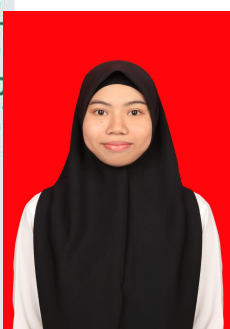


NO: 036/IAT-U/SU-S1/2024

**TREATMENT OVERTHINKING PERSPEKTIF AL-QUR'AN
DAN PSIKOLOGI (KAJIAN INTEGRASI)**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi salah satu syarat guna memperoleh
gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



OLEH :

**MUSDALIFA
NIM: 12030224988**

Pembimbing I

Jani Arni, S.Th.I., M.Ag

Pembimbing II

Agus Firdaus Chandra, Lc., MA

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

1445 H. / 2024 M.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU



PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : **TREATMENT OVERTHINKING PERSPEKTIF**

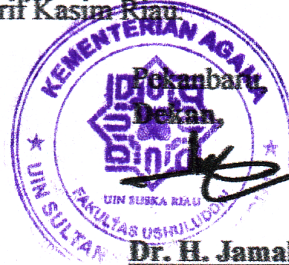
AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI (KAJIAN INTEGRASI)

Nama : Musdalifa
NIM : 12030224988
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Kamis
Tanggal : 18 Januari 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau



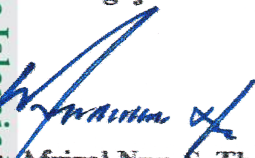
Januari 2024

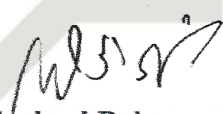
Dr. H. Jamaluddin, M. Ush
NIP. 196704231993031004

Panitia Ujian Sarjana

Ketua/Penguji I

Sekretaris/ Penguji II


Dr. Afrizal Nur, S. Th. I., MIS
NIP. 19800108 2003101001


Syahrul Rahman, MA
NIP. 198812202022031001

MENGETAHUI

Penguji III

Penguji IV


Dr. Fatmah Taufik Hidayat, Lc., MA
NIK. 130321005


Prof. Dr. H. Afrizal. M, MA
NIP. 195910151989031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Pekanbaru Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id.E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Jani Arni, S.Th.L., M.Ag

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal : Skripsi Saudara/i

An. **Musdalifa**

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dengan hormat,

Setelah dengan seksama dan memberikan bimbingan serta petunjuk bagi perbaikan naskah ini, kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara/i:

Nama : Musdalifa

NIM : 12030224988

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin

Judul : **"TREATMENT OVERTHINKING PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI (KAJIAN INTEGRASI)"**

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji secara resmi dalam sidang Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Demikian kami sampaikan, dan atas perhatiannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, 22 Januari 2024

Pembimbing I,

Jani Arni, S.Th.L., M.Ag

NIP. 198201172009122006



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Musdalifa
 NIM : 12030224988
 Tempat/Tgl.Lahir : Tanjung Medan, 09 Agustus 2002
 Fakultas : Ushuluddin
 Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Judul Skripsi : *TREATMENT OVERTHINKING PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI (KAJIAN INTEGRASI)*

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya menyatakan bebas dari plagiasi.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiasi dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah Surat Pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, 23 Januari 2024
 Yang membuat pernyataan



Musdalifa
 NIM : 12030224988

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”.

(Q.S Al-Baqarah : 286)

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.”

(Q.S Al-Insyirah : 5-6)

“Allah menaruhmu ditempatmu yang sekarang bukan karena kebetulan, tapi Allah telah menentukan jalan terbaik untukmu, Allah sedang melatihmu untuk menjadi kuat dan hebat. Manusia yang hebat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan dan kenyamanan, tapi mereka dibentuk dengan kesukaran, tantangan dan air mata.”

(Ustadzah Halimah Alaydrus)

“Take one step toward me, i will take ten steps toward you.

Walk toward me, i will run toward you.”

A L L A H

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamin, puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Shalawat dan salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah SAW, sebaik-baiknya hamba dan nabi akhir zaman pembawa kebenaran dan kesempurnaan. Dengan segala rahmat dan kebesaran-Nya peneliti dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “ **Treatment Overthinking Perspektif Al-Qur’an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)**”.

Dalam penelitian ini, penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini terdapat banyak sekali kekurangan dikarenakan keterbatasan ilmu pengetahuan serta minimnya referensi yang penulis dapatkan. Menyadari kenyataan yang demikian, dengan segenap kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada ibunda Jani Arni, S.Th.I., M.Ag selaku pembimbing I dan ayahanda Agus Firdaus Candra, Lc., MA selaku pembimbing II yang telah ikhlas meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya untuk membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu. Semoga segala kebaikan beliau menjadi ladang amal kebaikan dan dibalas dengan kebaikan-kebaikan oleh Allah SWT.

Persembahan dan ucapan terimah kasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang turut berpartisipasi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam menyelesaikan penelitian ini. Oleh karena itu, skripsi ini penulis persembahkan dengan ucapan terima kasih kepada:

1. Rektor UIN SUSKA RIAU, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M.Ag beserta jajaran yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di universitas ini.
2. Ayahanda Dekan Fakultas Ushuluddin Dr. H. Jamaluddin, M.Us., Wakil Dekan I Ibunda Rina Rehayati, M.Ag., Wakil Dekan II Ayahanda Dr. Afrizal



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nur, M.I.S., dan Wakil Dekan III Ayahanda Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc. MA.

³ Ayahanda Agus Firdaus Chandra, Lc. MA., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan Ayahanda Syahrul Rahman, MA., selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir beserta jajaran yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam pengurusan yang berkaitan dengan studi penulis.

⁴ Ayahanda Dr. H. Jamaluddin, M.Us., selaku Penasehat Akademik (PA) yang telah menjadi sosok pendidik, pembimbing sekaligus menjadi orang tua penulis.

⁵ Ibunda Jani Arni, S.Th.I, M.Ag selaku pembimbing I dan ayahanda Agus Firdaus Chandra, Lc., MA selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan arahan, nasihat serta petunjuk dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.

6. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Alm. Darlius yang sedang berada di Surga. Terima kasih telah menjadi sosok ayah terhebat di dunia. Meskipun raga ayah tidak bisa membersamai saya dalam menyelesaikan misi ini, namun ayah adalah motivator saya sebagai sandaran dari kerasnya kehidupan dunia. Skripsi ini saya persembahkan kepada ayah sebagai bentuk tercapainya keinginan ayah untuk menjadikan anaknya sarjana. Lihatlah di surga, saya telah menepati janji saya. I miss u so much, ayah.

⁷ Pintu surgaku, Ibunda Rosneli tercinta. Skripsi ini saya persembahkan untuk bidadari surga, wanita terhebat di dunia. Terima kasih telah menjadi ibu yang baik, menjadi alasan tetap bertahan hidup di dunia ini. Terima kasih telah menjadi wanita kuat, tulang punggung keluarga yang tidak menyerah. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi harus selalu ada disetiap perjalanan dan pencapaian hidup saya, Ilove you more bidadariku.

⁸ Cinta keduaku, Nasrul tercinta. Terima kasih telah menjadi sosok abang yang baik, menggantikan peran ayah setelah ayah pergi. Terima kasih telah menjaga dan merawat ibu dan adik-adik dengan baik di dunia ini. Sehat selalu

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan jadilah laki-laki yang baik, semoga Allah pertemuan dengan wanita yang baik menjadi teman hidup di dunia dan di surga.

Kakak dan adikku, Wirda dan Diana Pungki tercinta. Terimah kasih telah menjadi saudara kandung yang terbaik dalam dunia ini, menjadi pendengar dikala penulis merasa putus asa dalam penyelesaian penelitian ini. Tetaplah bahagia, putri-putri ayah tercinta.

10. Sahabat-sahabat terbaikku, Dhea Alpani, Vera Siska dan Vivi Seppiana. Terimah kasih telah menjadi sahabat yang baik, mendengarkan cerita kosong penulis tanpa mengeluh, telah membersamai langkah sampai detik ini. Tetaplah jadi perempuan baik, dan sama-sama sukses dimasa depan.

11. Penerima Beasiswa Baznas, Fufut Juniar, Patma Dewi, Delvi Ramadhani, Rohana, Oldha Fauzia, Yulia Pratami Putri, Muhammad Rizki, Abel Razali, Suhairi, Yurnalisman, Zarfila Abu Rahman, Gymastiar, M. Arif Khozimuddin. Terimah kasih kepada teman-teman seperjuangan di asrama dalam menyelesaikan studi sarjana hingga saat ini. Suka-duka yang dilalui selama perkuliahan, memberikan kekuatan serta kebersamaan luar biasa.

12. Owner TaPrint, Fahmi Fadillah yang selalu memberi usulan dan membantu dalam pembuatan skripsi ini.

13. Rekan-rekan Mahasiswa/i Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2020, terkhususnya Mantions'A. Terimah kasih atas kenangan dan pengalamannya.

14. Himpunan Mahasiswa Program Studi (HMPS) Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir periode 2022-2023. Terimah kasih telah menjadi keluarga di himpunan, sehingga terciptanya pengalaman dan menjadi wadah untuk diri sendiri bisa belajar dari berbagai aspek perkuliahan ini.

