

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Penelitian

Di era modern ini, kemajuan teknologi telah menjadi fenomena nyata yang berkembang semakin pesat di berbagai negara termasuk Indonesia. Sebagaimana yang sudah terjadi saat ini, mayoritas dari masyarakat tidak dapat memisahkan diri dari teknologi, khususnya media sosial, di dalam kehidupan sehari-hari. Seiring dengan semakin kompleksnya era digital pada saat ini, tidak bisa dipungkiri bahwa hampir setiap lapisan masyarakat mempunyai akun jejaring sosial seperti WhatsApp, Tiktok, Instagram, Youtube, Facebook, dan lain-lain. Hadirnya jejaring sosial sekarang ini dapat memberikan dampak positif, salah satu contohnya adalah memperlancar komunikasi antarpribadi serta memperoleh lebih banyak berita dan informasi berbeda dengan cepat. Terlepas dari manfaatnya, teknologi jejaring sosial juga menimbulkan dampak buruk bagi penggunanya karena memungkinkan mereka lebih mudah mengalami gangguan *Overthinking*.

*Overthinking* adalah sebuah kejadian ketika seseorang terlalu memikirkan sesuatu, dan hal ini sudah umum terjadi baik pada kaum remaja maupun dewasa. Banyak dari mereka yang cenderung berpikir berlebihan tentang situasi yang kemungkinan belum tentu terjadi (Fauzan, 2022). Contohnya, hal ini dapat muncul pada saat seseorang melihat postingan temannya di media sosial yang sudah mencapai kesuksesan lebih dulu dari dirinya, dan hal itu bisa membuatnya merasa cemas dan *Overthinking* akan masa depan yang belum pasti.

Semua orang dapat mengalami *Overthinking*, baik itu terjadi sekali ataupun berulang kali di dalam kehidupannya. Gejala *Overthinking* yang memunculkan kecemasan bukan merupakan sesuatu yang baru. Jika seseorang ditanya apakah pernah berpikir terlalu banyak, sebagian besar

dari mereka pasti akan menjawab iya. Hal yang membedakan dari mereka adalah bagaimana cara mereka menghadapinya. Rasa cemas yang baik bisa memberikan motivasi untuk melakukan hal-hal yang positif pula. Akan tetapi jika kecemasan yang dialami berlebihan, itu dapat mengarah pada perilaku negatif dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Secara sadar maupun tidak sadar *Overthinking* sering dialami oleh seseorang. Apabila terjadi secara berkelanjutan, hal ini bisa menyebabkan ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi, kesulitan dalam memutuskan pilihan, dan juga kekhawatiran yang berlebihan. Itu bisa membuat pikiran dan perasaan seseorang menjadi terasa tidak nyaman dan sulit dikendalikan karena sering terjadi tanpa disengaja (Sari A. C., 2013).

Ada berbagai macam alasan mengapa *Overthinking* bisa terjadi pada seseorang. Biasanya, hal itu terjadi pada saat seseorang sedang memikirkan keputusan yang harus diambil, mencoba memahami tindakan yang dilakukan orang lain disekitarnya, memprediksi masa yang akan datang, atau merenungkan peristiwa masa lalu (Andiani, 2020). Hal itu juga disetujui oleh Fakhir, (2019) yang menyatakan bahwa orang yang mengalami *Overthinking* cenderung lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan dan memiliki kemampuan dalam memecahkan masalah dengan baik. Bukan hanya itu, *Overthinking* juga bisa menghambat kemampuan seseorang untuk berpikir secara logis.

*Overthinking* juga termasuk dalam gangguan psikologis atau *psychological disorder* karena dapat menyebabkan kecemasan pada individu yang mengalaminya. Kecemasan berlebihan yang dialami seseorang dapat mengakibatkan masalah fisik. Seringkali, *Overthinking* disebut sebagai “*paralysis analysis*”, di mana seseorang tanpa henti merenungkan suatu masalah tanpa dapat menemukan solusi (Fakhir, 2019).

Dikutip dari artikel jurnal yang berjudul “Pandangan Masyarakat Terhadap *Overthinking* Dan Relasinya Dengan Teori *Rational Emotive Brief Theraphy*” salah satu karya tulis dari mahasiswa Universitas Katolik

Indonesia Atma Jaya Jakarta, hasilnya menyatakan bahwasanya sebagian besar mahasiswa sering mengalami *Overthinking*. Sekitar 72,4% dari responden perempuan memberikan pengalaman *Overthinking*, dan salah satu alasan utamanya adalah karena kekhawatiran dan pemikiran yang berlebihan tentang aspek-aspek negatif yang terkait dengan masa yang akan datang. Hasil penelitian tersebut juga mencatat bahwa banyak dari masyarakat yang belum sepenuhnya menyadari dampak negatif dari *Overthinking*. menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa sering mengalami *Overthinking* (Theodorus Alkino Rivaldo, 2020).

