

***OVERTHINKING* DALAM AL-QUR'AN PERSEPEKTIF TAFSIR**

***AL-QUR'AN AL-ADZHĪM* KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Agama (S.Ag)



Oleh:

**Tanzila Silmi Puji Utami**

**NIM: 20211515**

Dosen Pembimbing:

**Dra. Nur Izzah, M. A**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN JAKARTA**

**1446 H/2024 M**

***OVERTHINKING* DALAM AL-QUR'AN PERSEPEKTIF TAFSIR**

***AL-QUR'AN AL-ADZHĪM* KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)**

Skripsi ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Agama (S.Ag)



Oleh:

**Tanzila Silmi Puji Utami**

**NIM: 20211515**

Dosen Pembimbing:

**Dra. Nur Izzah, M. A**

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR**

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH**

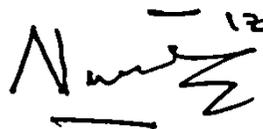
**INSTITUT ILMU AL-QUR'AN JAKARTA**

**1446 H/2024 M**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan judul ***OVERTHINGING DALAM AL-QUR'AN PERSEPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN AL-ADZHĪM KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)*** yang disusun oleh Tanzila Silmi dengan Nomor Induk 20211515 telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan ke sidang Munaqasyah. Tangerang Selatan, 28 Agustus 2024 Pembimbing Dra. Nur Izzah, M.A.

Tangerang Selatan, 29 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nur Izzah' with a stylized flourish at the end. There is a small '12' written above the signature.

Dra. Nur Izzah, M.A

## 171. Tanzila Silmi Puji Utami-IAT-2

### ORIGINALITY REPORT

<b>34%</b> SIMILARITY INDEX	<b>34%</b> INTERNET SOURCES	<b>8%</b> PUBLICATIONS	<b>12%</b> STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------	------------------------------

### PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<b>journal.ikadi.or.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>2</b>	<b>repository.uin-suska.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>3</b>	<b>repository.iiq.ac.id</b> Internet Source	<b>4%</b>
<b>4</b>	<b>repository.ptiq.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>5</b>	<b>eprints.iainu-kebumen.ac.id</b> Internet Source	<b>3%</b>
<b>6</b>	<b>digilib.uinsgd.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>7</b>	<b>etheses.uin-malang.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>8</b>	<b>repository.iainkudus.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>9</b>	<b>digilib.uin-suka.ac.id</b> Internet Source	<b>2%</b>
<b>10</b>	<b>etheses.iainkediri.ac.id</b> Internet Source	<b>1%</b>

11	<a href="http://etheses.iainponorogo.ac.id">etheses.iainponorogo.ac.id</a> Internet Source	1 %
12	<a href="http://tafsirweb.com">tafsirweb.com</a> Internet Source	1 %
13	<a href="http://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	1 %
14	<a href="http://www.kompasiana.com">www.kompasiana.com</a> Internet Source	1 %
15	<a href="http://repository.uinjkt.ac.id">repository.uinjkt.ac.id</a> Internet Source	1 %
16	<a href="http://repository.iainbengkulu.ac.id">repository.iainbengkulu.ac.id</a> Internet Source	1 %
17	<a href="http://conferences.uinsgd.ac.id">conferences.uinsgd.ac.id</a> Internet Source	1 %
18	<a href="http://idr.uin-antasari.ac.id">idr.uin-antasari.ac.id</a> Internet Source	1 %
19	<a href="http://repositori.uin-alaudidin.ac.id">repositori.uin-alaudidin.ac.id</a> Internet Source	1 %

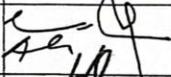
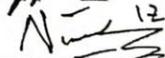
Exclude quotes Off

Exclude matches < 1%

Exclude bibliography Off

## LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “*OVERTHINGING DALAM AL-QUR’AN PERSEPEKTIF TAFSIR AL-QUR’AN AL-ADZHĪM KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)*” yang disusun oleh Tanzila Silmi Puji Utami Nomor Induk Mahasiswa: 20211515 telah diujikan pada sidang Munaqasyah Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur’an (IIQ) Jakarta pada tanggal 04 September 2024 Skripsi telah diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag).

