al Qur'an yang Tsabit (tetap) dan muhkam (pasti) dan sunnah yang diketahui dan perbuatan yang tersepakati sesuai dengan sunnah serta dalil qath'i”³⁰

c. Pemahaman Hadis Nabi

Ada beberapa ketentuan umum tentang pemahaman hadits yang benar secara tekstual dan kontekstual sesuai dengan perkembangan zaman. Menurut Al-Qardawi, berikut ini langkah-langkah memahami hadis secara tepat dan benar :

- 1) Memahami hadis sesuai petunjuk Al-Qur'an berarti hadis tidak boleh bertentangan dengan Al-Qur'an.
- 2) Menghimpun hadis-hadis yang bertema sama dengan takhrij kemudian menganalisis kandungan hadis.

²⁸ Muhammad Ghazali, *As-Sunnah Al-Nabawiyah Baina Ahl-Fiqh Wa Ahl-Hadits*, terj. Muhammad Al-Baqir (Bandung: Mizan, 1999), hal 27.

²⁹ Al- Khatib Al-Baghdadi, *Al-Kifayah Fi 'Ilm Ar-Riwayah* (Beirut: Dar Al-Kutub Al-'Ilmiyah, 1988), hal 432.

³⁰ Umma Farida, *Naqad Al-Hadis* (Kudus: Stain Kudus, 2009), hal 183-184.

- 3) Menggabungkan dan mentarjih hadis-hadis kontradiktif mengkompromikan hadis bertema sama diperinci secara global, dikhususkan yang umum, atau dibatasi yang mutlak. Jika tidak memungkinkan diambil yang lebih unggul (*tarjih*)
- 4) Memahami hadits dalam konteks, kondisi, latar belakang dan tujuan;
- 5) Membedakan antara sarana bergerak dan tetap; Sarana dan prasarana dapat berubah dan berkembang sesuai dengan lingkungan, zaman, dan adat istiadat, tetapi peruntukannya harus tetap dipertahankan..
- 6) Membedakan makna hakikat dan majas. Makna majasi untuk mengartikan hadis-hadis mutasyabihat secara apa adanya, sedangkan makna majasi memberikan interpretasi yang sesuai dengan kaidah kebahasaan.
- 7) Membedakan antara alam ghaib dan semesta, seperti hadis tentang berita ghaib meliputi mizan, *ṣiraṭ*, *ḥisāb*, dan azab kubur. Berita ghaib untuk diimani dan tidak dirasionalisasikan sedangkan alam lahiriyah boleh dirasionalisasikan.
- 8) Memastikan makna dan konotasi lafal yang wajib dijaga dan jangan sampai terjadi penyimpangan, misalnya *fiqh* diartikan paham hukum agama saja tanpa paham akidah akhlak, *'ilm* dipelesetkan menjadi *'ilmāni* atau *'almāni* yang artinya sekuler, *tauḥīd* diartikan esa sehingga agama memiliki banyak Tuhan tetapi berintegrasi tetap disebut esa.³¹

Selain langkah-langkah diatas, ada beberapa metode kajian hadis untuk bisa berinteraksi dengan hadis secara tepat, benar, dan proposional. Para ahli menggunakan beberapa metode, seperti metode *taḥlīlī* (analitis), metode *mauḍū'i* (tematik), metode *ijmāli* (global), metode *kulli* (komprehensif), dan metode *muqōrin* (komparatif). Namun, pada umumnya metode yang banyak digunakan hanya tiga yakni metode *taḥlīlī*,

³¹ Abdul Majid Khon, *Takhrij dan Metode Memahami Hadis* (Jakarta: Amzah, 2014), hal 147-149.

metode *mauḍū'i*, dan metode *kulli*, sedangkan dua metode lainnya sudah termasuk di dalamnya.

1) Metode *Tahfīlī*

Ialah metode yang menjelaskan makna hadis secara berurutan dengan mengikuti sistematika buku hadis yang disyarahkan. Misalnya, *Fatḥul Bāri* karya Ibnu Hajar disini pencyarah menjelaskan hadis-hadis Nabi dengan memaparkan segala aspek seperti kosakata, konotasi makna, latar belakang datangnya hadis, dan kaitannya dengan hadis lain.

2) Metode *Mauḍū'i*

Ialah metode pembahasan hadis sesuai dengan tema tertentu yang dikeluarkan dari sebuah buku hadis. Misalnya pendidikan menurut perspektif hadis dalam kitab *Bukhārī* atau wanita dalam kitab *Muslim*. Penjelasan hadis-hadis dalam metode ini bersifat lebih integral dan menghasilkan kesimpulan yang mudah dipahami.