Sebagian besar mahasiswa/i UIN Sultan Mulana Hasanuddin Banten termasuk ke dalam kelompok remaja akhir, yaitu berumur sekitar 18 hingga 21 tahun atau lebih. Rata-rata dari mereka pernah mengalami *Overthinking* di dalam kehidupan mereka. *Overthinking* terutamanya terjadi pada saat mahasiswa merasakan khawatir tentang masa depan mereka, karena di masa ini mereka sedang dalam fase mempersiapkan diri untuk menghadapi masa depan. Seseorang yang terlalu banyak berpikir tentang masa depan sering kali kehilangan rasa percaya diri, putus asa, dan juga merasa sulit dalam memutuskan pilihan. Mereka sering kali cenderung berpikir negatif, irasional, dan memiliki ekspektasi tinggi, walaupun pada kenyataannya mereka belum sepenuhnya bisa merencanakan masa depan mereka dengan baik (Nuraisah, 2023).

Dalam agama Islam, manusia dituntut untuk selalu memiliki prasangka yang baik, hal ini karena prasangka yang baik juga akan disertai dengan perbuatan-perbuatan yang baik. Dalam Islam, berpikir seperti ini sangatlah dihargai karena jika seseorang memiliki prasangka baik, maka ia akan terbebas dari berbagai sifat buruk, contohnya adalah suudzon. Sifat suudzon ini timbul akibat prasangka yang berlebihan atau bisa juga dikatakan *Overthinking*. *Overthinking* bukan merupakan suatu permasalahan yang bisa dianggap sepele, semua itu harus sesegera mungkin diatasi (Wakisto, 2019). Apabila manusia memiliki tubuh dan jiwa yang kurang baik, maka secara tidak langsung mereka akan memiliki

jiwa yang tidak baik juga, sebaliknya apabila manusia memiliki tubuh dan jiwa yang baik, maka jiwa mereka akan baik juga. Dikarenakan buruknya mental, seseorang kadang-kadang tidak dapat mengendalikannya karena jiwa mereka terganggu, yang juga berasal dari hati.

Masalah hati merupakan hal yang sangat utama, karena hati yang bersih merupakan karunia dari Allah yang membawa berkah. Seseorang yang tindakan dan perilakunya baik akan selalu meraih keridhoan Allah SWT. Akan tetapi, bagi pemilik hati yang kotor, rahmat Allah tidak akan turun kepada dirinya, melainkan akan menjadi penghalang untuk dirinya (Nuh, 2008).

Walaupun hati mampu menjelajahi ranah metafisika dengan bantuan pengetahuan yang logis, namun pengetahuan tersebut saja belum lah cukup untuk memastikan hati untuk menghindari kesalahan tanpa ditambahkan pengetahuan agama. Namun hati sendiri tidak bisa menjadi satu-satunya pedoman bagi seseorang ketika mengambil keputusan atau bertindak, karena pikiran juga berperan penting dalam menentukan tindakan seseorang.

Al-Qur'an merupakan pedoman yang dapat membantu seseorang dalam mengatasi berbagai masalah hidup apa bila dipelajari dengan baik. Al-Qur'an telah mengungkapkan apa yang akan terjadi di masa mendatang kelak. salah satu fenomena yang sering kali dialami oleh manusia saat ini adalah gangguan psikologis, misalnya *Overthinking*.

Dalam Al-Qur'an terdapat pembahasan mengenai *Overthinking* yang dapat ditemukan dalam Q.S At-Taubah {9}: 50-51:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَقُولُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرًا مِنْ قَبْلٍ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ

فَرِحُونَ (51) قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika kamu mendapatkan suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh suatu bencana, mereka berkata; “sesungguhnya kami sebelumnya telah memperhatikan urusan kami (tidak

*pergi perang)” dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal.”(Q.S. At-Taubah {9}: 50-51)*

Ayat tersebut menerangkan tentang rasa cemas dan ragu yang dialami seseorang untuk melakukan sesuatu, bahkan ia mengharapkan sesuatu itu tidak terjadi. Dengan penjelasan ayat berikutnya adalah bahwa kita sebagai manusia diharuskan bisa menghadapi kenyataan hidup dengan penuh ketenangan dan menerima nasib yang telah ditetapkan oleh Allah Swt. Artinya kita harus bersikap sabar dan menjalani hidup apa adanya, dengan percaya bahwa semua yang terjadi merupakan bagian dari rencana Allah yang harus kita terima dengan rasa ikhlas (Ashur, 1984).

Hamka menafsirkan ayat tersebut, menurutnya makna tawakal adalah penyerahan diri. Tawakal adalah tingkat tinggi dari iman. Dari langkah-langkah yang telah dilakukan oleh Rasulullah SAW, terlihat bahwa tawakal itu muncul dengan sendirinya seiring dengan usaha yang dikerjakan. Rasulullah SAW selalu siap dalam melakukan hal apa saja dan menyerahkan hasil akhirnya kepada Allah SWT. Orang yang beriman selalu bertawakal yang mana tawakalnya hanya kepada Allah dan bukan kepada yang lain (Hamka, Tafsir Al Azhar, 1989).