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Muhammad Ulinuha, Lc, M.A,	Ketua Sidang	
2.	Mamlumatun Nafisah, M.Ag.	Sekretaris Sidang	
3.	Dr. Ali Mursyid, M.Ag.	Penguji I	
4.	Rifdah Farnidah, M.Ag.	Penguji II	
5.	Dra. Nur Izzah, M.A.	Pembimbing	

Tangerang Selatan, 15 September 2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IIQ Jakarta



**Dr. Muhammad Ulin Nuha, Lc., MA.**

## PERNYATAAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tanzila Silmi Puji Utami

NIM : 20211515

Tempat/Tgl Lahir : Blitar, 16 Agustus 2000

Menyatakan bahwa skripsi dengan judul “***OVERTHINGKING DALAM AL-QUR’AN PERSEPEKTIF TAFSIR AL-QUR’AN AL-ADZHĪM KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)***” adalah benar-benar asli karya saya kecuali kutipan-kutipan yang sudah disebutkan. Kesalahan dan kekurangan di dalam karya ini sepenuhnya menjadi tanggung jawab saya.

Tangerang Selatan, 04 September 2024

Penulis

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke that ends in a small hook.

Tanzila Silmi Puji Utami

## MOTTO

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ

*“Jauhilah kalian dari prasangka, karena sesungguhnya prasangka adalah sedusta-dustanya ucapan”*

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah segala puji bagi Allah atas nikmat serta karunia Nya yang telah diberikan kepada penulis. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **OVERTHINGING DALAM AL-QUR'AN PERSEPEKTIF TAFSIR AL-QUR'AN AL-ADZHĪM KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)** Tidak lupa shalawat dan salam kepada Nabi Muhammad Saw yang telah membawa cahaya iman kepada umat Nya.

Penulis menyadari karya sederhana ini masih jauh dari kata sempurna, dan keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bantuan banyak pihak, oleh karena itu dengan segala hormat penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Dr. Hj. Nadjematul Faizah, SH., M.Hum.
2. Wakil Rektor I Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Dr. Romlah Widayati, M.Ag.
3. Wakil Rektor II Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Bapak Dr. M. Dawud Arif Khan, SE.,M. Si.,Ak., CPA.
4. Wakil Rektor III Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Ibu Mutmainnah, S. Th. I, MA.
5. Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta, Bapak Dr. H. Muhammad Ulinnuha, Lc., MA.
6. Ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Ibu Mamluatun Nafisah, M.Ag. yang mendidik penulis selama kuliah di Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta.

7. Dosen Pembimbing Skripsi, Ibu Dra. Nur Izzah, MA, yang dengan penuh kesabaran membimbing penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik
8. Dosen Pembimbing Tahfidz, Bapak Dr. KH. Ahmad Fathoni, Lc, MA., S.Ud, Ibu Hj. Atiqoh, S. Th. I, Ibu Arbiyah Mahfudz, S. Th.I., Ibu Hj. Ade Halimah, S.Th.I., Ibu Amilatul Mahfiyah, S.HI., Kak Ayuna Faizatul Fikriyah, S.Ud., selaku pengajar dan instruktur tahfiz penulis sejak semester awal hingga lulus yang selalu sabar dalam membimbing penulis untuk menghafalkan Al-Qur'an.
9. Kepala perpustakaan serta jajarannya yang telah memfasilitasi buku ntuk keperluan penulis
10. Para dosen dan civitas akademik Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta
11. Kepada ayah dan bunda cinta pertama. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih. Beliau tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampao sarjana. Semoga ayah bunda panjang umur sehat selalu dan bahagia selalu.
12. Kepada saudara-saudara, terimakasih telah memotivasi untuk kakaknya semangat kuliah sampai lulus. Buat almarhum adik yang selalu mendukung kakaknya untuk kuliah semoga khusnul khotimah
13. Kepada sahabat seperjuangan Power Puff yang selalu bersedia membantu dan mebersamai dari awal masuk perkuliahan himhha perkuliahan ini selesa. Terimakasih sudah menjadi tempat menampung suka duka selama penulisan skripsi ini.
14. Teman-teman seperjuangan Angkatan 2020 prodi ilmu Al-Qur'an dan tafsir, terkhusus kelas IAT D yang telah berjuang bersama dalam menempuh pendidikan di insitut ilmu A-Qur'an (IIQ) Jakarta.

