

PERAN ZIKIR DALAM MENANGANI OVERTHINKING

Muhammad Naufal Rahman

naufalrahman211@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat

Abstract

In this modern era, mental health issues are receiving more attention, especially in the adolescent and early adulthood age groups. Mental health problems such as those often experienced by many individuals are overthinking or the tendency to overthink. Overthinking is the tendency to think about problems or negative experiences repeatedly and often unproductively. Zikr, on the different side, is considered to be able to overcome overthinking with its ability to suppress negative emotions into more positive ones. In the Islamic tradition, zikr is believed to calm the heart, help one to find inner peace, and strengthen spiritual connections. It is clear from the background provided that the objective of this research is to understand how zikr can help people overcome overthinking. Literature or library research employing a qualitative approach and descriptive methodologies is the research methodology used in this study. A literature study is used to gather data, and the content analysis method is utilized to analyze the data. The outcomes of the research reveal that the overthinking behavior is a symptom of excessive thoughts that can be handled with zikr. Zikr provides mental calmness and a spiritual approach to Allah that gives individuals an optimistic attitude. Zikr can nourish the nerves and produce endorphins that provide inner peace and tranquility as well as increase the body's immune system. In terms of respiratory aspects, zikr is associated with mindfulness which focuses on the control of breathing. It also helps to release carbon dioxide from the brain. Zikr can be used as a therapy to overcome low-level mental disorders with a psychoreligious approach if done sincerely and solemnly, as well as absorb it deeply in the heart.

Keywords: Overthinking, Zikr, Mental

Abstrak

Di era modern ini, permasalahan kesehatan mental semakin mendapat perhatian, terutama pada kelompok usia remaja dan dewasa awal. Masalah Kesehatan mental seperti yang sering dialami banyak individu yaitu overthinking atau kecenderungan berpikir berlebihan. Overthinking adalah kecenderungan untuk memikirkan masalah atau pengalaman negatif secara berulang dan sering kali tidak produktif. Di sisi lain, terdapat ibadah zikir yang dinilai dapat menangani overthinking dengan penghayatan untuk menekan emosi negatif menjadi lebih positif. Dalam tradisi Islam, zikir dipercaya dapat menenangkan hati, membantu seseorang menemukan kedamaian batin, dan memperkuat koneksi spiritual. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, dapat ditentukan penelitian ini bertujuan untuk memaparkan penjelasan mengenai peran zikir untuk menangani overthinking. Kepustakaan atau Library Research merupakan jenis dari penelitian ini dengan pendekatan kualitatif yang disertai metode deskriptif, studi literatur sebagai teknik pengumpulan data, dan dilakukan analisis data bermetode analisis isi atau Content Analysis. Hasil penelitian memperlihatkan perilaku overthinking merupakan gejala pikiran berlebihan dan dapat ditangani dengan zikir. Zikir memberikan ketenangan jiwa dan pendekatan spiritual kepada Allah yang memberikan sikap optimis kepada individu. Zikir dapat menyehatkan saraf dan menghasilkan cairan endorfin yang memberikan kedamaian dan ketenangan jiwa serta meningkatkan sistem imunitas tubuh. Dalam aspek pernapasan, zikir berhubungan dengan mindfulness yang focus pada kontrol pernapasan. Zikir juga membantu dalam pengeluaran karbondioksida dari paru-paru. Zikir dapat dijadikan sebagai terapi dalam mengatasi gangguan mental tingkat rendah dengan pendekatan psikoreligius jika dilakukan secara Ikhlas dan khusyuk, serta meresapinya di dalam hati.

Kata Kunci: *Overthinking, Zikir, Mental*

PENDAHULUAN

Di era modern ini, permasalahan kesehatan mental semakin mendapat perhatian. Salah satu isu yang sering dialami oleh banyak individu adalah *overthinking* atau kecenderungan berpikir berlebihan. *Overthinking* adalah kecenderungan untuk memikirkan masalah atau pengalaman negatif secara berulang dan sering kali tidak produktif. Sekitar 70% remaja dan dewasa berusia 25 hingga 35 tahun mengalami *overthinking* yang kronis. Kondisi *overthinking* pada remaja juga diperparah oleh persepsi bahwa mereka tidak memiliki kendali atas pikiran berulang ini, yang akhirnya memicu gangguan kesehatan mental (Matsumoto, 2018). *Overthinking* dapat terjadi karena berbagai alasan, tetapi biasanya terjadi ketika seseorang ingin memutuskan sesuatu, mencoba memahami

pilihan orang lain, memikirkan dan memprediksi masa depan, dan merenungkan perbuatan mereka selama menjalani hidup mereka. (Andiani, 2020).

Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental, berbagai metode pengelolaan stres dan kecemasan terus berkembang. Salah satu opsi yang sering menjadi cara menanganinya adalah dengan melakukan zikir. Zikir merupakan suatu ibadah kepada Allah SWT. dengan menyebutkan dan mengagungkan nama-Nya. Ketika manusia berzikir mereka mengalihkan perhatian dari permasalahan atau suatu proses pengosongan pikiran dengan penghayatan untuk menekan emosi negatif menjadi lebih positif (Nugroho, dkk., 2022). Dalam tradisi Islam, zikir dipercaya dapat menenangkan hati, membantu seseorang menemukan kedamaian batin, dan memperkuat koneksi spiritual.

Penelitian mengenai peran zikir dalam menangani *overthinking* menjadi penting karena, selain sebagai praktik keagamaan, zikir juga berpotensi sebagai pendekatan spiritual yang dapat membantu individu dalam mengelola pikiran berlebihan. Dengan meneliti peran zikir sebagai metode untuk menangani *overthinking*, kita dapat mengeksplorasi lebih dalam bagaimana praktik keagamaan ini dapat memberikan solusi bagi masalah mental yang semakin banyak di masyarakat. Penelitian ini diharapkan bisa membawakan pemahaman dan pemikiran baru mengenai efektivitas zikir dalam menangani *overthinking* dan menjadikan zikir sebagai salah satu opsi dari berbagai cara yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kesehatan mental, terutama bagi mereka yang mungkin kurang tertarik untuk mengikuti metode psikologis atau medis konvensional.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan paparan sebelumnya yang terdapat pada bagian pendahuluan, penelitian ini memiliki tujuan untuk memaparkan penjelasan mengenai zikir untuk menangani *overthinking*. Di dalamnya akan dijelaskan tentang definisi zikir, *overthinking*, dan bagaimana peran zikir dalam menangani *overthinking*. Kepustakaan atau *Library Research* merupakan jenis dari penelitian ini. Kepustakaan artinya jenis penelitian dengan pengumpulan data penelitian yang

diperoleh dari segala sumber bacaan dan teks relevan dijadikan objek inti dalam penganalisisan data. Sumber bacaan yang ditinjau dan dianalisis diperoleh jurnal, buku dan berbagai media lainnya. Pendekatan kualitatif disertai metode deskriptif juga digunakan dalam penelitian ini, yaitu segala data yang dikumpulkan berkaitan dengan peran zikir untuk menangani *overthinking*, sehingga dapat dihasilkan deskripsi yang searah dengan tujuan penulisan artikel pada jurnal (Ridhahani, 2020). Studi literatur digunakan sebagai teknik dalam pengumpulan data, yaitu dengan mengutip kumpulan sumber bacaan yang selaras dengan topik pembahasan dalam penelitian. Data hasil dari penelitian perpustakaan kemudian disatukan dan diolah dengan cara penyuntingan, penataan, dan penyajian penemuan hasil penelitian. Hasil Data yang diperoleh dianalisis dengan metode *content analysis* atau analisis isi. Teknik penelitian analisis isi bertujuan menghasilkan kesimpulan yang dapat dipakai dan memuat data yang empiris, serta mempertimbangkan konteks yang ada (Sidiq et al., 2019). Maka dari itu, metode ini dibawakan agar dapat menganalisis semua pembahasan tentang peran zikir untuk menangani *overthinking* secara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pengertian *Overthinking* dan Gejala-Gejalanya

Overthinking merujuk pada kecenderungan berpikir berlebihan dan mendalam mengenai suatu permasalahan, yang biasanya berakhir dengan pemikiran yang berulang-ulang atau berkepanjangan tanpa solusi yang produktif. Dalam psikologi, *overthinking* sering dikaitkan dengan *rumination* atau kebiasaan memikirkan masalah atau peristiwa negatif secara terus-menerus. Ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan mental, karena cenderung meningkatkan kecemasan dan depresi, mengurangi produktivitas, dan menghambat pengambilan keputusan yang efektif (Nolen-Hoeksema, 2000). Kelumpuhan analisis, juga dikenal sebagai *paralysis analysis*, adalah kondisi yang terjadi ketika perilaku *overthinking* ini terjadi. Kondisi ini terjadi ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menganalisis suatu masalah

sehingga mereka kesulitan mengambil tindakan penyelesaian masalah (Nelson & Kennedy, 2018).