15. Terakhir yang tidak kalah penting, skripsi ini dipersembahkan untuk diri sendiri. Terimah kasih kepada diri sendiri yang telah berusaha keras dan berjuang sejauh ini, terimah kasih telah percaya pada diri sendiri bahwa bisa melalui semua ini. Terimah kasih sudah menahan rasa malas dan mengendalikan diri dari berbagai tekanan dari luar untuk memutuskan tidak pernah menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini dengan

menyelesaikan sebaik dan semaksimal mungkin merupakan pencapaian yang sangat saya banggakan untuk diri sendiri.

Harapan penulis, skripsi ini tidak menjadi hambatan bagi mahasiswa yang akan menjalani, serta yang utama adalah semoga skripsi ini dapat memberikan kontribusi dalam ranah ilmu dan pengetahuan. Tiada karya tanpa adanya kesalahan dan kekurangan, begitu pula dengan penulisan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak agar penulis lebih baik lagi dalam berkarya. Akhirnya, penulis berharap mudah-mudahan dalam penyusunan skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi kita semua dan saya khususnya. Aamiin allahumma aamiin.

Pekanbaru, 08 Januari 2024

Penulis

Musdalifa
Nim.12030224988

UIN SUSKA RIAU

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

NOTA DINAS	
HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI	
SURAT PERNYATAAN	
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	v
PEDOMAN TRANSLITERASI	vii
ABSTRAK	ix
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Penegasan Istilah.....	6
C. Identifikasi Masalah.....	7
D. Batasan Masalah	7
E. Rumusan Masalah.....	8
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
G. Sistematika Penulisan	9
BAB II KERANGKA TEORI	
A. Landasan Teori.....	11
1. <i>Overthinking</i>	11
2. Definisi Metode Tematik Konseptual.....	18
B. Tinjauan Kepustakaan.....	18
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	22
B. Sumber Data.....	23
C. Teknik Pengumpulan Data.....	23
D. Teknik Analisis Data.....	24
BAB IV PEMBAHASAN DAN HASIL	
A. Penafsiran Ayat-Ayat Al-Qur'an Tentang <i>Overthinking</i>	25
1. Al-Qur'an Surah Al-Baqarah [2] : 38.....	25
2. Al-Qur'an Surah Al-Baqarah [2] : 155	27

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

3. Al-Qur'an Surah Al-Fath [48] : 6	31
4. Al-Qur'an Surah Al-Hujurat [49] : 12	34
5. Al-Qur'an Surah Al-Ma'arij [70] : 19	38
6. Al-Qur'an Surah An-Nas [114] : 4-5	41
B. Treatment Al-Qur'an Terhadap Fenomena <i>Overthinking</i> Menurut Para Mufassir	46
1. Berdzikir Kepada Allah	46
2. Sholat	48
3. Sabar	50
4. Berprasangka Baik (Husnuzan)	53
5. Ikhlas Menerima Qhada Dan Qadar Allah SWT	54
6. Do'a	56
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	60
B. Saran	60

DAFTAR PUSTAKA
BIODATA PENULIS

PEDOMAN TRANSLITERASI

Pengalihan huruf Arab-Indonesia dalam naskah ini didasarkan atas Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1988, No. 158/1987 dan 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A Guide to Arabic Transliteration*), INIS Fellow 1992.

A. Konsonan

Arab	Latin	Arab	Latin
ﺕ	A	ط	Th
ﺏ	B	ظ	Zh
ﺕ	T	ع	‘
ﺕ	Ts	غ	Gh
ﺝ	J	ف	F
ﺡ	H	ق	Q
ﺦ	Kh	ك	K
ﺩ	D	ل	L
ﺫ	Dz	م	M
ﺭ	R	ن	N
ﺯ	Z	و	W
ﺱ	S	هـ	H

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ث	Sy	ء	ء
ش	Sh	ي	Y
ذ	Dh		

B. Vokal dan Panjang

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan “a”, *kasrah* dengan “i”, *dhommah* dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal (a) panjang = \hat{A} misalnya قال menjadi qâla

Vokal (i) panjang = \hat{I} misalnya قيل menjadi qîla

Vokal (u) panjang = \hat{U} misalnya دون menjadi dûna.

C. Ta’ Marbûthah (ة)

Ta’ marbûthah ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta’ marbûthah* tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-risalah li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri susunan *mudhaf* dan *mudhaf ilayh*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan t yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya في رحمة الله menjadi *fi rahmatillah*.

D. Kata Sandang dan Lafdh al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (*idhafah*) maka dihilangkan.

Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

- a. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan
- b. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan
- c. *Masya Allah kana wa ma lam yasya’ lam yaku*


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Judul penelitian ini adalah *treatment overthinking* perspektif Al-Qur'an dan psikologi (kajian integrasi). *Overthinking* merupakan salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh seluruh manusia terutama kalangan remaja dan dewasa. *Overthinking* dapat berupa prasangka buruk, takut, kewaspadaan serta gelisah. Tujuan dilakukan penelitian ini adalah mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *overthinking* menurut para *mufassir* serta untuk mengetahui solusi Al-Qur'an terhadap fenomena *overthinking* menurut para *mufassir*. Penelitian ini menggunakan metode tematik (*maudhu'i*) dengan berbentuk kajian pustaka (*library research*) dan pendekatan kualitatif. Sumber data primer pada penelitian ini menggunakan 3 kitab tafsir kontemporer, yaitu, Al-Maragi, Al-Munir dan Al-Mishbah. Hasil dari penelitian di atas adalah Al-Qur'an tidak menyebutkan *overthinking* secara eksplisit didalamnya, akan tetapi secara substansial konsep-konsep dan nilai-nilai yang masuk dalam pengertian terdapat didalamnya, yaitu kata *dzon* yang berarti prasangka, *khauf* yang berarti ketakutan, *waswas* yang artinya kewaspadaan dan *haluu'a* yang artinya gelisah atau keluh kesah. Kemudian, solusi *overthinking* dalam Al-Qur'an ada 6, yaitu berdzikir kepada Allah, sholat, sabar, berprasangka baik (*husnuzan*), ikhlas menerima qhada dan qadar Allah SWT dan do'a.

Kata Kunci : *Treatment, Overthinking, integrasi.*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

The title of this undergraduate thesis was Overthinking Treatment in Al-Qur'an and Psychology Perspectives (Integration Study). Overthinking is a psychological disorder that is often experienced by all humans, especially teenagers and adults. Overthinking can take the forms of prejudice, fear, alertness and anxiety. This research aimed at finding out the interpretation of Quranic verses about overthinking according to interpreters and finding out Al-Qur'an solution to the phenomenon of overthinking according to interpreters. Thematic (*maudhu'i*) method was used in this research. It was library research with qualitative approach. The primary data sources in this research were from 3 contemporary interpretation books—Al-Maragi, Al-Munir, and Al-Mishbah. The research findings showed that Al-Qur'an does not mention overthinking explicitly in it, but substantially the concepts and values that are included in the meaning are contained in it—*dzon* word which means prejudice, *khauf* which means fear, *waswas*. means alertness, and *haluu'a* which means anxiety or complaint. Then, there are 6 solutions to overthinking in Al-Qur'an—dhikr to Allah, *sholat*, patience, good thinking (*husnuzan*), willingly accepting *qhada* and *qadar* of Allah Almighty, and prayer.

Keywords: Treatment, Overthinking, Integration

الملخص

عنوان هذه الرسالة هو علاج التفكير الزائد (*Overthinking*) من منظور القرآن وعلم النفس (دراسات التكامل). التفكير الزائد هو اضطراب نفسي غالباً ما يعاني منه جميع البشر ويختص على المراهقين والبالغين. ويمكن التفكير الزائد على شكل التحيز والخوف واليقظة والقلق. يهدف هذا البحث معرفة تفسير الآيات القرآنية المتعلقة بالتفكير الزائد عند المفسرين، ومعرفة الحل القرآني لظاهرة التفكير الزائد عند المفسرين. قامت الباحثة ببحث بالمنهج الموضوعي على نوع بحث مكتبي ونهج نوعي. وأخذت مصدر البيانات الأساسي في هذه الدراسة من ثلاثة كتب التفسير المعاصرة، وهي: المراغي، والمنير، والمصباح ونتائج هذا البحث هي أن القرآن لم يذكر فيه التفكير الزائد صراحة، بل ورد فيه جوهرياً المفاهيم والقيم التي يتضمنها المعنى، وهي كلمة "ظن" التي تعني التحيز، و"الخوف" التي تعني التحيز. الخوف والظن يعني اليقظة والهلع التي تعني القلق أو الشكوى. وهناك ستة حلول للتفكير الزائد في القرآن، وهي ذكر الله، والصلاة، والصبر، وحسن الظن، والإخلاص بقضاء الله وقدره عن طيب خاطر، والدعاء.

الكلمات الدلالية: العلاج، التفكير الزائد، التكامل

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Al-Qur'an telah membahas sejumlah peristiwa yang akan terjadi dimasa depan, namun sebagai manusia yang dianugerahi akal dan pikiran, sering kali memikirkan hal-hal yang tidak seharusnya dipikirkan. Terutama memikirkan sesuatu hal yang berlebihan yang dapat membuat manusia mengalami gangguan psikologis. Salah satu fenomena gangguan psikologis adalah *overthinking*. Pada zaman sekarang banyaknya tuntutan yang berasal dari keluarga hingga lingkungan sekitar membuat manusia menjadi merasa cemas dan takut akan masa yang sudah terjadi maupun belum terjadi. Hal demikian dapat menyebabkan gangguan kesehatan baik secara fisik maupun psikis.

