

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan peradaban modern telah membawa perubahan yang signifikan terhadap pola pikir dan gaya hidup manusia. Kemajuan teknologi, khususnya dalam bidang komunikasi dan informasi, memberikan berbagai kemudahan sekaligus tantangan yang tidak dapat dihindari. Di satu sisi, kehadiran media sosial dengan akses informasi yang nyaris tanpa batas telah memperluas ruang interaksi serta mempercepat arus pengetahuan. Akan tetapi, di sisi lain, kondisi tersebut juga sering menimbulkan tekanan sosial, budaya perbandingan, serta kebingungan akibat melimpahnya informasi. Akumulasi faktor-faktor ini secara perlahan membentuk dinamika psikologis yang kompleks, dan salah satu efek yang kerap muncul adalah meningkatnya kecenderungan individu untuk mengalami *overthinking* (Huzaimah, 2023: 1).

*Overthinking* merupakan kecenderungan untuk memikirkan suatu masalah atau pengalaman negatif secara berulang-ulang yang umumnya tidak menghasilkan sesuatu yang produktif. Diperkirakan sekitar 70% remaja serta individu dewasa berusia 25–35 tahun mengalami *overthinking* dalam tingkat kronis. Pada kalangan remaja, kondisi ini semakin memburuk karena adanya anggapan bahwa mereka tidak mampu mengendalikan pikiran berulang tersebut, yang pada akhirnya berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan mental (Matsumoto & Mochizuki, 2018: 508).

Dikutip dari artikel jurnal yang berjudul “Dampak Kesehatan Mental Akibat *Overthinking* dan Media Sosial Pada Mahasiswa” yang diterbitkan oleh Medika : Jurnal Kasus dan Penelitian Kesehatan tahun 2025, hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* dan penggunaan media sosial berpengaruh signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Mayoritas responden berada pada kategori *overthinking* tingkat sedang hingga tinggi, disertai intensitas penggunaan media sosial yang juga tergolong tinggi, yakni lebih dari

empat jam per hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki kerentanan terhadap gangguan psikologis, seperti kecemasan, depresi, dan stres, yang umumnya dipicu oleh kecenderungan berpikir berlebihan serta pola penggunaan media sosial yang tidak sehat. Analisis statistik lebih lanjut mengungkapkan bahwa *overthinking* memiliki korelasi yang lebih kuat terhadap penurunan kondisi mental dibandingkan penggunaan media sosial, meskipun keduanya saling berkaitan erat (Antika dkk., 2025: 25).

*Overthinking* dikategorikan sebagai salah satu bentuk gangguan psikologis karena berpotensi menimbulkan kecemasan (*anxiety*) pada individu yang mengalaminya. Tingkat kecemasan yang berlebihan tidak hanya berdampak pada kondisi mental, tetapi juga dapat memicu keluhan fisik. Fenomena ini dalam kajian psikologi sering disebut sebagai *analysis paralysis*, yaitu kondisi ketika seseorang terus-menerus memikirkan suatu persoalan tanpa mampu menemukan solusi yang efektif, sehingga berakhir pada kebuntuan kognitif maupun emosional (Fakhir, 2019: 1).

Fenomena *overthinking* dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik bersumber dari kondisi psikologis individu maupun dari lingkungan sekitarnya. Fenomena ini umumnya muncul ketika seseorang berada dalam situasi pengambilan keputusan, berupaya memahami tindakan atau pilihan orang lain, mengantisipasi masa depan, atau mengulang kembali peristiwa yang terjadi di masa lalu. Dari aspek psikologis, *overthinking* berkaitan dengan ketidakmampuan individu dalam mengelola persepsi dan emosi negatif, yang sering kali diperkuat oleh pola pikir dan kebiasaan yang kurang tepat. Kondisi ini juga dipicu oleh rasa takut, pengalaman traumatis yang belum terselesaikan, perasaan tidak aman atau rendah diri, serta kecenderungan membesar-besarkan persoalan kecil akibat dipikirkan secara berulang. Sementara itu, faktor lingkungan turut berperan dalam memunculkan *overthinking*, seperti tekanan pekerjaan atau akademik, konflik dalam keluarga maupun pertemanan,

permasalahan hubungan interpersonal, serta berbagai situasi lain yang dapat memicu aktivitas berpikir secara berlebihan (Suroiyya & Habsy, 2024: 132).