15. Terakhir, terimakasih kepada diri penulis sendiri telah berjuang sampai saat ini dan bertahan untuk menyelesaikan tugas sampai tuntas dengan segala cobaan dan keadaan yang tidak mudah penulis rasakan selama ini.

Kepada seluruh pihak yang telah penulis sebutkan di atas, penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas bantuan do'a dan dukungannya, semoga Allah Swt. membalas segala amal kebaikan dan selalu diberikan keberkahan, kesehatan dan kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Akhir kata, dalam penyusunan skripsi ini penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menjadikan skripsi ini suatu karya ilmiah yang baik, akan tetapi dengan keterbatasan kemampuan penulis, skripsi ini masih jauh dari kata baik dan sempurna. Oleh karena itu, dengan penuh kerendahan hati, penulis berharap mendapatkan kritik dan saran yang dapat membangun dan memperbaiki karya selanjutnya.

Tangerang Selatan, 29 Agustus 2024

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and curves, positioned above the printed name.

Tanzila Silmi Puji Utami

## PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi adalah penyalinan dengan penggantian huruf dari abjad yang satu ke abjad yang lain. Dalam penulisan skripsi di IIQ, transliterasi Arab-Latin mengacu kepada SKB Menteri Agama RI, Menteri Pendidikan dan Menteri Kebudayaan RI No. 158/1987 dan No. 0543b/U/1987 tertanggal 22 Januari 1988.

### 1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Ṣa	ṣ	es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ḥa	ḥ	ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De

ذ	Žal	Ž	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan ye
ص	Šad	š	es (dengan titik di bawah)
ض	Ḍad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ṭa	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Ẓa	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef

ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	‘	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena *tasydīd* ditulis rangkap:

مُتَعَدِّدَةٌ	Ditulis	<i>muta’addidah</i>
عِدَّةٌ	Ditulis	<i>‘iddah</i>

1. *Tā' marbutāh* di akhir kata :

a. Bila dimatikan, Ditulis *h*:

حِكْمَةٌ	Ditulis	<i>ḥikmah</i>
جِزْيَةٌ	Ditulis	<i>jizyah</i>

(ketentuan ini tidak diperlukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap kedalam Bahasa Indonesia seperti zakat, shalat dan sebagainya, kecuali dikehendaki lafal aslinya).

b. Bila *Ta' Marbūtah* diikuti dengan kata sandang “*al*” serta bacaan kedua itu terpisah, maka Ditulis dengan *h*.

كِرَامَةُ الْأَوْلِيَاءِ	Ditulis	<i>Karāmah al-auliya'</i>
--------------------------	---------	---------------------------

c. Bila *Ta' Marbūtah* hidup atau dengan harakat fathah, kasrah dan dhammah Ditulis *t*

زَكَاةُ الْفِطْرِ	Ditulis	<i>Zakāt al-fiṭr</i>
-------------------	---------	----------------------

2. Vokal pendek

ا	<i>Fathah</i>	Ditulis	A
إ	<i>Kasrah</i>	Ditulis	I
أ	<i>Dhammah</i>	Ditulis	U

### 3. Vokal Panjang

1.	<i>Fathah + alif</i>	Ditulis	Ā
	جاهلية	Ditulis	<i>Jāhiliyyah</i>
2.	<i>Fathah + ya'</i>	Ditulis	Ā
	<i>Mati</i>	Ditulis	<i>Tansā</i>
3.	<i>Kasrah + ya'</i>	Ditulis	Ī
	<i>Mati</i>	Ditulis	<i>Karīm</i>
4.	<i>ḍammah + wawu mati</i>	Ditulis	Ū
	فروض	Ditulis	<i>Furūd</i>

### 1. Vokal Rangkap

1.	<i>fathah + ya' mati</i>	Ditulis	Ai
	يَيْنَكُمْ	Ditulis	<i>Bainakum</i>
2.	<i>fathah + wawu mati</i>	Ditulis	Au
	قول	Ditulis	<i>Qaul</i>

