

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kualitas Sanad Hadis Tentang *Overthinking*

Berdasarkan kerangka teori yang sudah dijelaskan oleh penulis dalam bab dua mengenai metode tematik menurut Ali Mustafa Ya'qub bahwa metode tematik hadis berbeda dengan metode tafsir mauḍū'i (tafsir tematik). Pada metode tematik hadis diperlukan seleksi terlebih dahulu terhadap hadis yang akan dikaji untuk mengambil hadis yang *ṣāḥīh* dan menyingkirkan hadis-hadis yang *dā'if*. Dalam hal ini, penulis akan melakukan kritik hadis terhadap riwayat-riwayat tersebut dengan menyeleksi hadis yang *ṣāḥīh* dari hadis yang *dā'if* melalui dua cara yakni kritik sanad dan kritik matan.

Sebelum melakukan kritik hadis, penulis mengumpulkan riwayat hadis dengan tema yang sama yaitu *overthinking* secara menyeluruh. Penulis mengambil dua hadis yang hampir sama dengan bentuk *overthinking* pada umumnya meliputi ruminasi (kecenderungan memikirkan hal-hal yang lalu) dan khawatir (kecenderungan memikirkan prediksi masa depan yang negatif atau panjang angan) yaitu hadis prasangka buruk dan hadis panjang angan-angan.

1. Hadis Prasangka Buruk

Overthinking atau berpikir berlebihan termasuk perilaku memikirkan hal secara berlebihan adalah sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. Rata-rata otak *overthinking* menggambarkan masa lalu yaitu ingatan kejadian silam yang menyedihkan, kesalahan yang disesali, dan kekhawatiran masa depan atau hal-hal yang memungkinkan terjadi. Islam mengaitkan *overthinking* dengan perasaan cemas, takut, pesimis, hingga yang paling dekat dengannya adalah perasaan berburuk sangka. Karena ketika *overthinking* muncul maka sangkaan, dugaan, kekhawatiran hingga bayangan yang tampak adalah kemungkinan-kemungkinan buruk terhadap sesuatu yang menimbulkan rasa cemas dan takut.

Prasangka buruk dalam hadis diistilahkan dengan kata *ẓān* yang berarti prasangka, namun prasangka atau anggapan tersebut ada yang buruk dan ada ada pula yang baik. Prasangka buruk inilah termasuk dalam *overthinking* atau berpikir berlebihan.

a. Lafaz Hadis

حدثنا عبد الله بن يوسف أخبرنا مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم قال إياكم و الظن فإن الظن أكذب الحديث ولا تحسسوا ولا تحسسوا ولا تحاسدوا ولا تتدابروا ولا تباغضوا وكونوا عباد الله إخوانا (رواه البخاري)¹

Artinya : "Abdullah bin Yusuf telah berceta kepada kami, Malik telah bercerita kepada dari dari Abu Az Zinnad, beliau dari Al A'raj, beliau dari Abu Hurairah R.A dari Rasulullah saw beliau bersabda: "takutlah kalian akan prasangka buruk. sesungguhnya berprasangka buruk adalah paling berdustanya ucapan. Dan kalian jangan saling mendiamkan dan saling mencari-cari keburukan yang lain, dan saling tipu menipu dalam perdagangan, dan saling mendengki, dan saling bermusuhan, dan janganlah saling membelakangi serta jadilah diri kalian menjadi para hamba Allah yang saling bersaudara." (HR.Bukhari)

Hadis di atas diriwayatkan oleh Imam Bukhari. Selain Bukhari, hadis ini diriwayatkan

¹ Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, hal 373.

juga oleh *Muslim, Tirmizi, Abi Dawud, Ahmad bin Hambal, dan Malik*. Rangkaian perawi hadis ini adalah *ṣāḥīh*, hadis ini dibacakan kepada Sufyan yang kemudian Sufyan membacakan teksnya.² Abu Isa menilai hadis ini sebagai hadis *ṣāḥīh*.³

b. Takhrij Hadis

1) Takhrij Hadis dalam *Ṣāḥīh Muslim*

حدثنا يحيى بن يحيى قال قرأت على مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : اياكم و الظن فان الظن أكذب الحديث , ولا تحسسوا ولا تجسسوا , ولا تنافسوا ولا تحاسدوا ولا تباغضوا ولا تدابروا وكونوا عباد الله اخوانا (رواه مسلم)؛

2) Takhrij Hadis dalam *Sunan Abi Dawud*

حدثنا عبد الله بن مسلمة عن مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : اياكم و الظن فان الظن أكذب الحديث , ولا تجسسوا ولا تحسسوا (رواه ابو داود)°

² Ahmad bin Muhammad bin Hambal, *Musnad Ahmad* (Kairo: Dar Al-Hadis, t.t.), hal 153.

³ Abi Isa Muhammad bin Isa bin Suroh, *Sunan Tirmidzi* (Kairo: Dar Al-Hadis, t.t.), hal 125.

⁴ Abi Husain Muslim bin Al-Hajjaj bin Muslim An-Naisaburi, *Shahih Muslim* (Riyadh: Darussalam, t.t.), hal 1123.

⁵ Sulaiman, *Sunan Abi Dawud*.

3) Takhrij Hadis dalam Sunan Tirmidzi

حدثنا ابن أبي عمر حدثنا سفيان عن أبي الزناد
 عن الأعرج عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله
 عليه وسلم قال : اياكم و الظن فان الظن
 أكذب الحديث (رواه الترمذي)⁶

4) Takhrij Hadis dalam Musnad Ahmad

قروى على سفيان سمعت أبا الزناد عن الأعرج
 عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه وسلم
 فسمعت سفيان يقول : اياكم و الظن فان الظن
 أكذب الحديث (رواه أحمد)⁷

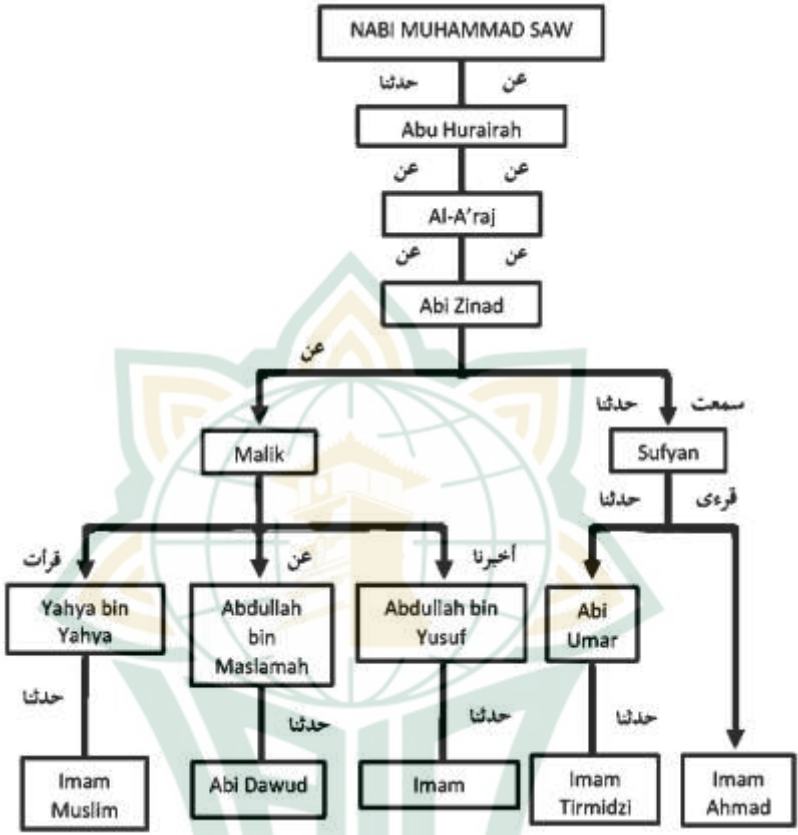
c. I'tibar Gabungan Sanad

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan memperoleh kejelasan seluruh jalur sanad yang diteliti, termasuk nama-nama periwayatnya serta lambang periwayatan yang digunakan masing-masing periwayat sehingga diketahui ada atau tidaknya pendukung berupa periwayat yang berstatus mutabi' atau syahid. I'tibar ini biasa dilakukan dengan cara membuat skema untuk seluruh sanad hadis yang diteliti.⁸

⁶ Isa bin Suroh, *Sunan Tirmidzi*, hal 125.

⁷ Hambal, *Musnad Ahmad*, hal 153.

⁸ Farida, *Naqad Al-Hadis*, hal 31-32.



d. Biografi Periwiyat Hadis

Setelah melakukan takhrij hadis dan i'tibar sanad selanjutnya meneliti biografi dari masing-masing periwayat hadis dan cara periwayatannya. Untuk mengetahui setiap data-data perawi, penulis menggunakan kitab Rijalul hadis karya Yusuf Al-Mizzzi yakni *Tahdzibul Kamal Fi Asma'i Rijal* dan juga karya Ibnu Hajar yakni *Tahdzib At-Tahdzib*.

1) Abu Hurairah (603 M – 57 H/678 M)

Nama asli beliau adalah Abdurrahman bin Sahr. Konon pada jaman jahiliyah nama Kunyah beliau adalah 'Abdu Syams dan Abu Al-Aswad akan tetapi kemudian Rasūlullāh saw memberi

nama Abdullah dan diberi julukan Abu Hurairah karena beliau menemukan seekor kucing dan menggondongnya. Beliau berasal dari kota Damaskus.