Dalam perspektif Islam, *overthinking* adalah bentuk khusus dari perasaan takut yang berlebihan. Ketakutan yang muncul akan semakin berkembang jika diiringi dengan perasaan kewaspadaan, kecemasan, dan adanya khayalan-khayalan tertentu serta emosi diri. *Overthinking* bisa terjadi karena ketidaksempurnaan manusia memiliki keterampilan tawakkal yang hanya bergantung kepada Allah SWT. Hal tersebut diperkuat dalam surah An-Nas yang artinya: "Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa tersembunyi". *Overthinking* dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan. *Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum terjadi kemudian menyebabkan kecemasan kepada penderitanya. Kecemasan merupakan ekspresi dari berbagai emosi yang biasanya muncul ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang menurutnya akan menekan emosinya dan menimbulkan konflik internal. Kecemasan dapat didefinisikan sebagai perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas tanpa mengetahui asal bentuknya, kecemasan bukanlah sesuatu yang baik, apalagi

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

kecemasan terjadi dan dibiarkan terus menerus, tentunya akan berdampak buruk.¹

Overthinking juga termasuk ke dalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat menyebabkan kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebihan dapat menyebabkan sakit fisik. *Overthinking* juga biasa disebut *paralysys analysys*, dimana penderitanya terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi. Masyarakat yang menderita *overthinking* cenderung akan merasakan beban pikiran yang berlebihan sehingga akan berdampak terhadap kebermaknaan hidup.² Nolen-Hoeksema dari *American Psychological Association* (APA) melakukan sebuah penelitian pada tahun 2000 yang menunjukkan sebanyak 137 orang pernah mengalami depresi yang diakibatkan oleh *ruminasi (overthinking)* dalam 2,5 tahun terakhir.³

Kemudian berdasarkan data yang diteliti, hampir sebagian masyarakat yang mengalami *overthinking* itu berjenis kelamin perempuan dengan rentan umur 16-19 dan berstatus mahasiswa. Dapat diketahui bahwa salah satu penyebab *overthinking* adalah khawatir karena terlalu memikirkan hal negatif yaitu sekitar 37,31%, disebabkan *self-esteem* yang terdapat pada seorang anak rentang kurang dikuatkan. Santrock berpendapat bahwa *self-esteem* merupakan suatu komponen kepribadian yang berkembang melalui proses interaksi dengan keluarga, orang tua, teman sebaya dan orang lain yang bermakna bagi individu tersebut. Sebanyak 74,83% setuju jika lingkungan merupakan pemicu terjadinya *overthinking*, karena lingkungan sangat berpengaruh terhadap hal apapun, baik dari lingkungan keluarga, pertemanan

¹ Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, *Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*, Vol.2, No.1, (Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, 2023), hlm.15-16

² Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, As 'liyanti Nor, *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Vol.2, No.2, (Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 2020), hlm.121

³ Jovitas Sri Dewajani, Yeni Karneli, *Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*, TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.4, No.2, September 2020, hlm.341

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

maupun lingkungan masyarakat lainnya.⁴ Dengan demikian, dapat dijabarkan bahwa *overthinking* terjadi karena terlalu berlebihan dalam memikirkan hal negatif, khawatir dan cemas akan sesuatu, bahkan *overthinking* juga dapat disebut sebagai prasangka yang tidak baik atau buruk.

Islam memerintahkan agar selalu berprasangka baik karena dengan berprasangka baik akan diikuti oleh perbuatan-perbuatan yang baik pula. Di dalam islam, cara berpikir seperti ini sangatlah dihargai karena jika manusia berprasangka baik (*husnudzon*) maka dia akan terlepas dari berbagai sifat-sifat yang tidak baik, salah satunya sifat berprasangka buruk (*suudzon*). Sifat *suudzon* tersebut ditimbulkan karena adanya prasangka yang berlebihan atau dapat dikatakan *overthinking*. *Overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, oleh karena itu harus segera di atasi. Karena jika manusia itu baik jasmani dan rohaninya maka secara tidak langsung akan baik pula mental (jiwa) nya, begitu juga sebaliknya jika manusia itu buruk jasmani dan rohaninya maka buruk pula jiwa manusia tersebut.⁵

Al-Qur'an tidak secara spesifik membahas mengenai *overthinking*, akan tetapi memberikan nilai-nilai yang masuk dalam pengertiannya. *Overthinking* selalu berkaitan dengan prasangka buruk karena seseorang yang *overthinking* akan selalu berpikir kepada hal-hal yang buruk dari pada hal-hal yang baik. Dalam Al-Qur'an prasangka disebut dengan *dzon*. Dalam Al-Qur'an sudah jelas prasangka buruk dilarang oleh Allah, karena seseorang yang *overthinking* diartikan bahwa ia telah berprasangka buruk terhadap Allah. Selain itu, dalam Al-Qur'an *overthinking* juga digambarkan dengan kalimat *khauf*, *waswas* dan *haluu'a* yakni kondisi hati yang tidak tenang atau takut, merasa *waswas* dan gelisah yang berlebihan terhadap perkara yang sudah terjadi maupun yang belum terjadi. Keempat kata tersebut memiliki arti yang berkaitan dengan konseptual *overthinking* dalam Al-Qur'an.

⁴ Theodorus Alkino Rifaldo dkk, *Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapi*, hlm.12-13

⁵ Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, *Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Asat 12*, Vol.2, No.1, (Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, 2023), hlm.16

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dalam Islam, Allah melarang manusia untuk berprasangka karena sebagian dari berprasangka adalah dosa. Hal ini ditegaskan Allah dalam Al-Qur'an surah Al-Hujurat ayat 12:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ ١٢

Artinya: “Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang”.⁶

Ayat di atas menjelaskan mengenai perilaku-perilaku yang dilarang oleh Allah SWT, salah satu yang disebutkan pertama adalah berburuk sangka (kecurigaan), karena sebagian dari berburuk sangka adalah dosa. Perilaku berburuk sangka harus dihindari terutama terhadap orang lain karena akan menimbulkan asumsi-asumsi negatif terhadap apa yang orang lain ucapkan dan katakan. Kemudian, larangan berburuk sangka atas yang telah terjadi maupun yang belum terjadi di dalam kehidupan, karena semua yang terjadi di atas muka bumi ini adalah kehendak Allah SWT. Dengan demikian, dapat di ketahui bahwa solusi dari *overthinking* telah terdapat di dalam Al-Qur'an.

Overthinking juga berhubungan erat dengan rasa takut, kecemasan, rasa khawatir dan prasangka-prasangka yang berlebihan. Jika dilihat dari satu sisi, perasaan tersebut merupakan suatu hal yang lumrah yang biasa dirasakan oleh setiap manusia, namun kita sebagai seorang muslim perkara tersebut wajib untuk di jauhi karena hal demikian merupakan perkara yang tidak jelas dan dapat merusak kesehatan mental seseorang. Biasanya *overthinking* terjadi karena adanya beberapa faktor, misalnya mengkhawatirkan sesuatu atau hal-hal yang belum terjadi, merasa takut akan gagal dimasa depan serta menebak-nebak dan meragukan takdir yang Allah berikan. Padahal semua itu termasuk

⁶ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, Al-Qur'an dan Terjemahannya, (Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, 2019), hlm.755

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

salah satu ujian atau cobaan dari Allah SWT. Sebagaimana dijelaskan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 155:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥

Artinya: “Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”⁷

Cemas dan khawatir terhadap sesuatu yang sedang terjadi maupun belum terjadi merupakan hal yang lumrah pada setiap orang. Namun perasaan tersebut akan semakin buruk ketika perasaan tersebut mengganggu seseorang secara kognitif, hingga psikis dan bisa berujung pada gangguan mental yang bisa menyebabkan seseorang mengalami stress dan depresi. Hal demikian tentulah tidak sesuai dengan penerimaan takdir yang telah Allah tetapkan. Karena perlu disadari bahwa takdir manusia yang dinilai baik atau buruk merupakan ketetapan Allah yang mana ketetapan tersebut adalah kebaikan tidak ada keburukan, pada dasarnya apa yang terjadi semuanya pasti ada hikmah, makna dan pesan di setiap kejadian yang dialami oleh setiap orang. Itulah mengapa pentingnya implementasi tawakkal kepada Allah SWT.

Dalam Islam, Al-Qur’an merupakan petunjuk yang apabila dipelajari akan membantu untuk menemukan nilai-nilai yang dapat dijadikan sebagai pedoman dalam menyelesaikan berbagai masalah hidup. Apabila diamalkan akan menjadikan pikiran, rasa dan karsa mengarah kepada realitas keimanan yang dibutuhkan bagi stabilitas ketentraman hidup baik bagi pribadi maupun masyarakat. Dalam hal ini, Al-Qur’an mampu menjawab masalah kontemporer, baik dari segi spiritual maupun material.⁸

Dari pembahasan yang telah dipaparkan di atas, perasaan *overthinking* yang terjadi dengan berkepanjangan terus menerus dapat berdampak negatif bagi kesehatan, baik jasmani maupun rohani. Untuk itu, diperlukan pemahaman dan wawasan tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan

⁷ *Ibid.*, hlm.31

⁸ Muhammad Ikhsan, *Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Madhu’i)*, (Sripsi Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA RIAU, 2021), hlm.1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

overthinking, agar terhindar dari perbuatan-perbuatan yang dilarang Allah SWT, serta solusinya dalam Al-Qur'an menurut para *mufassir*. Maka dari itu, dalam penulisan karya ilmiah ini penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai *overthinking* dalam Al-Qur'an, dengan judul penelitian “**TREATMENT OVERTHINKING PERSPEKTIF AL-QUR'AN DAN PSIKOLOGI (KAJIAN INTEGRASI)**”.