Al-Qur'an merupakan petunjuk hidup yang memberikan arahan dan solusi bagi berbagai persoalan manusia apabila dipahami dan dikaji secara mendalam. Kandungannya tidak hanya membahas aspek keimanan dan hukum, tetapi juga memuat isyarat mengenai peristiwa-peristiwa yang akan terjadi di masa mendatang. Dalam konteks kehidupan kontemporer, salah satu fenomena yang kerap dialami manusia adalah gangguan psikologis, seperti *overthinking* (Huzaimah, 2023: 2).

Meskipun Al-Qur'an tidak menyebutkan secara eksplisit istilah *overthinking*, akan tetapi di dalamnya memuat nilai-nilai yang relevan dengan konsep tersebut. *Overthinking* umumnya berkaitan erat dengan prasangka buruk, sebab individu yang mengalaminya cenderung berfokus pada kemungkinan negatif daripada aspek positif. Dalam terminologi Al-Qur'an, prasangka disebut dengan istilah *ẓann*. Al-Qur'an secara tegas melarang prasangka buruk, karena sikap *overthinking* dapat dipahami sebagai bentuk buruk sangka terhadap Allah. Selain itu, konsep *overthinking* dalam Al-Qur'an juga direpresentasikan melalui istilah *khauf*, *waswas*, dan *halū'a*, yang masing-masing merujuk pada kondisi hati yang diliputi rasa takut, kegelisahan, serta keresahan berlebihan terhadap peristiwa yang sudah terjadi maupun yang akan datang. Keempat istilah tersebut memiliki keterkaitan makna dengan konseptualisasi *overthinking* dalam perspektif Al-Qur'an (Musdalifa, 2024: 3).

Pada penelitian ini penulis menggunakan kitab Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di, kedua kitab tafsir tersebut memiliki corak sosial kemasyarakatan (*adabi ijtima'i*), sehingga dirasa tepat dan sesuai dengan topik penelitian penulis. Hasbi ash-Shiddieqy merupakan seorang mufasir yang memiliki metode dan corak penafsiran khas dalam memahami Al-Qur'an. Ia berupaya menyusun tafsir yang mampu menjawab kebutuhan umat sesuai dengan konteks

zamannya. Dalam penafsirannya, ia menerapkan metode *tahlīlī* (analitis) dan *muqāran* (komparatif), dengan corak *adabi ijtimā'i* yang menekankan aspek sastra dan sosial kemasyarakatan. Karyanya yang monumental, Tafsir *An-Nūr*, memiliki pengaruh signifikan di Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan penggunaannya sebagai salah satu rujukan utama di Perguruan Tinggi Agama Islam Negeri (PTAIN), baik di Fakultas Ushuluddin maupun di Fakultas Syari'ah (Wahid, 2018: 424).

Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Tafsir *An-Nūr* menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *al-khauf* dan *al-huzn* sebagai bentuk kegelisahan batin yang timbul akibat lemahnya keimanan dan kurangnya kepasrahan kepada Allah Swt. Menurutny, Al-Qur'an mendorong manusia untuk menenangkan diri melalui zikir, shalat, dan penguatan tauhid agar pikiran tidak dikuasai oleh rasa takut dan kecemasan yang berlebih. Dengan demikian, *overthinking* dalam perspektif Hasbi dapat dipahami sebagai bentuk kegelisahan intelektual dan emosional yang menyimpang dari keseimbangan spiritual.

Adapun Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam penulisan Tafsir *As-Sa'dī* menggunakan sumber tafsir *bi al-ra'yi*. Dari segi metode umum, tafsir ini menggunakan metode *ijmālī*, yang tampak dalam gaya penafsirannya yang ringkas, praktis, dan bersifat global. Secara keseluruhan, tujuan penyusunan tafsir ini adalah untuk memudahkan para cendekiawan dan penuntut ilmu dalam memahami Al-Qur'an. Oleh karena itu, As-Sa'dī menggunakan bahasa yang sederhana sekaligus kontekstual, sehingga kandungan petunjuk, nilai-nilai autentik, serta pesan moral yang terdapat dalam Al-Qur'an dapat tersampaikan dengan baik dan berimplikasi pada peningkatan kualitas ibadah kepada Allah Swt (Ali dkk., 2024: 305).