Beliau adalah sahabat Nabi saw yang terkenal dan merupakan periwayat hadis yang paling banyak. Di antara yang meriwayatkan hadis darinya adalah Ibnu Abbas, Ibnu Umar, Anas bin Malik, Sa'id bin Musayyab, **Abdurrahman bin Hurmuz Al-A'raj**, Muhammad bin Sirin, Abu Salamah, dan lain-lain.⁹

2) Al-A'raj (w. 117 H)

Nama asli beliau adalah Abdurrahman bin Hurmuz Al-A'raj Al-Madany. Beliau berasal dari kota Madinah. Beliau meriwayatkan hadis dari **Abu Hurairah**, Abu Sa'id, Abu Salamah, Muawiyah bin Abi Sufyan, Abu Ubaidah, dan lain-lain. Adapun yang meriwayatkan dari beliau diantaranya yaitu Haris bin Abdurrahman, **Abi Zinad Abdullah bin Dzakwan**, Muhammad bin Ishaq, Abu Zubair, Muhammad bin Yahya, dan lain-lain.¹⁰

Banyak ulama yang berpendapat tentang ketsiqqahan beliau, diantaranya Ibnu Hajar Al-Atsqolani, Ibnu Hibban, An-Nasai, Ibnu Kharasy dan Abu Zur'ah.¹¹

3) Abi Zinad (64 H – 130 H)

Nama asli beliau adalah Abdullah bin Dzakwan Al-Quraisyi. Beliau berasal dari Madinah. Beliau meriwayatkan hadis dari Anas bin Malik Aban bin Utsman, Abu Umamah, As'ad bin Sahal, Sa'id bin Al-Musayyab, **Abdurrahman bin Hurmuz Al-A'raj**, dan lain-

⁹ Abu Fadl Ahmad bin Ali bin Hajar Syihabuddin Al-Atsqolani, *Tahdzib At-Tahdzib* (Beirut: Muassasah Risalah, t.t.), juz 4, hal 601.

¹⁰ Abi Al-Hajjaj Yusuf Al-Mizzi, *Tahdzibul Kamal Fi Asma' Ar-Rijal* (Beirut: Muassasah Risalah, t.t.), juz 17, hal 467.

¹¹ Al-Atsqolani, *Tahdzib At-Tahdzib*, Juz 2, hal 562.

lain. Sedangkan yang meriwayatkan dari beliau yaitu anaknya sendiri Abdurrahman, Abu Qasim, Shalih bin Kaisan, Sufyan bin Uyaynah, **Malik bin Anas**, Yunus bin Yazid, dan lain-lain.

Dari beberapa kritikus hadis banyak yang memuji Abi Zinad dengan pujian yang tinggi salah satunya Harb dari Ahmad “Sufyan menjulukinya amirul mukminin dalam bidang hadis”. Selain itu Imam Bukhari berkata bahwa sanad yang paling *ṣāḥīḥ* kepada Abu Hurairah adalah sanadnya Abi Zinad dari Al-A’raj dari Abu Hurairah. Dengan demikian periwatatan hadis beliau dapat dipercaya dan sanad dari beliau bersambung.¹²

4) Malik bin Anas (w. 179 H)

Beliau meriwayatkan dari Ibrahim bin Uqbah, Ishaq bin Abdullah, Ayub Abi Tamimah, **Abi Zinad Abdullah bin Dzakwan**, Muslim bin Abi Maryam, Aisyah binti Sa’d, dan lain-lain. Adapun yang meriwayatkan dari beliau diantaranya yaitu Ishaq bin Sulaiman, Husain bin Walid, Zaid bin Yahya, Sufyan bin Uyaynah, **Abdullah bin Yusuf**, Abdullah bin Maslamah, Yahya bin Yahya, dan lain-lain.

Muhammad bin Ishaq bertanya kepada Muhammad bin Ismail tentang sanad yang paling *ṣāḥīḥ*, kemudian ia berkata : dari Malik dari Nafi’ dari Ibnu Umar.¹³

5) Abdullah bin Yusuf At-Tinisiy (w. 218 H)

Nama julukan beliau adalah Abu Muhammad Al-Kala’iy Al-Mishri. Beliau berasal dari kota Damaskus dan tinggal di Tinis (Ibukota selama dinasti pertama Mesir Kuno). Beliau meriwayatkan dari Ismail bin Robi’ah, Khalid bin Yazid, Abdullah bin Lahi’ah, Ali bin Sulaiman Al-Kaisan, Laits bin Sa’d, **Malik bin Anas**, dan lain-lain. Yang meriwayatkan dari beliau

¹² Al-Atsqolani, Juz 2, hal 562.

¹³ Yusuf Al-Mizzi, *Tahdzibul Kamal Fi Asma’ Ar-Rijal*, Juz 27, hal 110.

diantaranya **Bukhari**, Ibrahim An-Naisaburi, Abu Hatim, Muhammad bin Yahya, Abu Yazid, dan lain-lain.

Malik berkata dalam kitabnya *Al-Muwaththa'* bahwa Abdullah bin Yusuf adalah orang yang paling tekun setelah Abdullah bin Maslamah. Selain itu diriwayatkan dari Abdurrahman bin Hatim, ia (Abdullah bin Yusuf) adalah orang yang *tsiqqah*.¹⁴

6) Yahya bin Yahya (w. 220 H)

Nama asli beliau adalah Yahya bin Yahya bin Bakar bin Abdurrahman bin Yahya bin Hammad At-Tamimiy Al-Khandzaliy, sedangkan nama julukan beliau adalah Abu Zakariya An-Naisaburi. Beliau berasal dari kota Khurasan. Beliau meriwayatkan dari **Malik bin Anas**, Sulaiman bin Bilal, Muhamaad bin Muslim, Abdurrahman bin Abi Zinad, Laits bin Saa'd, dan lain-lain. Yang meriwayatkan dari beliau adalah Bukhari, **Muslim**, Tirmidzi, Nasai, Ubaidullah bin Fadholah, Muhammad bin Yahya, Ahmad bin Yusuf, Yahya bin Muhammad, dan lainnya.¹⁵

Abu Dawud mengatakan dari Ahmad bahwasanya keluar dua laki-laki dari Khurasan yaitu Ibnu Al-Mubarok dan Yahya bin Yahya. An-Nasai berpendapat bahwa dia adalah seorang yang *tsiqqah* dan tekun.¹⁶

7) Abdullah bin Maslamah (w. 221 H)

Nama asli beliau adalah Abdullah bin Maslamah bin Qo'nab Al-Qo'nabiy Al-Haritsiy, beliau mempunyai nama julukan Abu Abdurrahman Al-Madaniy. Beliau tinggal di kota Bashrah. Beliau meriwayatkan dari Ibrahim bin Ismail, Usamah bin Zaid, **Malik bin Anas**, Syu'bah, Laits, Hisyam bin Sa'd, Ya'qub bin Muhammad, dan lain-lain. Sedangkan yang

¹⁴ Yusuf Al-Mizzi, Juz 16, hal 335.

¹⁵ Yusuf Al-Mizzi, Juz 32, hal 35.

¹⁶ Al-Atsqolani, *Tahdzib At-Tahdzib*, Juz 4, hal 397.

meriwayatkan dari beliau diantaranya Bukhari, Muslim, **Abu Dawud**, Tirmidzi, Nasai, Umar bin Manshur, Ibrahim bin Harb, Abu Hatim, Musa bin Hazm, Hilal Ar-Raqi, Ya'qub bin Syaibah, dan lain-lain.¹⁷

8) Sufyan (107 H-198 H)

Nama asli beliau adalah Sufyan bin Uyaynah bin Abi 'Imron. Beliau berasal dari Makkah. Beliau meriwayatkan dari Ibrahim bin Muslim, Abu Ishaq, Aban bin Taghlib, Yazid bin Abi Burdah, Sufyan Ats-Tsauri, Abi Hazim, **Abi Zinad Abdullah bin Dzakwan**, dan lainnya. Yang meriwayatkan dari beliau diantaranya Ibrahim bin Dinar, Ahmad bin Hambal, Ishaq bin Musa, Khalid bin Nizar, Sa'id bin Yahya, **Muhammad bin Yahya bin Abi Umar** dan lain-lain.¹⁸

9) Abi Umar (w. 243 H)

Nama asli beliau adalah Muhammad bin Yahya bin Abi Umar Al-'Adaniy, beliau tinggal di Makkah. Beliau meriwayatkan dari Ishaq bin Yusuf, Ismail bin Ibrahim, **Sufyan bin Uyaynah**, Abdullah bin Muadz, Abi Sa'id, dan lain-lain. Yang meriwayatkan dari beliau diantaranya Muslim, **Tirmidzi**, Ibnu Majah, Ibrahim bin Mahdi, Ahmad bin Umar, Abu Yahya Zakariya, Muhammad bin Ishaq, dan lain-lain.¹⁹

Berpacu pada kaidah *keṣāḥiḥan* sanad menurut Ibnu Al-Shalah bahwa kualitas sanad hadis prasangka buruk setelah dilakukannya i'tibar maka secara keseluruhan hadis ini memiliki ketersambungan sanad (*ittiṣāl as-sanad*) dibuktikan dengan adanya hubungan antara guru dan murid yang terus bersambung dari *mukharrij* hadis sampai kepada Nabi Muhammad saw. Meskipun sanad hadis ini tidak memiliki syahid, akan tetapi memiliki mutabi' tam yakni pada jalur sanad Bukhari, Muslim, Tirmidzi, dan Abi Dawud

¹⁷ Al-Atsqolani, Juz 4, hal 397.

¹⁸ Al-Atsqolani, Juz 2, hal 59–60.

¹⁹ Al-Atsqolani, Juz 3, hal 730–31.

serta mutabi' qasr pada jalur sanad Ahmad dikarenakan setelah periwayat keempat yakni Sufyan langsung diriwayatkan oleh Ahmad.