Ada beberapa ayat yang berhubungan dengan kecemasan dalam pandangan Al-Qur'an, di antaranya yaitu kecemasan akan masa depan, Al-Qur'an sering kali menyebut tentang ketakutan atau kekhawatiran akan sesuatu yang belum dilakukan yaitu di dalam Q.S Al-Ahzab {33} 19, Q.S Al-Baqarah {2} 38 dan 155. Ayat yang membahas tentang *Overthinking* yang berkaitan dengan prasangka buruk yaitu Q.S Ali-Imran {3} 154. Lalu ayat Al-Quran yang bermakna tentang jalan keluar agar seseorang terbebas dari *Overthinking* yaitu terdapat di dalam Q.S Ar-Ra'd {13} 28, Q.S Al-Hasyr {59} 18, Q.S At-Taubah {9} 51, dan Q.S Al-Fath {48} 4.

Akibat dari *Overthinking* bagi orang yang mengalaminya salah satunya yaitu terganggunya kinerja fungsi berpikir otak sebab terlalu berlebihan dalam memikirkan sesuatu. Pada saat otak yang semestinya bisa berpikir secara logis untuk membuat suatu rencana, tetapi karena *Overthinking* yang dialami itu dapat menyebabkan seseorang tidak lagi bisa optimal dan fokus dalam melakukan sesuatu (Widia, You Are Overthinking! Pada Dasarnya Semua Akan Baiki-Baik Saja, 2020).

Keluarga ataupun lingkungan serta tekanan yang datang darinya bisa menjadi salah satu penyebab seseorang terjebak dalam *Overthinking*. Adanya berbagai harapan dan tuntutan dari keluarga ataupun lingkungan dapat menciptakan kecemasan terhadap masa depan yang belum pasti. Bukan cuma itu, pengaruh dari jejaring sosial juga turut berkontribusi sebagai pemicu seseorang mengalami *Overthinking*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis akan berupaya menganalisis dan meneliti ayat-ayat yang membahas tentang kecenderungan untuk berpikir berlebihan atau *Overthinking*. Penulis memilih topik tersebut karena beberapa alasan yaitu karena *Overthinking* ini merupakan salah satu gangguan yang sering dialami oleh banyak orang dan bisa terjadi pada siapapun, selain itu dampak dari *Overthinking* ini juga tidak main-main bisa menyebabkan seseorang mengalami depresi berat, sakit fisik, bahkan tidak sedikit yang melakukan bunuh diri akibat *Overthinking*. Selanjutnya, pada umumnya banyak dari kita yang belum mengetahui bagaimana agama islam terutama Al-Qur'an menanggapi tentang makna dan hakikat *Overthinking* sehingga melalui penelitian ini penulis berusaha memberikan penegertian yang lebih menyeluruh tentang arti dan esensi dari *Overthinking* melalui pandangan utama ajaran kehidupan manusia, yakni Al-Qur'an. Dan yang terakhir karena ayat-ayat Al-Qur'an memiliki variasi yang sangat signifikan dalam menyebutkan istilah-istilah *Overthinking* atau kecenderungan berpikir berlebihan yang seringkali dialami oleh manusia. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan

untuk secara rinci menjelaskan makna istilah *Overthinking* yang telah difirmankan oleh Allah SWT di dalam Al-Qur'an.

Penelitian ini berfokus pada pengidentifikasian dan penganalisisan istilah dari *Overthinking* yang diungkapkan dalam redaksi ayat. Kemudian, istilah tersebut akan diuraikan melalui beberapa penafsiran dengan mengaitkan pandangan dan pemahaman dari berbagai *Mufassir*, lalu diperkuat oleh fakta-fakta yang relevan dan terkait. Hal ini dilakukan untuk mencapai penjelasan yang lebih menyeluruh dan mudah dipahami oleh semua pembaca.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis akan memberi judul pada penelitian ini dengan redaksi "**Konsep *Overthinking* dan Cara Mengatasinya Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)**". Kemudian pembahasan mengenai *Overthinking* ini akan disusun dalam sebuah kajian tafsir maudhu'i. Tafsir Maudhu'i menurut Quraish Shihab adalah sebuah metode yang memfokuskan pandangan Al-Qur'an terhadap tema tertentu dengan menghimpun ayat-ayat terkait, menganalisa kandungan, korelasi, dan diperkaya dengan uraian-uraian dari hadis yang terkait dengan tema tersebut. penggunaan tafsir maudhu'i sebagai metode ini telah dikenalkan oleh Al-Farmawi (Mulyaden & Fuad, 2021).

