

**PEMAHAMAN HADIS-HADIS TAWAKAL DENGAN
PENDEKATAN STOIKISME SEBAGAI PENCEGAHAN
*OVERTHINKING***

TESIS

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Magister dalam Program Studi Ilmu Hadis



Oleh:
SYABROWI
NIM: 02040622012

**PASCASARJANA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Syabrowi
NIM : 02040622012
Program : Magister (S-2)
Prodi : Ilmu Hadis
Institusi : Pascasarjana UIN Sunan Ampel Surabaya

Dengan sungguh-sungguh menyatakan bahwa TESIS ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian atau karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang dirujuk sumbernya.

Surabaya, 29 November 2023
Saya yang menyatakan,



SYABROWI
NIM: 02040622012

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Tesis berjudul “Pemahaman Hadis-hadis Tawakal dengan Pendekatan Stoikisme sebagai Pencegahan *Overthinking*” yang ditulis oleh Syabrowi ini telah disetujui pada tanggal 05 Desember 2023

Oleh:

PEMBIMBING,

Pembimbing I,



Prof. Dr. H. Masruhan, M.Ag.
NIP.195904041988031003

Pembimbing II,



Dr. Muhid, M.Ag.
NIP.196310021993031002

PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS

Tesis berjudul "Pemahaman Hadis-hadis Tawakal dengan Pendekatan Stoikisme sebagai Pencegahan *Overthinking*" yang ditulis oleh Syabrowi ini telah diuji dalam Ujian Tesis pada tanggal 27 Desember 2023

Tim Penguji:

1. : Prof. Dr. H. Masruhan, M.Ag
2. : Dr. Muhid, M.Ag
3. : Dr. H. Budi Ichwayudi, M.Fil.I
4. : Dr. Hj. Imroatul Azizah, M.Ag



Surabaya, 03 Januari 2024

Direktur,



Prof. H. Masdar Hilmy, S.Ag. MA. Ph.D

NIP. 197103021996031002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
 E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : SYABROWI
 NIM : 02040622012
 Fakultas/Jurusan : PASCASARJANA/MAGISTER ILMU HADIS
 E-mail address : syabrowiahmad7@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PEMAHAMAN HADIS-HADIS TAWAKAL DENGAN PENDEKATAN STOIKISME
SEBAGAI PENCEGAHAN *OVERTHINKING*

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 21 Februari, 2024

Penulis

(Syabrowi)

ABSTRAK

Syabrowi, NIM. 02040622012, Pemahaman Hadis-hadis Tawakal dengan Pendekatan Stoikisme sebagai Pencegahan *Overthinking*

Pembahasan dalam tesis ini ditulis berangkat dari kegelisahan penulis terhadap fenomena *overthinking* (berpikir berlebihan) yang ramai dibicarakan di Media Sosial belakangan ini. Menurut beberapa penelitian, salah satu pemicu *overthinking* adalah kurang bertawakal kepada Allah Swt. Pemahaman Tawakal sendiri sangat luas apabila diurai dari berbagai literatur Islam. Maka tesis ini mengkaji pemahaman hadis-hadis tentang Tawakal pada riwayat al-Tirmidhī 2344 dan 2517, serta riwayat Ibnu Mājah 4166. Makna dari tiga hadis tersebut ditelaah secara mendalam kemudian diteliti implikasinya terhadap pencegahan *overthinking* menggunakan pendekatan Stoikisme.

Rumusan masalah dalam penelitian ini ada dua: Bagaimana pemahaman hadis-hadis tentang Tawakal?, dan bagaimana implikasi hadis-hadis Tawakal dengan pendekatan Stoikisme terhadap pencegahan *overthinking*?. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode kualitatif dengan cara studi pustaka. Setelah data dari berbagai sumber didapatkan kemudian data tersebut ditulis, diedit, diklasifikasi, direduksi dan dianalisis sehingga menghasilkan sebuah kesimpulan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dalam riwayat al-Tirmidhī 2344 Nabi menyeru umatnya agar bertawakal karena dampaknya akan berpengaruh pada kelancaran rezeki. Pada hadis riwayat al-Tirmidhī 2517 Nabi mengajarkan bahwa bertawakal adalah setelah berikhtiar. Sedangkan pada hadis riwayat Ibnu Mājah 4166 Nabi melarang umatnya mengikuti hawa nafsunya untuk terus menimbun harta. Sebaliknya, Nabi justru memerintahkan mereka agar bertawakal kepada Allah.