Kemudian cara periwayatannya berupa kata *qoro'tu*, *ḥaddāsanā*, *akhbarānā*, dan *'an*. Sebagian ulama berbeda pendapat tentang istilah kata *'an* bahwa harus dilakukan penelitian terlebih dahulu persambungan sanad antara periwayat dengan periwayat lain, dalam hal ini yang diteliti adalah kualitas pribadi periwayat yang memakai istilah *'an* yakni hubungan periwayat dengan periwayat sebelumnya yang diantarai dengan istilah tersebut.²⁰ Keaktualan masing-masing dari perawi yang bersifat *ṣiqah* dan *ṣabat* yang dikupas dari kitab *Rijal al-hadis* maka istilah *'an* dalam sanad hadis ini bersambung dan tidak mengandung *'illat* dan *ṣyaḥ* karena sudah memenuhi syarat terhindar dari keduanya. Dengan demikian, sanad hadis ini berkualitas *ṣāḥih*.

2. Hadis Panjang Angan-Angan

Istilah *ḥūlūl 'amal* jika dimaknai maka *ḥūl* bermakna panjang sedang *amal* bermakna angan-angan. Pemaknaan *ḥūlūl 'amal* dapat disamakan dengan *overthinking*, *ḥūlūl 'amal* berarti panjang angan-angan dan *overthinking* berarti berpikir yang berlebihan. Meskipun *ḥūlūl 'amal* cenderung pada mengangkat isu ibadah sementara *overthinking* berkaitan dengan produktivitas kerja maka juga bisa dikesampingkan menimbang esensi dari bekerja juga termasuk dalam kriteria ibadah yakni ibadah ghairu mahdah.

a. Lafaz Hadis

حدثنا علي بن عبد الله حدثنا أبو صفوان عبد الله بن
سعيد حدثنا يونس عن ابن شهاب قال أخبرني سعيد
بن المسيب أن أبا هريرة رضي الله عنه قال سمعت رسول
الله صلى الله عليه وسلم يقول لا يزال قلب الكبير شابا

²⁰ Farida, *Naqd Al-Hadis*, hal 58.

في اثنتين في حب الدنيا وطول الأمل قال الليث حدثني
 يونس وابن وهب عن يونس عن ابن شهاب قال
 أخبرني سعيد و أبو سلمة (رواه البخاري)²¹

Artinya : “Ali bin Abdullah telah bercerita kepada kami, Abu Shufwan Abdullah bin Sa'id telah menceritakan, Yunus telah bercerita kepada kami dari Ibnu Syibah, ia berkata Sa'id bin Al Musayyab telah berkata kepadaku bahwasannya Abu Hurairah R.A berbicara aku mendengarkan Rasulullah saw bersabda: "Hati orang yang sudah tua tetap selalu berjiwa muda ketika dalam dua hal yaitu cinta kepada dunia serta angan-angan yang panjang". Berkata Al Laits bahwa Yunus dsn Ibnu Wahb telah bercerita kepadaku dari Yunus beliau dari Ibnu Syihab beliau berkata Sa'id dan Abu Salamah telah mengabarkan kepadaku. (HR. Bukhari)

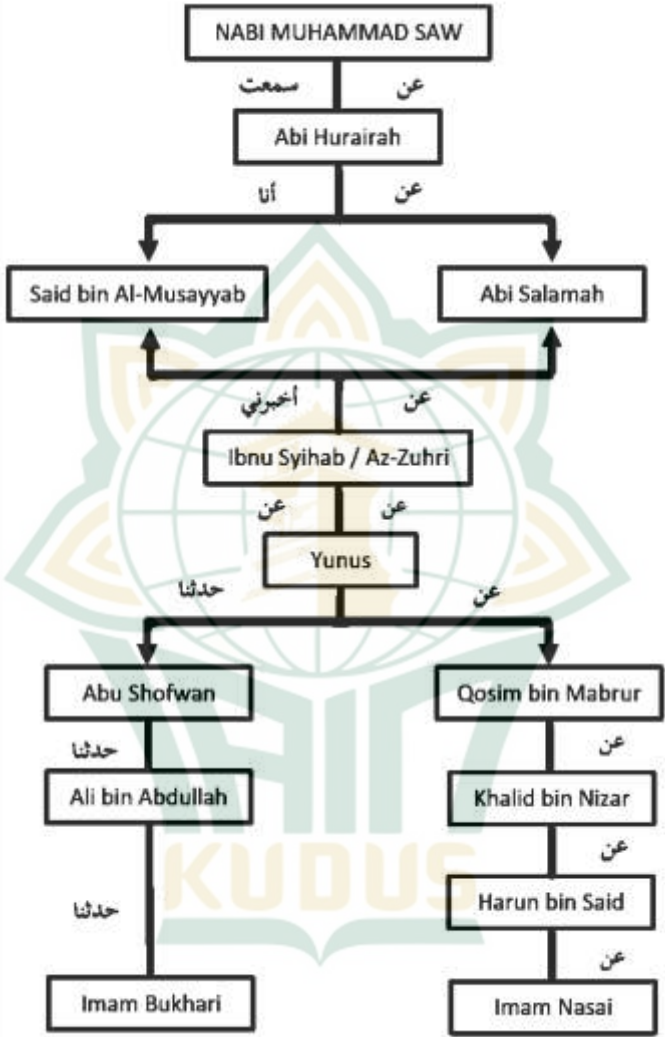
Penulis menemukan takhrij hadis tersebut hanya terdapat dalam satu kitab yaitu Sunan An-Nasai Kitab *Ar-Roqi'q*. Berikut *lafaz* hadisnya:

عن هارون بن سعيد عن خالد بن نزار عن القاسم بن
 مبرور عن يونس عن الزهري عن سعيد بن المسيب و
 أبي سلمة كلاهما عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه
 وسلم قال : لا يزال قلب الشيخ شابا في اثنتين: في
 حب المال وطول الأمل (رواه النسائي)²²

²¹ Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Juz 4, hal 167.

²² Abi Abdurrahman Ahmad bin Syaib An-Nasai, *Sunan An-Nasai* (Beirut: Resalah Publisher, t.t.), Juz 10, hal 378.

b. I'tibar Sanad



c. Biografi Periwiyat Hadis

1) Abu Hurairah

2) Abu Salamah (w. 94 H)

Nama asli beliau adalah Abu Salamah bin Abdurrahman bin Auf Al-Quraisy. Beliau meriwayatkan dari Usamah bin Zaid, Anas bin Malik, Jabir bin Abdullah, Zaid bin Tsabit, Abdullah bin Abbas, Mughiroh bin Sya'bah, Abi Darda', **Abi Hurairah**, Abi Sa'id Al-Khudri, Abi Sufyan, dan lain-lain. Yang meriwayatkan dari beliau adalah Ismail bin Umayyah, Aswad bin A'la, Abi Zinad Abdullah bin Dzakwan, Urwah bin Zubair, Musa bin 'Uqbah, Hisyam bin Urwah, Yahya bin Abi Katsir, Abu Hasan, **Muhammad bin Muslim Syihab Az-Zuhri** dan lain-lain.

Menurut Abu Zur'ah, beliau adalah imam yang terpercaya. Menurut Malik bin Anas bercerita suatu ketika ada seorang lelaki yang membersamaiku, dia seorang ahli ilmu, salah satu di antara lelaki itu adalah Abu Salamah bin Abdurrahman.²³

3) Said bin Al-Musayyab (w.100 H)

Nama julukan beliau adalah Abu Muhammad Al-Madani, beliau merupakan Sayyidut Tabi'in. Beliau meriwayatkan dari Ubay bin Ka'ab, Jabir bin Abdullah, Zaid bin Tsabit, Shofwan bin Umayyah, Abdullah bin Abbas, Utsman bin Affan, Ali bin Abi Thalib, Abi Tsa'labah, Abi Darda', **Abi Hurairah**, Fatimah binti Qais, dan lain-lain. Yang meriwayatkan dari beliau diantaranya Idris bin Shabih, Usamah bin Zaid, Ismail bin Umayyah, Zaid bin Aslam, Abdullah bin Muhammad bin 'Aqil, Umar bin Dinar, Imran bin Abdullah, **Muhammad bin Muslim Syihab Az-Zuhri**, Abu Ja'far, dan lain-lain.²⁴

²³ Yusuf Al-Mizzi, *Tahdzibul Kamal Fi Asma' Ar-Rijal*, Juz 33, hal 370–75.

²⁴ Yusuf Al-Mizzi, Juz 11, hal 66–71.

Menurut Abu Hatim tidak ada Tabiin yang paling mulia darinya, dia merupakan tabiin yang paling kuat ingatannya pada masa Abu Hurairah.²⁵

4) Ibnu Syihab / Az-Zuhri (50 H- 124 H)

Nama asli beliau adalah Muhammad bin Muslim bin Ubaidullah, Abdullah bin Syihab bin Abdullah bin Harits bin Zuhror, bin Kilab bin Murroh bin Ka'ab bin Luay bin Ghalib Al-Quraisy Az-Zuhri, julukan beliau adalah Abu Bakar Al-Madaniy, salah satu imam terkenal di Negeri Hijaz dan Syam. Beliau meriwayatkan dari Abdullah bin Umar, Aban bin Ustman, Ibrahim bin Abdullah bin Khunain, Anas bin Malik, Jabir bin Abdullah, Ja'far Ibnu 'Amr, Hamzah bin Abdullah, Saib bin Yazid, Urwah bin Zubair, **Said bin Al-Musayyab**, Abi Umamah, Abi Hurairah, dan lain-lain. Yang meriwayatkan dari beliau diantaranya Atha' bin Abi Rabah, Umar bin Dinar, Ibnu Juraij, Ziyad bin Said, **Yunus bin Yazid**, Ibrahim bin Sa'd, dan Ja'far bin Burqan.²⁶

Abu Zinad bercerita bahwa dia biasa menulis sesuatu yang halal dan haram, adapun Ibnu Syihab biasa menuliskan semua yang dia dengar dan ketika dia membutuhkannya saya tahu bahwa dia adalah orang yang berpengetahuan. Menurut Nasai, Sanad yang paling baik adalah yang diriwayatkan dari Rasūlullāh saw dari Zuhri dari Ali dari Husain dari bapaknya dari kakeknya.²⁷

5) Yunus bin Yazid (w.159 H)

Nama asli beliau adalah Yunus bin Yazid bin Musykan bin Abi Najid Al-Ayli. Beliau meriwayatkan dari Ibrahim bin Abi Ablah, Hakim bin Abdullah, Qasim bin Muhammad, **Muhammad bin Muslim bin Syihab Az-Zuhri**, Hisyam bin Urwah, dan saudaranya Abi Ali bin Yazid Al-Ayli. Yang meriwayatkan dari beliau adalah Abu Dhomroh Anas bin Iyadh, Ayub bin Suwaid, Hasan bin Ibrahim, **Abu Shofwan Abdullah**

²⁵ Al-Atsqolani, *Tahdzib At-Tahdzib*, Juz 2, hal 44.