Selanjutnya, penggunaan kajian tafsir tematik dalam pembahasan ini ditambahkan dengan sedikit kajian semantik di dalamnya. Semantik adalah sebuah kajian linguistic yang menjabarkan sebuah makna yang terkandung dalam suatu kata. Maka, pembahasan ini akan berfokus pada kajian tematik ayat-ayat yang terkait tema makna kata *Overthinking* dalam Al-Qur'an.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, agar lebih terfokus pada penelitian, maka penulis ingin membahas lebih lanjut tentang masalah, "**Konsep *Overthinking* (Banyak Berpikir) dan Cara Mengatasinya**

Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)" yang selanjutnya secara umum dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana inventarisasi ayat tentang *Overthinking*?
2. Bagaimana pengertian *Overthinking* menurut Al-Qur'an?
3. Apa dampak dari *Overthinking*?
4. Bagaimana cara mengatasi *Overthinking* menurut Al-Qur'an?

### **C. Tujuan Penelitian**

Sebagai salah satu bentuk karya ilmiah, ada beberapa tujuan dari rumusan penelitian di atas tersebut yaitu:

1. Untuk mengetahui inventarisasi ayat tentang *Overthinking*.
2. Untuk mengetahui pengertian *Overthinking* menurut Al-Qur'an.
3. Untuk mengetahui dampak dari *Overthinking*.
4. Untuk mengetahui cara mengatasi *Overthinking* menurut Al-Qur'an.

### **D. Manfaat Penelitian**

1. Secara Teoritis

Harapannya, hasil dari pembahasan mengenai *Overthinking* ini dapat menambah wawasan pembaca dan menjadi kontribusi berharga dalam khazanah ilmu pengetahuan. Selain itu, diharapkan juga dapat dijadikan sumber pengetahuan yang bermanfaat untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang *Overthinking*.

2. Secara Praktis

Pembahasan ini diharapkan bisa memperkecil kesalahpahaman di lingkungan masyarakat terkait penanganan serta respons terhadap gangguan *Overthinking*. Selain itu, diharapkan juga dapat memperkuat iman kita dan memberikan dorongan semangat untuk mengembangkan kemampuan menggunakan pikiran analitis dalam menghadapi gangguan *Overthinking* yang kita alami.

### **E. Kerangka Berpikir**

Untuk memahami Al-Qur'an dengan benar, maka penting untuk menggunakan alat atau instrumen yang memungkinkan pemahaman yang mendalam dan akurat. Salah satu instrumen pokok untuk memahami makna-

makna Al-Qur'an, terutama yang tidak diuraikan secara rinci namun disajikan secara lebih umum adalah melalui proses penafsiran.

Az-Zarkasyi menyatakan bahwa tafsir adalah disiplin ilmu yang digunakan untuk memahami dan menguraikan makna-makna Al-Qur'an yang diwahyukan kepada Rasul-Nya Muhammad Shalallahu Alaihi Wassalam. Selain itu, tafsir juga mencakup penarikan kesimpulan terkait konten hukum dan hikmah yang terkandung di dalamnya.

Penafsiran Al-Qur'an telah hadir pada masa Nabi Muhammad SAW (Anwar R. , 2005), Al-Qur'an disampaikan dalam bahasa Arab, hingga sebagian besar penduduk Arab bisa memahami arti dari ayat suci Al-Qur'an. Banyak dari orang Arab yang memeluk Islam setelah mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an dan menyadari keakuratannya. Namun, hanya sebagian dari sahabat yang mampu memahami sepenuhnya makna yang terkandung dalam Al-Qur'an, dan variasi pemahaman di antara mereka sangat bervariasi dalam memahami isi dan kandungan Al-Qur'an.

Kemudian, tafsir berkembang pada masa Sahabat. Pada saat itu, Sahabat menggunakan beberapa metode dalam menafsirkan Al-Qur'an, di antaranya dengan menafsirkan Al-Qur'an menggunakan ayat-ayat Al-Qur'an lainnya, menafsirkan Al-Qur'an dengan merujuk pada sunnah Rasulullah, atau menggunakan kemampuan bahasa dan pengetahuan yang mereka dapatkan dari ahli kitab (Yahudi dan Nasrani) yang memeluk Islam dan memiliki pengetahuan keislaman yang baik.

Setelah itu, penafsiran terus berkembang hingga masa Tabi'in. Pada periode ini metode penafsiran tidak secara signifikan berbeda dengan masa Sahabat, karena pada saat itu para Tabi'in mengambil penafsiran dari generasi sebelumnya, yaitu Sahabat, dan kemudian meneruskannya kepada generasi Tabi'in berikutnya. Hal ini berlanjut hingga mencapai zaman ulama kontemporer saat ini.

