

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan, peneliti menyimpulkan menjadi beberapa poin sebagai berikut :

1. Dewasa ini belum ditemukan secara tekstual hadis-hadis dengan makna apa adanya yang menyinggung langsung tentang tema *overthinking*, namun peneliti mengambil dua hadis yang hampir sama dengan bentuk dari *overthinking* yakni hadis prasangka buruk dan hadis panjang angan-angan. Kedua hadis tersebut memiliki kualitas sanad dan matan yang *ṣāḥīḥ* dengan dibuktikan adanya *ittiṣāl as-sanad*, hubungan antara guru dan murid yang terus bersambung, masing-masing perawi bersifat *ṣiqah* dan *ṣabat*, kandungan matan tidak bertentangan dengan Al-Qur'an dan sunnah, serta terhindar dari *syāz* dan *'illah*. Maka keduanya merupakan hadis maqbul yang dapat diterima dan dapat dijadikan *ḥujjah*.
2. Prasangka buruk merupakan sesuatu yang terbesit dalam hati seorang *overthiker* yang terjadi secara berulang-ulang bahkan terus-menerus dilakukan tanpa mendapatkan solusi atas permasalahannya. Nabi melarang berprasangka buruk kepada kita semua apalagi jika sampai berkepanjangan maka dapat mengakibatkan rasa tidak bersyukur terhadap diri sendiri dan tidak bersegera dalam kebaikan disebabkan keraguan dan ketergantungan pada selain Allah swt. Sedangkan panjang angan-angan adalah mempunyai perasaan takut akan masa depan dengan memikirkan secara berlebihan hal-hal yang belum terjadi (sibuk dengan dunia) dan melupakan urusan akhirat dengan membiarkan waktu yang sebenarnya bisa dimanfaatkan dengan sebaik-baiknya malah terbuang sia-sia.
3. Adapun penanggulangan *overthinking* yang sesuai dengan realitas masyarakat dalam hadis Nabi berupa prasangka yang baik (*ḥusnuzān*) dan *ẓikr* (ingat) kepada Allah swt, ketika hati digunakan untuk *ḥusnuzān* dan selalu mengingat Allah maka akan lahir rasa tawakkal dan *riḍā*

terhadap ketentuan Allah serta jauh dari mengkhawatirkan dan memikirkan sesuatu secara berlebihan. Rasūlullāh saw juga mencontohkan adab tidur yang baik supaya terhindar dari *overthinking* yakni berwudlu terlebih dahulu sebelum menjelang tidur, mengibaskan tempat tidur, posisi tidur miring ke kanan, serta membaca doa hendak tidur dan berzikir takbir 33 kali, tasbīh 33 kali, tahmīd 33 kali atau dengan membaca surat Al-Ikhlās dan muawadzatain (Al-Falaq dan An-Nas). Perasaan tidak tenang akibat *overthinking* ini perlu juga kita minta kepada Allah agar dihilangkan melalui doa tuntunan Rasūlullāh saw. berbunyi “*Allahumma inni a’udzubika minal hammi wal huzni wa a’udzubika minal ‘ajzi wal kasali wa a’udzubika minal jubni wal bukhlī wa a’udzubika min ghalabatid daini wa qahril rijaal*” sehingga dengan ikhtiar membaca doa tersebut semoga Allah menghilangkan kegelisahan di hati termasuk *overthinking*.

B. Saran

Harapan peneliti agar skripsi ini bisa mengingatkan bahwa *overthinking* dalam perspektif hadis Nabi merupakan prasangka buruk dan panjang angan-angan yang dilarang. Untuk penanggulangannya, seseorang dianjurkan berlatih untuk *husnuzān* dan berzikir (mengingat) Allah swt serta memperhatikan adab tidur versi Rasūlullāh saw supaya bebas dari pikiran yang berlebihan sementara hati merasakan ketenangan juga kedamaian. Hasil penelitian ini bukanlah suatu akhir yang final, akan tetapi masih bisa dikaji dan diteliti kembali supaya dapat menambah dan memperkuat pemahaman tentang *overthinking* perspektif hadis secara lebih ekstensif.

Akhirnya, segala puji bagi Allah yang telah memberikan kekuatan beserta rahmatNya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan. Penulis sadar bahwa dalam penyusunannya masih terdapat banyak kekurangan yang mana penulis sangat mengharapkan saran dan masukan dari semua pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan

umumnya bagi semua khalayak yang membutuhkan, *Amin ya robbal alamiin.*