3) Metode *Kulli*

Ialah metode kajian hadis yang menelusuri dan menghimpun hadis-hadis yang bertema sama dari berbagai buku induk hadis untuk ditelaah kandungannya sehingga mendapatkan informasi yang utuh. Metode ini digunakan untuk menganalisis suatu permasalahan agar memperoleh informasi yang lengkap dan utuh.³²

Dalam hal ini, penulis akan menggunakan metode tematik yang disebut dengan metode *mauḍū'i*. Menurut Ali Mustafa Ya'qub, metode ini tidak jauh berbeda dengan metode *tafsir mauḍū'i* (tafsir tematik) pada ilmu tafsir dalam memahami ayat Al-Qur'an, akan tetapi dalam metode tematik hadis diperlukan seleksi terlebih dahulu terhadap hadis yang akan dikaji untuk mengambil hadis yang *ṣāḥīḥ* dan menyingkirkan hadis yang *ḍā'if* sehingga

³² Majid Khon, hal 141-142.

Ali Mustafa Ya'qub memberikan langkah kerja dalam menggunakan metode ini sebagai berikut :

- 1) Mengumpulkan riwayat hadis dengan tema yang sama secara menyeluruh.
- 2) Melakukan kritik hadis terhadap riwayat-riwayat tersebut dengan menyeleksi hadis yang *ṣāḥīh* dari yang *dā'if*.
- 3) Mengambil riwayat *ṣāḥīh* dan meninggalkan riwayat yang tidak *ṣāḥīh* serta mengambil hadis yang *ma'mul* dan *gairu ma'mul* seperti hadis-hadis yang dinasakh.
- 4) Mengambil teks-teks hadis yang petunjuk maknanya jelas, kemudian diseleksi dari teks-teks hadis yang masih ambigu.
- 5) Menafsirkan teks-teks hadis yang tidak jelas tersebut dengan teks-teks hadis yang petunjuk maknanya konkrit dengan berdasar pada kaidah "*Lafaz yang jelas dapat menafsirkan lafaz yang tidak jelas*"³³

B. Penelitian Terdahulu

Penelitian mengenai *overthinking* dan penanggulangannya dalam kajian tematik hadis terdapat literatur yang berkaitan dengan kajian tersebut, untuk lebih memperjelas dalam penelitian ini, literatur-literatur yang dipegang yaitu beberapa jurnal. Berikut adalah beberapa penelitian terdahulu terkait dengan pokok pembahasan serta memiliki relevansi dengan penelitian penulis :

1. "Dampak *Overthinking* dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12" ditulis oleh Tika Setia Utami, Safria Andy, dan Muhammad Akbar Rosyidi Datmi dari UIN Sumatera Utara diterbitkan dalam Jurnal Al-Wasathiyah dengan

³³ Ali Mustafa Ya'qub, *Ath-Thariq Ash-Shahihah Fi Fahmi As-Sunnah An-Nabawiyah* (Jakarta: Maktabah Dar As-Sunnah, 2016). Lihat alih bahasa oleh Mahfudh Hidayat Lukman. *Cara Benar Memahami Hadis*. (Pustaka Firdaus : Jakarta). 2019. Hlm 133-134

volume 2 Nomor 1 pada tahun 2022.³⁴ Penulis dalam jurnal ini menjelaskan mengenai menjauhi buruk sangka dalam surah Al-Hujurat ayat 12 sebagai sebab terjadinya *overthinking*. Dalam hal penelitian, persamaannya yaitu sama dalam hal obyek yaitu meneliti *overthinking*. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian pada jurnal ini menurut sudut pandang Al-Qur'an dan penelitian penulis sendiri menurut sudut pandang hadis Nabi.

2. "*Mindfulness Therapy* Untuk Menangani *Overthinking* Pada Wanita Dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo" ditulis oleh Nuri Qomarul Laili mahasiswi dari fakultas dakwah dan komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021.³⁵ Skripsi tersebut menggunakan metode penelitian kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus seorang wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kabupaten Sidoarjo yang memiliki beberapa kecemasan karena *overthinkingnya*. Peneliti melakukan konseling dengan *Mindfulness Therapy* untuk menangani *overthinking* konseli. Dalam hal penelitian, persamaannya yaitu sama dalam pembahasan mengenai kasus *overthinking*, sedangkan perbedaannya yaitu penelitian dari skripsi ini menggunakan terapi *mindfulness* dimana terapi ini lebih berfokus pada sikap kesadaran penuh akan diri sendiri di masa sekarang atau saat ini tanpa menghakimi atau menilai apapun yang bertujuan supaya konseli *overthinking* dapat memahami apa yang terjadi tanpa memikirkan dan mengharapkan hasil atau tujuan sehingga konseli dapat mengontrol dirinya sendiri kemudian dapat mengatasi perasaan depresi dan mencapai kedamaian diri sedang penelitian ini lebih kepada menggali bagaimana peran hadis terhadap pelaku *overthinking*.