Sementara itu, Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam Tafsir *As-Sa'dī* menafsirkan istilah *al-waswas* dan *al-hamm* (kecemasan mendalam) sebagai gejala pikiran yang tidak tenang akibat kurangnya tawakal dan *husnuzann* (prasangka baik) kepada Allah. Menurut As-Sa'di, Al-Qur'an menawarkan

penyembuhan terhadap kondisi tersebut melalui penyerahan total kepada kehendak Allah, memperbanyak doa, dan memusatkan hati pada keyakinan bahwa segala urusan berada dalam kekuasaan-Nya. Dengan demikian, baik Hasbi maupun As-Sa'di sama-sama menekankan bahwa ketenangan batin merupakan hasil dari kekuatan iman dan kebergantungan penuh kepada Allah, meskipun keduanya menggunakan pendekatan yang berbeda sesuai dengan konteks sosial dan tradisi keilmuan mereka.

Merujuk pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dan menetapkan judul penelitian ini dengan judul **“Overthinking Dalam Al-Qur'an (Analisis Tafsir *An-Nūr* dan Tafsir *As-Sa'di*)”**.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, berikut beberapa rumusan masalah yang akan penulis kaji dalam penelitian ini :

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat tentang *overthinking* dalam Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di?
2. Bagaimana solusi *overthinking* menurut Hasbi Ash-Shiddieqy dalam Tafsir *An-Nūr* dan Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di dalam Tafsir *As-Sa'di*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian berdasarkan rumusan masalah di atas yakni :

1. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat tentang *overthinking* dalam kitab Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di.
2. Untuk mengetahui solusi *overthinking* dalam Tafsir *An-Nūr* dan Tafsir *As-Sa'di*.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut :

##### **1. Manfaat Teoritis**

Bertujuan untuk menambah khazanah keilmuan dan kontribusi pemikiran dalam kajian keislaman, khususnya dalam bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mengenai *overthinking* dalam kitab Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di. Penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan atau bahan rujukan bagi mahasiswa yang hendak meneliti tentang penafsiran ayat-ayat *overthinking*.

##### **2. Manfaat Praktis**

Secara praktis, penelitian ini memberikan alternatif solusi Qur'ani terhadap problem kejiwaan, khususnya fenomena *overthinking* yang marak dialami masyarakat modern. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh para pendidik, muballigh, serta konselor islami dalam memberikan bimbingan dan penyuluhan keagamaan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat luas. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan wawasan aplikatif bagi generasi muda dalam menghadapi persoalan kesehatan mental.

#### **E. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan pustaka adalah langkah awal yang krusial bagi penulis sebelum memulai proses penelitian. Langkah ini berfungsi untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam, memperluas wawasan serta memperkaya landasan teori yang berkaitan dengan topik yang akan dikaji. Setelah melakukan pencarian dan penelusuran terhadap penelitian-penelitian terdahulu yang sejenis, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan dengan topik yang akan penulis kaji nantinya, diantaranya yakni:

Pertama, skripsi yang berjudul *Overthinking dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar* karya Syarifatul Huzaimah pada Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2023. Penelitian ini membahas *overthinking* beserta solusinya dari perspektif Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Penelitian ini merupakan studi kepustakaan (*library research*) dengan Tafsir Al-Azhar sebagai data primernya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali pandangan Hamka mengenai ayat yang berkaitan dengan *overthinking* serta solusi yang ditawarkannya. Hasil dari penelitian ini adalah menurut Hamka, individu yang senantiasa terbiasa berprasangka buruk tidak akan pernah memperoleh ketenangan batin. Ia mengaitkan fenomena *overthinking* yang memunculkan kecemasan terhadap hal-hal yang belum terjadi dengan peristiwa Perang Al-Ahzab, di mana situasi tersebut memperlihatkan perbedaan antara orang beriman dan munafik; sebagian pasukan diliputi rasa takut akan kekalahan hingga akhirnya memilih mundur. Selain itu menurut Hamka, Al-Qur'an juga menawarkan solusi atas *overthinking* yakni melalui dzikir, muhasabah diri, usaha maksimal, dan tawakkal, yang dipandang sebagai puncak keimanan seorang hamba. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah terdapat pada kitab tafsir yang digunakan yakni penulis menggunakan Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di.