B. Penegasan Istilah

a. *Treatment*

Treatment adalah istilah dalam bahasa Inggris yang memiliki arti perlakuan, pengobatan, perawatan hingga pelayanan yang berkaitan dengan suatu tindakan terhadap seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapinya.

b. *Overthinking*

Overthinking adalah sebuah kebiasaan dimana seseorang selalu memikirkan sesuatu hal secara berkepanjangan atau terus menerus seolah-olah hal tersebut tidak ada ujungnya. Menurut Nareza, proses *overthinking* ini biasanya disebabkan oleh adanya perasaan resah akan suatu hal, trauma yang belum selesai, sedang menghadapi masalah yang sulit diatasi, bahkan masalah yang awalnya sederhana bisa menjadi besar jika dipikirkan secara berlebihan.⁹

c. Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW jika dibaca bernilai ibadah. Pendapat lain menyebut definisi Al-Qur'an dengan kalamullah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW melalui perantara malaikat Jibril dari surat Al-Fatihah sampai surat al-Nas jika dibaca bernilai ibadah, dan disampaikan dengan mutawattir.¹⁰

d. Psikologi

⁹ Filia Dina Anggaraeni, Adhelia Frisca Tambunan, *Mengenal Overthinking*, Vol.8, No.6, Maret 2022

¹⁰ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Daulat Riau, 2013), hlm.17

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Psikologi berasal dari bahasa Yunani Kuno yaitu *psyche* yang berarti jiwa, dan *logos* yang berarti ilmu. Secara harfiah, psikologi adalah ilmu tentang jiwa. Namun, menurut Santrock psikologi adalah ilmu yang mempelajari tentang perilaku manusia dan proses mental yang melatarbelakanginya.¹¹

Identifikasi Masalah

1. *Overthinking* bisa dialami oleh semua kalangan (anak-anak, remaja, dewasa dan lanjut usia).
2. Banyaknya gangguan mental seperti stress dan depresi yang terjadi setiap tahunnya di Indonesia.
3. Dampak yang buruk pada seseorang yang mengalami *overthinking*.
4. Tingginya pengaruh lingkungan terhadap kesehatan mental.
5. Kata *dzon*, *khauf*, *al-waswas* dan *haluu'a* sebagai bentuk konsep *overthinking* dalam Al-Qur'an.
6. Relevansi ayat-ayat Al-Qur'an dengan fenomena *overthinking* serta cara mengatasinya.

D. Batasan Masalah

Untuk memperjelas persoalan yang akan dibahas dalam skripsi ini, maka perlu disampaikan batasan rumusan masalah. Hal ini diperlukan agar pembahasan tidak melebar kemana-mana dan hanya fokus pada penelitian ini. Penulis membatasi identifikasi ini sebagai berikut:

1. Bagaimana konsep *overthinking* dalam Al-Qur'an yang dikaji melalui kata *khauf*, *dzon*, *al-waswas* dan *haluu'a* dalam Al-Qur'an.
2. Bagaimana *treatment overthinking* perspektif Al-Qur'an menurut para *mufassir*.

Berdasarkan penelusuran penulis, kata *khauf* dan bentuk derivasinya diulang sebanyak 21 kali dalam Al-Qur'an.¹² Kata *dzon* dan bentuk

¹¹ Ni Luh Drahati Ekaningtyas, *Psikologi Dalam Dunia Pendidikan*, Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol.2, No.1, Oktober 2022, hlm.31-32

¹² Muhammad Fuad Abd Al-Baqi, *Al-Mu'jam Al-Mufahras li Alfadz Al-Qur'an*, (Beirut: Dar Al-Fikr,1992), hal. 314-315

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

derivasinya diulang sebanyak 15 kali dalam Al-Qur'an.¹³ Kata *haluu'a* dan bentuk derivasinya sebanyak 1 kali dalam Al-Qur'an.¹⁴ Dan kata *al-waswas* dan bentuk derivasinya sebanyak 1 kali dalam Al-Qur'an.¹⁵

Meskipun derivasi dari kata *khauf* dan *dzon* banyak terdapat dalam Al-Qur'an, namun tidak semuanya termasuk ke dalam konsep *overthinking* tersebut. Oleh karena demikian, agar pembahasan lebih fokus pada penelitian ini, maka penulis akan memfokuskan penelitian mengenai ayat-ayat *overthinking* pada Al-Baqarah: 38, Al-Baqarah: 155, Q.S Al-Fath [48] : 6, Q.S Al-Hujurat: 12, Q.S An-Nas: 4-5, dan Al-Ma'arij: 19. Ayat-ayat tersebut penulis jadikan sampel mengenai *overthinking* dari permasalahan pada penelitian ini. Adapun fokus tokoh *mufassir* pada penafsiran penelitian ini adalah Ahmad Mustafa Al-Maragi, Wahbah az-Zuhaili dan M. Quraish Shihab.

E. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah dipaparkan diatas, maka fokus rumusan masalah yang akan di kaji pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *overthinking* menurut para *mufassir*?
2. Bagaimana *treatment overthinking* perspektif Al-Qur'an menurut para *mufassir*?

F. Tujuan dan Manfaat Penelitian**1. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an tentang *overthinking* menurut para *mufassir*.
- b. Untuk mengetahui *treatment overthinking* perspektif Al-Qur'an menurut para *mufassir*.

¹³ *Ibid.*, hal.558-559

¹⁴ *Ibid.*, hal.906

¹⁵ *Ibid.*, hal.919

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini yang ingin penulis capai adalah sebagai berikut:

a. Teoritis

Manfaat teoritis penelitian ini adalah sebagai tambahan wawasan dan kontribusi ilmu pengetahuan di bidang Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mengenai pemahaman *overthinking* dalam Al-Qur'an.

b. Praktis

Manfaat praktis penelitian ini adalah berguna untuk menambah pemahaman penulis khususnya pembaca umumnya dalam Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir mengenai bagaimana cara Al-Qur'an dalam memberikan *treatment* terhadap fenomena *overthinking* menurut para *mufassir*.

G. Sistematika Penulisan

Untuk memudahkan pemahaman dan mendapatkan gambaran yang jelas tentang isi penelitian ini, maka penulis menyusun sistematika penelitian sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan. Terdiri atas latar belakang masalah yang bertujuan untuk memberikan penjelasan secara akademik atas penelitian ini perlu dilakukan dan yang menjadi latar belakang penulis melakukan penelitian ini. Selanjutnya penegasan istilah, bertujuan untuk sekiranya akan timbul perbedaan pengertian atau kekurangan kejelasan makna yang berhubungan dengan konsep-konsep pokok penelitian ini. Kemudian identifikasi masalah, yang bertujuan untuk memaparkan permasalahan yang terkait dengan judul yang diangkat. Lalu batasan dan rumusan masalah, yang bertujuan agar dalam penelitian ini lebih terfokus kepada hal yang menjadi tujuan utamanya yang akan diteliti. Selanjutnya tujuan dan manfaat penelitian, untuk menjelaskan tujuan yang hendak dicapai dan manfaat dari penelitian ini

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dilakukan. Dan yang terakhir sistematika penulisan yang bertujuan untuk membantu dalam memahami keseluruhan isi penelitian ini.

BAB II : Kerangka Teori. Berisikan tentang kajian terhadap teori-teori yang digunakan untuk menjadi landasan penelitian sehingga mampu menjawab persoalan secara teoritis. Kemudian, juga berisikan tinjauan kepustakaan yang meliputi penelitian-penelitian yang relevan dengan penelitian ini.

BAB III : Metodologi Penelitian. Meliputi jenis penelitian, sumber data yang terdiri dari data primer dan sekunder, teknik pengumpulan data; yaitu tahapan-tahapan yang penulis lakukan dalam mengumpulkan data, serta teknik analisis data; yaitu tahapan-tahapan dan cara analisis yang dilakukan saat penelitian.

BAB IV : Pembahasan dan Hasil Penelitian. Berisikan paparan dan mendeskripsikan penafsiran dari *mufassir* mengenai ayat-ayat *overthinking* dalam Al-Qur'an serta memaparkan analisa *treatment* Al-Qur'an dalam menghadapi fenomena *overthinking* menurut para *mufassir*.