Overthinking biasanya menyebabkan individu mengalami kondisi gugup atau tegang yang mengeluhkan berbagai hal yang tidak seharusnya terwujud akan terwujud. Kegelisahan memang berasal dari ketegangan mandiri, perasaan stres mengenai apa yang akan terjadi (Nevid, 2005). *Overthinking* cenderung mencakup kekhawatiran yang berlebihan bukan hanya hal-hal mengenai masa depan, tetapi juga masa lalu, bahkan masa yang sekarang dihadapi. Sebagian besar kelompok usia dari remaja hingga dewasa awal sudah mempunyai pemikiran-pemikiran yang belum tentu atau tidak sesuai dengan realita (Iflah, 2023). Pikiran tersebut kebanyakan merujuk pada berbagai permasalahan seperti stres, insomnia, gagal fokus, yang disebabkan oleh *overthinking* (Marianti, 2023). Dari sana dapat dilihat banyak keluhan di antara para kelompok di usia muda seperti kurang darah, mudah lupa, melemahnya fungsi otak, dan risiko penyakit mental semakin tinggi, yang disebabkan oleh insomnia dan stres yang dikarenakan *overthinking*. Dengan adanya permasalahan ini bisa membuat korbannya akan mengalami ketakutan dan kecemasan apabila hal itu akan terjadi.

Overthinking dalam pandangan Islam merupakan sebuah kata khusus yang berasal dari perasaan khawatir atau takut. Jika perasaan tersebut muncul, dan dapat semakin berkembang besar apabila bersamaan dengan rasa waspada, kecemasan, munculnya khayalan serta emosional yang meningkat. *Overthinking* dapat terjadi sebab seseorang tersebut belum sepenuhnya bergantung hanya kepada Allah SWT. yang menjadikan munculnya perbuatan tersebut (Utami et al., 2022). Pada kitab Al-Qur'an, dapat ditemukan ayat dengan pengertiannya menyinggung hal yang berkaitan dengan *overthinking*, yaitu di dalam ayat ke-12 surah Al-Hujurat, yang berbunyi

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبِ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya “Wahai orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian dari prasangka tersebut adalah dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang mengolok orang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang”. Perilaku *overthinking* memiliki kesinambungan dengan prasangka atau dugaan. Pada ayat tersebut ditafsirkan bahwa melakukan perbuatan prasangka atau tuduhan karena perbuatan tersebut termasuk Allah melarang manusia untuk dosa. Pernyataan yang disertai prasangka tentang keburukan yang ditujukan kepada orang-orang baik, ini masuk dalam prasangka buruk kepada mereka yang dzahirnya adalah amanah dan baik. Di sisi lain, prasangka yang diperbolehkan adalah terhadap orang yang memang berperilaku buruk agar tidak terpengaruh, seperti dengan mabuk-mabukan secara terang-terangan. Tetapi jika prasangka buruknya terhadap orang lain diungkapkan, itu perbuatan dosa (Mahfudzoh et al., 2024).

Overthinking juga dibahas di surah al-baqarah ayat 286,

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

Artinya “Allah tidak membebani seseorang kecuali dengan sesuatu yang sanggup dilakukannya, karena agama Allah dibangun di atas asas kemudahan, sehingga tidak ada sesuatu yang memberatkan di dalamnya. Barangsiapa berbuat baik, dia akan mendapatkan ganjaran atas apa yang dia lakukan, tanpa dikurangi sedikitpun”. Dalam ayat ini mengingatkan kepada manusia agar tidak berlebihan dalam memikirkan hidupnya karena beban yang diberikan Allah pada setiap tidak akan melebihi batasan yang bisa ditanggung orang tersebut.