Kedua, skripsi yang berjudul *Overthinking dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur'an Kajian Tafsir Maudhu'i)* karya Abdul Rohman pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2024. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menerapkan metode analisis isi. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi kepustakaan, dengan menggunakan langkah-langkah tafsir *maudhu'i* sebagai teknik analisis data. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memang tidak secara eksplisit membicarakan fenomena *overthinking*, tetapi memuat ajaran dan nilai-nilai yang relevan



dengan konsep tersebut, yakni *overthinking* berkaitan dengan prasangka buruk (*dzann*) dan situasi batin yang tidak stabil akibat rasa khawatir akan peristiwa yang belum terjadi (*khauf*). Perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian penulis fokus pada hasil penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy dan Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di tentang ayat-ayat *overthinking* serta solusinya menurut kedua mufassir.

Ketiga, skripsi yang berjudul *Overthinking dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim Karya Ibn Katsir (W. 1373 M)* karya Tanzila Silmi Puji Utami pada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta tahun 2024. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (*library research*). Sumber data primer berupa kitab *Tafsir al-Qur'an al-Adhīm* karya Ibn Katsir (w. 1373 M). Kemudian teknik pengumpulan data dilakukan melalui metode dokumentasi, sedangkan analisis penelitian menggunakan pendekatan deskriptif dengan kerangka teori *tafsir maudhu'i*, merujuk pada kitab *al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Maudhu'i: Dirāsah Manhajiyyah Maudhu'iyah*. Hasil penelitian ini adalah Ibn Katsir dalam kitab tafsirnya, menafsirkan *overthinking* dengan kata *dzann* (prasangka buruk), kata *al-waswās* (keraguan) yang terdapat pada QS. An-Nās [114]: 4-5, kemudian kata *haluū'a* (gelisah) pada QS. Al-Ma'arij [70]: 19 serta kata *khauf* (takut) pada QS. Al-Baqarah [2]: 155. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian penulis membahas *overthinking* serta solusinya dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir An-Nūr dan Tafsir As-Sa'di.

Keempat, artikel jurnal yang berjudul *Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12* yang ditulis oleh Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara tahun 2023. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) dengan tujuan untuk mengkaji definisi *overthinking*, menelaah biografi Muhammad Quraish Shihab beserta karya



tafsirnya Al-Misbah dalam konteks sosial, serta menganalisis pandangan Muhammad Quraish Shihab mengenai *overthinking* dan upaya pencegahannya sebagaimana termuat dalam QS. Al-Ḥujurāt [49]: 12. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya *overthinking* cenderung menuntun pada perilaku berprasangka buruk, padahal pada hakikatnya keadaan berada dalam kondisi baik-baik saja. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian ini hanya berfokus pada satu ayat menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, sedangkan penelitian penulis tidak hanya berpaku pada satu ayat, melainkan beberapa ayat dalam Al-Qur'an yang berkaitan dengan *overthinking*.

Kelima, skripsi dengan judul *Pandangan Al-Qur'an Tentang Overthinking Serta Solusinya (Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)* karya Fitria Wulandari pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo tahun 2024. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*), dan Tafsir Al-Munir sebagai sumber data primer. Hasil dari penelitian ini adalah bahwasannya di dalam Al-Qur'an tidak secara eksplisit membahas tentang *overthinking*, namun tetap mengandung nilai-nilai yang sejalan dengan makna tersebut. Menurut Wahbah Az-Zuhaili, *overthinking* dipandang sebagai manifestasi dari rasa takut dan keputusasaan. Individu yang mengalami *overthinking* cenderung menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan suatu hal tanpa diikuti langkah penyelesaian atau tindakan nyata, sehingga kondisi tersebut dianggap stagnan dan tidak memberikan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian penulis akan menganalisis hasil penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy dan Abdurrahman bin Nashir as-Sa'di.

Keenam, artikel jurnal yang berjudul *Dampak Overthinking Terhadap Produktivitas Belajar dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa di Perguruan Tinggi* yang ditulis oleh Juanda Agus Budiman, Adi Hikayudi dan Santi Zulfa dari Universitas Pendidikan Mandalika tahun 2025. Penelitian ini berfokus

pada analisis pengaruh *overthinking* terhadap tingkat produktivitas belajar serta kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei, melibatkan 100 mahasiswa sebagai responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang dirancang untuk mengukur intensitas *overthinking*, produktivitas belajar, dan kondisi kesejahteraan psikologis. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *overthinking* dengan produktivitas belajar ( $r = -0,65$ ,  $p < 0,01$ ) maupun dengan kesejahteraan psikologis ( $r = -0,70$ ,  $p < 0,01$ ). Dengan demikian, temuan penelitian ini mengisyaratkan bahwa semakin tinggi tingkat *overthinking* yang dialami mahasiswa, maka semakin rendah pula produktivitas belajar dan kesejahteraan psikologis mereka. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah penelitian penulis merupakan penelitian kualitatif dengan teknik pengumpulan data studi kepustakaan (*library research*).