BAB V : Penutup, berisikan sebuah kesimpulan dari yang telah dipaparkan pada hasil penelitian dan diakhiri dengan saran yang membangun dari penulis kepada para pembaca.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

KERANGKA TEORI

A Landasan Teori

1. *Overthinking*

a. Pengertian *Overthinking*

Menurut KBBI, *overthinking* ialah memikirkan sesuatu dalam waktu yang panjang dengan cara merugikan, yang mana *overthinking* ini berupa rasa khawatir. Kemudian dalam perspektif Islam, *overthinking* adalah bentuk khusus dari rasa takut, kewaspadaan, gelisah serta prasangka yang berlebihan. Ketakutan tersebut akan semakin berkembang lebih besar jika dibarengi dengan perasaan cemas dan adanya khayalan-khayalan tertentu yang menyebabkan emosi meningkat. *Overthinking* disebabkan karena belum sepenuhnya manusia memahami dan memiliki keterampilan dalam konsep tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah SWT. *Overthinking* ini dapat membuang-buang energi karena terlalu memikirkan akan sesuatu secara berlebihan. *Overthinking* dapat mengakibatkan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum terjadi, lalu menimbulkan kecemasan pada penderita tersebut. *Overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, semuanya harus diatasi karena sejujurnya tidak ada permasalahan yang sepele.¹⁶

Menurut pendapat lain, *overthinking* merupakan sebuah istilah yang mendeskripsikan sebagai suatu tindakan yang berlebihan dalam memikirkan sesuatu dalam kurun waktu yang lama. Biasanya, hal yang sering dipikirkan adalah suatu hal yang sudah terjadi maupun belum terjadi. *Overthinking* atau berlebihan dalam berpikir sering kali

¹⁶ Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, *Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*, Vol.2, No.1, (Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, 2023), hlm.14-15

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

diikuti oleh rasa takut, cemas, khawatir maupun gelisah. Orang yang berpikir berlebihan biasanya disebut *overthinker* akan menghabiskan banyak waktunya untuk memikirkan dan menganalisis suatu hal yang berada dimasa lalu maupun dimasa depan. *Overthinker* biasanya memikirkan tentang mempertimbangkan suatu hal untuk memutuskan sesuatu, memahami tindakan orang lain, mengkhawatirkan masa depan, berprasangka pada kejadian yang sudah terjadi, dan sebagainya.¹⁷

Menurut *American Psychological Association*, di dalam dunia klinis proses *overthinking* juga disebut *ruminatio*n. *Ruminatio*n adalah suatu pola berpikir mengenai sesuatu hal yang dilakukan secara berulang-ulang, baik itu terlalu khawatir mengenai masa lalu maupun masa depan, yang bahkan bisa mengakibatkan tidak bisa tidur sepanjang malam hanya untuk memikirkan hal yang sama. *Ruminatio*n menyebabkan seseorang menjadi lebih fokus terhadap kejadian serta perasaan-perasaan negatif yang dialaminya. Sederhananya, *overthinking* adalah sebuah kebiasaan dimana seseorang terlalu memikirkan mengenai sesuatu secara terus menerus seolah-olah hal demikian tidak ada ujungnya.¹⁸

b. Ciri-Ciri *Overthinking*

- 1) Memiliki kecemasan dan kekhawatiran yang berlebihan.
- 2) Saat menghadapi masalah, tidak fokus untuk mencari solusinya
- 3) Mudah merasa menyesal.
- 4) Sering merenungkan hal yang sama berulang-ulang
- 5) Mengalami kesulitan tidur karena memikirkan banyak hal.
- 6) Sering kali kesulitan dalam membuat keputusan.
- 7) Sering merasa lelah.
- 8) Kerap menyalahkan diri atau sering mengkritik diri sendiri

¹⁷ Ni Made Riska Yulianti, Made G. Jumiarta, *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*, Maha Widya Duta, Vol.6, No.1, April 2022, hlm.60

¹⁸ Filia Dina Anggaraeni, Adhelia Frisca Tambunan, *Mengenal Overthinking*, Vol.8, No.6, Maret 2022.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 9) Sering berandai-andai pada kejadian yang belum terjadi.
- 10) Sulitnya menerima realita yang tidak sesuai dengan ekspektasi.
- 11) *Overthinking* secara terus menerus akan mengakibatkan stress.

c. Dampak *Overthinking*

1. Gangguan kecemasan

Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak jelas yang mana perasaan tersebut tidak didukung oleh situasi. Disaat merasa cemas, biasanya seseorang akan merasa takut dan tidak nyaman bahkan mungkin memiliki firasat akan ditimpa suatu malapetaka atau musibah, padahal ia yang merasakan kecemasan tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi.¹⁹ Kecemasan juga sebagai bentuk reaksi emosional dasar yang dirasakan oleh seseorang yang sedang mengalami kondisi atau situasi yang dianggap mengancam dirinya.²⁰

2. Stress

Stress adalah suatu bentuk respon tubuh seseorang yang diakibatkan oleh adanya tuntutan dari luar diri seseorang, yang mana tuntutan tersebut melebihi kemampuan dalam mengatasi, memecahkan serta menyelesaikan masalah yang dihadapi.²¹ Menurut Berne dan Selye, jenis stress berdasarkan efeknya terbagi menjadi 4 jenis, yaitu *Eustress*, *Distress*, *Hiperstress*, *Hypostress*.²²

Tanda-tanda seseorang yang mengalami stress yang berat yaitu, sakit kepala, mudah lelah, bingung, kehilangan nafsu, gugup, mudah lupa, gangguan pencernaan, kehilangan gairah

¹⁹ Okta Diferiansyah, Tendry Septa, Rika Lisiswanti, *Gangguan Cemas Menyeluruh*, J Medula Unila, Vol.5, No.2, Agustus 2016, hlm.63

²⁰ Muh Zul Azhri Rustam, Lela Nurlela, *Anxiety Disorders Using Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) In Surabaya*, Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman, Vol.3, No.1, Juli 2021, hlm.40

²¹ Muhimmatul Hasanah, *Stress dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, Jurnal Ummul Qura, Vol.XIII, No.1, Maret 2019, hlm.105

²² *Ibid.*, hlm.106

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seksual serta dapat menyebabkan tekanan darah tinggi.²³ Hal demikian awalnya bisa disebabkan oleh berlebihannya berpikir akan sesuatu.

3. Insomnia

Insomnia ialah suatu kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas atau waktu tidur seseorang. Gangguan tidur dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik, kognitif, emosional dan sosial pada orang dewasa.²⁴

Overthinking dapat memicu terjadinya penyakit insomnia, karena seseorang yang mengalami *overthinking* akan memikirkan sesuatu secara berlebihan pada malam hari, hal ini dapat menyebabkan kesulitan tidur pada penderitanya. Apabila insomnia sudah terjadi, maka hal demikian dapat membuat seseorang mengalami stress dan depresi. Gangguan kesulitan tidur juga dapat menyebabkan tubuh menjadi lemah, lesu, kurang fokus, sehingga menimbulkan penyakit hipertensi, obesitas, penyakit jantung dan lain-lain. Hal demikian disebabkan oleh ketidakseimbangan jam kerja dan jam istirahat.

4. Mencegah Berpikir positif dan produktif

Overthinking yang dialami oleh seseorang akan menjauhkannya dari hal-hal produktif. Pasalnya, pikiran-pikiran yang berlebih akan membawa pada kemungkinan-kemungkinan terburuk, sehingga akan menghasilkan aksi tanpa solusi.

Dengan *overthinking*, hanya akan memikirkan kegagalan, kecurigaan, kesedihan jika sesuatu yang diinginkan tidak berhasil. Hal ini akan berdampak pada prasangka-prasangka buruk yang menimbulkan sifat pesimis dan *suudzon*.

²³ Musradinur, *Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*, Jurnal Edukasi, Vol.2, No.2, Juli 2016, hlm.185

²⁴ Muhammad Akbar Nurdin, Andi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha, *Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa*, Jurnal MKMI, Vol.14, No.2, Juni 2018, hlm.129

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

5. *Insecure* (tidak percaya diri)

Insecure merupakan sebuah karakter yang sering dialami oleh seseorang, seperti pencemas, penakut, perasaan rendah diri serta pemalu. Menurut para profesional perilaku-perilaku tersebut disebut dengan jenis perilaku “*neurotik*” atau *insecure* (perasaan tidak aman). Perasaan *insecure* atau merasa tidak aman bisa diartikan sebagai rasa takut dan tidak puas serta tidak yakin akan sesuatu atas kapasitas diri sendiri.²⁵

Menurut Abraham Maslow, *insecure* adalah suatu kondisi dimana seseorang merasa tidak aman, menganggap dunia ini sebagai hutan yang mengancam dan menganggap kebanyakan manusianya egois dan berbahaya. Seseorang yang mengalami *insecure*, biasanya merasa ditolak dan terisolasi, cemas, pesimis, merasa bersalah, egois, tidak bahagia, tidak percaya diri dan cenderung *neurotik*.²⁶

6. Membuat sel-sel otak lelah

Overthinking dapat mengakibatkan sel-sel otak menjadi lelah, sehingga menyebabkan sulit untuk fokus akan suatu hal dan tidak mampu untuk menghasilkan ide yang kreatif. *Overthinking* yang terjadi dapat memicu terjadinya stress, Apabila kortisol sebagai hormon stress dikeluarkan terlalu banyak, maka hal ini dapat merusak dan membunuh sel-sel otak di hipokampus.

Terlalu banyak berpikir atau *overthinking* dapat mengubah fungsi otak lewat perubahan struktur dan konektivitasnya. Hal demikian lah yang banyak membuat orang-orang yang mengalami *overthinking* mengalami gangguan mood.