Dari segi linguistik, konsep "*Overthinking*" dapat diartikan sebagai gabungan dari "*over*" yang berarti berlebihan dan "*thinking*" yang berarti berpikir. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *Overthinking* merupakan

kecenderungan seseorang untuk terlalu banyak berpikir sebagai tanggapan terhadap suatu situasi. *Overthinking* sering kali mencakup pemikiran yang berlebihan tentang kenangan masa lalu dan kekhawatiran terkait masa depan. Secara lebih luas, *Overthinking* dapat diidentifikasi sebagai tindakan memikirkan suatu hal secara intensif dan berlebihan, yang pada umumnya melibatkan refleksi terhadap peristiwa masa lalu dan kegelisahan terhadap masa yang akan datang (Indrasari, 2021). Keadaan berpikir berlebihan dapat terjadi tanpa batas waktu atau situasi tertentu, seperti dalam hal pengambilan keputusan yang terus-menerus, di mana seseorang terus mempertanyakan keputusan yang telah diambil. Pemikiran seperti "bagaimana jika" atau "seharusnya" dapat menghantui pikiran mereka yang cenderung *Overthinking*, menciptakan perasaan bahwa ada penilaian yang tidak terlihat yang menghakimi keputusan yang telah dibuat (Oppong, 2019).

*Overthinking* dapat diartikan sebagai suatu pola pemikiran yang tidak produktif dan berlebihan. Ini merupakan proses mental di mana seseorang terlalu banyak memproses berbagai pikiran tanpa tujuan yang jelas atau kebutuhan yang nyata. *Overthinking* dapat muncul dalam berbagai konteks, seperti kekhawatiran terhadap masa depan, analisis perilaku terhadap orang lain, atau kekhawatiran tentang pandangan orang lain terhadap diri sendiri. Pada dasarnya, *Overthinking* timbul karena ketidakpastian atau kebutuhan akan validasi terhadap pemikiran yang diproses. *Overthinking* yang tidak terkontrol sering kali dapat menghasilkan gejala kecemasan (Petric, 2018)

*Overthinking* atau “berpikir berlebihan” adalah suatu keadaan mental di mana seseorang cenderung terlalu banyak memproses, menganalisis, dan juga merenungkan masalah ataupun situasi tertentu, bahkan ketika pemikiran yang mendalam tersebut tidak diperlukan bahkan tidak produktif. *Overthinking* ini sering kali melibatkan pemikiran yang berulang-ulang tentang peristiwa atau keputusan seseorang, sering kali tanpa penyelesaian yang jelas.

Hal tersebut dapat mengakibatkan seseorang cenderung terjebak dalam siklus pemikiran yang negatif. Seseorang dapat terjebak di dalam pola

pemikiran yang mengarah pada solusi, tetapi justru memperkuat kecemasan, rasa ragu, dan juga stres. Bukan hanya itu *Overthinking* juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk mengambil suatu keputusan yang efektif karena mereka terlalu lama merenungkan atau memikirkan pilihan yang ada. Terlalu banyak berpikir dan merenungkan masalah juga dapat menyebabkan peningkatan tingkat kecemasan seseorang, depresi, atau ketegangan psikologis. Selanjutnya *Overthinking* ini seringkali terjadi pada malam hari, yang dapat mengganggu tidur dan menyebabkan gangguan tidur seseorang, sehingga dapat mengurangi produktivitas seseorang karena terkurasnya energi mental dan waktu, dan juga mengurangi produktivitas dalam kegiatan sehari-hari.

Oleh sebab itu, menjadi sangat signifikan bagi kita untuk mengetahui makna-makna tersembunyi yang terkandung di dalam Al-Qur'an, tidak hanya untuk orang Islam saja tetapi seluruh umat manusia. Agar kita semua memahami bagaimana pandangan Al-Qur'an dalam mengatasi masalah *Overthinking*, yang merupakan tantangan psikologis yang di alami oleh banyak individu.

Melalui metode tafsir maudhu'i, penelitian ini akan berusaha mencari pemahaman yang mendalam tentang pandangan Al-Qur'an terhadap isu-isu *Overthinking* dan potensi solusi yang dapat ditemukan di dalam sumber agama Islam. Langkah-langkah yang terperinci dalam menerapkan metode tafsir Maudhu'i (sesuai dengan yang dijelaskan oleh Abd al-Hayy al-Farmawi, seorang guru besar di Fakultas Ushuluddin Universitas Al-Azhar)) dapat diuraikan sebagai berikut:

- a. Menentukan isu yang akan diangkat atau dibahas.
- b. Mengumpulkan ayat-ayat yang terkait dengan permasalahan tersebut.
- c. Menyusun urutan ayat sesuai dengan waktu turunnya, disertai pengetahuan mengenai *asbab al-nuzul-nya* (jika ada).
- d. Memahami hubungan (*munasabah*) antara ayat-ayat tersebut di dalam suratnya masing-masing.
- e. Menyusun analisis dalam kerangka yang terstruktur (*outline*).

- f. Menyempurnakan analisis dengan fakta sejarah dan mencakup hadits-hadits yang relevan dengan inti pembahasan.
- g. Menggabungkan ayat-ayat tersebut secara komprehensif dengan mengidentifikasi ayat-ayat yang memiliki makna serupa, menyatukan ayat yang bersifat umum ('*am*) dan khusus ( *khash* ), mutlak dan terikat (*imuqayyad*), atau yang tampaknya saling bertentangan. Hal ini bertujuan agar semua elemen dapat bertemu dalam satu muara tanpa perbedaan atau pemaksaan (Al-Farmawi, Metode Tafsir Maudhu'i Dan Cara Penerapannya, 2002).