Ketujuh, skripsi yang berjudul *Treatment Overthinking Perspektif Al-Qur'an dan Psikologi (Kajian Integrasi)* karya Musdalifa pada Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2024. Penelitian ini menerapkan metode tematik (*maudhu'i*) dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) serta menggunakan pendekatan kualitatif. Sumber data primer yang dijadikan rujukan adalah tiga kitab tafsir kontemporer, yakni Tafsir *al-Maraghi*, Tafsir *al-Munir*, dan Tafsir *al-Mishbah*. Temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun istilah *overthinking* tidak disebutkan secara eksplisit dalam Al-Qur'an, namun substansi konsep dan nilai yang berkaitan dengan fenomena tersebut dapat ditemukan melalui istilah-istilah tertentu, seperti *dzan* (prasangka), *khauf* (rasa takut), *waswas* (bisikan/keraguan), dan *halū'a* (kegelisahan atau keluh kesah). Adapun solusi yang ditawarkan Al-Qur'an dalam menghadapi *overthinking* meliputi enam hal,

yaitu berdzikir kepada Allah, melaksanakan salat, bersikap sabar, berprasangka baik (*husnuzan*), ikhlas menerima *qadha* dan *qadar* Allah Swt., serta berdoa. Perbedaan dengan penelitian penulis adalah terdapat pada kitab tafsir yang digunakan, pada penelitian penulis menggunakan kitab Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di.

Kedelapan, artikel jurnal yang berjudul *Menyikapi Perasaan Insecure dan Overthinking dalam Perspektif Al-Qur'an* karya Muhammad Rafi Rizaldi dan Vemas Satria Edy Pratama dari Politeknik Elektronika Negeri Surabaya tahun 2024. Penelitian ini menelaah tingkat rasa tidak aman (*insecurity*) dan kecenderungan *overthinking* pada kalangan generasi Z beserta faktor penyebabnya, termasuk pengaruh lingkungan dan media sosial. Pendekatan kuantitatif digunakan melalui penyebaran kuesioner kepada 152 responden dari generasi Z. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengaitkan fenomena tersebut dengan perspektif Al-Qur'an mengenai *insecure* dan *overthinking*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan remaja, di mana banyak di antara mereka yang telah memiliki pemahaman tentang rasa tidak aman dan *overthinking*. Aspek ketidakamanan yang dialami responden mencakup pencapaian karier, penampilan fisik, kondisi finansial, serta relasi sosial. Media sosial turut berkontribusi dalam memperkuat rasa tidak aman tersebut. Meski demikian, mayoritas responden berupaya menempuh langkah-langkah positif untuk menghadapi permasalahan yang dialami, salah satunya dengan meningkatkan kedekatan spiritual kepada Tuhan. Nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an, seperti syukur, keyakinan terhadap takdir, serta kepercayaan kepada Allah, memberikan sudut pandang yang konstruktif dalam mengatasi rasa tidak aman dan kecenderungan berpikir berlebihan (*overthinking*). Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terdapat pada penggunaan metode penelitian yang diterapkan, penelitian ini menggunakan metode kuantitatif sedangkan penelitian penulis

menggunakan metode kualitatif. Adapun persamaan dari kedua penelitian adalah mengangkat topik berkenaan dengan *overthinking* dalam perspektif Al-Qur'an.

Kesembilan, artikel jurnal yang berjudul *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy* karya Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, Daniel Joy Gratia, Yulietha Megarina, Freeska Anjelly Lopuhaa dan Lara pada Fakultas Pendidikan dan Bahasa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya Jakarta tahun 2021. Penelitian ini dilakukan ketika pandemi COVID-19 berlangsung dengan tujuan untuk mengkaji pandangan masyarakat mengenai fenomena *overthinking* serta keterkaitannya dengan teori *Rational Emotive Brief Therapy* (REBT), yang merupakan salah satu dari dua belas teori pendekatan konseling dan memiliki relevansi dengan fenomena *overthinking* yang banyak dialami oleh masyarakat. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui *Google Form*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok mahasiswa merupakan pihak yang paling sering mengalami *overthinking*. Selain itu, 74,2% responden perempuan tercatat lebih sering mengalami *overthinking*, dengan salah satu faktor penyebab utamanya adalah kekhawatiran akibat kecenderungan memikirkan hal-hal negatif, yakni sebesar 37,31%. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terdapat pada metode penelitian yang digunakan, yakni penelitian penulis menggunakan metode kualitatif.