Dalam Stoikisme terdapat ajaran seperti *Dychotomy of Control*: kemampuan mengontrol hal-hal yang ada dalam kendali dan di luar kendali, *Amor Fati*: kemampuan untuk menerima takdir dan tidak berharap kepada selain takdir itu sendiri, dan *Memento Mori*: kemampuan seseorang dalam menjadikan hari-harinya seolah hari terakhir sebelum ajal datang menjemputnya. Pemahaman hadis-hadis Tawakal dengan pendekatan Stoikisme tersebut bisa dijadikan terapi kognitif sehingga berimplikasi terhadap pencegahan *overthinking*.

Kata Kunci: Hadis, *Overthinking*, Pemahaman, Stoikisme, Tawakal.

ABSTRACT

Syabrowi, NIM. 02040622012, Understanding Hadiths of Tawakal with Stoicism Approach as Prevention of Overthinking

The discussion in this thesis was written based on the author's concern about the phenomenon of overthinking that has been discussed on Social Media lately. According to some studies, one of the triggers of overthinking is a lack of trust in Allah SWT. The understanding of Tawakal itself is very broad when parsed from various Islamic literature. So this thesis examines the understanding of the traditions about Tawakal in al-Tirmidhī's narrations 2344 and 2517, and Ibn Mājah's narration 4166. The meanings of the three traditions are examined in depth and then their implications for the prevention of overthinking are studied using the Stoicism approach.

The problem formulation in this research is twofold: How is the understanding of the traditions about Tawakal, and what are the implications of the Tawakal traditions with the Stoicism approach to the prevention of overthinking? The research method used in this research is qualitative method by means of literature study. After data from various sources are obtained then the data are written, edited, classified, reduced and analyzed so as to produce a conclusion. The results of this study indicate that in the narration of al-Tirmidhī 2344 the Prophet calls on his people to put their trust because the impact will affect the smoothness of sustenance. In the hadith narrated by al-Tirmidhī 2517 the Prophet taught that trusting is after making efforts. While in the hadith narrated by Ibn Mājah 4166 the Prophet forbade his people to follow their lusts to continue hoarding wealth. Instead, the Prophet ordered them to put their trust in God.

In Stoicism there are teachings such as Dychotomy of Control: the ability to control things that are in control and out of control, Amor Fati: the ability to accept destiny and not hope in anything other than destiny itself, and Memento Mori: the ability from people to make his days as if they were the last before death came to pick him up. Understanding the traditions of Tawakal with the Stoicism approach can be used as cognitive therapy so that it has implications for the prevention of overthinking.

Keywords: Hadith, Overthinking, Understanding, Stoicism, Tawakal.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI UJIAN TESIS	iv
PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xv
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi dan Batasan Masalah	6
C. Rumusan Masalah	7
D. Tujuan Penelitian	7
E. Kegunaan Penelitian	7
F. Kerangka Teoritik	8
G. Penelitian Terdahulu	10
H. Metode Penelitian	11
I. Sistematika Pembahasan	13
BAB II: PEMAHAMAN HADIS, STOIKISME DAN <i>OVERTHINKING</i>	
A. Ilmu Memahami Hadis	15
1. Ilmu <i>ma'āni al-Hadīth</i>	15
2. Kritik Hadis	16
B. Stoikisme	24
1. Sejarah Stoikisme	24
2. Prinsip-prinsip Stoikisme	26