Demikianlah sedikit gambaran singkat dari proses yang dilakukan oleh metode maudhu'i, yang terdiri dari langkah-langkah sistematis yang mencakup semua aspek bahasan terkait. Akan tetapi, tidak semua tafsir metode maudhu'i ditafsirkan melalui proses sistematis yang disebutkan.

#### **F. Hasil Penelitian Terdahulu**

Sejauh ini berdasarkan pengamatan peneliti, sudah lumayan banyak penelitian keislaman yang membahas tentang *Overthinking* yang telah diterbitkan melalui karya ilmiah dan media internet. Beberapa karya ilmiah yang juga mengangkat permasalahan yang mirip, meskipun ada persamaan dengan penelitian sebelumnya terdapat beberapa perbedaan dan keterkaitan yang unik. Peneliti menemukan beberapa penelitian serupa yang membahas hal ini. Yaitu sebagai berikut :

*Pertama*, skripsi karya Halida Ulin Nuhaya (2020) yang berjudul "Psikologi Kecemasan Dalam Al-Qur'an (*Tafsir Tematik Atas Ayat-Ayat Syifa Tentang Kecemasan*)". Penelitian ini membahas mengenai kecemasan yang diartikan sebagai suatu kondisi emosi yang menimbulkan tidak nyaman dengan ciri perasaan takut, kesedihan, kesempitan jiwa, dan kegelisahan yang dapat mengganggu masa depan manusia. Penelitian ini juga berfokus pada ayat-ayat syifa yang ada di dalam Al-Qur'an terkait kecemasan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an menyajikan solusi atau pendekatan terapi psikologis terhadap kecemasan. Hal ini melibatkan penanganan ketakutan melalui tawakal, upaya

berkelanjutan dalam merencanakan masa depan sesuai dengan jalan yang telah ditetapkan Allah, serta kesungguhan dalam menjalani kehidupan sesuai dengan ajaran-Nya. Penanganan kesedihan melibatkan konsistensi dalam berbuat baik dan pembelajaran ikhlas. Selanjutnya, penanganan kesempitan jiwa dengan melibatkan kesabaran dan penolakan terhadap prasangka. Dan yang terakhir, penanganan kegelisahan melibatkan pemeliharaan iman, takwa, dan pelaksanaan amal saleh.

Penelitian tersebut lebih fokus pada dampak psikologis *Overthinking* pada individu, dengan penekanan pada bagaimana kebiasaan berpikir berlebihan ini mempengaruhi kesehatan mental. Namun, penelitian ini tidak mengaitkan *Overthinking* dengan ajaran Al-Qur'an atau perspektif agama. Sebaliknya, skripsi yang akan peneliti buat secara spesifik mengeksplorasi *Overthinking* dalam konteks ajaran Islam, menganalisis bagaimana Al-Qur'an membahas fenomena ini dan menawarkan solusi melalui tafsir para ulama.

**Kedua,** Skripsi karya Sinta Nuraisah (2022) yang berjudul "Konseling Individual Dengan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* Dalam Mengatasi *Overthinking* Pada Remaja Akhir (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Islam Sultan Maulana Hasanuddin Banten Tahun 2022 M/ 1444 H)". Hasil dari penelitian ini menyimpulkan bahwa sebelum menjalani sesi konseling, seseorang yang mengalami *Overthinking* mengalami beberapa kondisi, termasuk rasa cemas terkait masa depan yang akan datang, pemikiran negatif yang belum tentu terjadi, dan perbandingan dengan orang lain. Beberapa pertemuan konseling melalui pendekatan *Rasional Emotive Behavior Therapy* (REBT), terlihat beberapa perubahan positif pada responden. Mereka mampu mengendalikan pikiran, berpikir secara positif dan rasional setelah menjalani sesi-sesi konseling tersebut.

Penelitian tersebut menjelaskan fenomena *Overthinking* dari sudut pandang psikologi modern, tanpa menyoroti perspektif keagamaan. Penelitian ini menggambarkan *Overthinking* sebagai masalah yang harus

diatasi melalui pendekatan psikologis kontemporer. Sementara itu, skripsi ini meneliti *Overthinking* melalui tafsir Al-Qur'an, mencari pemahaman dari ulama dan menghubungkannya dengan nilai-nilai agama, yang memberikan pendekatan unik dan religius terhadap masalah ini.

**Ketiga**, Skripsi karya Nurul Iffah Binti Shahabudin (2020) yang berjudul "Sikap Prasangka Menurut Al-Qur'an Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam". Temuan dari penelitian ini mengungkapkan adanya 58 kata prasangka dan 755 ayat Al-Qur'an yang membahas terkait prasangka, tersebar di dalam 32 surah yang berbeda. Prasangka diklasifikasikan dalam beberapa kelompok, seperti terlalu percaya diri, prasangka baik, prasangka buruk, dan juga ambiguitas. Penanganan sikap prasangka dilakukan melalui pendekatan humanis-spiritual dengan terapi Al-Qur'an menggunakan metode penalaran logis. Pendekatan ini bertujuan untuk mengatasi ketidakpercayaan dan pikiran negatif terhadap orang lain, karena prasangka muncul saat hati seseorang merasa tidak tenang. Dapat disimpulkan bahwa sikap prasangka terbentuk melalui pembelajaran dan pengaruh lingkungan sosial selama perkembangan individu.