2. Dipisah dengan Aspotrof

ءَأْتُمْ	Ditulis	<i>a'antum</i>
أُعِدَّتْ	Ditulis	<i>u'iddat</i>
لَيْنٌ شَكَرْتُمْ	Ditulis	<i>La'in 'Asyrokta</i>

3. Kata sanding Alif dan Lam

a. Bila diikuti huruf Qomariyah

القران	Ditulis	<i>al-Qur'an</i>
القياس	Ditulis	<i>al-Qiyān</i>

b. Bila diikuti huruf Syamsiyah

السماء	Ditulis	<i>Al-samā'</i>
الشمس	Ditulis	<i>Al-syams</i>

4. Penulisan kata-kata dalam rangkaian Ditulis menurut bunyi atau pengucapannya.

ذَوِ الْفُرُودِ	Ditulis	<i>zawi al-furūd</i>
أَهْلُ السُّنَّةِ	Ditulis	<i>ahl al-sunnah</i>

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
PERNYATAAN PENULIS .....	v
MOTTO .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xvii
ABSTRAK.....	xxi
ABSTRACT.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Permasalahan .....	6
1. Identifikasi Masalah.....	6
2. Pembatasan Masalah.....	7
3. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Teoritis .....	8
2. Manfaat Praktis .....	8
E. Tinjauan Pustaka .....	8
F. Metodologi Penelitian.....	13
1. Jenis Penelitian .....	13
2. Sumber Data Penelitian .....	13
3. Teknik Pengumpulan Data.....	14
4. Teknik Analisa Data .....	14
5. Pendekatan Penelitian.....	15

G. Teknik dan Sistematika Penulisan .....	15
<b>BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG <i>OVERTHINKING</i></b> .....	<b>17</b>
A. Pengertian <i>Overthinking</i> .....	17
B. Identifikasi Ayat-ayat Tentang <i>Overthinking</i> Dalam Al-Qur'an .....	22
1. خَوْفٌ / <i>khauf</i> (ketakutan) .....	23
2. ظَنَّ / <i>zanna</i> (menyangka) .....	25
3. الْوَسْوَاسِ / <i>al-waswas</i> (bisikan-bisikan jahat).....	26
4. هَلُوًّا / <i>Halū'a</i> (gelisah).....	27
C. Aspek/Indikator <i>Overthinking</i> .....	21
D. Faktor –Faktor <i>Overthinking</i> .....	28
1. Pesimis.....	28
2. Perfeksionis .....	28
3. Sikap yang terlalu tertutup .....	29
4. Membandingkan diri sendiri dengan yang lain .....	29
5. Lingkungan yang terlalu menekan .....	29
6. Didikan orang tua yang terlalu mengontrol .....	30
7. Pengalaman masa lalu yang membuat tertekan, stres, dan trauma .	30
E. Dampak <i>Overthinking</i> .....	31
1. Kecemasan dan Stres Kronis .....	31
2. Gangguan Tidur .....	31
3. Ganggaun Mood .....	32
4. Sakit Kepala .....	32
F. Pencegahan <i>Overthinking</i> .....	33
G. Urgensi Mengetahui <i>Overthinking</i> di Masa Kini .....	34
H. Pandangan Ulama dan Psikologi Tentang <i>Overthinking</i> .....	34
<b>BAB III PROFIL IBN KATSIR (W. 1373 M) DAN KITAB TAFSIR <i>AL-QUR'AN AL-ADZHĪM</i></b> .....	<b>38</b>
A. Biografi Ibn Katsir (w. 1373 M) .....	38