Overthinking ditandai oleh sejumlah gejala yang terlihat dari perilaku dan pola pikir seseorang. Salah satunya adalah seringnya memikirkan ulang

keputusan atau peristiwa yang dulu pernah dilakukan dan terjadi dengan memfokuskannya pada hal-hal mutlak yang tidak dapat diubah, yang dapat memicu kecemasan dan penyesalan berulang (Nolen-Hoeksema, 2000). Individu yang mengalami *overthinking* juga cenderung mengkhawatirkan hal-hal kecil yang berada di luar kendali mereka, termasuk kejadian yang belum terjadi. Ini sering dikaitkan dengan kecemasan mengenai kemungkinan hasil negatif (Brosschot et al., 2006). Selain itu, *overthinking* bisa membuat seseorang kesulitan mengambil keputusan karena terjebak dalam *analysis paralysis*, yaitu kondisi di mana terlalu banyaknya pilihan yang dipikirkan membuat mereka ragu-ragu atau takut mengambil keputusan yang salah (Schwartz et al., 2002).

Beberapa pertanda lain *overthinking* termasuk gangguan tidur dan kesulitan berkonsentrasi, karena pikiran yang berlebihan cenderung muncul saat seseorang sedang tidak sibuk, terutama pada malam hari, hal ini berakibat pada kualitas tidur menjadi terganggu serta kelelahan mental yang berdampak pada produktivitas sehari-hari (Harvey, 2002). *Overthinking* dapat menyebabkan kelelahan fisik dan mental, sering kali memicu ketegangan otot dan rasa lelah yang berkepanjangan. Dampak dari stres mental ini bisa dirasakan langsung pada kondisi fisik seseorang, yang menunjukkan hubungan erat antara kesehatan mental dan fisik (Brosschot et al., 2006).

B. Pengertian Zikir

Secara etimologi, zikir memiliki arti mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenal, mengambil hikmah atau pelajaran, dan ingatan. Kata zikir memiliki banyak interpretasi, beberapa yang termasuk arti dari zikir diantaranya adalah mengingat, menuturkan, menjaga, menyebut, atau memahami kelakuan baik (Masyhudi & Wahyu, 2006). Dalam ilmu psikologi, zikir dapat dibilang sebagai sebuah daya jiwa milik kita yang mampu dalam penerimaan, penyimpanan, dan pembangunan kembali tanggapan atau pengertian menurut kita (Anshori, 2003).

Bila ditinjau menurut terminologinya, zikir merujuk pada praktik dalam Islam yang bertujuan untuk mengingat dan menyebut Allah dengan cara

tertentu, baik melalui ucapan lisan maupun perenungan dalam hati. Zikir kebanyakan dikerjakan dengan membaca kalimat-kalimat pujian dan doa, seperti *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, *Allahu Akbar*, atau lainnya, yang menguatkan keimanan dan menenangkan hati (Nasr, 2003).

Dalam Islam, ada berbagai cara untuk berzikir yang dilakukan sebagai cara pendekatan diri kepada Allah serta memperkuat keimanan. Dalam zikir, melafalkan kalimat pujian seperti yang telah disebutkan sebelumnya, adalah salah satu cara yang paling umum. Zikir ini bisa dilakukan dalam berbagai kondisi, baik dengan lisan, hati, maupun keduanya, yang bertujuan untuk mengingat Allah dalam setiap aspek kehidupan. Selain itu, ada pula zikir yang dilakukan setelah shalat wajib, di mana Rasulullah SAW mengajarkan untuk membaca tasbeih (kalimat-kalimat zikir) sebanyak 33 kali setelah selesai shalat, diikuti dengan tahmid (*Alhamdulillah*) dan takbir (*Allahu Akbar*) (Al-Ghazali, 2000). Salah satu cara lain yang penting adalah zikir dengan hati, yaitu dengan merenungkan kebesaran Allah dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap langkah hidup. Para ulama juga mengajarkan zikir dengan perenungan dalam bentuk doa-doa tertentu yang dipanjatkan untuk memohon pertolongan atau pengampunan dari Allah (Nasr, 2003).

C. Peran Zikir dalam Menangani *Overthinking*

Overthinking yang berpusat pada pikiran berlebihan yang berulang menyebabkan berbagai gejala seperti mudah cemas dan gelisah, rasa lelah yang berlebih, dan sulit tidur, yang tentunya termasuk hal negatif dalam aspek kesehatan mental. Zikir banyak dipercaya oleh umat Islam sebagai suatu ibadah yang sekaligus dapat memberikan ketenangan jiwa. Zikir dapat dilakukan pada banyak kondisi dan tidak memerlukan biaya, menjadikannya ibadah ringan yang jika dilakukan dengan tekun, dapat membuat pikiran kita menjadi lebih tertuju kepada Allah, sehingga seseorang yang merasakan hubungan spiritual dengan Allah akan berkurang beban pikirannya yang pada akhirnya dapat mengurangi kecemasan dan menurunkan tingkat stres, serta menjadikannya pribadi yang positif dan lebih optimis dalam menjalani hidupnya. Zikir bertujuan untuk memutar balik kepribadian manusia secara

keseluruhan dan mengalihkan perhatian seseorang yang mengutamakan cintanya yang sangat mendalam terhadap dunia beralih kepada akhirat yang saat ini masih di belum diketahui (Ilyas, 2017).

