

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Fenomena *overthinking* kini menjadi perhatian serius dalam diskursus psikologi kontemporer. Secara konseptual, *overthinking* merupakan aktivitas kognitif yang melibatkan pemikiran berlebihan terhadap suatu situasi, kejadian, atau keputusan, yang pada tahap lanjut sering kali memicu kecemasan, stres, hingga prokrastinasi.¹ *American Psychological Association* (APA) mengidentifikasi gejala ini secara klinis sebagai ruminasi (*ruminatio*n), yaitu kecenderungan individu untuk memikirkan suatu hal secara berulang-ulang, kekhawatiran yang tidak proposional terhadap masa lalu maupun masa depan, hingga menyebabkan gangguan tidur. Ruminasi yang tidak terkendali mengakibatkan individu terjebak dalam fokus negatif yang menyita waktu secara irasional.²

Dampak dari *overthinking* yang berkepanjangan tidak hanya menyerang stabilitas emosional, tetapi juga merambah pada gangguan kesehatan fisik. Kondisi ini dapat berkembang menjadi *catastrophizing*, yaitu keadaan di mana individu melebih-lebihkan suatu ancaman secara irasional tanpa mampu menemukan solusi. Manifestasi fisik yang timbul akibat pola pikir ini meliputi peningkatan tekanan darah, kadar kolesterol tinggi, hingga gangguan perilaku seperti ketergantungan pada alkohol dan merokok. Penderita sering kali didera kegelisahan atas hal-hal yang belum tentu terjadi, yang jika dibiarkan akan menguras energi psikis dan menciptakan ketakutan yang menurunkan produktivitas.³ *Overthinking* juga dapat memicu berbagai gangguan psikologis lanjutan seperti depresi, kecemasan

¹ Raihan Malano Arrasyid and Zidan Wianto Putra, "Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 29–38, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.101>.

² Keisha Aulia Azka et al., "Overthinking Pada Kepribadian Introvert Dengan Pendekatan Stoikisme," (*Universitas Sebelas Maret Surakarta Jawa Tengah, Program Studi Psikologi*) (2023).

³ Lena Marianti Ahmad Aldi, Komaruddin, "Penerapan Konseling Individu Dengan Teknik Cognitive Defusion Dalam Mengatasi Overthinking," *Journal of Society Counseling* 1, no. 3 (2023): 340–49.

berlebihan, dan stres kronis yang mengganggu fungsi kognitif serta kemampuan pengambilan keputusan individu.

Fenomena *overthinking* tidak mengenal batasan usia dan status sosial, namun kelompok usia produktif, termasuk remaja dan dewasa muda, tercatat memiliki prevalensi yang tinggi terhadap masalah kesehatan mental. Temuan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022, survei kesehatan mental nasional pertama yang mengukur prevalensi gangguan mental pada remaja Indonesia usia 10-17 tahun, mendapati bahwa satu dari tiga remaja (34,9%), setara 15,5 juta jiwa, mengalami setidaknya satu masalah kesehatan mental, dengan gangguan cemas sebagai gejala yang paling banyak dilaporkan⁴. Adapun hasil penelitian yang dilakukan oleh *Health Collaborative Center* (HCC) pada tahun 2025 menunjukkan bahwa sekitar 50% responden di Indonesia yang berusia di bawah 40 tahun mengalami *overthinking*. Kelompok perempuan dan pekerja muda tercatat sebagai populasi yang paling rentan terhadap kondisi ini. Kelompok yang sangat rentan mengalami *overthinking* antara lain adalah mahasiswa, pekerja muda, dan individu dalam fase transisi kehidupan yang menghadapi tuntutan tinggi dari lingkungan sosial maupun profesional mereka.⁵

Kondisi *overthinking* dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor intrapersonal yang berkaitan dengan tipe kepribadian, dan faktor situasional yang mencakup pengalaman atau peristiwa yang mengancam kesejahteraan individu. Faktor situasional terdiri dari dimensi fisiologis, kognitif, dan sosial. Individu yang mengalami *overthinking* cenderung menunjukkan gejala seperti pemikiran berulang yang tidak produktif, kekhawatiran berlebihan, kesulitan mengambil keputusan, gangguan tidur, serta perasaan cemas yang berkepanjangan. Pola pikir *overthinking*

⁴ Gloria, "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental," Universitas Gajah Mada, 2022, <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil-survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/>. diakses tanggal 21 juli 2026

⁵ Jurnalis Warga, "Waspada! Fenomena Overthinking Culture Di Kalangan Anak Muda, Tantangan Mental Di Era Digital," kabarjombang.com, 2025, <https://kabarjombang.com/opini/waspada-fenomena-overthinking-culture-di-kalangan-anak-muda-tantangan-mental-di-era-digital/>. diakses tanggal 21 juli 2026

juga mencakup peningkatan frekuensi ketegangan, agitasi, hyperarousal fisiologis, dan perasaan takut subjektif yang mengganggu aktivitas sehari-hari.⁶

Dalam perspektif Islam, fenomena *overthinking* berkaitan erat dengan manajemen hati dan akal. Manusia dianugerahi akal sebagai pembeda utama (*hayawan al-natiq*) yang berfungsi sebagai pengendali kehidupan. Jika akal difungsikan secara maksimal, ia akan menuntun manusia pada sikap pasrah diri (*tawakal*) yang aktif setelah adanya usaha yang optimal.⁷ Sebaliknya, kekhawatiran yang melampaui batas, sebagaimana termanifestasi dalam *overthinking*, sering kali dipicu oleh bisikan setan yang menanamkan rasa takut dan kegelisahan, sebagaimana diisyaratkan dalam QS. An-Nas ayat 4 yang artinya: “Dari kejahatan (setan) pembisik yang bersembunyi.” Islam mengajarkan bahwa rasa takut seharusnya hanya ditujukan kepada Allah SWT agar manusia memperoleh kesempurnaan nikmat dan petunjuk, bukan justru takut pada bayang-bayang kegagalan duniawi yang menjadi ciri khas pola pikir *overthinking*. Sebagaimana Firman Allah:

وَمِنْ حَيْثُ خَرَجْتَ فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ ۚ وَحَيْثُ مَا كُنْتُمْ فَوَلُّوا
وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ ۚ لِئَلَّا يَكُونَ لِلنَّاسِ عَلَيْكُمْ حُجَّةٌ إِلَّا الَّذِينَ ظَلَمُوا مِنْهُمْ فَلَا تَخْشَوْهُمْ
وَاخْشَوْنِي ۚ وَلِأَتِمَّ نِعْمَتِي عَلَيْكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ

Artinya: “Dari mana pun engkau (Nabi Muhammad) keluar, maka hadapkanlah wajahmu ke arah Masjidil haram. Di mana saja kamu berada, maka hadapkanlah wajahmu ke arahnya agar tidak ada alasan bagi manusia (untuk menentangmu), kecuali orang-orang yang zalim di antara mereka. Maka, janganlah kamu takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku agar Aku sempurnakan nikmat-Ku kepadamu dan agar kamu mendapat petunjuk.” (QS. Al-Baqarah: 150)

Problem *overthinking* sebagai bentuk tekanan mental menuntut adanya strategi koping (*coping strategy*) yang tepat. Terdapat dua tipe koping utama, yaitu

⁶ Qurraotu Ayun and Lisnawati Ruhaena, “Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review,” *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 02 (2024): 115–25. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol 5: No.2, (2024): 115-125

⁷ Achmad, “Tawakal Dalam Perspektif Islam,” *Jurnal Pendidikan Dan Pranata Islam Syaikhuna* Vol. 10, No. 2 : (2019): 181–92.

problem-solving focused coping yang berorientasi pada penyelesaian masalah, dan *emotion -focused coping* yang berorientasi pada pengelolaan emosi negatif.⁸ Dalam konteks *overthinking*, individu memerlukan strategi koping yang tidak hanya mengelola emosi negatif yang muncul, tetapi juga memutus siklus pemikiran berulang yang tidak produktif.

Di sinilah peran agama hadir sebagai bagian instrumen koping yang kuat untuk mengatasi *overthinking*. Agama berperan sebagai orientasi filosofis fundamental yang mempengaruhi cara individu memahami realitas dan penderitaan yang dihadapi (pargament, 1997). Penelitian menunjukkan bahwa keyakinan dan praktik keagamaan berkorelasi dengan kemampuan penanggulangan stres yang lebih baik, penurunan tingkat depresi, kecemasan, serta pemulihan yang lebih cepat dari pada pola pikir negatif. Agama menyediakan keterampilan untuk memahami penderitaan dan menetralkan emosi negatif yang muncul dari *overthinking*. Selain itu, agama menawarkan praktik gaya hidup yang sehat, dukungan sosial melalui rasa memiliki dan kepedulian komunitas, serta kerangka kognitif untuk mengatasi kesulitan hidup. Agama juga memperkuat *locus of control* internal individu, memungkinkan reaksi yang lebih positif terhadap situasi yang memicu *overthinking*. Praktik keagamaan seperti meditasi, doa, dan dzikir dapat meringankan sikap destruktif, mengurangi rasa stres dan kecemasan, meningkatkan kontrol diri, menumbuhkan perasaan aman, serta meningkatkan kepercayaan diri.⁹

Salah satu pendekatan spiritual yang memberikan ketenangan batin dalam mengatasi *overthinking* adalah konsep tawakal. Tawakal bukan sekadar berserah diri secara fatalistik, melainkan sebuah strategi ketahanan mental yang mengajarkan individu untuk melepaskan beban pikiran yang berlebihan kepada Allah setelah melakukan ikhtiar maksimal.¹⁰ Konsep tawakal secara langsung

⁸ Juli Andriyani, "Strategi Coping Stres Dalam Mengatasi Problema Psikologis," *At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2019): 37–55.

⁹ Ayun and Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 5: No.2, (2024): 115-125

¹⁰ Bashori Laila Astuti, "Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al- Qur ' an : Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi," *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308–23.

menyasar akar permasalahan *overthinking*, yaitu kekhawatiran berlebihan dan ketidakmampuan melepaskan kontrol atas hal-hal di luar kemampuan manusia. Kenneth Pargament seorang profesor emeritus pada Bowling Green State University, Ohio, Amerika Serikat.¹¹ Ia menjelaskan fenomena ini melalui teori *Religious Coping*, yaitu cara individu menggunakan keyakinan religiusnya untuk mengelola stres kehidupan, termasuk mengatasi pola pikir *overthinking*.¹² Pargament mengembangkan pendekatan *religious coping* berdasarkan teori coping dan stres Lazarus dan Folkman. Ketika individu menghadapi stres dalam hidupnya, termasuk tekanan yang memicu *overthinking*, mereka menggunakan faktor-faktor seperti agama, spiritualitas, nilai-nilai, dan budaya sebagai mekanisme penanggulangan. Menurut Pargament, Teknik *religious coping* memediasi hubungan antara kecenderungan keagamaan umum seseorang dan konsekuensi dari peristiwa kehidupan yang kritis. Dalam kasus peristiwa yang penuh tekanan yang memicu *overthinking*, keyakinan umum harus diubah menjadi sarana spesifik untuk mengatasi masalah atau coping. Strategi penanggulangan seperti ini mempunyai dampak langsung yang paling besar terhadap kesehatan individu selama keadaan sulit.¹³

Pargament mengidentifikasi adanya *positive religious coping*, seperti *collaborative religious coping* (bekerja sama dengan Tuhan dalam pemecahan masalah) dan *benevolent religious reappraisal* (memberikan makna positif atas ujian), yang terbukti mampu menurunkan pengaruh negatif stres terhadap kepuasan hidup.¹⁴ *Positive religious coping* menghasilkan hubungan yang penuh kepercayaan dan rasa aman dengan Tuhan yang penuh kasih sayang, sehingga dapat mengurangi kekhawatiran berlebihan yang menjadi ciri *overthinking*. Individu yang menerapkan *positive religious coping* merasa terhubung secara harmonis dengan

¹¹ Muhammad Askar et al., "Adaptasi Alat Ukur Coping Religius : The Adolescent Religious Coping Scale," *ULIL ALBAB : Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 3, no. 7 (2024): 177–88. h.179

¹² Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas , Coping Religius , Dan Kesejahteraan Subjektif," *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 46–66.

¹³ Ayun and Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol 5: No.2, (2024): 115-125

¹⁴ Muhana Sofiati Utami, "Religiusitas , Coping Religius , Dan Kesejahteraan Subjektif." *Jurnal Psikologi* 39, no. 1 (2012): 46–66

Tuhan dan memelihara hubungan kolaboratif dalam menghadapi masalah, yang membantu mereka untuk tidak terjebak dalam siklus pemikiran negatif berulang. Pendekatan ini dianggap lebih adaptif dalam mengatasi stresor kehidupan, termasuk mengendalikan pola *overthinking*, dan memiliki tingkat ketahanan yang tinggi terhadap depresi serta gangguan kecemasan.¹⁵

Berbagai studi empiris menunjukkan bahwa *positive religious coping* berkorelasi dengan penurunan gejala kecemasan dan stres yang sering dipicu oleh *overthinking*. Areba et al. (2018) menemukan bahwa *positive religious coping* berkorelasi dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan di kalangan individu dewasa muda. Rosmarin et al. (2013) menemukan bahwa *positive religious coping* dikaitkan dengan penurunan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan mental. Ahrens et al. (2010) menunjukkan bahwa *positive religious coping* berhubungan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.¹⁶ Hasil analisis dari berbagai studi menunjukkan bahwa *religious coping positif* berdampak terhadap penurunan gejala tekanan psikologis yang dipicu oleh *overthinking*.

Meskipun konsep tawakal telah banyak dikaji dalam literatur keislaman, kajian-kajian tersebut umumnya masih didominasi oleh pendekatan keagamaan, khususnya melalui kajian tafsir, masih relatif sedikit yang dibahas secara mendalam. Di sisi lain, penelitian tentang *overthinking* selama ini lebih banyak didominasi oleh pendekatan non-agama seperti *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan *social support*, sementara pendekatan religius sebagai strategi penanganannya masih sangat jarang dieksplorasi.

Di sinilah letak kebaruan penelitian ini. Melalui metode studi tokoh, penelitian ini menghadirkan gambaran yang utuh tentang bagaimana Al-Qur'an berbicara mengenai tawakal menurut penafsiran Buya Hamka dalam tafsir Al-

¹⁵ Ayun and Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 5. No. 2, (2024): 115-125

¹⁶ Ayun and Ruhaena, "Peran Religious Coping Terhadap Psychological Distress Pada Mahasiswa : Scooping Review." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* Vol. 5. No. 2, (2024): 115-125

Azhar, kemudian konsep tawakal tersebut diintegrasikan dengan kerangka teori *religious coping* Kenneth Pargament, sehingga tawakal tidak hanya dipahami secara teologis, tetapi juga dapat dibaca melalui teori *religious coping* sebagai potensi yang dapat digunakan untuk mengendalikan *overthinking*.

Perpaduan antara penafsiran ayat-ayat tawakal dan teori *religious coping* inilah yang menjadikan penelitian ini berbeda dari kajian-kajian sebelumnya. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengambil judul “**Analisis Ayat-Ayat Tawakal Untuk Mengatasi Overthinking: Perspektif Religious Coping Kenneth Pargament (Studi Pada Tafsir Al-Azhar Karya Buya Hamka)**”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana konsep tawakal dalam Al-Qur'an menurut penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*?
2. Bagaimana *religious coping* menelaah potensi tawakal dalam penafsiran Buya Hamka untuk mengendalikan *overthinking*?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengkaji konsep tawakal dalam Al-Qur'an menurut penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*.
2. Untuk menelaah potensi tawakal dalam penafsiran Buya Hamka untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping*.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam bidang studi tafsir, dengan menghadirkan kajian mendalam mengenai konsep tawakal dalam ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar*. Melalui pendekatan studi tokoh yang mengintegrasikan perspektif *religious coping* Kenneth Pargament, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur tafsir kontemporer sekaligus membuka ruang dialog akademik yang lebih luas

antara studi keislaman dan ilmu psikologi, khususnya psikologi agama. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian *religious coping* dengan menghadirkan perspektif islam melalui konsep tawakal, sehingga memperkaya pemahaman mengenai potensi agama sebagai mekanisme spiritual dalam mengendalikan *overthinking* dan tekanan psikologis lainnya.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan spiritual bagi umat Islam, khususnya bagi individu yang mengalami *overthinking*, untuk memahami potensi tawakal sebagai strategi *religious coping* yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pemahaman yang benar tentang tawakal, bukan sebagai sikap pasif melainkan sebagai kombinasi antara ikhtiar yang maksimal dan penyerahan diri yang tulus kepada Allah, diharapkan dapat menjadi bekal yang berharga dalam menghadapi berbagai tekanan dan ketidakpastian hidup. Selain itu, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi konselor, psikolog, dan terapis yang bekerja dengan klien muslim dalam mengembangkan intervensi berbasis nilai-nilai keagamaan islam, serta dapat dimanfaatkan sebagai bahan ajar dalam pendidikan agama islam dan materi edukasi kesehatan mental di berbagai forum keagamaan.

E. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi ruang lingkup kajian pada ayat-ayat Al-Qur'an tentang tawakal dengan memfokuskan analisis pada ayat-ayat yang menggunakan term *wakala* beserta derivasinya dalam makna tawakal sebagai bentuk berserah diri kepada Allah Swt. Dengan demikian, ayat-ayat yang mengandung derivasi *wakala* tetapi tidak bermakna tawakal sebagai berserah diri tidak masuk dalam objek kajian. Begitu pula ayat-ayat yang memiliki makna tawakal secara semantik, tetapi tidak menggunakan akar kata *wakala*, tidak menjadi bagian dari pembahasan penelitian ini.

F. Kerangka Berpikir

Penelitian ini berangkat dari keprihatinan terhadap meningkatnya fenomena *overthinking* di kalangan usia produktif, yang dalam istilah klinis sering disebut sebagai ruminasi. Secara konseptual, *overthinking* didefinisikan sebagai aktivitas kognitif yang melibatkan pemikiran berlebihan, berulang, dan merugikan terhadap suatu situasi. Kondisi ini memicu kecemasan, stres, hingga gangguan fisik, serta berisiko menimbulkan *catastrophizing*, yaitu pola pikir tidak rasional yang membuat seseorang merasa terjebak dalam masalah yang dibesar-besarkan. Helmond menekankan bahwa fenomena ini merupakan bentuk distorsi kognitif yang ditandai dengan reaksi emosional akibat pemikiran yang kurang objektif.¹⁷

Dalam perspektif Islam, kekhawatiran yang melampaui batas ini mengindikasikan manajemen hati dan akal yang kurang optimal, di mana rasa takut terhadap masa depan duniawi lebih mendominasi dibandingkan harapan kepada Allah SWT. Untuk menjawab problematika tersebut, penelitian ini menggunakan teori *Religious Coping* dari Kenneth Pargament sebagai pisau analisis. *Religious Coping* dipahami sebagai cara individu menggunakan keyakinan untuk mengelola stres dan tantangan hidup. Meskipun agama dapat menjadi kekuatan positif bagi kesehatan mental, Pargament mengingatkan adanya pola coping religius negatif yang justru dapat memperburuk masalah melalui hubungan yang tidak aman dengan Tuhan.¹⁸ Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus berfokus pada strategi *Positive Religious Coping*, yang merefleksikan hubungan aman dengan Tuhan dan kemampuan menemukan makna mendalam dalam setiap ujian.

Salah satu manifestasi nyata dari coping religius positif dalam tradisi Islam adalah konsep tawakal. Al-Ghazali menjelaskan tawakal sebagai kondisi hati yang benar-benar bergantung dan merasa tenang kepada Allah tanpa merasa goyah. Tawakal bukanlah bentuk penyerahan diri secara pasif atau fatalistik, melainkan

¹⁷ Muhammad Rafi Rizaldi, Vemas Satria, and Edy Pratama, "Menyikapi Perasaan Insecure Dan Overthinking Dalam Perspektif Al-Quran," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 3, no. 1 (2024): 14–28, <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1.100>.

¹⁸ Utami, "Religiusitas, Koping Religius, Dan Kesejahteraan Subjektif." *Jurnal Psikologi* 39, no.1 (2012): 46-66.

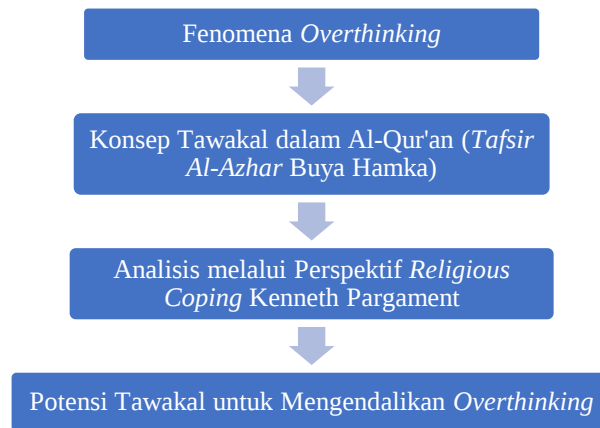
strategi ketahanan mental aktif yang melibatkan penyerahan beban pikiran kepada Allah setelah melalui ikhtiar atau usaha maksimal. Sebagaimana ditekankan oleh Ibn Rajab, hakikat tawakal tidak menafikan usaha lahiriah melalui anggota badan sebagai bentuk ketaatan, sementara tawakal di dalam hati menjadi tanda keimanan.¹⁹

Secara operasional, penelitian ini menggunakan pendekatan studi tokoh untuk memberikan gambaran mengenai konsep tawakal dalam Al-Quran. Fokus kajian dalam penelitian ini diarahkan pada ayat-ayat yang memuat term *wakala* beserta derivasinya. Tercatat dalam Kamus Mu'jam al-Mufahrash al-fazh al-Qur'an al-Karim, term *wakala* dan derivasinya terulang sebanyak 70 kali dalam 61 ayat, 29 surat dalam Al-Qur'an.

Analisis dilakukan dengan mengintegrasikan konsep tawakal menurut penafsiran Buya Hamka dengan perspektif *religious coping* Kenneth Pargament untuk menelaah potensi tawakal dalam mengendalikan *overthinking*. Melalui analisis tersebut, dirumuskan bentuk-bentuk *religious coping* yang tercermin dalam karakteristik tawakal sehingga diperoleh pemahaman mengenai potensinya sebagai strategi spiritual untuk mengendalikan *overthinking*. Untuk memperjelas alur pikir penelitian ini, maka penulis membuat bagan, sebagai berikut.

¹⁹ Mohd Fathi Yakan Zakaria, "Konsep Tawakkal Dalam Al-Qur'an (Kajian Komparatif Antara Tafsir As-Sya'rawi Dan Tafsir Al-Azhar)," *Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim* (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, 2013), <http://repository.uin-suska.ac.id/id/eprint/3039>.

Gambar 1. 1 Kerangka Berpikir



G. Hasil Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan kajian terhadap berbagai penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dan memiliki keterkaitan dengan topik yang diteliti. Kajian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai hasil-hasil penelitian yang relevan, serta mengidentifikasi persamaan dan perbedaan antara penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan. Melalui kajian tersebut, peneliti dapat menemukan posisi dan kontribusi penelitian yang dilakukan sehingga dapat menunjukkan unsur kebaruan (*novelty*) serta menghindari pengulangan penelitian dengan objek dan fokus kajian yang sama. Berikut beberapa penelitian terdahulu yang penulis temukan.

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Laila Astuti dan Bashori dengan judul “Kajian Semantik Tawakal dalam Al-Qur’an: Relevansinya Terhadap Konsep Coping dan Psikologi Resiliensi” yang diterbitkan dalam FATHIR: Jurnal Studi Islam, Vol. 2, No.2, Juni 2025. Penelitian ini mengkaji konsep tawakal melalui pendekatan semantik relasional ala Toshihiko Izutsu dan mengeksplorasi relevansinya dengan *coping religious* serta resiliensi psikolog. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal merupakan sikap spiritual aktif yang mengintegrasikan usaha maksimal dengan penyerahan total kepada Allah, serta sejalan dengan *positive religious coping* dalam menguatkan resiliensi individu. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada kajian konsep tawakal dan teori *religious coping* melalui metode kualitatif terhadap ayat-ayat Al-Qur’an.

Perbedaannya, penelitian Astuti dan Bashori menggunakan pendekatan semantik untuk mengungkap medan makna tawakal dan mengaitkannya dengan resiliensi secara umum, sedangkan penelitian ini menggunakan studi tokoh dengan memfokuskan analisis pada penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar serta menelaah potensi tawakal untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* Kenneth Pargament.²⁰

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Alif Maulidi dengan judul “Konsep Tawakal Perspektif Buya Hamka dan Relevansinya Terhadap Ketenangan Hati” yang merupakan skripsi dari program Studi Ilmu Tasawuf, Fakultas Ushuluddin, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2023. Penelitian ini membahas konsep tawakal menurut Buya Hamka dan relevansinya terhadap ketenangan hati, dengan menggunakan metode penelitian kualitatif dan pendekatan analisis kajian Pustaka. Penelitian menggunakan karya asli Buya Hamka sebagai data primer, khususnya Tasawuf Modern dan Tafsir Al-Azhar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal dapat membuat hati menjadi tenang, menghilangkan kerisauan dan ketakutan akan masa depan karena orang yang bertawakal kepada Allah sudah pasrah dengan ketentuan-Nya. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada kajian tentang konsep tawakal menurut Buya Hamka serta sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif berbasis kajian Pustaka. Perbedaannya, penelitian Maulidi mengaitkan konsep tawakal dengan ketenangan hati dalam perspektif tasawuf, sedangkan penelitian ini menggunakan metode studi tokoh untuk menelaah potensi tawakal untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* Kenneth Pargament.²¹

Ketiga, Mohd Fathi Yakan Bin Zakaria (2013), dalam skripsinya yang berjudul “Konsep Tawakal dalam Al-Qur’an (Kajian Komparatif antara Tafsir As-Sya’rawi dan Tafsir Al-Azhar)”. Penelitian ini memfokuskan pada perbandingan penafsiran konsep tawakal menurut Syekh Muhammad Mutawalli as-Sya’rawi dan Buya

²⁰ Laila Astuti, “Kajian Semantik Tawakkal Dalam Al- Qur ’ an : Relevansinya Terhadap Konsep Coping Dan Psikologi Resiliensi.” *Fathir: Jurnal Studi Islam* 2, no. 2 (2025): 308-23.

²¹ Alif Maulidi, “Konsep Tawakal Perspektif Buya Hamka Dan Relevansinya Terhadap Ketenangan Hati” (*Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*, 2023).

Hamka. Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tawakal merupakan integrasi antara usaha (ikhtiar) secara lahiriah melalui anggota tubuh dan penyerahan diri secara batiniah kepada Allah SWT. Sya'rawi menekankan bahwa tawakal adalah bentuk pengakuan atas kelemahan manusia di hadapan kekuasaan Allah yang mutlak. Sementara itu, Hamka menjelaskan bahwa tawakal harus dibarengi dengan sikap syukur ketika hasil usaha tercapai dengan baik, serta sikap sabar apabila hasilnya belum memuaskan. Hasil akhir dari sikap tawakal yang benar menurut penelitian ini adalah munculnya ketenangan, ketentraman, dan hilangnya rasa gelisah dalam diri individu. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada kajian konsep tawakal dalam Al-Qur'an menurut penafsiran Buya Hamka. Perbedaannya, penelitian Mohd Fathi menggunakan metode komparatif antara dua tokoh mufasir, sedangkan penelitian ini menggunakan metode studi tokoh dengan memfokuskan analisis pada konsep tawakal menurut Buya Hamka serta menelaah potensinya untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* Kenneth Paragament²²

Keempat, Akhdiat, Siti Nurkhafifah Marisa, dan Muhammad Faisal (2021), dalam artikel jurnal yang berjudul "Maqam Tawakal dalam Al-Qur'an (Kajian Perspektif Imam Alusi dalam Tafsir Ruhul Ma'ani fi Tafsir Al-Qur'an al-Azim wa Sab'i al-Matsani)". Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pandangan Imam Alusi mengenai hakikat tawakal dalam kitab tafsirnya yang bercorak isyari (sufistik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa, tawakal diartikan sebagai sikap berpegang, memercayakan, dan menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah SWT. dengan tetap menjalankan ikhtiar semaksimal mungkin. Penelitian ini juga menekankan bahwa tawakal merupakan salah satu maqamat (tahapan spiritual) dalam tasawuf yang sangat diperlukan sebagai "terapi" bagi manusia modern yang menghadapi tekanan mental dan kesibukan duniawi. Menurut perspektif Imam Alusi, hakikat tawakal adalah keteguhan hati dalam menyandarkan segala sesuatu kepada Allah sebagai pelindung yang dibarengi dengan keimanan yang kuat.

²² Zakaria, "Konsep Tawakkal Dalam Al-Qur'an (Kajian Komparatif Antara Tafsir As-Sya'rawi Dan Tafsir Al-Azhar)." (*Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*, 2013)

Persamaan dengan penelitian ini terletak pada kajian konsep tawakal dalam Al-Qur'an serta sama-sama menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Perbedaannya, penelitian Akhdiat, Marisa, dan Faisal menggunakan perspektif Imam Alusi dalam kerangka maqamat tasawuf, sedangkan penelitian ini menggunakan metode studi tokoh dengan memfokuskan analisis pada penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar serta menelaah potensi tawakal untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* Kenneth Pargament.²³