1. Kondisi Sosio-Historis.....	38
2. Perjalanan Intelektual .....	40
3. Guru dan Murid .....	43
4. Karya-karya.....	44
B. Metodologi Kitab Tafsir Al-Qur'an AL-ADZHĪM .....	46
1. Identifikasi Fisiologis .....	46
2. Identifikasi Metodologis.....	47
3. Identifikasi Ideologis .....	52
<b>BAB IV ANALISIS OVERTHINKING DALAM KITAB TAFSIR AL- QUR'AN AL-ADZHĪM KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M).....</b>	<b>57</b>
A. Penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) Terhadap Ayat-Ayat <i>Overthinking</i> 57	
1. Ayat-ayat <i>overthinking</i> tentang <i>zan</i> yaitu QS. An-Nūr [24]: 12, QS. Al-Hujurāt [49]: 12, dan QS. An-Najm [53]: 28.....	57
2. Ayat-ayat <i>overthinking</i> tentang <i>Al-Waswās</i> yaitu terdapat pada QS. An-Nās [114]: 4-5.....	70
3. Ayat <i>overthinking</i> tentang <i>Haluū'a</i> pada surat QS. Al-Ma'rij [70]: 19 .....	74
4. Ayat <i>overthinking</i> tentang <i>khauf</i> surat QS. Al-Baqarah [2]: 155....	77
B. Relevansi Penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) Mengenai <i>Overthinking</i> dalam Kehidupan Sehari-Hari. ....	82
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>91</b>
A. Kesimpulan .....	91
B. Saran.....	92
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>95</b>
<b>BIODATA PENULIS .....</b>	<b>101</b>

## ABSTRAK

### TANZILA SILMI PUJI UTAMI (20211515) “*OVERTHINKING* DALAM AL-QUR’AN PERSEPEKTIF TAFSIR *AL-QUR’AN AL-ADZHĪM* KARYA IBN KATSIR (W. 1373 M)”

*Overthinking* salah satu gangguan psikologis yang sering dialami oleh seluruh manusia terutama kalangan remaja dan dewasa, di mana mereka merasa terjebak dalam pola berpikir yang berlebihan atau terus-menerus khawatir tentang berbagai hal. Kondisi ini dapat menyebabkan dampak negatif yang cukup besar pada kesehatan mental, termasuk perasaan ketakutan, kecemasan, kegelisahan, dan prasangka buruk yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial mereka.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan penelitian berbasis data kepustakaan (library research). Sumber data primer adalah kitab Tafsir *Al-Qur’an AL-ADZHĪM* karya Ibn Katsir (w. 1373 M), yang dibatasi pada enam ayat: QS. Al-Hujurat [49]: 12, QS. Al-Nur [24]: 12, QS. An-Najm [53]: 28, QS. An-Nās [114]: 4-5, QS. Al-Ma’rij [70]: 19 dan QS. Al-Baqarah [2]: 155 untuk mengkaji respons Al-Qur’an terhadap *overthinking*. Data sekunder mencakup tulisan Ibn Katsir (w. 1373 M) dalam *Al-Qur’an AL-ADZHĪM*: Pesan, Kesan, dan Keresasian Al-Qur’an, artikel, buku, dan jurnal relevan lainnya. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dokumentasi, dengan metode deskriptif sebagai pendekatan penelitian. Pendekatan yang diterapkan adalah teori maudhui dari kitab Al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Maudhu’i: Dirāsah Manhajīyyah Maudhu’iyyah.

Penafsiran tentang ayat-ayat *overthinking* menurut Ibn Katsir pada tafsir *Al-Qur’an AL-ADZHĪM Karya Ibn Katsir (w. 1373 M)* rincianya sebagai berikut: *Pertama*, menafsirkan *overthinking* deang zan (prasangka buruk) terdapat pada QS. An-Nur [24]: 12, kasus tuduhan keji (fitnah) terhadap Aisyah ra. oleh sekelompok orang, sedangkan QS. Hujurat [49]: 12, memperingatkan tentang bahaya prasangka dan ghibah (menggunjing), dan QS. An-Najm [53]: 28, ketidakmampuan manusia untuk mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, termasuk tentang orang lain. *Kedua*, menafsirkan ayat *Al-Waswās* (keraguan) terdapat pada QS. An-Nās [114]: 4-5, membahas tentang menjelaskan bahwa bisikan buruk yang disebarkan oleh makhluk gaib tersebut ditanamkan ke dalam dada manusia. *Ketiga*, Menafsirkan ayat terdapat pada *Haluū’a* (gelisah) QS. Al-Ma’rij [70]: 19, membahas tentang manusia memiliki kecenderungan untuk merasa gelisah. *Keempat*, Menafsirkan ayat *Khauf* terdapat pada (takut) QS. Al-Baqarah [2]: 155, Ketakutan yang disebutkan dalam ayat ini merujuk pada rasa cemas atau khawatir yang mungkin dialami seseorang dalam menghadapi ancaman, bahaya, atau situasi yang tidak menentu.