3. Langkah-langkah Mengembangkan Sikap Stoikisme.....	27
C. <i>Overthinking</i>	31
BAB III: KUALITAS HADIS-HADIS TENTANG TAWAKAL DALAM SUNAN AL-TIRMIDHĪ DAN SUNAN IBNU MĀJAH	
A. Kualitas Hadis Tentang Tawakal <i>Sunan al-Tirmidhī</i> Nomor Indeks 2344	35
1. <i>Takhrīj</i> Hadis	35
2. Skema Sanad	36
3. <i>I'tibar</i> Sanad	44
4. Kesahihan Sanad Hadis.....	44
5. Syarah Hadis	47
B. Kualitas Hadis Tentang Tawakal <i>Sunan al-Tirmidhī</i> Nomor Indeks 2517	49
1. <i>Takhrīj</i> Hadis	49
2. Skema Sanad	51
3. <i>I'tibar</i> Sanad	56
4. Kesahihan Sanad Hadis.....	56
5. Syarah Hadis	58
C. Kualitas Hadis Tentang Tawakal <i>Sunan Ibnu Mājah</i> Nomor Indeks 4166	60
1. <i>Takhrīj</i> Hadis	60
2. Skema Sanad	61
3. <i>I'tibar</i> Sanad	64
4. Kesahihan Sanad Hadis.....	64
5. Syarah Hadis	67
BAB IV: PEMAKNAAN HADIS-HADIS TAWAKAL DALAM SUNAN AL-TIRMIDHĪ DAN SUNAN IBNU MĀJAH DENGAN STOIKISME DAN IMPLIKASINYA TERHADAP OVERTHINKING	
A. Pemaknaan Tawakal dalam Literatur Islam	69
1. Tawakal dalam al-Qur'an	70
2. Tawakal dalam Hadis	84
3. Tawakal Perspektif Ilmu Tasawuf.....	100
B. Implikasi Pemahaman Hadis-hadis Tawakal dengan Pendekatan Stoikisme terhadap Penekanan <i>Overthinking</i>	105
1. <i>Dichotomy of Control</i>	113
2. <i>Amor Fati</i>	116

3. <i>Memento Mori</i>	117
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	119
B. Saran	120
DAFTAR PUSTAKA	121



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- ‘Abd al-Rahman Aḥmad ibn Shu’ayb al-Nasā’. *Sunan Al- Nasā’i*. Halb: Maktabah al-Maṭbū’ah al-Islamiyyah, n.d.
- ‘Asqalānī, Abū al-Faḍl Aḥmad ibn ‘Alī ibn Muḥammad ibn Aḥmad ibn Hajar. *Tahdhīb Al-Tahdhīb*. India: Dā’irat al-Ma‘ārif al-Nazāmiyah, 1326.
- Abdurrahman, M. *Metode Kritik Hadis*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2011.
- Abubakar, Achmad, and Aan Parhani. “Nilai Tawakal dalam Al-Qur’an,” n.d.
- Akhdiat, Akhdiat, Siti Nurkhaifah Marisa, and Muhammad Faisal. “MAQAM TAWAKKAL DALAM ALQURAN (KAJIAN PERSPEKTIF IMAM ALUSI DALAM TAFSIR RUHUL MA’ANI FI TAFSIR ALQURAN AL-’AZIM WA SAB’I AL-MATSANI).” *BASHA’IR: JURNAL STUDI AL-QUR’AN DAN TAFSIR*, December 31, 2021, 117–34. <https://doi.org/10.47498/bashair.v1i2.845>.
- al, Rachiman et. *Ilmu Kalam*. Surabaya: UIN Sunan Ampel Press, 2014.
- Aliyah, Muhimatul. “KONSEP TAWAKAL DALAM TAFSIR AL-KASYAF KARYA ZAMAKHSHARI,” no. 02 (2017).
- Al-Nawāwī, Abū Zakariyā Muḥyī al-Dīn Yaḥyā ibn Sharaf. *Tahdhīb Al-Asmā’ Wa al-Lughāt*. Beirut: Dār al-Kutub al-‘Ilmiyah, n.d.
- “AMIROTUSSOLIHAN_STOIKISME PERSPEKTIF AL-QUR’AN (STUDI TAFSIR TEMATIK).Pdf,” n.d.
- Andi Ibrahim, et. al. *Metodologi Penelitian*. t.th: PT Gunadarma Ilmu, 2018.
- Andini, Mispā. “Filsafat Stoicisme dan Hubungan Manusia dengan Alam: Memahami Pandangan Stoic tentang Kehidupan dan Alam Semesta.” Preprint. Open Science Framework, May 27, 2023. <https://doi.org/10.31219/osf.io/9k3uq>.
- Aulassyahied, Qaem. “WACANA STUDI INTERKONEKSI HADIS” 13 (n.d.).
- Baghawī, Abū Muḥammad al-Ḥusayn ibn Mas‘ūd al-. *Tafsir Al-Baghawī*. Beirut: Dār Ṭayyibah, 1997.
- Carlos Kodoati, Michael. “Epikureanisme dan Stoikisme: Etika Helenistik Untuk Seni Hidup Modern.” *Media: Jurnal Filsafat dan Teologi* 4, no. 1 (February 28, 2023): 91–102. <https://doi.org/10.53396/media.v4i1.140>.
- Dimishqī, Ismā‘īl ibn ‘Umar ibn Kathīr al-Qurishī al-Baṣārī al-. *Tafsīr Al-Qur’ān al-‘Azīm*. Beirut, 1999.

