

ABSTRAK

Abdul Rohman, 1201030004, 2024. “*Overthinking dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur’an Kajian Tafsir Maudhu’i)*” Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.

Penelitian ini menganalisis dan meneliti ayat-ayat yang membahas tentang kecenderungan untuk berpikir berlebihan atau *Overthinking*. *Overthinking* merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh banyak orang dan bisa terjadi pada siapa pun, selain itu dampak dari *Overthinking* ini juga bisa menyebabkan seseorang mengalami depresi berat, sakit fisik, bahkan tidak sedikit yang melakukan bunuh diri akibat *Overthinking*.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami penafsiran para Ulama tentang ayat-ayat Al-Qur’an terkait *Overthinking* dan untuk mengetahui bagaimana Al-Qur’an memberikan solusi atau cara mengatasinya.

Penelitian ini termasuk jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode analisis isi. Sumber penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber primer yakni Al-Qur’an dan Kitab Tafsir Al-Misbah, Tafsir Fii Zhilalil Qur’an, dan Tafsir Ibnu Katsir, serta dibantu dengan sumber sekunder yang berupa skripsi, artikel, buku, dan sumber lainnya yang relevan dengan penelitian. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kajian pustaka, dan menerapkan langkah-langkah tafsir maudhu’i sebagai teknik analisis data penelitian.

Dari hasil pemaparan penelitian, dapat disimpulkan bahwa inti dari penelitian ini adalah bahwa Al-Qur’an tidak secara spesifik membahas mengenai *Overthinking*, namun memberikan nilai-nilai yang mencakup konsep-konsep tersebut. Yaitu, *Overthinking* berkaitan dengan prasangka buruk disebut sebagai (الظَّنَّ). Selain itu, Al-Qur’an juga menggambarkan *Overthinking* sebagai (الْحَوْفُ), yaitu kondisi hati yang tidak tenang atau takut terhadap hal-hal di masa depan. Beberapa ayat Al-Qur’an yang membahas tentang *Overthinking*, seperti dalam Q.S Al-Ahzab {33} 19, Q.S Al-Baqarah {2} 38 dan 155, Q.S Al-Hujurat {49} 12, Q.S Al-Fath {48} 6, Q.S An-Nur {24} 12, dan Q.S Ali-Imran {3} 154. Adapun ayat-ayat mengenai cara mengatasi *Overthinking* terdapat pada Q.S Ar-Ra’d {13} 28, Q.S Al-Hasyr {59} 19 dan At-Taubah {9} 51. *Overthinking* berdampak negatif pada mental dan spiritual, memicu prasangka buruk, ketakutan, kecemasan, merusak hubungan sosial, serta melemahkan iman. Al-Qur’an memberikan solusi atau cara mengatasinya dengan banyak berzikir karena hati orang-orang yang senantiasa berzikir kepada Allah akan merasa tenteram dan bahagia. Selain itu, selalu melakukan muhasabah diri agar menjadi lebih baik, melakukan segala sesuatu dengan maksimal, dan bertawakkal kepada Allah Swt.

Kata Kunci: Al-Qur’an, Maudhu’i, *Overthinking*, Tafsir