Penelitian tersebut membahas strategi coping umum yang digunakan untuk mengatasi kecemasan, yang sering dikaitkan dengan *Overthinking*. Meskipun penelitian ini menawarkan solusi untuk mengatasi kecemasan, tidak ada keterkaitan dengan ajaran Islam atau tafsir Al-Qur'an. Skripsi ini, sebaliknya, menyoroti metode Al-Qur'an seperti zikir dan tawakal sebagai solusi yang ditafsirkan dari ayat-ayat terkait, menawarkan perspektif yang lebih religius dan mendalam.

**Keempat**, Skripsi karya Esti Fitriyani (2017) dengan judul "Makna Zhann Dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik Toshihiko Izutsu)". Penelitian ini mengulas signifikan konsep *Zhann* di dalam Al-Qur'an dengan menerapkan metode semantik. Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa kata *Zhann* muncul sebanyak 69 kali di dalam Al-Qur'an dengan variasi bentuknya terdapat di dalam 49 surah. Medan semantik kata *Zhann* ini terkait dengan kata-kata seperti *Allah*, *Nabi*,

*Assa'ah, Rasul, Khasirin, An-Naar, Munafiqin, dan Musyrikin.* Dalam berbagai konteks Al-Qur'an, kata *Zhann* ini memiliki makna yang bermacam-macam, mencakup prasangka serta konsep pengetahuan (*'Alima*) dan keyakinan (*Yaqiin*). Jadi, kata *Zhann* tidak hanya berarti prasangka, akan tetapi juga mencakup pemahaman atau pengetahuan dan juga keyakinan. Dari hasil penelitian tersebut muncullah konsep *Zhann* sebagai tindakan yang dilakukan oleh musuh Allah, seperti orang munafik, orang fasiq, musyrik, kafir, setan, Yahudi, Fir'aun dan para pasukannya, dan juga Nasrani. Prasangka ini berbentuk negatif, seperti meragukan pengetahuan Allah tentang perbuatan manusia, meragukan bahwa manusia akan kembali kepada Allah, dan meragukan kebangkitan para Rasul. Juga, prasangka buruk terhadap orang yang mempersekututkan Allah dianggap sebagai kehendak Allah. Berprasangka bahwa Allah tidak akan membantu Nabi Muhammad SAW di dunia dan akhirat dianggap sebagai perbuatan dosa, dan Allah telah mempersiapkan balasan berupa azab yang melibatkan kerugian, kebinasaan yang buruk, murka Allah, dan akhirnya masuk ke dalam neraka Jahannam.

Penelitian tersebut mengkaji pengaruh teknologi terhadap kesehatan mental, termasuk kecenderungan *Overthinking*, dari perspektif ilmu sosial. Penelitian ini memfokuskan pada bagaimana kemajuan teknologi dapat memicu *Overthinking* di kalangan remaja dan dewasa. Namun, penelitian tersebut tidak mengeksplorasi panduan dari Al-Qur'an untuk mengatasi pengaruh negatif ini. Skripsi ini, dengan pendekatan tafsir, mengeksplorasi bagaimana Al-Qur'an memberikan panduan untuk mengatasi *Overthinking* yang dipicu oleh perkembangan teknologi.

**Kelima,** Artikel jurnal karya Safria Andy, Tika Setia dan Muhammad Akbar Rosyidi (2023) dengan judul "Dampak *Overthinking* dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12". Jurnal ini mengulas topik *Overrhinking*, menggali informasi mengenai biografi Muhammad Quraish Shihab, dan mengeksplorasi pendekatan pencegahan *Overthinking* menurut pandangan

Quraish Shihab dalam surah Al-Hujurat {49} 12 di dalam Al-Qur'an. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *Overthinking* dapat menghasilkan prasangka buruk, karena pada dasarnya keadaannya baik-baik saja. Pada tafsir Surah Al-Hujurat {49} 12 dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman seharusnya menjauhi dengan sungguh-sungguh banyak dugaan atau prasangka buruk terhadap sesama manusia, terutama jika tidak ada alasan atau penyebab yang jelas. Prasangka buruk tersebut dianggap dosa. Melalui dampak dan upaya pencegahan yang dijelaskan dalam surah Al-Hujurat, maka disarankan untuk mengubah pikiran manusia yang bersifat irasional menjadi lebih rasional. Tujuannya adalah agar manusia bisa menjalani kehidupannya dengan produktivitas yang lebih baik di masa depan kelak. manusia perlu meyakini bahwa mereka mampu berpikir secara rasional dan positif, sehingga pikiran negatif yang mungkin muncul bisa dihindari. Hal ini bertujuan agar apa yang dipikirkan tidak hanya benar, tetapi juga bisa diwujudkan dalam kenyataan.