²⁶ Yusuf Al-Mizzi, *Tahdzibul Kamal Fi Asma' Ar-Rijal*, Juz 26, hal 419.

²⁷ Al-Atsqolani, *Tahdzib At-Tahdzib*, Juz 3, hal 697.

bin Said, Ali bin Urwah, **Qasim bin Mabru**r, Laits bin Sa'd, Yahya bin Ayub, dan Abu Abdullah bin Al-Udzri.²⁸ Menurut Az-Zahabi dalam kitabnya *As-Siyar* Yunus bin Yazid adalah imam hadis yang terpercaya.²⁹

6) Abu Shofwan (w. 132 H)

Nama asli beliau adalah Muhammad bin Abi Said bin Abdul Mulq bin Marwan bin Hakim bin Abi Al-Ash bin Umayyah Al-Quraisy, julukan beliau adalah Abu Shofwan Al-Umu Ad-Dimasyqi. Beliau meriwayatkan dari Usamah bin Zaid, Tsaur bin Yazid, bapaknya Said bin Abdul Mulq, Sulaim bin Nauval, Malik bin Anas, Musa bin Yasar, dan **Yunus bin Yazid**. Yang meriwayatkan dari beliau diantaranya Ahmad bin Hambal, Abu Khoitsamah, Abdullah bin Zubair, Sulaiman bin Daud, Abu Muslim Abdurrahman bin Yunus, Qutaibah bin Said, Muhammad bin Idris, **Ali Ibnu Al-Madani**, dan Nuaim bin Hammad.

Abu Zur'ah berpendapat bahwa ia termasuk orang yang jujur dan tidak ditemukan cacat pada periwayatannya. Begitu juga pendapat Ibnu Hibban dan Ad-Daruquthni mengungkapkan bahwa ia merupakan orang yang terpercaya.³⁰

7) Ali bin Abdullah (w. 234 H)

Nama asli beliau adalah Ali bin Abdullah bin Ja'far bin Najih As-Sa'di, julukan beliau adalah Abu Hasan Ibnu Al-Madani Al-Bashri, bapaknya bernama Urwah bin Atiyah As-Sa'di. Ia termasuk Imam terkemuka pada masanya, karangannya sangat banyak dan pengetahuannya mengesankan. Beliau meriwayatkan dari Azhar bin Sa'd, Umayyah bin Kholid, Sufyan bin Uyaynah, **Abu Shofwan**, sedangkan yang meriwayatkan darinya diantaranya **Bukhari**, Abu Dawud, Ibrahim bin Haris, Ahmad bin Hanbal, dan Hilal bin A'la.³¹

²⁸ Yusuf Al-Mizzi, *Tahdzibul Kamal Fi Asma' Ar-Rijal*, Juz 32, hal 551.

²⁹ Yusuf Al-Mizzi, Juz 32, hal 557.

³⁰ Yusuf Al-Mizzi, Juz 15, hal 35–37.

³¹ Yusuf Al-Mizzi, Juz 21, hal 5.

8) Qosim bin Mabzur Al-Ayli (w. 109 H)

Beliau merupakan salah satu ahli Fiqih. Beliau meriwayatkan dari ‘Ammah bin Thalhah, Abd Mulik Ibnu Juraij, Hisyam bin Urwah, dan **Yunus bin Yazid**. Yang meriwayatkan dari beliau diantaranya Khalid bin Humaid, **Khalid bin Nizar**, dan Abu Umayyah.³²

9) Khalid bin Nizar Al-Mughiroh (w. 222 H)

Beliau meriwayatkan hadis dari Ibrahim bin Thahman, Ishaq bin Yahya, Ayub bin Suwaid, Harb bin Syaddad, **Qasim bin Mabzur**, Sufyan bin Uyaynah, Malik bin Anas, Nafi bin Umar, dan Yasin bin Khalaf. Sedangkan yang meriwayatkan hadis dari beliau diantaranya Abu Syarif Ibrahim, Ahmad bin Sa’d, Abu Sahal, Abu ‘Awwam, dan **Harun bin Sa’id**. Ibnu Hibban berpendapat bahwa ia adalah orang yang terpercaya.³³

10) Harun bin Said (170 H- 253 H)

Beliau meriwayatkan dari Asyhab bin Abd Aziz, Abu Dhomroh, Bisyr bin Bakar, **Khalid bin Nizar**, Sufyan bin Uyaynah, dan Abdullah bin Wahab, yang meriwayatkan dari beliau adalah Muslim, Abu Dawud, **Nasai**, Ibnu Majah, Zakariya bin Yahya, Hasan bin Ahmad, Umar bin Muhammad, dan Walid bin Hammad. Menurut Ibnu Hibban dan Ulama lainnya ia merupakan periwayat yang *siqah*.³⁴

Sesuai dengan skema i’tibar sanad, dalam hadis *tūlūl ‘amal* tidak ditemukan adanya syahid dikarenakan sahabat yang meriwayatkan hadis ini hanya satu yaitu Abu Hurairah, akan tetapi memiliki mutabi’ yakni mutabi’ qasr, sebab pada urutan perawi ke tiga dan ke empat hanya satu perawi, kemudian pada urutan perawi ke tujuh yang meriwayatkan hanya Harun saja. Adapun kredibilitas para perawi dalam *ilmu jarḥ wa ta’dil* secara keseluruhan bersifat *siqah* dan hubungan antara guru dan murid bersambung sampai pada Nabi Muhammad saw.

³² Yusuf Al-Mizzi, Juz 23, hal 426.

³³ Yusuf Al-Mizzi, Juz 8, hal 184.

³⁴ Yusuf Al-Mizzi, Juz 30, hal 91.

Setelah melakukan penelitian terhadap masing-masing perawi hadis, maka dapat disimpulkan bahwa hadis ini berstatus *ṣāḥīḥ* karena sudah memenuhi syarat *ittiṣāl as-sanad* dan tidak mengandung *syāḏ* dan *'illah*. Maka hadis ini bisa dijadikan sebagai *ḥujjah*.

B. Ragam *Overthinking* Menurut Perspektif Hadis Berdasarkan Kajian Matan

1. Kritik Matan Hadis

Kritik matan dan kritik sanad sangatlah berbeda, ketika sanad suatu hadis dihukumi *ṣāḥīḥ* maka tidak menutup kemungkinan hadis yang sanadnya *ṣāḥīḥ* memiliki matan yang tidak *ṣāḥīḥ*. Untuk mengetahui apakah matan suatu hadis bernilai *ṣāḥīḥ* atau tidak maka setelah dilakukan kritik sanad harus dilakukan pula kritik terhadap matan hadis.³⁵

Dari seluruh pemaparan matan hadis prasangka buruk sebelumnya terdapat kalimat dengan lafaz yang sama antara satu dengan lainnya, meskipun terdapat sedikit perbedaan yaitu pada matan Abi Dawud hanya berhenti sampai pada kata *ولا تحسسوا* dan pada matan Tirmidzi dan Ahmad berhenti pada lafaz *أكذب الحديث*, berikut matan hadisnya :

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال اياكم والظن
فان الظن أكذب الحديث ولا تحسسوا ولا تحسسوا
(رواه أبو داود)

أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال اياكم والظن
فان الظن أكذب الحديث (رواه الترمذي)

عن النبي صلى الله عليه وسلم فسمعت سفيان يقول
اياكم والظن فان الظن أكذب الحديث (رواه أحمد)

³⁵ Farida, *Naqd Al-Hadis*, hal 146.

Selanjutnya pada matan hadis panjang angan-angan terdapat sedikit perbedaan redaksi. Berikut matan hadisnya :

سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول لا يزال
 قلب الكبير شابا في الثنتين في حب المال وطول الأمل
 (رواه البخاري)

عن النبي صلى الله عليه وسلم قال لا يزال قلب الشيخ
 شابا في الثنتين في الحب المال وطول الأمل (رواه
 النسائي)

Perbedaan disini terletak pada lafaz yang memiliki arti orang tua yakni pada riwayat Bukhari matan hadis menggunakan lafaz الكبير sedangkan pada matan hadis riwayat Nasai menggunakan lafaz الشيخ. Kemudian pada riwayat Bukhari menggunakan lafaz حب الدنيا yang berarti cinta dunia dan pada riwayat Nasai menggunakan lafaz حب المال yang berarti cinta harta, harta artinya yang terkandung dalam cinta dunia dimana orang tua yang cinta dunia maka dia disibukkan dengan hartanya. Meskipun terdapat perbedaan lafaz } pada hadis ini tidak merubah makna pada matan hadis panjang angan-angan dan tetap memiliki inti kandungan yang sama.

Menurut Al-Baghdadi, suatu khabar aḥad tidak dapat diterima jika terdapat pertentangan dengan hukum akal, hukum Al-Qur'an yang tetap (*ṣabit*) dan pasti (*muḥkam*), sunnah yang jelas (*ma'lum*), perbuatan yang disepakati sesuai dengan sunnah, dalil yang pasti dan meyakinkan (*qaṭ'ī*),³⁶ sehingga dapat disimpulkan bahwa hadis prasangka buruk dan hadis panjang angan-angan jika dilihat dari kandungan matannya tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah maka matan hadis dari kedua hadis tersebut berstatus *ṣāḥiḥ*.