Kesepuluh, artikel jurnal yang berjudul *Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam* karya Afifah Nurul Karimah, S.Psi dari Universitas Padjajaran tahun 2021. Penelitian ini menerangkan *overthinking* dari perspektif psikologi dan Islam. Dalam perspektif psikologi, *overthinking* berkaitan erat dengan kecemasan, rasa bersalah, keraguan diri, gangguan tidur, hingga penurunan kemampuan dalam mengambil keputusan. Faktor penyebabnya antara lain pola pikir tidak sehat seperti *should-must thinking*, yaitu

kecenderungan menuntut diri sesuai standar sosial yang berlebihan, serta *overgeneralizing*, yakni menarik kesimpulan luas dari pengalaman spesifik. Sementara itu, dalam perspektif Islam, *overthinking* dipandang sebagai bentuk *waswas* atau bisikan setan yang menumbuhkan rasa takut, prasangka buruk (*su'udzan*), serta keraguan yang menjauhkan manusia dari nilai tawakkal kepada Allah. Al-Qur'an, khususnya dalam Surah An-Nās, menjelaskan bahwa *waswas* merupakan godaan yang berulang dari setan, sedangkan sifat *khannas* menggambarkan setan yang bersembunyi ketika manusia mengingat Allah. Untuk mengatasi *overthinking*, diperlukan kombinasi intervensi psikologi modern seperti *Cognitive Behaviour Therapy* (CBT) dengan nilai-nilai Islam, antara lain dzikir, tawakkal, ridha, husnudzan, sabar, dan doa. Selain itu, praktik membuat jurnal pikiran juga dapat membantu individu mengenali pola pikir negatif sekaligus melatih penggantian perspektif yang lebih positif dan sehat. Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah adanya kesamaan dalam topik yang dibahas yakni berkaitan dengan *overthinking*. Adapun yang membedakan adalah penelitian penulis akan lebih mendetail membahas *overthinking* serta solusinya dalam Al-Qur'an dengan menggunakan dua perspektif mufassir.

#### **F. Kerangka Berpikir**

Fenomena *overthinking* merupakan salah satu problem psikologis yang banyak dialami manusia modern, ditandai dengan kecenderungan berpikir berlebihan, berulang, dan sulit dikendalikan terhadap suatu persoalan. Kondisi ini sering kali memunculkan kecemasan, keraguan, prasangka buruk, serta kelelahan mental yang berdampak pada pengambilan keputusan dan kualitas hidup seseorang. Dalam perspektif psikologi kontemporer, *overthinking* berkaitan erat dengan kegagalan individu dalam mengelola pikiran, emosi, dan dorongan internal secara adaptif. Namun demikian, problematika semacam ini sejatinya bukanlah fenomena baru, melainkan telah mendapat perhatian dalam

Al-Qur'an melalui berbagai ayat yang menyinggung kondisi batin manusia, kegelisahan jiwa, waswas, prasangka, dan lemahnya pengendalian diri.

Al-Qur'an sebagai kitab petunjuk (*hudā*) tidak hanya berbicara mengenai aspek ritual dan hukum, tetapi juga memberikan panduan komprehensif terkait pengelolaan kehidupan batin manusia. Berbagai ayat menggambarkan dinamika psikologis manusia ketika menghadapi ujian, ketidakpastian, ketakutan akan masa depan, serta bisikan-bisikan negatif yang muncul dalam hati dan pikiran. Dalam konteks inilah, *overthinking* dapat dipahami sebagai bentuk ketidakseimbangan antara potensi akal, hati, dan iman, yang menyebabkan seseorang terjebak dalam pola pikir yang tidak produktif dan melelahkan secara mental.