- Dumaiji, Abdullah ibn Umar al-. *At-Tawakkal 'Ala Allah Ta'ala*, Terj. Asmuni. Jakarta: Darul Falah, 2006.
- Febrian, Eval Ardi. "Stoikisme: Obat Untuk si Overthinker?," n.d.
- fī, Muḥammad ibn Ismā'īl ibn Abū 'Abd Allāh al-Bukhārī al-Ju'. *Ṣaḥīḥ Al-Bukhārī*. Beirut: Dār Ṭawq al-Najāh, 1422.
- Ghazali, Muhammad ibn Muhammad al-. *Mukhtasar Ihya' Ulum al-Din*. Kairo: Dā'r al-Salam, 2008.
- _____. *Damm'i al-Ghurūr (Orang-Orang Yang Terkelabui)*. Vol. terj. Muhammad al-Baqir. Bandung: PT. Karisma, 1997.
- Ghoni, Abdul. "KONSEP TAWAKAL DAN RELEVANSINYA DENGAN TUJUAN PENDIDIKAN ISLAM:," n.d.
- Ghozali, Muhammad Luthfi. *Percikan Samudra Hikmah: Syarah Hikam Ibnu Atho'illah As-Sakandari*. Jakarta: Prenada Media Group, 2011.
- Hilālī, Salīm ibn 'Ied al-. *Bahjah Al-Nāzirīn Sharḥ Riyāḍ al-Ṣāliḥīn*. Terj. M. Abdul Ghaffar. Vol. 1. Jakarta: Pustaka Imam As-Syafi'I, 2016.
- Hādī, Muḥammad ibn 'Abd (Nūr al-Dīn al-Sanadī). *Hāshiyah al-Sanadī 'Alā Sunan Ibnu Mājah*. Beirut: Dār al-Jalīl, t.th.
- Hindī, Muḥammad Anwār Shāh ibn Ma'zam Shāh al-Kashmiri. *al-'Arf al-Shadh Sharḥ Sunan al-Tirmidhī*. Beirut: Dār al-Turāth al-'Arabī, 2004.
- Ibnu Abu Hatim, Abu Muhammad 'Abd al-Rahman ibn Muhammad. *Al-Jarh Wa al-Ta'dil*. Beirut: Dār Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1952.
- Ja'far Shadiq, Amin. "Sikap Asketis Dalam Filsafat Stoisisme Dan Tasawwuf (Studi Komparatif Konsep Apatheia Dengan Zuhud)." *Fakultas Ushuluddin Dan Pemikiran Islam UIN SUNAN KALIJAGA*, 2019.
- Kaylānī, 'Abd al-Qādir al-. *Abwāb Al-Taṣawwuf: Maqāmatuhū Wa Āfātuhū*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2010.
- Mahmud, Abd Halim. *Hal Ihwal Tasawuf*. Surabaya: Darul Ihya', 1962.
- Marāghī, Aḥmad ibn Muṣṭafā l-. *Tafsīr Al-Marāghī*. Halb: Muṣṭafā al-Bābī, 1946.
- Mubārakfūrī, Abū al-'Ulā Muḥammad 'Abd al-Raḥman. *Tuḥfat al-Aḥwadhī bi Sharḥ Jāmi' al-Tirmidhī*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, t.th.
- Mizzī, Yūsuf ibn 'Abd al-Raḥman ibn Yūsuf Abū al-Ḥajjāj Jamāl al-Dīn ibn al-Zakī Abū Muḥammad al-Qaḍā'ī. *Tahdhīb Al-Kamāl Fī Asmā' al-Rijāl*. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1980.
- Muḥammad, Zayn al-Dīn ('Abd al-Ra'ūf), *Fayḍ al-Qadīr Sharḥ al-Jāmi' al-Shaghīr*. Mesir: al-Maktabah al-Tijāriyyah al-Kubrā, 1356.
- Muchson Anasy, Muhammad. *Tasawuf Antara Al-Ghazali & Ibnu Taimiyah*. Jakarta: KHALIFA, 2005.
- Muhidah, Izatul. "KONSEP TAWAKAL SYAIKH AL- AKBAR MUHYIDDIN IBNU 'ARABI (560-637/1165-1240)" 2, no. 1 (2022).