²⁵ Uyu Mu’awwanah, *Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*, as-Sibyan, Vol.2, No.1, Januari-Juni 2017, hlm.48

²⁶ Lathipah Hasanah, all, *Penanganan Insecure Pada Anak Usia Dini*, Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol.6, No.1, Mei 2022, hlm.89

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

7. Gangguan Sistem Pencernaan

Overthinking yang dialami oleh penderitanya dapat mempengaruhi pola makan. *Overthinking* dapat menyebabkan menurun atau meningkatnya nafsu makan pada penderitanya. Kehilangan nafsu makan dapat menyebabkan seseorang cenderung makan lebih sedikit sehingga akan menstimulus produksi asam lambung meningkat. *Overthinking* atau orang yang berlebihan dalam berpikir, akan mengalami stress, dan gangguan psikologis serta emosional sehingga dapat menyebabkan gangguan pada sistem pencernaan. Oleh karena itu, sistem syaraf di otak yang berhubungan dengan lambung akan mengalami ketidakseimbangan disaat seseorang sedang mengalami gangguan psikologis, sehingga dapat mengakibatkan meningkatnya asam lambung. Meningkatnya asam lambung ini disebut gastritis atau maag yang dapat menimbulkan gejala, seperti mual, perih dan perut kembung. Sedangkan meningkatnya nafsu makan akan membuat seseorang tersebut mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang banyak dari biasanya yang dapat menyebabkan tidak baiknya bagi kesehatan sistem pencernaan. Hal ini dapat dilihat bahwa sebagian orang yang sedang stress mengalami nafsu makan yang meningkat, yang apabila terjadi terus menerus akan mengakibatkan obesitas dan diabetes.²⁷

Overthinking yang berlebihan akan berdampak buruk pada kesehatan, seperti susah tidur, tidak nafsu makan serta gangguan pencernaan. Pelepasan kortisol dapat mempengaruhi sistem pencernaan dan dapat memicu kenaikan asam lambung,

²⁷ Ni Made Riska Yulianti, Made G. Jumiarta, *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*, Maha Widya Duta, Vol.6, No.1, April 2022, hlm.62-63

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

irritable, diare, konstipasi, bowel syndrome (IBS) dan gerd. *Overthinking* pada tahap akut dapat menyebabkan sakit kepala, demam, naiknya tekanan darah sehingga dapat menimbulkan riwayat hipertensi. *Overthinking* yang terjadi dapat menyebabkan fisik menjadi lemah dan dapat menyebabkan jatuh sakit.

8. Hipertensi dan Penyakit Jantung

Hipertensi adalah gangguan darah tinggi yang bersifat abnormal dengan angka sistolik lebih dari 140 mmhg dan diastolik lebih dari 90 mmhg. Hipertensi atau tekanan darah disebabkan oleh banyak hal, rusaknya pola tidur, makanan yang dikonsumsi, kurangnya aktivitas fisik dan kebiasaan merokok. Penyebab lain dari hipertensi adalah karena faktor stress dan pikiran berlebihan atau *overthinking*.

Overthinking yang terjadi dapat memicu kecemasan dan stress sehingga dapat membuat pembuluh darah lebih peka terhadap rangsangan vasokonstriktor. Kemudian vasokonstriktor merangsang pembentukan angiotensin I lalu mengubah menjadi angiotensin II, yaitu vasokonstriktor yang lebih kuat yang bisa merangsang aldosteron oleh korteks adrenal. Yang mana, hormon ini dapat mengakibatkan retensi natrium dan air oleh tubulus ginjal menyebabkan peningkatan volume intravaskuler yang nantinya dapat mengakibatkan hipertensi.

Hipertensi dan tekanan darah yang tinggi dapat mengakibatkan kerja jantung lebih berat dalam memompa darah, hal ini hipertensi dapat menyebabkan komplikasi penyakit lainnya, seperti stroke dan jantung. Oleh karena itu hipertensi merupakan faktor utama terjadinya penyakit jantung koroner dan iskemik serta stroke hemoragik.²⁸

²⁸ Ibid., hlm.63

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2. Definisi Metode Tematik Konseptual

Metode tematik atau *maudhu'i* adalah sebuah metode penafsiran Al-Qur'an dengan membahas ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema atau judul yang akan dikaji. Kemudian ayat yang berkenaan dengan tema tersebut dikumpulkan, lalu dikupas secara mendalam dan tuntas berbagai aspek yang terkait, seperti asbabun nuzul, munasabah, makna mufradat dan lain sebagainya.²⁹ Jadi, metode tematik (*maudhu'i*) merupakan penafsiran yang tidak dilakukan ayat demi ayat, namun mengambil sebuah tema khusus dari berbagai macam tema sosial, doktrinal dan kosmologis yang dibahas dalam Al-Qur'an.³⁰

Sedangkan tematik konseptual adalah riset terhadap konsep-konsep tertentu yang secara eksplisit tidak disebutkan di dalam Al-Qur'an, tetapi secara substansial ide tentang konsep tersebut ada dalam Al-Qur'an.

B. Tinjauan Kepustakaan

Berdasarkan penelusuran yang penulis lakukan terhadap sumber-sumber dari beberapa karya ilmiah, penelitian terdahulu, penulis belum menemukan satupun yang secara khusus membahas tentang "*Treatment Overthinking* Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)". Namun pembahasan tentang konsep "*overthinking*" dan beberapa penelitian yang berkenaan dengan tulisan tersebut sudah banyak dibahas oleh beberapa penulis, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. "*Overthinking Dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar*" merupakan skripsi yang ditulis oleh Syarifatul Huzaimah pada tahun 2023 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Fakultas Syariah Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Hadis. Persamaan skripsi ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas tentang *overthinking* serta mencari solusinya. Kemudian yang membedakan skripsi ini dengan penelitian

²⁹ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru:Daulat Riau, 2013), hlm.80

³⁰ Fauzan, Imam Mustofa, Masruchin, *Metode Tafsir Maudu'i (Tematik) Kajian Ayat Esologi*, Al-Dzikra, Vol.13, No.2, 2019, hlm.197

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penulis adalah konsep yang membahas *overthinking* dalam Al-Qur'an, solusinya serta kitab tafsir yang dijadikan rujukan dalam penelitian.

2. "*Overthinking Penanggulangannya Dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)*" merupakan skripsi yang ditulis oleh Yuchanidz Arwaniyah pada tahun 2023 di Institut Agama Islam Negeri Kudus Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis. Pada skripsi ini terfokus membahas tentang hadis-hadis yang berkaitan dengan *overthinking* serta cara penanggulangannya menurut hadis. Hal ini juga menjadi kesamaan dalam penelitian ini, hanya saja penelitian ini terfokus pada perspektif Al-Qur'an dan solusinya menurut para *mufassir*.³¹
3. "*Cara Mengatasi Overthinking Pada Skripsi*" merupakan skripsi yang ditulis oleh Ernita Zakiyah pada tahun 2023 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Fakultas Psikologi. Fokus pada penelitian ini adalah kenapa skripsi dapat mengakibatkan *overthinking* serta menemukan solusi untuk mengatasi *overthinking* tersebut bagi yang sedang mengerjakan skripsi. Hal ini menjadi persamaan dengan penelitian penulis yaitu membahas tentang *overthinking*, namun yang menjadi perbedaan adalah penelitian ini membahas dan solusinya *overthinking* dalam Al-Qur'an sedangkan skripsi ini tidak membahas dalam perspektif Al-Qur'an.³²
4. "*Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*" merupakan artikel yang ditulis oleh Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi pada tahun 2023. Pada artikel ini dijelaskan bahwa inti dari artikel ini adalah bagaimana Al-Qur'an memandang fenomena *overthinking*, dampak serta pencegahannya di dalam Q.S. Al-Hujurat ayat 12 dalam perspektif Quraish Shihab. Hal ini menjadi persamaan dalam penelitian

³¹ Yuchanidz Arwaniyah, *Overthinking dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)*, (Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus, 2023)

³² Ernita Zakiyah, *Cara Mengatasi Overthinking Pada Skripsi*, (Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penulis, namun yang membedakan adalah metode, konsep konsep serta solusi tentang *overthinking* tersebut.³³

5. “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*” merupakan artikel yang di tulis oleh Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri dan As’liyanti Nor pada tahun 2020. Pada artikel ini terfokus pada penelitian pandemi covid-19 yang menyebabkan banyaknya perubahan negatif pada masyarakat dengan permasalahan adaptasi kebiasaan baru yang menyebabkan *overthinking*. Kemudian solusi dari fenomena tersebut adalah dengan dilaksanakannya pengabdian masyarakat dengan seminar secara daring mengelola *overthinking* untuk meraih kebermaknaan hidup. Persamaan dengan penelitian ini adalah sama-sama mengangkat tema *overthinking*, dan yang membedakan adalah penelitian ini *overthinking* di tinjau dalam perspektif Al-Qur’an dan solusi di dalamnya.³⁴
6. “*Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*” merupakan artikel yang ditulis oleh Ni Made Riska Yulianti, Made G. Jumiarta pada tahun 2022. Pada artikel ini terfokus pada penelitian penyebab terjadinya *overthinking*, gangguan kesehatan akibat *overthinking*, dan pranayama Nadi Sodhana sebagai upaya dalam meredakan *overthinking*. Persamaan dengan penelitian ini adalah membahas *overthinking* dan dampaknya, sedangkan yang membedakan dengan penelitian ini adalah *overthinking* di tinjau dari perspektif dan solusi menurut Al-Qur’an.³⁵
7. “*Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*” merupakan artikel yang ditulis oleh Jovita Sri Dewajani dan Yeni Karneli pada tahun 2020, artikel ini diterbitkan oleh Terapeutik jurnal bimbingan dan konseling. Pada artikel ini terfokus pada