³⁶ Al-Baghdadi, *Al-Kifayah Fi 'Ilm Ar-Riwayah*, hal 432.

2. Pemahaman Matan Hadis dalam Fenomena *Overthinking*

a. Hadis prasangka buruk

Prasangka dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai pendapat atau anggapan yang kurang baik sebelum mengetahui (menyaksikan, menyelidiki sendiri).³⁷ Seseorang yang mengalami *overthinking* atau berpikir berlebihan kerap kali memiliki prasangka yang tidak-tidak terhadap sesuatu, prasangka ini cenderung tidak baik bahkan buruk dikarenakan seseorang tersebut mengalami kekhawatiran secara terus-menerus terhadap kejadian masa lalu yang tidak sesuai dengan harapannya pun timbul rasa cemas dan takut pula terhadap hal-hal yang belum terjadi kemungkinan berubah menjadi buruk sesuai dengan porsi yang dipikirkannya.

Perasaan prasangka seperti ini dalam Islam merupakan hal yang tidak baik dan sangat tidak dianjurkan disebabkan rasa tersebut membuat seseorang berpikir tidak rasional dan intens sehingga dapat mengganggu kebahagiaan dan rasa aman pada diri yang berdampak negatif pada kehidupan sehari-hari. Pikiran dalam hidupnya selalu diliputi rasa curiga berlebihan yang menandakan ada kesalahan pada dirinya, terlebih ketika tidak bisa membuktikan apakah prasangkanya kepada orang lain itu benar atau hanya semacam praduga pribadi saja. Hal ini tentu akan membuat diri sendiri dan orang yang dicurigai merasa tidak nyaman.

Dalam hal ini peneliti mengambil salah satu hadis tentang larangan berprasangka buruk sebagai bentuk dari *overthinking* yakni sebagai berikut :

حدثنا عبد الله بن يوسف أخبرنا مالك عن أبي الزناد عن الأعرج عن أبي هريرة عن النبي صلى الله عليه

³⁷ “Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kelima Tersedia Secara Daring,” Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 31 Oktober 2016, <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2016/10/>.

وسلم قال إياكم و الظن فإن الظن أكذب الحديث
 ولا تحسسوا ولا تجسسوا ولا تحاسدوا ولا تدابروا ولا
 تباغضوا وكونوا عباد الله إخوانا (رواه البخاري)³⁸

Artinya : "Abdullah bin Yusuf telah berceta kepada kami, Malik telah bercerita kepada dari dari Abu Az Zinnad, beliau dari Al A'raj, beliau dari Abu Hurairah R.A dari Rasulullah saw beliau bersabda: "takutlah kalian akan prasangka buruk. sesungguhnya berprasangka buruk adalah paling berdustanya ucapan. Dan kalian jangan saling mendiamkan dan saling mencari-cari keburukan yang lain, dan saling tipu menipu dalam perdagangan, dan saling mendengki, dan saling bermusuhan, dan janganlah saling membelakangi serta jadilah diri kalian menjadi para hamba Allah yang saling bersaudara." (HR.Bukhari)

Nabi Muhammad saw sebagai panutan umat manusia sangat tidak menyukai prasangka sebagaimana prasangka buruk kedua sahabatnya ketika Nabi saw berjalan dengan seorang perempuan lantas Nabi langsung memangkas prasangka keduanya dengan mengatakan: "Ketahuilah, wanita itu Shafiyah, (isteriku)".

Adapun sebuah prasangka atau praduga dapat menyebabkan pertikaian dalam hati tanpa adanya bukti, akan tetapi prasangka yang dikehendaki disini adalah meninggalkan kenyataan suatu prasangka yang membahayakan terhadap yang disangka.³⁹ Manusia dilarang oleh Allah swt untuk berburuk sangka karena

³⁸ Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, hal 373.

³⁹ Al-Adzim Abadi, *Aunul Ma'bud Syarah Sunan Abi Dawud*, Juz 8, hal

berburuk sangka sebagian dari dosa, dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 12 berbunyi:

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّ اِنَّ بَعْضَ
الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَّلَا يَغْتَبِ بَّعْضُكُمۡ بَعْضًاۚ اُحِبُّ
اَحَدُكُمْ اَنْ يَّاْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مِيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُ وَاَتَّقُوا
اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ ﴿١٢﴾

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.”*

Pikiran seseorang dinamakan prasangka ketika tidak memiliki dasar yang kuat yaitu tidak benar-benar mengetahui kebenaran dan hanya pandai menduga-duga saja.⁴⁰ Dugaan dapat terjadi karena muncul pranggapan yang menjadi asumsi awal seseorang sebelum megucapkan atau memberi respon terhadap ucapan atau tindakan orang lain.⁴¹ Singkatnya, pranggapan merupakan sebab dan prasangka sebagai akibatnya. Pranggapan berisi poin-poin yang membuat *overthinker* percaya bahwa prasangkanya benar, padahal belum tentu benar.

⁴⁰ Saratini, *Hello, Overthinking*, hal 15.

⁴¹ Suryanti, *Pragmatik* (Klaten: Lakeisha, 2019), hal 55.

Contoh sederhana bagi sebagian orang, sapaan yang tidak dibalas dapat menimbulkan prasangka yang bercabang dimana sumber prasangka atau pikiran yang tidak berdasar pada kebenaran bagi seseorang berbeda dengan orang lain meskipun masing-masing mempunyai nilai yang sepadan akan tetapi dampaknya nyata dirasakan dan seringkali berdampak negatif. Pikiran tidak berdasar inilah yang menimbulkan potensi *overthinking*, apakah sapaan yang tidak dibalas akibat kita telah berbuat kesalahan tanpa menyadarinya? Apakah acara itu gagal karena ada kekeliruan pendapat saat rapat berlangsung? Berawal dari pertanyaan sederhana yang menggelitik membuat otak *overthinker* terus bekerja mencari jawaban tanpa memastikan satu jawaban yang pasti sehingga hanya menciptakan prasangka-prasangka yang menjadi sumber kekhawatiran yang baru.

Dalam Islam terdapat konsep *su'uzān* yang bermakna berburuk sangka baik terhadap dirinya sendiri atau orang lain bahkan parahnya sampai ada yang *su'uzān* terhadap Allah. Sikap tersebut wujud karena sering tergesa-gesa menilai dan memikirkan kejadian yang belum jelas atau disebut kurang tegas dan bijaksana dalam menyikapi suatu kejadian yang menjadi ciri-ciri *overthinker* tanpa disadari. Buruk sangka yang berkepanjangan dapat mengakibatkan seseorang tidak bersyukur terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya, tingkah laku yang tampak juga semakin jauh dari akhlak yang diajarkan oleh Islam, seperti tidak bangkit dan bersegera dalam kebaikan hanya karena keraguan atau ketergantungan kepada selain Allah dan selalu berburuk sangka.

Menurut Imam Nawawi dalam *syarah Ṣāḥīḥ Muslim* dijelaskan bahwa larangan kepada seseorang untuk memiliki prasangka buruk. Prasangka yang buruk adalah menyatakan prasangka dan membenarkannya yaitu suatu perkara yang terbesit dalam hati seseorang, akan tetapi sesuatu yang diharamkan dari persangkaan adalah seseorang yang melakukan terus-menerus terhadap persangkaan

tersebut di dalam hati.⁴² Pada kasus *overthinking*, ketika seseorang berpikir terlalu sering mengenai sesuatu dan menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan dan menganalisis sesuatu dengan cara yang lebih condong membahayakan daripada membantu.⁴³ Pikiran seperti ini termasuk dalam prasangka buruk yang berulang kali dilakukan oleh seorang *overthinker* tanpa adanya solusi di akhir dan membuat waktu yang dihabiskan untuk berpikir terbuang sia-sia begitu saja. Oleh karena itu, hadis Nabi melarang berprasangka buruk meskipun hanya dalam hati saja.

b. Hadis Panjang Angan-Angan

Mempunyai perasaan takut terhadap masa depan merupakan indikator awal tatkala seseorang terjangkit *overthinking*, apabila ditarik lebih jauh dengan *ṭūlūl ‘amal* maka terjalin dari benang merah yang sama. Imam Ghazali memberikan argumen perihal *ṭūlūl ‘amal* bahwa penyakit ini ditandai karena dua hal yakni kebodohan dan cinta dunia.

قال الامام الغزالي رحمه الله : اعلم أن طول الأمل له
سببان أحدهما الجهل والأخر حب الدنيا⁴⁴

Artinya : “Ketahuilah! Bahwa panjang angan-angan disebabkan oleh dua hal, pertama karena kebodohan, kedua karena cinta dunia”

Karena ketidaktahuan seseorang khususnya kaum remaja, ia dilupakan dengan fakta bahwa kematian dapat menjemput siapapun tanpa memandang usia. Perasaan panjang angan muncul karena manusia mengira bahwa dia hidup lebih lama

⁴² Muhyiddin Abu Zakariya Yahya bin Syarif An-Nawawi, *Minhaj Fi Syarh Shahih Muslim* (Riyadh: Bayt Al-Afkar, t.t.), hal 1537.

⁴³ Saratini, *Hello, Overthinking*, hal 26.

