

ABSTRAK

Sofia Zahra Thiebaty, 2026: “*Overthinking* Dalam Al-Qur’an (Analisis Tafsir *An-Nūr* dan Tafsir *As-Sa’di*)” Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Fenomena *overthinking* menjadi salah satu persoalan psikologis yang semakin banyak dialami masyarakat modern, terutama di kalangan remaja dan dewasa. Kondisi ini ditandai dengan kecenderungan berpikir secara berlebihan terhadap suatu permasalahan sehingga memunculkan kecemasan, ketakutan, prasangka negatif, dan kesulitan dalam mengambil keputusan. Meskipun istilah *overthinking* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur’an, berbagai ayat menggambarkan kondisi psikologis yang memiliki karakteristik serupa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking* menurut Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Tafsir *An-Nūr* dan Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di dalam Tafsir *As-Sa’di*, serta menganalisis solusi *overthinking* berdasarkan penafsiran kedua mufasir tersebut.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dan metode analisis isi (*content analysis*). Data primer diperoleh dari Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa’di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, pertama, Hasbi Ash-Shiddieqy dan Abdurrahman bin Nashir As-Sa’di tidak menjelaskan *overthinking* sebagai sebuah istilah secara eksplisit, namun keduanya menafsirkan sejumlah ayat yang merepresentasikan kondisi psikologis yang sejalan dengan fenomena tersebut. Bentuk-bentuk *overthinking* dalam Al-Qur’an tercermin melalui rasa takut (*khauf*), kegelisahan (*halū’ā*), prasangka buruk (*ẓann*), putus asa (*ya’su*), dan waswas yang terdapat dalam QS. Al-Baqarah [2]: 38 dan 155, QS. Al-Ma’arij [70]: 19, QS. Al-Hujurat [49]: 12, QS. Yusuf [12]: 87, QS. Asy-Syura [42]: 28, serta QS. An-Nas [114]: 4–5. Kedua, solusi *overthinking* menurut kedua mufasir berorientasi pada penguatan spiritual melalui tiga konsep utama, yaitu mengingat Allah (*dzikrullah*), melakukan muhasabah diri, dan bertawakal kepada Allah Swt. *Dzikrullah* berfungsi menenangkan hati dan mengalihkan fokus pikiran kepada Allah, muhasabah mengarahkan individu untuk melakukan evaluasi diri secara objektif dan konstruktif, sedangkan tawakal menumbuhkan keyakinan bahwa hasil setiap ikhtiar berada dalam ketetapan Allah. Ketiga konsep tersebut menjadi solusi Al-Qur’an yang membentuk ketenangan jiwa, memperkuat keimanan, serta membantu individu mengelola kecemasan dan kecenderungan berpikir secara berlebihan.

Kata Kunci: *Overthinking*, Al-Qur’an, Tafsir *An-Nūr*, Tafsir *As-Sa’di*