Zikir yang dilakukan dengan tekun melafalkan nama Allah swt. melalui beristigfar, berdo'a, bertakbir, bertasbih, dan membaca al-Qur'an memberikan manfaat pada seseorang berupa ketenangan serta mengantarkannya kepada kesucian jiwa (Najati, 2005). Para pengamal zikir memperoleh ketenangan jiwa yang akan mengurangi kinerja pada jaringan saraf simpatetis dan meningkatkan kinerja sistem saraf parasimpatetis yang akan menghasilkan hormon endorfin yang memberikan rasa damai dan tenang jiwa, serta sistem imunitas tubuh juga ikut meningkat sehingga memberikan berdampak positif pada tingkat kesehatan (Bunyamin, 2021).

Dalam aspek pernapasan, proses zikir juga menyertakan *mindfulness* yang dilakukan memfokuskannya pada pernapasan. Zikir yang dilakukan bersamaan pengendalian pada pernapasan dapat membantu dalam mengurangi stres, mewujudkan ketenangan batin, menambah konsentrasi, membangun rasa toleransi serta empati pada lingkungan, dan memperluas pemahaman diri dan kontrol diri (Intan Nur Azizah, 2023). Dengan melakukan zikir, seseorang dapat lebih fokus dalam berpikir dan terhindar dari kegelisahan yang berasal dari berbagai kepentingan dan masalah yang dikhawatirkan secara berlebihan. Selain itu, zikir yang mengandung huruf *jahr*, yaitu huruf yang diucapkan dengan jelas dan kuat, seperti pada kalimat istighfar (astagfirullah) dan tauhid (laa ilaaha illallah), dapat membantu mempercepat pembuangan karbondioksida dari paru-paru (Yurisaldi, 2010).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh dokter spesialis saraf menemukan bahwa zikir mampu menyehatkan saraf. Hal ini ditunjukkan oleh penelitian yang ia lakukan pada pasien yang menderita gangguan saraf seperti stroke atau Alzheimer. Pasien yang suka berzikir ternyata lebih baik pemulihannya daripada pasien yang tidak suka berzikir. Kegiatan zikir yang dilakukan pasiennya membantu mengurangi nyeri, meningkatkan ketenangan dan kestabilan saraf, dan mengeluarkan karbondioksida dari otak saat udara

dihembuskan keluar dari mulut. Ini menghasilkan kondisi fisik yang lebih baik dan stabil. Zikir juga dapat digunakan sebagai terapi untuk klien dengan gangguan mental tingkat rendah dengan membuat perasaan dan pikiran mereka tenang dan damai. Terapi zikir memakai pendekatan bersifat religius (psikoreligius) yang membantu klien dengan meningkatkan daya tahan mereka atau meringankan beban mental mereka. Zikir dapat berfungsi sebagai terapi jika dilakukan dengan ikhlas, khusyuk, serta meresapinya di dalam hati (Rafiqah, 2015).

SIMPULAN

Overthinking merupakan perilaku ketika seseorang berpikir secara berlebihan dan berulang-ulang, yang pada akhirnya menimbulkan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, kegelisahan, stress, dan sulit tidur. Zikir merupakan ibadah ringan yang dapat dilakukan umat Islam juga dapat berperan dalam menangani *overthinking* dengan memberikan ketenangan jiwa dan rasa optimis. Zikir membuat pikiran seseorang lebih tertuju kepada Allah sehingga mendapatkan dorongan spiritual yang meningkatkan daya tahan mental. Zikir juga dapat membantu pembuangan karbondioksida dari otak, menyehatkan saraf dan mengeluarkan cairan endorphen yang memberikan ketenangan serta meningkatkan imun tubuh. Dalam mengatasi gangguan mental tingkat rendah, zikir juga dapat menjadi opsi sebagai terapi untuk mengatasinya melalui pendekatan psikoreligius jika dilakukan dengan khusyuk dan ikhlas.