³³ Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, *Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Aat 12*, Vol.2, No.1, (Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, 2023)

³⁴ Lisda Sofia, Ayunda Ramadhani, Elda Trialisa Putri, ‘liyanti Nor, *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Vol.2, No.2, (Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 2020)

³⁵ Ni Made Riska Yulianti, Made G. Jumiarta, *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*, Maha Widya Duta, Vol.6, No.1, April 2022)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penelitian penggunaan layanan bimbingan dan konseling dalam mereduksi ruminasi. Salah satu layanan bimbingan dan konseling yang dapat mereduksi ruminasi yaitu konseling individu pendekatan *cognitive behaviour*. Karena teknik konseling *cognitive behaviour* dapat dijadikan rujukan yang representatif dalam layanan bimbingan dan konseling dalam mengatasi ruminasi.³⁶

8. “*Mengenal Overthinking*” merupakan artikel yang ditulis oleh Filia Dina Anggaraeni dan Adhelia Frisca Tambunan pada tahun 2022. Pada artikel ini terfokus pembahasan pada pengertian *overthinking*, dampak-dampak akibat *overthinking* dan cara-cara untuk mengurangi *overthinking* secara singkat. Hal demikian terdapat sedikit persamaan dengan penelitian ini pada pengertian dan dampak-dampak *overthinking*, namun penelitian ini dijelaskan lebih rinci bagaimana *overthinking* dan solusinya dalam Al-Qur’an menurut *mufassir*.³⁷

Berdasarkan tulisan-tulisan yang telah diteliti diatas, maka belum ditemukan pembahasan khusus mengenai *Treatment Overthinking* Perspektif Al-Qur’an Dan Psikologi (Kajian Integrasi).

³⁶ Jovitas Sri Dewajani, Yeni Karneli, *Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*, TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.4, No.2, September 2020

³⁷ Filia Dina Anggaraeni, Adhelia Frisca Tambunan, *Mengenal Overthinking*, Vol.8, No.6, Maret 2022

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III

METODE PENELITIAN

Ditinjau dari bahasa Yunani kata ‘metode’ berasal dari kata “*Methodos*” yang artinya “*cara atau jalan*”. Kemudian dalam bahasa Inggris kata ini ditulis ‘*method*’ dan bangsa Arab mengartikannya dengan “*thariqat*” dan “*manhaj*”. Di dalam pemakaian bahasa Indonesia kata tersebut mengandung arti: “*cara yang teratur dan terpicik baik-baik untuk mencapai maksud (dalam ilmu pengetahuan dan sebagainya); cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang di tentukan*”.³⁸

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada skripsi ini adalah penelitian pustaka (*library research*) yaitu penelitian yang terfokus pada pengumpulan data dan informasi penelitian, seperti buku-buku yang mendukung dengan penelitian ini, jurnal-jurnal serta artikel-artikel yang relevan. Penelitian ini menggunakan pustaka karena sumber data untuk penelitian ini berbentuk literatur-literatur kepustakaan.

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kualitatif dengan studi kajian kepustakaan. Penelitian kualitatif merupakan suatu penelurusan dalam rangka mengeksplorasi dan memahami suatu permasalahan atau penelitian yang penting.³⁹ Kajian kepustakaan merupakan kegiatan dan analisis terhadap permasalahan yang telah ditentukan dengan sumber dari kepustakaan, yang meliputi buku, laporan hasil pengabdian/penelitian, jurnal, manuskrip dan karya tulis ilmiah lainnya.⁴⁰

Adapun metode tafsir yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *maudhu’i* (tematik), atau tematik konseptual khususnya. Metode ini merupakan upaya yang digunakan *mufassir* dalam menghimpun ayat-ayat Al-

³⁸ Nashruddin Baidan, *Metode Penafsiran Al-Qur’an*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002), hlm.54

³⁹ Syaeful Rokim, Rumba Triana, *Tafsir Maudhu’i: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik*, (Bogor: Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir), hlm.415

⁴⁰ *ibid.*,

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Qur'an yang berkaitan dengan tema atau topik tersebut. Sedangkan tematik konseptual adalah riset terhadap konsep-konsep tertentu yang secara eksplisit tidak disebutkan di dalam Al-Qur'an, tetapi secara substansial ide tentang konsep tersebut ada dalam Al-Qur'an.

B. Sumber Data

Sumber data pada penelitian ini ada dua, yaitu sumber data primer dan sekunder.

1. Data Primer

Data primer adalah data-data yang diperoleh dari literature-literature yang berkaitan langsung dengan judul, jurnal ataupun buku-buku yang membahas objek materi dari judul ini. Adapun referensi utama dari judul ini adalah merujuk kepada Al-Qur'an, Hadis dan kitab-kitab tafsir yaitu tafsir Al-Maragi, tafsir Al-Munir dan tafsir Al-Mishbah.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data pelengkap yang mendukung judul yang akan dibahas, yaitu merujuk kepada literature dan buku-buku yang lain yang berkaitan dengan teori *overthinking* yang penulis bahas.

C. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan cara membaca dan mengumpulkan bahan-bahan literatur, terutama dari kitab-kitab tafsir baik secara langsung maupun tidak langsung.

Khusus pengkajian tafsir, ada empat metode utama Penafsiran Al-Qur'an yaitu metode ijmal, muqaran, tahlili dan maudhu'i. Sedangkan dalam kajian ini penulis menggunakan metode maudhu'i atau tematik, yaitu metode penafsiran Al-Qur'an dengan membahas ayat-ayat Al-Qur'an sesuai dengan tema atau judul yang telah ditetapkan. Semua ayat yang berkaitan dengan topik atau tema dikumpulkan, kemudian dikupas secara mendalam dan tuntas berbagai aspek yang terkait, seperti makkiah, madaniah, asbab an-nuzul, munasabah, makna mufradat, dan lain sebagainya.⁴¹

⁴¹ Muhammad Ikhsan, Skripsi "Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudhu'i)", Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA RIAU, hlm.22

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Langkah-langkah yang harus ditempuh untuk menerapkan metode *maudhu'i* adalah sebagai berikut:

1. Menetapkan masalah yang akan dikaji (topik).
2. Menghimpun ayat-ayat yang berkaitan dengan topik penelitian tersebut.
3. Menyusun runtutan ayat sesuai dengan masa turunnya, disertai pengetahuan tentang *asbab al-nuzulnya*.
4. Memahami korelasi ayat-ayat tersebut dalam surahnya masing-masing.
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna (*out line*).
6. Melengkapi pembahasan dengan hadits-hadits yang relevan dengan pokok bahasan.
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara keseluruhan dengan jalan menghimpun ayat-ayat yang mempunyai pengertian yang sama, atau mengompromikan antara yang '*am* (umum) dan yang *khash* (khusus), *mutlak* dan *muqayyad* (terikat), atau yang pada lahirnya bertentangan, sehingga kesemuanya bertemu dalam satu muara, tanpa perbedaan atau pemaksaan.
8. Menyusun kesimpulan-kesimpulan yang menggambarkan jawaban Al-Qur'an terhadap masalah yang dibahas.⁴²

D Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif-analisis yang berarti menguraikan, mendeskripsikan serta menganalisis fenomena yang dikaji lebih mendalam. Dalam penelitian ini terfokus pada *treatment overthinking* perspektif Al-Qur'an dan psikologi (kajian integrasi). Maka metode yang cocok digunakan dalam penelitian ini adalah metode tematik (*maudhu'i*) mengenai konseptual *overthinking* dalam Al-Qur'an, dengan metode ini dapat digunakan untuk menggambarkan serta menguraikan secara keseluruhan analisis mengenai *treatment overthinking* dalam Al-Qur'an dan psikologi tersebut.

⁴² Moh. Tulus Yamani, *Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i*, J-PAL, Vol.1, No.2, Januari-Juni 2015, hlm.280-281

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

Kesimpulan

1. Dalam Al-Qur'an, *overthinking* tidak disebutkan secara eksplisit, namun ada beberapa istilah yang menyinggung beberapa pembahasan mengenai *overthinking*, diantaranya ialah , kata *khauf* dalam Q.S Al-Baqarah: 38 dan Q.S Al-Baqarah: 155, kata *dzon* dalam Q.S Al-Hujurat:12 dan Q.S Al-Fath: 6 kata *al-waswas* dalam Q.S An-Nas:4-5 dan kata *haluu'a* dalam Q.S Al-Ma'arij: 19, yang memiliki pengertian ketakutan, prasangka, kewaspadaan, serta keluh kesah.
2. Terdapat beberapa solusi dalam Al-Qur'an terhadap fenomena *overthinking* menurut para *mufassir*, yaitu berdzikir kepada Allah SWT, *overthinking* merupakan perasaan takut, gelisah dan ketidaktenangan hati seseorang, dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang. Kedua sholat, merupakan salah satu media atau sarana berzikir kepada Allah SWT. Sholat adalah bentuk ibadah dan ketundukan yang paling jelas untuk mendekati diri kepada-Nya, dengan sholat mampu mengantarkan seseorang dalam menghilangkan rasa stress, *overthinking*, galau, resah, dan gelisah karena orang yang melaksanakan sholat akan merasakan jiwa yang tenang, tentram dan damai. Yang ketiga adalah sabar yang merupakan solusi bagi *overthinking* yang disebabkan oleh rasa takut dan khawatir dalam menghadapi ujian. Keempat, berprasangka baik (*husnuzan*) merupakan solusi *overthinking* agar terhindar dari prasangka buruk. Kelima adalah ikhlas menerima qadha dan qadarnya Allah dengan meyakini bahwa apapun ketetapan Allah SWT diatas dunia ini adalah yang terbaik. Yang terakhir, do'a merupakan senjata dan sarana bagi umat muslim untuk berbicara dan mengingat Allah SWT agar dapat mengatasi disaat mengalami *overthinking*.

Saran

Hasil dari penelitian diatas, dapat digunakan untuk sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya. Untuk dapat mendalami lagi

permasalahan dasar yang menyebabkan *overthinking* sehingga dapat diberikan solusi untuk menanganinya agar tidak berdampak buruk. Kemudian untuk yang mengalami *overthinking* hal ini dapat menjadi pemahaman dan lebih memahami dampak dan pencegahannya, semoga dapat mengontrol diri agar tidak berprasangka buruk dan tidak takut akan suatu hal yang belum terjadi dan juga tidak berpengaruh terhadap lingkungan yang membuat *overthinking* sehingga dapat menjalani kehidupan lebih baik lagi.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



DAFTAR PUSTAKA

- Aba, Nabel, dkk. “*Qada’ dan Qadar Perspektif Al-Qur’an Hadist dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam*” Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol.7, No.1, 2020
- Ani, Jani. 2013. *Metode Penelitian Tafsir*, Pekanbaru: Daulat Riau
- Arwanayah, Yuchanidz. 2023. *Overthinking dan Penanggulungannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)*, Skripsi Fakultas Ushuluddin IAIN Kudus
- Baidan, Nashruddin. 2002. *Metode Penafsiran Al-Qur’an*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baqi, Muhammad Fuad Abd. 1992. *Al-Mu’jam Al-Mufahras li Alfadz Al-Qur’an*, Beirut: Dar Al-Fikr
- Dewajani, Jovitas Sri dan Yeni Karneli “*Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling*” TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol.4, No.2, September 2020
- Diferiansyah, Okta, dkk. “*Gangguan Cemas Menyeluruh*” J Medula Unila, Vol.5, No.2, Agustus 2016
- Ekaningtyas, Ni Luh Drajadi “*Psikologi Dalam Dunia Pendidikan*” Padma Sari: Jurnal Ilmu Pendidikan, Vol.2, No.1, Oktober 2022
- Fuzan, Imam Mustofa, Masruchin “*Metode Tafsir Maudu’i (Tematik) Kajian Ayat Ekologi*” Al-Dzikra, Vol.13, No.2, 2019
- Fria Dina Anggaraeni, Adhelia Frisca Tambunan “*Mengenal Overthinking*” Vol.8, No.6, Maret 2022
- Hakim, Muhammad Ikhwanul, dkk. “*Semua Ketetapan Allah Adalah Yang Terbaik*” Jurnal Gunung Djati Conference Series, Vol.22, 2023
- Harmaini, *Pikiran Positif Ala Nabi Ayyub AS*, Fakultas Psikologi, UIN SUSKA Riau
- Hasanah, Lathipah, all. “*Penanganan Insecure Pada Anak Usia Dini*” Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, Vol.6, No.1, Mei 2022.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hasanah, Muhimmatul “*Stress dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi dan Islam*” Jurnal Ummul Qura, Vol.XIII, No.1, Maret 2019
- Ihsan, Muhammad. Skripsi “*Term-Term Kecemasan Dalam Al-Qur’an (Kajian Tafsir Maudhu’i)*”, Fakultas Ushuluddin UIN SUSKA RIAU
- Jannati, Zhila dan Muhammad Randicha Hamandia “*Konsep Doa Dalam Perspektif Islam*” Jurnal Komunikasi Islam dan Kehumasan (JKPI), Vol.6, No.1, 2022
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an. 2019. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*, Jakarta: Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama RI
- Latif, Umar “*Dzikir Dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur’an*” Jurnal At-Taujih Bimbingan Dan Konseling Islam, Vol.5, No,1, 2022
- Maragi, Ahmad Mustafa. 1987. *Terjemah Tafsir Al-Maragi*, Semarang: PT Karya Toha Putra
- Miskahuddin “*Konsep Sabar dalam Perspektif Al-Qur’an*” Jurnal Ilmiah Al-Mu’ashirah, Vol.17, No.2, 2020
- Mu’awwanah, Uyu “*Perilaku Insecure Pada Anak Usia Dini*” as-Sibyan, Vol.2, No.1, Januari-Juni 2017
- Musradinur “*Stres dan Cara Mengatasinya Dalam Perspektif Psikologi*” Jurnal Edukasi, Vol.2, No.2, Juli 2016
- Nagraha, Alfian. 2021. *Ragam Masalah Kekinian Dalam Perspektif BKI*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati.
- Nardin, Muhammad Akbar, Andi Arsunan Arsin, Ridwan M. Thaha “*Kualitas Hidup Penderita Insomnia Pada Mahasiswa*” Jurnal MKMI, Vol.14, No.2, Juni 2018
- Rahayu, Iin Tri. 2009. *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Yogyakarta: Sukses Offset
- Rahmah, Mamluatur. 2021. *Husnuzan Dalam Perspektif Al-Qur’an Serta Implementasinya Dalam Memaknai Hidup*, Surakarta: Academic Journal of Islamic Principles and Philosophy.


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Rahmah “*Konsep Sabar Dalam Al-Qur’an*” Jurnal Tarbiyah Islamiyah, Vol.6 No.1, 2016
- Rokim, Syaeful dan Rumba Triana, *Tafsir Maudhu’i: Asas dan Langkah Penelitian Tafsir Tematik*, Bogor: Al-Tadabbur: Jurnal Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir
- Rostam, Muh Zul Azhri, Lela Nurlela “*Anxiety Disorders Using Self Reporting Questionnaire (SRQ-29) In Surabaya*” Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman, Vol.3, No.1, Juli 2021
- Sahlan, Abu. 2010. *Pelangi Kesabaran*, Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Shihab, M. Quraish. 2017. *Tafsir Al-Mishbah Volume 1*, Tangerang: Lentera Hati
- Sofia, Lisda, dkk. “*Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*” Vol.2, No.2, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat, 2020
- Sukino “*Konsep Dasar Dalam Al-Qur’an dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan*” Jurnal Ruhama, Vol.1, No.1, 2018
- Syamsidar. *Doa Sebagai Metode Pengobatan Psikoterapi Islam*, Jurnal Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Alauddin Makassar
- Theodorus Alkino Rifaldo dkk, “*Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapi*”
- Utami, Tika Setia dan Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi “*Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*” Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, Vol.2, No.1, 2023
- Widianengsih “*Resti Hadist Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf*” Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin Vol.2, No.1, 2022
- Yamani, Moh. Tulus “*Memahami Al-Qur’an Dengan Metode Tafsir Maudhu’i*” J-PAL, Vol.1, No.2, Januari-Juni 2015
- Yulianti, Ni Made Riska Made G. Jumiarta “*Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*” Maha Widya Duta, Vol.6, No.1, April 2022.
- Yumnah, Siti dan Abdul Khakim “*Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam*” Jurnal Lisan Al-Hal, Vol.13, No.1

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Zakiyah, Ernita. *Cara Mengatasi Overthinking Pada Skripsi*, Skripsi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim.

Zuhaili, Wahbah. 2013. *Tafsir Al-Munir*, Jakarta:Gema Insani

<https://rumaysbo.com/17041-aku-sesuai-persangkaan-hamba-ku-hingga-balasan-mengingat-allah.html>



UIN SUSKA RIAU

BIODATA PENULIS

Nama : Musdalifa
Tempat / Tgl. Lahir : Tanjung Medan, 09 Agustus 2002
Pekerjaan : Mahasiswi
Nama Ayah : Darlius A.
Nama Ibu : Rosneli
Jumlah Saudara : 4 Bersaudara (Anak ke-3)
No. Telp/ Hp. : 082163444871
Email : musdalifa0209@gmail.com
Alamat : Kota Pekanbaru, Garuda Sakti Km.1,5, Gg.Travo

RIWAYAT PENDIDIKAN :

SD Negeri 010 Tanjung Medan
SMP Negeri 3 Cerenti
SMA Negeri 1 Cerenti
Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau Tahun 2020

PENGALAMAN ORGANISASI :

Pada tahun 2021-2022 pernah mengikuti organisasi Rohis Al Fata Al-Muntazhar di Departemen Syiar
Pada tahun 2022 pernah ikut organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir (HMPS) Pada Divisi Kesekretariatan
Pada tahun 2023 menjadi Ketua Divisi dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan tafsir (HMPS) Pada Divisi Pendidikan

UIN SUSKA RIAU