- Munawwir, Ahmad Warson. *Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia*. Surabaya: PUSTAKA PROGRESSIF, 1997.
- Mustafa Azami, Muhammad. *Metodologi Kritik Hadis, Terj. A. Yamin*. Ke-2. Bandung: Pustaka Hidayah, 1996.
- Naysābūrī, Muslim Ibn al-Ḥajjāj Abū al-Ḥasan al-Qushayrī al-. *Ṣaḥīḥ Muslim*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arābī, 1662.
- Qurṭubī, Abū 'Abd Allāh Muḥammad ibn Aḥmad ibn Abū Bakar: Shamsu al-Dīn al-. *Al-Jāmi' Li Aḥkām al-Qur'an: Tafsīr al-Qurṭubī*. Kairo: Dār al-Kutub al-Miṣriyyah, 1964.
- Quzwaynī, Ibnu Mājah Abū 'Abd Allāh Muḥammad Ibn Yazīd al-. *Sunan Ibnu Mājah*. Halb: Dār Iḥyā' al-Kutub al-'Arabiyyah, n.d.
- Qārī, 'Alī ibn (Sultān) Muḥammad, Abū al-Ḥasan Nūr al-Dīn. *Mirqāt al-Mafātīḥ Sharḥ Mishkāt al-Maṣābīḥ*. Beirut: Dār al-Fikr, t.th.
- Rerung, Alvary Exan, Rosinta Sekke Sewanglangi', and Sandi Alang Patanduk. "Membangun Self-Love Pada Anak Usia Remaja Menggunakan Teori Filsafat Stoikisme Marcus Aurelius." *Masokan: Ilmu Sosial dan Pendidikan* 2, no. 2 (December 8, 2022): 105–15. <https://doi.org/10.34307/misp.v2i2.55>.
- Saratini, Muhajjah. *Hello, Overthinking*. Yogyakarta: Laksana, 2021.
- Setiawan, Dede, and Silmi Mufariah. "Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19." *Jurnal Online Studi Al-Qur'an* 17, no. 01 (January 29, 2021): 1–18. <https://doi.org/10.21009/JSQ.017.1.01>.
- Shāfi'ī, Muḥammad 'Alī ibn Muḥammad ibn 'Alān ibn Ibrāhīm al-Ṣiddiqī al-. *Dalīl Al-Falihīn Li Turuqi Riyād al-Ṣāliḥīn*. Beirut: Dār al-Ma'rifah, 2004.
- Suyūṭī, 'Abd al-Raḥman ibn Abū Bakar, Jalāl al-Dīn. *Qūt al-Muḥtadhī 'Alā Jāmi' al-Tirmidhī*. Makkah, Jāmi'ah Umm al-Qurā, 1424.
- Sha'rāwī, Muḥammad Mutawallī al-. *Tafsīr Al-Sha'rāwī*. t.tp, 1997.
- Shaybānī, Abū 'Abd Allāh Aḥmad ibn Muḥammad ibn Ḥanbal ibn Hilāl ibn Asad al-. *Musnad Aḥmad Ibn Ḥanbal*. Saudi Arabiyah: Mu'assasat al-Risālah, 2001.
- Sijjistanī, Abū Dawūd Sulaymān ibn al-Ash'ath ibn Ishāq ibn Bashīr ibn Shaddād ibn 'Amr al-Azdī al-. *Sunan Abū Dawūd*. Beirut: Mu'assasat al-Risālah, 1993.
- Sofia, Lisda, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, and As'liyanti Nor. "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup." *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 2, no. 2 (December 14, 2020): 118. <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>.
- Sumbulah, Umi. *Kajian Kritis Ilmu Hadis*. Malang: UIN Maliki Press, 2010.
- . *Kritik Hadis: Pendekatan Historis Metodoogis*. Malang: UIN Malang Press, 2008.