SARAN

Penulis menyarankan agar zikir dapat lebih dikenal dan dilakukan dalam menjalani kehidupan sebagai ibadah yang sekaligus berguna menjadi terapi untuk menangani *overthinking*. Zikir dilakukan dengan khusyuk dan ikhlas agar lebih mendekatkan diri kepada Allah sehingga menjadikan kita pribadi yang positif dan optimis dalam menjalani hidup. Zikir yang dilakukan dengan tekun akan memberikan ketenangan jiwa agar terhindar dari pikiran yang berlebihan. Penulis juga berharap agar pembaca selalu mengingat Allah dalam segala situasi dengan pikiran bahwa Allah selalu bersamanya dan membantunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, A. H. (2000). *Ihya' Ulum al-Din* (The Revival of the Religious Sciences). Translated by M. Abdurrahman. Kazi Publications.
- Andiani, S. (2020). Menghilangkan Sifat Overthinking. *Jurnalpresisi.Com*, 1–2. <https://jurnalpresisi.pikiran-rakyat.com/opini/pr-5653283/menghilangkan-sifatoverthinking>
- Anshori, M. A. (2003). *Dzikir demi kedamaian jiwa: Solusi tasawuf atas manusia modern*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brosschot, J. F., Pieper, S., & Thayer, J. F. (2006). Expanding stress theory: Prolonged activation and perseverative cognition. *Psychoneuroendocrinology*, 30(10), 1043–1049. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2005.04.008>
- Bunjamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Idaarah: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 145-159. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Harvey, A. G. (2002). A cognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, 40(8), 869–893. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(01\)00061-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(01)00061-4)
- Iflah, C. N. (2023). *Gambaran Self Esteem Pada Perempuan Korban Body Shaming (Studi Di Gampong Sungai Pauh, Kecamatan Langsa Barat Kota Langsa)* (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh). <https://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/26242>
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Mawaizh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90-106. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>

- Intan Nur Azizah, N. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(6), 934-942. <https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.806>
- Mahfudzoh, L., Kuswoyo, N. A., Mahmud, A., & Rohtih, W. A. (2024). OVERTHINKING DALAM AL-QUR'AN:(Analisis Deskriptif QS Al-Hujurat Ayat 12). *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 6(2), 71-80. <https://doi.org/10.4236/tashdiq.v6i2.5365>
- Marianti, L., Kushendar, K., & Fitri, H. U. (2022). Parenting Information For Parents: Efforts To Prepare Children To Experience Menarche In Prepubertal Young Girls. *Konseli: Jurnal Bimbingan Dan Konseling (E-Journal)*, 9(2), 201-208. <http://dx.doi.org/10.24042/kons.v9i2.14020>
- Masyhudi, I. M., & Wahyu, N. A. (2006). *Berdzikir dan sehat ala Ustadz Haryono*. Semarang: Syifa Press.
- Matsumoto, N. (2018). Why do People Overthink? A Longitudinal Investigation of a MetaCognitive Model and Uncontrollability of Rumination. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 1–6. <https://doi.org/10.1017/S1352465818000103>
- Najati, M. U. (2005). *Al-Qur'an dan Psikologi*. Arah Pustaka.
- Nasr, S. H. (2003). *The heart of Islam: Enduring values for humanity*. HarperOne.
- Nelson, E., & Kennedy, E. S. (2018). *Ruminasi: Gagal Move on yang Bikin Depresi*. Jakarta: Kencana.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Jakarta: Erlangga, 96-101.
- Nolen-Hoeksema, S. (2000). The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 109(3), 504–511. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.109.3.504>

- Nugroho, B. A., Wicaksono, B., & Setyowati, R. Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 93-108.
- Rafiqah, T. (2015). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *Jurnal Dimensi*, 4(3). <https://doi.org/10.33373/dms.v4i3.48>
- Ridhahani, M. P. (2020). Metodologi Penelitian Dasar Bagi Mahasiswa dan Peneliti Pemula.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(5), 1178–1197. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.5.1178>
- Sidiq, U., Choiri, M., & Mujahidin, A. (2019). Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1-228.
- Utami, T., Andy, S., & Datmi, M. A. (2022). Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(1), 14-27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>
- Yurisaldi. (2010). *Berdzikir untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman.