

ABSTRAK

Sufairah Nida'ul Haq (1221030197), 2026: “Analisis Ayat-Ayat Tawakal Untuk Mengatasi *Overthinking*: Perspektif *Religious Coping* Kenneth Pargament (Studi Pada *Tafsir Al-Azhar* Karya Buya Hamka)”

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya fenomena *overthinking* di kalangan usia produktif yang berdampak pada kesehatan mental dan fisik. Dalam perspektif Islam, *overthinking* dipandang sebagai kondisi yang berkaitan dengan manajemen hati dan akal, ketika ketakutan terhadap masa depan lebih mendominasi daripada harapan kepada Allah, maka harus segera dikendalikan. Tawakal sebagai bentuk ketahanan mental aktif dipandang sebagai strategi *coping* yang tepat untuk mengatasinya. Namun, masyarakat kerap memahami tawakal secara keliru sebagai sikap fatalistik. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep tawakal dalam Al-Qur'an berdasarkan penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* serta menelaah potensinya untuk mengendalikan *overthinking* melalui perspektif *religious coping* dari Kenneth Pargament.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif-analitis melalui studi tokoh terhadap penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* terkait ayat-ayat tawakal, yang kemudian dianalisis menggunakan perspektif *religious coping* Kenneth Pargament.

Hasil penelitian menunjukkan dua temuan utama. Pertama, konsep tawakal menurut penafsiran Buya Hamka dalam *Tafsir Al-Azhar* tidak dipahami sebagai sikap pasrah tanpa usaha, melainkan sebagai proses spiritual yang memadukan keimanan, ikhtiar, dan penyerahan diri secara utuh kepada Allah SWT. Konsep tersebut dirumuskan ke dalam lima karakteristik utama, yaitu tawakal sebagai puncak dan buah dari iman yang matang, tawakal yang harus disertai ikhtiar, tawakal sebagai sumber kekuatan jiwa, tawakal sebagai penghilang kecemasan, kebimbangan, dan waswas, serta tawakal sebagai penyerahan diri yang total kepada Allah semata. Kedua, berdasarkan perspektif *religious coping* Kenneth Pargament, kelima karakteristik tersebut menunjukkan adanya bentuk-bentuk *positive religious coping* yang berpotensi mengendalikan *overthinking*, meliputi *benevolent religious reappraisal*, *collaborative religious coping*, *seeking spiritual support*, dan *spiritual connection*. Potensi tersebut tampak dalam kemampuan tawakal untuk mengendalikan siklus ruminasi dan pikiran negatif, mengembalikan keseimbangan jiwa dari suasana negatif, mengurangi kebimbangan dalam pengambilan keputusan dengan menempatkan hasil sebagai ketentuan Allah setelah ikhtiar dilakukan, mendorong individu tetap bertindak secara aktif tanpa terhambat kekhawatiran, serta mengalihkan ketergantungan emosional dari penilaian manusia kepada hubungan yang lebih kuat dengan Allah SWT. Temuan ini menunjukkan bahwa tawakal memiliki potensi sebagai mekanisme *positive religious coping* yang relevan dalam membantu mengendalikan *overthinking* dari perspektif psikologi agama.

Kata Kunci: Tawakal, *Tafsir Al-Azhar*, *Overthinking*, *Religious Coping*, Kenneth Pargament.