- Syahrina, Alfiatin, and Lia Kurniasari. "Hubungan Self-esteem dan Sikap Overthinking dengan Kekerasan dalam Pacaran pada Mahasiswa UMKT" 3, no. 3 (2022).
- Syarifuddin, Achmad, Hartika Utami Fitri, Ayu Mayasari, and UIN Raden Fatah Palembang. "Konsep Stoisisme untuk Mengatasi Emosi Negatif Menurut Henry Manampiring," n.d.
- Tampubolon, Desra Nita. "Analisis Interpretasi Filsafat Stoisisme pada Buku Filosofi Teras Karya Henry Manampiring dan Relevansinya dengan Nilai-Nilai Ekstrinsik yang Terandung di dalam Cerita Pendek," n.d.
- Tim Al-Qosbah. *Al-Qur'an Hafalan Perkata*. Bandung: Al-Qosbah, 2021.
- Tirmīdhī, Muḥammad Ibn `Isā Ibn Sawrah Ibn Mūsā Ibn al-Ḍaḥāk al-. *Sunan Al- Tirmīdhī*. Mesir: Maktabah Mustafā al-Bābī al-Ḥalbī, 1975.
- Tamīmī, Abū Muḥammad `Abd al-Raḥman, *al-Jarḥ wa al-Ta`dīl*. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turath al-`Arabī, 1952 M.
- Utami, Tika Setia, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi. "Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (November 20, 2022): 14–27. <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.
- Wahyuni, Oktavia, and Radhiatul Hasnah. "KONSEP TAWAKKAL DALAM Q.S ALI-IMRAN (TAFSIR MAUDHU'I) SERTA IMPLIKASINYA DALAM PENDIDIKAN ISLAM," n.d.
- Yohanis Pandie, Remegises Danial. "Filsafat Stoisisme dalam Perspektif Iman Orang Kristen." *PASCA: Jurnal Teologi dan Pendidikan Agama Kristen* 19, no. 1 (May 31, 2023): 44–58. <https://doi.org/10.46494/psc.v19i1.266>.
- Yulianti, Ni Made Riska, and Made G. Juniarta. "Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking." *Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi* 6, no. 1 (April 30, 2022): 58. <https://doi.org/10.55115/duta.v6i1.1990>.
- Zed, Mestikaa. *Metode Penelitian Perpustakaan*. Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004.
- Zayn al-Dīn `Abd al-Raḥman ibn Aḥmad, *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Hikam fī Sharḥ Khamsīna Ḥadīthan min Jawāmi' al-Kalim*. Beirut : Mu'assasah al-Risalah, 2001.
- Zein, Ma`shum. *Cara Praktis Menguasai Ulumul Hadits Dan Musthalah Hadits*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2016.