⁴⁴ Shalih bin Abdullah bin Humaid dan Abdurrahman bin Muhammad, *Mausuah Nadzrah An-Naim Fi Makarim Akhlaq Ar Rasul Al Karim* (Jeddah: Dar Al-Wasilah, 2000).

padahal secara logika tidak ada yang tau esok masih diberi nafas atukah sudah diambil nyawanya. Waktu yang telah lalu merupakan sejarah, waktu sekarang adalah anugerah, dan waktu yang akan datang adalah misteri. Tidak ada kondisi apapun yang bisa dijadikan acuan atas jempukan kematian, sebab kematian akan datang kapanpun sesuai takdir Tuhan. Masalahnya, memiliki angan-angan yang panjang membuat manusia lupa akan hal tersebut. Begitu juga dengan *overthinking* yang membuat seseorang terlalu hanyut dalam pikirannya sehingga memakan waktu banyak yang tidak bermanfaat.

Kelalaian ini lantas menjerumuskan manusia pada cinta dunia yang semakin keras menahan hati untuk berpikir tentang kematian dan sangat membahayakan bagi spiritual insani. Apabila sudah sampai pada tingkatan kronis, seseorang akan disibukkan hanya dalam urusan dunia termasuk mengkhawatirkan hal-hal yang belum terjadi (masa depan) sedangkan dalam urusan akhirat justru menunda-nunda yaitu alih-alih menggunakan waktu sekarang dengan sebaik-baiknya, seorang *overthinker* malah sibuk dengan pikirannya yang tak berguna. Hal ini sesuai dengan nasihat Imam Abdullah Al-Hadad dalam kitab *Nashaih Ad-Diniyah* :

من أضر الأشياء على الانسان طول الأمل⁴⁵

“Di antara hal yang paling berbahaya bagi umat manusia adalah *tūlul ‘amal*”

Overthinking atau panjang angan-angan tidak sepatutnya diremehkan karena dapat menyebabkan lupa terhadap kehidupan akhirat yang sesungguhnya, akan tetapi kebiasaan ini perlu untuk dikurangi yaitu dengan menyadari apa yang sedang dipikirkan kemudian mengarahkan pikiran kepada sesuatu yang lebih rasional. Dalam konteks ini perlu adanya refleksi mendalam guna mempersiapkan sebaik mungkin

⁴⁵ Abdullah bin Alawi Al-Haddad, *Nashaih Ad-Diniyah Wa Al-Washaya Al-Imaniyah* (Dar Al-Hawiyah, t.t.).

menghadapi kematian yang lebih *urgent* daripada terus-menerus mengkhawatirkan masa depan yang masih menjadi misteri. Imam Ghazali memberikan saran bagi seseorang yang mengalami perasaan seperti ini bahwa obat yang manjur dalam mengobati panjang-angan-angan atau *overthinking* adalah dengan memperbanyak dalam mengingat kematian.⁴⁶ Semakin banyak seseorang mengingat kematian dan akhirat maka semakin sedikit pula angan-angan kehidupan duniawinya sehingga tak perlu lagi memikirkan masa depan yang belum pasti dan memusatkan pikiran hanya pada masa sekarang.

Overthinking bentuk ini pada dasarnya merupakan rasa cemas berlebihan disebabkan seseorang tidak menerima takdir Allah dan tidak percaya pada qad{a}’ dan qadarNya Allah swt, padahal Allah swt telah mengatur skenario kehidupan seseorang berupa ketetapanNya (qad{a}’) dan mewujudkan ketetapan tersebut berupa takdir (qadar).⁴⁷

Dalam takdir sendiri mayoritas manusia menilai bahwa terdapat takdir baik dan takdir buruk namun perlu disadari bahwa semua ketetapan Allah swt adalah kebaikan dan tidak ada keburukan karena Allah pasti memiliki hikmah, makna dan pesan yang ingin disampaikan melalui suatu kejadian yang dialami makhlukNya.⁴⁸ Bisa jadi hal yang buruk membawa pengaruh baik terhadap seseorang dan bisa jadi juga hal yang berpengaruh sebaliknya (buruk) membawa kebaikan pada seseorang, karena ukuran baik dan baik menurut manusia berbeda dengan ukuran baik buruk menurut Allah. Manusia sesekali mengukur sesuatu yang menyimpannya dengan kacamatanya sendiri tanpa

⁴⁶ Abi Hamid Al-Ghazali, *Ihya 'Ulumuddin* (Mesir: Maktabah Ash-Shafa, t.t.).

⁴⁷ Taufik Rahman, *Tauhid Ilmu Kalam* (Bandung: Pustaka Setia, 2013), hal 153.

⁴⁸ Sopian Muhammad, *Rahasia di Balik Rahasia* (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2001), hal 87.

memerdulikan hikmah, pesan, dan makna dibalik kejadian yang dialami.

Sebagai manusia yang beriman kepada Allah swt termasuk juga beriman kepada hal-hal ghaib yang meliputi masa depan dan takdir akan membantu untuk lebih mudah dalam mengendalikan pikiran jika keyakinan tersebut menetap di hati, maka sebaik mungkin pikiran yang berlebihan itu terus menguasai pikiran. Allah swt telah berjanji bahwa kehidupan seluruh makhlukNya adalah suatu hal yang pasti :

وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا وَيَعْلَمُ
مُسْتَقَرَّهَا وَ مُسْتَوْدَعَهَا ۗ كُلٌّ فِي تَابٍ مُبِينٍ (هود :
٦)

Artinya : *“Dan tiada seekorpun binatang melara di atas bumi kecuali Allah lah yang telah memberikan rizki kepadanya dan Dia maha mengetahui tempat berdiamnya binatang tersebut serta tempat dimana ia menyimpan makannya. Segalanya telah tertulis di dalam Kitab yang nyata (Lauhul Mahfudz)”* (QS.Hud : 6)

Imam Thabary menafsiri ayat ini merupakan jaminan bahwa Allah swt adalah penjamin kekuatan kehidupan manusia. Ketika manusia sepenuhnya percaya akan hal itu maka ia akan menjadi seorang yang optimis dan terhindar dari berpikir yang berlebihan.⁴⁹

C. Penanggulangan *Overthinking* Menurut Hadis dalam Realitas Kehidupan Masyarakat

Setelah melakukan kritik hadis dengan meyeleksi hadis yang *ṣāḥiḥ* dari hadis yang *ḍā’if* terhadap riwayat-

⁴⁹ Abu Ja’far Muhammad Bin Jarir Ath-Thabary, *Jami’ Al Bayan An Ta’wil Al-Qur’an* (Beirut: Dar Ibn Al-Hazm, t.t.).

riwayat hadis *overthinking* yakni hadis prasangka buruk dan hadis *ḥulūl amal* yang ternyata sanad dan matan kedua hadis tersebut *ṣāḥīḥ* serta merupakan hadis yang ma'mul atau dapat dijadikan hujjah maka kegiatan selanjutnya yaitu mengambil teks-teks hadis yang petunjuk maknanya jelas diseleksi dari teks-teks hadis yang masih ambigu dan menafsirkan teks hadis yang tidak jelas dengan teks hadis yang petunjuk maknanya konkrit sesuai kaidah "*Lafaz yang jelas dapat menafsirkan lafaz yang tidak jelas*".

Dalam hal ini penulis menggabungkan hadis *overthinking* dengan hadis-hadis penanggulangannya agar diperoleh pemahaman yang komprehensif untuk memecahkan fenomena *overthinking* dalam realitas kehidupan masyarakat. Secara global, penanggulangan terjadinya fenomena *overthinking* dapat dicegah dengan menghubungkan antara konsep Islam dan metode intervensi psikologi yang sudah teruji keefektifannya, salah satunya terapi. Intervensi tersebut membantu *overthinker* fokus terhadap proses berpikir yang muncul kemudian dianalisis dampaknya terhadap perasaan serta perilaku atas pikiran yang menguasainya. Dengan cara mengubah cara berpikir seseorang dan secara koordinitif perasaan, persepsi dan perilaku pun juga mempengaruhi pikiran, misalnya konsep tawakkal, *riḍā*, *ḥusnuzān*, dan sabar terhadap masalah yang dihadapi bisa dilatih secara terus-menerus untuk diterapkan terhadap pola berpikir.

1. Husnuzan dan zikir

Habib Husain Ja'far seorang pendakwah terkenal pada masa sekarang membagikan beberapa tips agar terhindar dari *overthinking*, salah satunya yaitu mengisi waktu kosong dengan berzikir kepada Allah swt. Karena dengan mengingat Allah, seseorang akan merasakan ketenangan dalam hatinya.⁵⁰ Sehingga dijelaskan dalam hadis qudsi bahwa Allah akan mengingat hambaNya ketika hamba tersebut selalu mengingatKu (Allah swt).

⁵⁰ *OVERTHINKING BAHAYA!! Ibadah Saja Dilarang Berlebihan, Apalagi Berpikir ??*, Ceramah Habib Husain Ja'far, 2022, <https://www.youtube.com/watch?v=tIJ2-XVu2Wc&t=9s>.