Kelima, Angron Sari (2023), dalam skripsinya yang berjudul "Positioning Doa, Usaha dan Tawakal dalam Tafsir Al-Azhar dan Al-Misbah Pada Quarter Life Crisis Alumni UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri". Penelitian ini mengkaji bagaimana relevansi konsep doa, usaha (ikhtiar), dan tawakal dalam menghadapi fenomena quarter life crisis pada lulusan perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tawakal menurut Hamka dan Quraish Shihab bukanlah sikap pasif, melainkan sebuah bentuk penyerahan diri yang dilakukan setelah adanya usaha yang maksimal. Dalam konteks menghadapi krisis kehidupan, tawakal berfungsi sebagai penyeimbang mental agar individu tidak terjebak dalam kecemasan berlebih atas ketidakpastian masa depan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pengintegrasian doa, usaha, dan tawakal secara proporsional dapat menjadi solusi bagi alumni dalam menghadapi tekanan psikologis dan tantangan dunia kerja. Persamaan dengan penelitian ini terletak pada kajian konsep tawakal sebagai salah satu pendekatan dalam menghadapi persoalan psikologis. Perbedaannya, penelitian Angron Sari berfokus pada fenomena *quarter life crisis* dengan metode komparatif antara Tafsir Al-Azhar dan Al-Misbah, sedangkan penelitian ini menggunakan metode studi tokoh dengan memfokuskan analisis pada penafsiran Buya Hamka

²³ Muhammad Faisal Akhdiat, Siti Nurkhaifah Marisa, "Maqam Tawakal Dalam Al-Quran (Kajian Perspektif Imam Alusi Dalam Tafsir Ruhul Ma'ani Fi Tafsir Al-Quran Al-'Azim Wa Sab'i Al-Matsani)," *Basha'ir Jurnal Studi Alquran Dan Tafsir* 1, no. 1 (2021): 117–34.

dalam Tafsir Al-Azhar serta menelaah potensi tawakal untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* Kenneth Pargament.²⁴

Berdasarkan telaah terhadap beberapa literatur dan penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa kajian mengenai tema tawakal telah banyak dilakukan, baik melalui pendekatan semantik, studi komparatif tafsir, maupun kajian tasawuf, maupun relevansinya terhadap persoalan psikologis. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pemaknaan normative konsep tawakal atau mengaitkannya dengan kondisi psikologis secara umum, sehingga belum banyak yang mengkaji potensi tawakal dalam mengendalikan *overthinking* melalui perspektif psikologi agama.

Penelitian ini memiliki perbedaan sekaligus kebaruan dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini menggunakan metode studi tokoh dengan memfokuskan analisis pada penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al-Azhar untuk merumuskan karakteristik konsep tawakal, kemudian menelaah potensinya untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* Kenneth Pargament. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan kajian tafsir yang bersifat interdisipliner dengan psikologi agama, khususnya dalam memahami potensi nilai-nilai Al-Qur'an sebagai mekanisme koping terhadap persoalan psikologis.

H. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan dalam penelitian ini terdiri atas lima bab utama yang disusun secara runtut agar pembahasan tetap terarah. Adapun sistematika penulisannya adalah sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, bab ini merupakan pengantar yang memuat latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, batasan masalah, kerangka berpikir, hasil penelitian terdahulu, serta sistematika penulisan.

²⁴ Angron Sari, "Positioning Doa Usaha Dan Tawakal Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Al-Misbah Pada Quarter Life Crisis Alumni UIN Prof.K.H. Saifuddin Zuhri" (*Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwekorta*, 2023).

BAB II Tinjauan Pustaka, bab ini membahas berbagai kajian yang menjadi landasan dalam penelitian, meliputi tinjauan umum tentang tawakal, *overthinking*, *religious coping* beserta bentuk-bentuknya, serta kajian interdisipliner yang digunakan dalam penelitian.

BAB III Metodologi Penelitian, bab ini menjelaskan secara terperinci mengenai prosedur pelaksanaan penelitian, yang mencakup pendekatan dan metode penelitian, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data.

BAB IV Pembahasan dan Analisis, bab ini merupakan inti dari penelitian yang berisi analisis mendalam, meliputi; Inventarisasi Ayat-Ayat yang memuat term *wakala* beserta derivasinya, Penafsiran Buya Hamka dalam tafsir Al-Azhar terhadap ayat-ayat tawakal dalam Al-Qur'an, konsep tawakal Buya Hamka, telaah potensi tawakal melalui penafsiran Buya Hamka untuk mengendalikan *overthinking* perspektif *religious coping* Kenneth Pargament.

BAB V Penutup dan Saran, bab terakhir ini berisi simpulan dari hasil penelitian yang menjawab rumusan masalah secara ringkas, serta saran-saran untuk penelitian selanjutnya.