³⁴ Utami, Andy, dan Datmi, "*Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12.*"

³⁵ Laili, "*Mindfulness Therapy untuk menangani overthinking pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo.*"

3. “*Bibliotherapy Untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*” ditulis oleh Aulia Indrasari mahasiswi dari Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya tahun 2021.³⁶ Skripsi ini menggunakan jenis penelitian studi kasus dengan analisis komparatif, proses konseling dalam tahapan treatment menggunakan biblioterapi berupa bahan bacaan yaitu buku *You Are Overthinking : Pada Dasarnya Semua Baik-Baik Saja* karya Ratna Widia dan juga menggunakan beberapa ayat Al-Qur’ān sebagai pendukung konseling. Konseling dapat dikatakan sukses karena dihasilkan perubahan dari perilaku konseli yaitu adanya sikap memahami permasalahannya, memiliki cara pandang baru dan mampu mengambil reaksi atau tindakan terhadap masalahnya. Dalam hal penelitian, persamaannya yaitu sama dalam pembahasan mengenai *overthinking* sedangkan perbedaannya yaitu penelitian skripsi ini menggunakan *bibliotherapy* pada pelaku *overthinking* dan penelitian penulis mengarah kepada penanggulangan *overthinking* menurut hadis.
4. “Prasangka buruk perspektif hadis Nabi dan dampaknya terhadap masyarakat (Kajian Tematik)” ditulis oleh Yeni Noriza Nasution mahasiswi dari Fakultas Ushuluddin UIN Syarif Kasim Riau tahun 2022.³⁷ Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kualitatif yang lebih menekankan analisis penelitian dalam proses penyimpulan deskriptif dan induktif, serta pada analisis terhadap dinamika hubungan antara fenomena yang diamati dengan menggunakan logika ilmiah dan menggunakan *library research* dengan mengumpulkan

³⁶ Aulia Indrasari, “*Bibliotherapy untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan Kesamben Kabupaten Jombang*” (PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021).

³⁷ Yeni Novrizza Nasution, “*Prasangka Buruk Perspektif Hadis Nabi dan Dampaknya Terhadap Masyarakat (Kajian Tematik)*” (PhD Thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022).

hadis-hadis prasangka buruk. Dalam hal penelitian, persamaannya yaitu sama mengenai sebab dari pelaku *overthinking* yaitu dengan berprasangka buruk maka seseorang sudah mengalami berpikir yang berlebihan. Sedangkan perbedaannya yaitu penelitian ini hanya membahas hadis-hadis prasangka buruk saja dan penelitian penulis memasukkannya sebagai salah satu bentuk *overthinking* kemudian mengambil hadis lain yang berkaitan dengan *overthinking* tersebut.

C. Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu cara pengonsepan suatu teori yang sudah ditentukan oleh peneliti dimana hal tersebut berhubungan dengan faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting dan bertujuan supaya dapat memudahkan para pembaca dalam memahami isi dari berbagai kejadian yang telah dikaji oleh peneliti.

Overthinking merupakan fakta yang tidak asing lagi, seseorang yang terus menerus memikirkan sesuatu dengan porsi yang tidak sewajarnya bahkan berlebihan akan membawa pengaruh buruk baik secara psikis maupun fisik seseorang seperti merasa tertekan, asam lambung, konstipasi, sakit kepala, demam, insomnia, naiknya tekanan darah, hingga stres dan depresi. Dalam Islam, perilaku ini dilarang oleh agama karena termasuk sesuatu yang berlebihan seperti menyesali masa lalu dengan terlalu dan mengkhawatirkan masa depan dengan prasangka yang buruk. Adapun dalam Al-Qur'an dan hadis-hadis Nabi menjelaskan bahwa *overthinking* atau berpikir yang berlebihan adalah hal yang tidak baik dalam agama.

Berdasarkan penjelasan bab satu dan bab dua peneliti merumuskan kerangka berfikir sebagai berikut :

Gambar 2.1
Kerangka Berpikir