حدثنا عمر بن حفص حدثنا أبي حدثنا الأعمش سمعت أبا صالح عن أبي هريرة رضي الله عنه قال : قال النبي صلى الله عليه وسلم : يقول الله تعالى : أنا عند ظن عبدي بي وأنا معه إذا ذكرني فان ذكرني في نفسه ذكرته في نفسي وان ذكرني في ملاء ذكرته في ملاء خير منهم, وان تقرب الي بشبر تقربت اليه ذراعا , و ان تقرب الي ذراعا تقربت اليه باعا , وان أتاني يمشي أتيته هرولة⁵¹

Artinya : “Diceritakan oleh Umar bin Hafsh, diceritakan kepada kami oleh ayahku diceritakan oleh Al-A’masy “Aku mendengar dari Abu Shalih dari Abu Hurairah R.A, Ia berkata Rasūlullāh saw bersabda, Allah Ta’ala berfirman : “Aku menurut persangkaan hambaKuterhadapKu dan Aku bersamanya jika dia mengingatKu. Apabila dia mengingatKu dalam dirinya maka Aku mengingatnya dalam diriKu. Apabila dia mengingatKu di tengah khalayak ramai maka Aku akan mengingatNya di tengah khalayak yang ramai yang lebih baik dari mereka. Apabila dia mendekat kepadaKu satu jengkal maka Aku akan mendekat kepadaNya satu hasta. Apabila dia mendekat kepadaKu satu hasta maka Aku mendekat kepadanya satu depa. Apabila dia mendatangiKu dengan berjalan maka Aku

⁵¹ Imam Nawawi dan Al-Qasthalani, *Al-Ahaadiitsu Al-Qudsiyyah* (Beirut: Muassasah Ar-Rayan, t.t.).

mendatanginya dengan berjalan cepat (bergegas)”

Dalam syarah Al-Qasthalani dijelaskan bahwa yang dimaksud dengan firman Allah : “*Aku menurut persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku*” yakni jika seseorang yakin bahwa Allah akan menerima amal-amal shalihnya, memberi pahala atas amalnya, dan mengampuni jika ia bertaubat maka ia akan mendapatkan dari apa yang diyakininya. Sebaliknya, jika ia yakin Allah tidak menerima, dan tidak mengampuni maka dia juga akan mendapatkan dariNya seperti keyakinannya itu.⁵² Hadis ini berlaku juga terhadap orang yang mengalami *overthinking* bahwasanya prasangka yang baik (*ḥusnuzān*) itu sangat dianjurkan dalam Islam dan dari prasangka tersebut maka *overthinker* akan mendapatkan kebaikan dari apa yang disangkanya atau apa yang dipikirkannya. Yaitu merubah pikiran yang buruk (berlebihan) menjadi pikiran yang positif secara perlahan sehingga lantaran husnudzon dapat menghilangkan perasaan takut dan cemas yang seringkali melanda *overthinker*.

Kata-kata *ẓakārī* berasal dari zikir, yakni mengagungkanNya, mensucikanNya, mengucapkan tasbih (*subḥānallāh*) dan melafazkan pujian kepadaNya dengan berbagai macam bentuk cara. Zikir disini terbagi menjadi dua yaitu zikir menggunakan hati dan zikir menggunakan lisan, dimana keduanya mengandung arti ingat dari yang tadinya lupa dan zikir dalam arti kekal ingatannya.⁵³

Menurut seorang psikolog yang bernama Karen Horney, *overthinking* bersumber dari apa yang ada dalam pikiran yang dimunculkan dalam satu kata saja yaitu “*seharusnya*”, Horney menyebut sebagai cengekeraman atau tirani “*seharusnya*”. *Overthinker*

⁵² Miftahul Khoiri dan Mohammad Asmawi, *Kumpulan Hadis Qudsi Beserta Penjelasannya* (Yogyakarta: Al Manar, 2007), hal 115.

⁵³ Ali Usman, *Hadis Qudsi: Firman Allah Yang Tidak Tercantum dalam Al-Qur'an* (Bandung: CV Penerbit Diponegoro, t.t.), hal 83.

selalu berpikir bahwa seharusnya begini dan begitu padahal manusia hanya memiliki kemampuan yang terbatas dalam banyak hal. Maka dalam Islam, seorang hamba yang bertakwa tidak diperintahkan dengan kata “*seharusnya*” akan tetapi dengan kata “*semampunya*” yakni dalam firman Allah yang berbunyi :

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا
لِأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ
الْمُفْلِحُونَ (التغابن : ١٦)

Artinya :*“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu dan dengarlah serta taatlah dan nafkahkanlah nafkah yang baik untuk dirimu. Dan barangsiapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, maka mereka itulah orang-orang yang beruntung.”*(At-Taghabun: 16)

Ketika sudah dikerjakan mampunya segitu ya sudah segitu, jika seharusnya lebih berarti sudah di luar batas kemampuan manusia maka tidak seharusnya dipikirkan. Setiap insan seyogyanya faham bahwa pikiran ada batasnya karena akal sendiri diciptakan dalam keterbatasan. Ketika seorang mengetahui lantaran akal terbatas maka ia tidak akan mau menggunakannya untuk sesuatu yang berlebihan sama seperti halnya berpikir. Di samping akal, ada pula yang namanya hati dimana ia berguna saat akal sudah sampai pada batasnya. Sebagaimana dalam hadis qudsi diatas bahwa makna zikir berarti ingat yang awalnya lupa yaitu ketika pikiran yang berlebihan diganti dengan pikiran yang senantiasa mengingat Allah maka *overthinking* akan perlahan menghilang dan sedikit demi sedikit tergantikan dengan pikiran yang selalu mengingat Allah swt.

Syekh Ibnu ‘Aṭāillah As-Sakandari dalam kitabnya Al-Hikām menganjurkan kepada kita untuk

menurunkan sejenak beban pikiran dan kecemasan dari diri kita yakni sebagai berikut :

أرح نفسك من التدبير فما قام به غيرك عنك لا تقم به
لنفسك⁵⁴

Artinya : “Istirahatkan dirimu dari kesibukan mengurus duniamu (berpikir keras / planning) karena urusan yang telah diatur Allah, jangan lagi kau ikut campur (pikirkan)”

Penyebutan “pelepasan untuk istirahat” menandakan adanya beban pikiran dan kejiwaan atau *tadbir* yang meletihkan dimana keduanya menuntut pelepasan dan peristirahatan. *Tadbir* sendiri adalah kecemasan berlebihan atau rasa harap yang berlipat-lipat tanpa dibarengi kepasrahan kepada Allah swt, akibatnya dapat meracuni pikiran, merusak jiwa, dan mengganggu kesehatan mental.⁵⁵ *Tadbir* merupakan kewenangan Allah yang harus dikembalikan pada empunya (Allah) agar beban pikiran dapat berkurang serta merasakan ketenangan dan kedamaian karena *riḍā* dan yakin bahwa Allah yang memiliki keputusan dan Allah sudah mengatur semua hal-hal yang tidak seharusnya dicemaskan dan diharapkan tersebut.

2. Mengikuti Adab Tidur Rasulullah saw. Supaya Terhindar dari *Overthinking*

Dalam pembahasan *overthinking* disebutkan bahwa salah satu ciri seorang *overthinker* adalah mengalami kesulitan saat tidur. Hal ini telah dicontohkan langsung oleh Rasūlullāh saw melalui beberapa tips yang bisa dilakukan ketika hendak tidur supaya dapat terhindar dari *overthinking* yang seringkali

⁵⁴ Ibnu 'Athaillah, *Matn Al-Hikam* (Kairo: Dar Al-Kutub Al-Islamiyah, t.t.).

⁵⁵ Ahmad Zaruq, *Syarh Al-Hikam Al-'Athaiyyah* (Beirut: DKI, 2001), hal 18.

terjadi pada malam hari.⁵⁶ Tips pertama yang dilakukan sebelum menjelang tidur ialah berwudlu terlebih dahulu, sebagaimana dalam hadis Nabi:

حدثني البراء بن عازب رضي الله عنهما قال قال لي رسول الله صلى الله عليه وسلم إِذَا أَتَيْتَ مَضْجِعَكَ فَتَوَضَّأْ وَضُوءَكَ لِلصَّلَاةِ (رواه بخارى) ⁵⁷

Artinya : *“Telah menceritakan kepadaku Al Barra` bin 'Azib RA dia berkata; Rasūlullāh saw. bersabda kepadaku: "Apabila kamu hendak tidur, maka berwudlulah sebagaimana kamu berwudlu untuk shalat.”* (HR. Bukhari dan Muslim)

Tips kedua yaitu mengibaskan ranjang atau tempat tidur yang akan ditempati untuk tidur, hal ini disebabkan kita tidak pernah tau ada hal apa yang terjadi di ranjang selama ditinggalkan.

عن أبي هريرة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال إِذَا أَوَى أَحَدُكُمْ إِلَى فِرَاشِهِ فَلْيَأْخُذْ دَاخِلَةَ إِزَارِهِ فَلْيَنْفِضْ بِهَا فِرَاشَهُ وَلْيَسْمِ اللَّهَ فَإِنَّهُ لَا يَعْلَمُ مَا خَلْفَهُ عَلَى فِرَاشِهِ ⁵⁸

Artinya : *“Dari Abu Hurairah bahwasanya Rasūlullāh saw. telah bersabda: Apabila seseorang hendak berbaring, maka hendaklah ia mengambil alat pembersih untuk membersihkan alas tidurnya dan sebutlah nama Allah, karena ia tidak tahu apa yang terdapat di atas kasurnya setelah dipakai tidur.”* (HR. Muslim)

⁵⁶ Ifa Zulkurnaini, “Menghindari Susah Tidur Karena Overthinking - Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia,” 29 Juli 2022.

⁵⁷ Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Juz 4, hal 155.

⁵⁸ Muslim An-Naisaburi, *Shahih Muslim*, hal 1179.