Penelitian tersebut mengkaji hubungan antara prasangka buruk dan kesehatan mental, tanpa melihat dari sudut pandang keagamaan. Penelitian ini fokus pada dampak negatif dari prasangka buruk yang sering kali menjadi bagian dari *Overthinking*. Berbeda dengan penelitian tersebut, skripsi ini mengaitkan prasangka buruk sebagai bagian dari *Overthinking* dan menganalisisnya berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an, memberikan pendekatan yang lebih spiritual dan komprehensif.

**Keenam**, Artikel jurnal karya Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa, dan As'liyanti Nor (2020) dengan judul "Mengelola *Overthinking* Untuk Meraih Kebermaknaan Hidup". Penelitian tersebut membicarakan tentang masalah *Overthinking* yang dialami oleh masyarakat selama masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan antara penilaian awal (pretest) dengan penilaian akhir (post-test). Ditemukan bahwa nilai rata-rata dari skor pretest meningkat dari 34.55 sebelum webinar menjadi 40.83 setelah mengikuti

webinar yang membahas cara mengatasi *Overthinking* untuk mencapai makna hidup yang lebih bermakna.

Penelitian tersebut membahas konsep ketenangan batin dalam konteks psikoterapi, dengan tujuan membantu individu mencapai keseimbangan mental. Meskipun menyinggung konsep ketenangan batin, penelitian ini tidak mencakup kajian tafsir Al-Qur'an atau nilai-nilai spiritual dari perspektif Islam. Sebaliknya, skripsi ini menggunakan metode tafsir maudhui untuk memahami konsep ketenangan batin dalam Al-Qur'an sebagai cara mengatasi *Overthinking*, memberikan solusi yang lebih sesuai dengan ajaran Islam.

**Ketujuh,** Artikel jurnal karya Alya Inayah, Annisa Fajrin Rahmadiani, Puji Pratiwi (2023) dengan judul “Prasangka Dan Suudzon: Sebuah Analisa Komparatif Dari Perspektif Psikologi Barat Dan Psikologi Islam”. Artikel ini menganalisa bagaimana Prasangka dan Suudzon dalam pandangan Psikologi Barat dan Psikologi Islam, lalu membandingkan keduanya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dalam konteks Psikologi Barat, prasangka sering dianggap sebagai hasil dari stereotip dan juga diskriminasi yang ada di dalam masyarakat. Psikologi barat juga cenderung melihat prasangka sebagai hal yang negatif dan berusaha untuk menguranginya lewat pendidikan dan pemahaman yang lebih baik. Sedangkan, dalam perspektif psikologi Islam, suudzon dapat menghasilkan perasaan curiga, rasa benci, dan juga prasangka buruk terhadap orang lain tanpa adanya bukti yang jelas. Dari analisis penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam terkait prasangka dan suudzon dari Psikologi Barat dan Psikologi Islam.

Penelitian terdahulu ketujuh fokus pada penanganan *Overthinking* dalam konteks terapi kognitif, menyoroti bagaimana intervensi psikologis dapat membantu individu mengendalikan kebiasaan berpikir berlebihan. Penelitian ini menekankan pendekatan ilmiah dan praktis tanpa mengaitkan dengan panduan spiritual atau religius. Berbeda dengan itu, skripsi ini menggunakan penafsiran Al-Qur'an untuk memahami cara-cara

mengatasi *Overthinking*, dengan penekanan pada solusi yang diberikan dalam kitab suci dan relevansi religiusnya.

**Kedelapan,** Artikel jurnal karya Mubarak Bakri (2018) yang berjudul “Prasangka Dalam Al-Qur’an”. Penelitian ini berfokus pada identifikasi ayat-ayat Al-Qur’an tentang Prasangka yang mana prasangka ini adalah sumber dari segala penyakit, termasuk penyakit sosial. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa kata *Zhan* dan pecahannya terdapat dalam Al-Qur’an pada 85 tempat. Kata *Zhan* mempunyai beberapa makna yaitu, Yakin dan tahu secara pasti dan Syak (ragu). Kata *Zhan* terbagi menjadi dua yakni, *Zhan* positif (*Husnuzan*) dan *Zhan* negatif (*Suuzan*).

Artikel tersebut berfokus pada analisis kata "*Zhan*" dalam Al-Qur’an, mengkaji maknanya dan dampaknya sebagai sumber penyakit sosial, tanpa membahas *Overthinking*. Sebaliknya, skripsi "*Overthinking dan Cara Mengatasinya Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhui)*" mencakup *Overthinking* secara lebih luas, dengan prasangka buruk sebagai salah satu elemennya, dan menawarkan solusi Al-Qur’an untuk mengatasi fenomena ini, memberikan pendekatan yang lebih komprehensif daripada penelitian Bakri.