Untuk menggali konsep *overthinking* dalam Al-Qur'an secara sistematis, penelitian ini menggunakan metode tafsir *maudhu'i* (tematik). Metode ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menghimpun seluruh ayat Al-Qur'an yang relevan dengan satu tema tertentu, kemudian dianalisis secara komprehensif guna memperoleh gambaran konseptual yang utuh (Al-Farmawi, 1997). Dalam konteks penelitian ini, ayat-ayat yang berkaitan dengan kegelisahan, ketakutan, prasangka, waswas, putus asa akan dibahas lebih lanjut dalam penelitian ini.

Penafsiran ayat-ayat tersebut kemudian dikaji melalui dua karya tafsir yang memiliki karakter dan pendekatan yang berbeda, yakni Tafsir *An-Nūr* karya Hasbi Ash-Shiddieqy dan Tafsir *As-Sa'di* karya Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di. Pemilihan kedua tafsir ini didasarkan pada pertimbangan metodologis dan substansial. Hasbi Ash-Shiddieqy dikenal sebagai mufasir Nusantara yang menekankan rasionalitas, kontekstualisasi, dan relevansi pesan Al-Qur'an dengan kehidupan sosial umat Islam modern. Sementara itu, As-Sa'di merupakan mufasir dengan corak salafi yang kuat, menekankan aspek *tazkiyatun nafs*, tauhid, dan ketundukan total kepada Allah sebagai landasan pembentukan kepribadian mukmin.



Melalui pendekatan tafsir *maudhu'i*, penelitian ini terlebih dahulu mengidentifikasi ayat-ayat Al-Qur'an yang secara implisit maupun eksplisit berkaitan dengan gejala *overthinking*, seperti rasa takut yang berlebihan, kesedihan yang mendalam, prasangka buruk, serta bisikan dalam dada manusia. Ayat-ayat tersebut kemudian dianalisis berdasarkan penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy dan As-Sa'di untuk menemukan pola pemahaman masing-masing mufasir terkait dinamika psikologis manusia. Dari sini, dapat dilihat bagaimana Al-Qur'an memandang akar masalah kegelisahan mental serta solusi yang ditawarkan melalui penguatan iman, kesabaran, tawakal, dan pengendalian diri.

#### **G. Sistematika Penulisan**

Agar proses kajian lebih mudah, penulis menyusun penelitian ini secara teratur dan sistematis. Untuk memenuhi kebutuhan penelitian, pembahasan dibagi ke dalam lima bab. Adapun sistematika penulisan penelitian ini adalah sebagai berikut:

BAB I : Bagian ini merupakan pembukaan atau *muqaddimah* yang memuat pendahuluan. Isinya mencakup beberapa aspek penting, seperti latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, tinjauan pustaka, kerangka teori, serta sistematika penulisan.

BAB II : Bagian ini menjelaskan landasan teori *overthinking* yang meliputi definisi, penyebab serta dampak dari *overthinking*. kemudian akan dibahas juga landasan teori tentang tafsir Al-Qur'an meliputi definisi tafsir, sejarah tafsir serta metode dan pendekatan tafsir.

BAB III : Bagian ini berisi uraian mengenai metodologi penelitian yang digunakan, meliputi pendekatan penelitian, metode penelitian, sumber data yang terdiri dari data primer maupun sekunder, serta teknik yang dipakai dalam proses pengumpulan data. Pada bagian ini penulis memaparkan tahapan yang ditempuh untuk memperoleh informasi yang relevan dengan fokus

permasalahan penelitian. Selain itu, bab ini juga menjelaskan teknik analisis data yang diterapkan dalam penelitian.

BAB IV : Bagian ini merupakan inti dari penelitian, menjawab pertanyaan pada rumusan masalah. Pada bab ini akan menjelaskan biografi mufassir serta profil kitab tafsirnya yang meliputi latar belakang penulisan, sumber dan metode penafsiran, corak penafsiran serta sistematika penulisan yang digunakan oleh para mufassir. Kemudian, menguraikan ayat-ayat *overthinking* dan menjelaskan *overthinking* menurut penafsiran Hasbi Ash-Shiddieqy dan Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di serta solusinya yang relevan untuk mengatasi *overthinking*.

BAB V : Bagian ini merupakan penutup yang memuat kesimpulan dari hasil penelitian serta menyajikan sejumlah saran yang bermanfaat. Saran tersebut ditujukan agar peneliti selanjutnya lebih mudah dalam mengidentifikasi dan memperbaiki kekurangan yang ada, sekaligus memberikan peluang untuk menilai, mengembangkan, dan menyempurnakan penelitian di masa depan.