Tips ketiga yaitu tidur miring ke kanan sebagaimana tidurnya Rasūlullāh saw yang dijelaskan dalam hadis berbunyi :

فَإِذَا أَرَادَ أَنْ يَضْطَجِعَ فَلْيَضْطَجِعْ عَلَى شِقِّهِ الْأَيْمَنِ⁵⁹

Artinya : “*Apabila seseorang hendak tidur, maka hendaknya ia tidur dengan miring ke kanan*” (HR.Muslim)

Imam Nawawi dalam syarah Muslim menegaskan dianjurkannya tidur bertumpu pada anggota jasmani sisi kanan karena Rasūlullāh saw menyukai hal yang baik pada bagian kanan seperti membasuh anggota wudlu mendahulukan kanan daripada kiri, makan menggunakan tangan kanan, mengisi šāf bagian kanan dan beberapa anjuran lainnya. Selain itu manfaat tidur bertumpu sisi kanan bisa lebih cepat untuk bangun sehingga orang lain tidak kesulitan dalam membangunkan.⁶⁰

Yang terakhir yaitu membaca doa dan zikir yang dianjurkan sebelum tidur misalnya doa yang acap kali dilatih oleh sebagian besar orang tua kepada anaknya saat masih balita yakni doa بِسْمِ اللّٰهِ اَحْيَا وَيَا سَمَكُ اَمُوتُ yang artinya “*Dengan menyebut namaMu ya Allah aku hidup dan dengan menyebut namaMu aku mati*”. Selain membaca doa, zikir juga sangat penting dirutinkan ketika akan tidur yakni seperti zikir sesudah sholat berupa bacaan takbir 33 kali, tasbiḥ 33 kali, dan taḥmid 33 kali atau dengan membaca surat Al-Ikhlāṣ dan mu’āwazatain (Al-Falaq dan An-Nas). Menurut Dr Aidh Abdullah Al-Qarny banyak sekali manfaat yang dirasakan ketika seseorang membaca zikir, diantaranya adalah dapat menenangkan hati, melapangkan dada, membiasakan diri untuk taat kepada Allah swt, terhindar dari perasaan takut, cemas, gelisah, galau yang menjadi

⁵⁹ Muslim An-Naisaburi, 1179.

⁶⁰ Imam Yahya bin Syarafuddin An-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim*, t.t., Juz 17, hal 32.

ciri-ciri seorang *overthinker*. Salah satu manfaat terbesar zikir yaitu dihilangkannya sifat munafiq dalam diri.⁶¹

Adapun zikir yang dianjurkan oleh Rasūlullāh saw yakni seperti halnya yang disabdakan beliau dalam hadis riwayat Bukhari :

عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا قَالَتْ كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَوَى إِلَى فِرَاشِهِ فِي كَفِيهِ بِقَلِّ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ وَبِالْمُعَوِّذَتَيْنِ جَمِيعًا ثُمَّ يَمْسَحُ بِمَا وَجْهَهُ وَمَا بَلَغَتْ يَدَاهُ مِنْ جَسَدِهِ قَالَتْ عَائِشَةُ فَلَمَّا اشْتَكَيْتُ كَانَ بِأَمْرِي أَنْ أَفْعَلَ ذَلِكَ بِهِ⁶²

Artinya : “*Dari Aisyah r.a, dia berkata apabila Rasūlullāh saw hendak tidur, beliau meniupkan pada telapak tangan sambil membaca qul huwallahu ahad dan muawadzatain (surat an-naas dan al-falaq), kemudian beliau mengusapkan pada wajah dan seluruh tubuh. Ketika beliau sakit, beliau menyuruhku melakukan hal itu*”. (HR. Bukhari)

Dengan demikian, ketika seorang *overthinker* mampu mengamalkan tips-tips diatas maka tidur yang dilakukan akan semakin berkualitas dan tentunya terhindar dari berpikir yang berlebihan sehingga saat bangun tidur, badan akan kembali segar dan siap untuk menjalankan aktivitas esok hari tanpa halangan dan kendala.

⁶¹ DR 'Aid Abdullah Al-Qarny, *Jangan Takut Hadapi Hidup* (Jakarta: Cakrawala Publishing, 2007), hal 50.

⁶² Ismail Al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Juz 4, hal 45.

3. Membaca Doa Menghilangkan Kegelisahan Akibat *Overthinking*

Berpikir berlebihan atau *overthinking* identik dengan permasalahan yang dipikirkan oleh seseorang dimana ia terus-menerus memikirkan masalah tersebut dengan dalih mencari solusi padahal tanpa disadari pikirannya hanya berupa pertanyaan-pertanyaan yang berakhir tidak menemukan jawaban. Contoh sederhana, belakangan ini marak sekali istilah *ghosting* dalam dunia remaja yang diartikan sebagai tindakan menghindari atau menghentikan komunikasi tanpa kejelasan sebab. Perbuatan *ghosting* ini membuat orang bertanya-tanya “*kenapa*” yang akhirnya pertanyaan tersebut mengarah pada keraguan terhadap nilai diri sendiri.

Perlakuan *ghosting* dapat mengakibatkan seseorang mengalami *overthinking* yakni menganggap ada kesalahan atau kekurangan yang telah dilakukan dan tidak dapat diterima. Fakta yang ada hanya satu orang yang pergi akan tetapi cara mengkomunikasikan keinginannya tidak baik dan jelas dia akan pergi. Komunikasi memiliki bermacam bentuk yang bahkan sikap diam dan abai juga termasuk bentuk dari komunikasi, hanya saja hal ini kurang baik. Otak seorang *overthinker* berbeda dengan otak orang normal biasa, *overthinker* akan berpikir terus-menerus tentang nilai diri sebab kepergian satu orang tersebut, kenapa saya diperlakukan demikian? Apa salah saya? Apakah saya pantas diperlakukan demikian?. Sewajarnya permasalahan *ghosting* ini bisa dijawab ketika kita bisa fokus hanya pada masalahnya saja dan tidak bertanya “*kenapa*” melainkan cukup dengan menerima fakta bahwa satu orang itu telah pergi dan tidak peduli lagi maka kita pun harus bisa berlaku demikian.

Dalam hadis Rasul hal ini berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi oleh sahabat anshar yakni Abu Umamah bahwa ia mengalami kegundahan akibat terlilit hutang, sama halnya dengan *overthinker* yang merasa gelisah terhadap pertanyaan-pertanyaan yang terus-menerus mengganggu pikirannya, maka Rasūlullāh saw

menganjurkan untuk berdoa supaya terhindar dari rasa gelisah, gundah, maupun yang semisalnya.

عن أبي سعيد الخدري قال دخل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذات يوم المسجد فإذا هو برجل من الانصار يقال له أبو أمامة فقال يا أبا أمامة مالي أراك جالسا في المسجد في غير وقت الصلاة قال هموم لزممتني وديون يا رسول الله أفلا أعلمك كلاما إذا أنت قلت أذهب الله عز وجل همك وقضى عنك دينك قال قلت بلى يا رسول الله قال قل إذا أصبحت و إذا أمسيت اللهم أعوذبك من الهم والحزن و أعوذبك من العجز والكسل و أعوذ بك من الجبن والبخل و أعوذبك من غلبة الدين وقهر الرجال قال ففعلت ذلك فأذهب الله عز وجل همي وقضى عني ديني (رواه ابي داود)⁶³

Artinya : “Dari Abu Sa’id Al-Khudri, ia berkata *Rasūlullāh saw* pada suatu hari masuk masjid dan ternyata terdapat seorang sahabat dari anshar yang dipanggil Abu Umamah, beliau berkata “ada apakah gerangan aku lihat engkau duduk di masjid bukan pada waktu shalat?” Dia menjawab : “kegundahan dan hutang yang selalu menyelimutiku wahai *Rasūlullāh!*” Beliau berkata “Maukah aku ajarkan perkataan yang apabila kamu ucapkan maka Allah akan azza wa jalla akan menghilangkankan

⁶³ Sulaiman, *Sunan Abi Dawud*, hal 309.

kegundahanmu dan melunaskan hutang-hutangmu?” Dia berkata “Ya, wahai Rasūlullāh” Beliau bersabda: “Apabila kamu di pagi dan sore hari maka ucapkanlah “Allahumma inni a’udzubika minal hammi wal huzni wa a’udzubika minal ‘ajzi wal kasali wa a’udzubika minal jubni wal bukhli wa a’udzubika min ghalabatid daini wa qahril rijaal (Ya Allah, aku berlindung kepadaMu dari kegundahan dan kesedihan dan aku berlindung kepadaMu dari kelemahan dan kemalasan dan aku berlindung kepadaMu dari sifat penakut dan bakhil dan aku berlindung kepadaMu dari terlilit hutang dan pemaksaan dari orang lain). Dia berkata “maka akupun melaksanakannya dan ternyata Allah azza wa jalla menghilangkan kegundahanku dan melunasi hutang-hutangku. (HR. Abu Dawud).

Penjelasan dari (من الهم و الحزن) dalam kitab Faiḍul Qādir, wawu dari *huzn* tidak tergolong huruf ‘*aṭof* karena lafaznya tidak sama tapi maknanya sama, akan tetapi *hāmm* kegunaannya adalah terhadap sesuatu yang akan datang, adapun *huzn* adalah kesedihan yang sudah terjadi. *Hāmm* adalah kesedihan yang bisa melelehkan hati seseorang dan lebih sakit dari *huzn* karena *huzn* adalah kekasaran di hati dari adanya *hāmm* maka keduanya berbeda. *Hāmm* itu terjadi pada masa yang akan datang sedangkan *huzn* terjadi pada masa yang sudah lalu.⁶⁴

Doa di atas mengandung sesuatu yang dipikirkan oleh seorang *overthinker* yakni *hāmm* adalah perasaan menyakitkan di hati yang terjadi karena khawatir terhadap masa depan dan *huzn* adalah rasa pedih di jiwa yang disebabkan oleh sesuatu di masa lalu, misalnya “*akankah acara berjalan dengan lancar?*” “*bisakah aku melewatinya tanpa ada halangan apapun?*” atau “*andai saja kemarin aku*

⁶⁴ Al-Adzim Abadi, *Aunul Ma’bud Syarah Sunan Abi Dawud*, hal 264.

begini begini maka acara akan berjalan lancar”. Perasaan tidak tenang akibat *overthinking* perlu kita minta kepada Allah agar dihilangkan sebab dampaknya bisa menurunkan semangat hidup seperti rutinitas menjadi terhambat, performa kerja menurun, emosi tidak normal bahkan sampai pada gangguan kesehatan. Dengan ikhtiar melanggengkan doa yang dianjurkan oleh Rasūlullāh saw saat sedang mengalami kesedihan karena pikiran berlebihan, semoga Allah swt segera menghilangkannya dalam hati sebagaimana Allah telah menghilangkan kegundahan sahabat Abu Umamah.