Relevansi penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) mengenai ayat-ayat Al-Qur'an terkait *overthinking* tetap sangat relevan dalam menghadapi prasangka buruk, gelisah, kerguan dan ketakutan. Ini menunjukkan ayat-ayat Al-Qur'an yang penulis teliti sangat bermanfaat sebagai panduan hidup dan solusi dalam situasi tersebut. Namun, penerapan ajaran ini belum tersosialisasikan atau sudah tersosialisasikan tetapi mereka mengabaikannya dan ada juga yang memahami namun tidak menerapkannya, sehingga mengakibatkan *overthinking*. Penyebab kurangnya pemahaman bisa jadi karena ketidakpahaman terhadap ajaran Islam atau karena mereka lupa atau tidak menyadari ajaran yang sebenarnya sudah ada.

**Kata Kunci: *Overthinking*, Tafsir Ibn Katsir (w. 1373 M)**

## ABSTRACT

### “TANZILA SILMI PUJI UTAMI (20211515) “*OVERTHINKING IN THE QUR'AN A PERSPECTIVE FROM TAFSIR AL-QUR'AN AL-ADZHĪM BY IBN KATSIR (W. 1373 M)*”

*Overthinking* is a psychological disorder commonly experienced by people, especially teenagers and adults, where they feel trapped in excessive thinking patterns or constant worry about various things. This condition can have significant negative impacts on mental health, including feelings of fear, anxiety, restlessness, and negative biases affecting their emotional and social well-being.

This research uses a qualitative method with a library research approach. The primary data source is the book *Tafsir Al-Qur'an AL-ADZHĪM* by Ibn Kathir (d. 1373 AH), focusing on six verses: QS. Al-Ḥujurāt [49]: 12, QS. Al-Nūr [24]: 12, QS. An-Najm [53]: 28, QS. An-Nās [114]: 4-5, QS. Al-Ma'rij [70]: 19, and QS. Al-Baqarah [2]: 155, to examine the Quran's response to *overthinking*. Secondary data includes Ibn Kathir's writings (d. 1373 AH) in *Tafsir Al-Qur'an AL-ADZHĪM: Messages, Impressions, and Consistency of the Quran*, along with relevant articles, books, and journals. The data collection technique used is documentation, with a descriptive method as the research approach. The applied approach is the *maudhui* theory from the book *Al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Maudhu'i: Dirāsah Manhajīyyah Maudhu'īyyah*.

Interpretations of *overthinking* verses according to Ibn Kathir in *Tafsir Al-Qur'an AL-ADZHĪM* are as follows: First, the interpretation of *overthinking* related to *zan* (negative assumptions) is found in QS. An-Nūr [24]: 12, regarding the false accusations (*fitnah*) against Aisha ra. by a group of people; QS. Al-Ḥujurāt [49]: 12, warns about the dangers of suspicion and backbiting (*ghibah*); and QS. An-Najm [53]: 28, discusses human inability to know what will happen in the future, including about others. Second, the interpretation of *Al-Waswās* (doubt) is found in QS. An-Nās [114]: 4-5, explaining that the evil whispers spread by supernatural beings are implanted into the human heart. Third, the interpretation of *Haluū'a* (restlessness) in QS. Al-Ma'rij [70]: 19, discusses human tendencies to feel restless. Fourth, the interpretation of *Khauf* (fear) in QS. Al-Baqarah [2]: 155, refers to the anxiety or worry someone may experience when facing threats, dangers, or uncertain situations.

The relevance of Ibn Kathir's (d. 1373 AH) interpretations of the Quranic verses related to *overthinking* remains significant in addressing

negative assumptions, restlessness, doubts, and fears. This indicates that the Quranic verses examined are very useful as life guidance and solutions in these situations. However, the implementation of these teachings is either not well socialized or, if socialized, is often ignored or misunderstood, leading to *overthinking*. The lack of understanding may be due to insufficient knowledge of Islamic teachings or simply forgetting or not realizing the teachings that are already available.

**Keywords:** *Overthinking*, Tafsir Ibn Kathir (d. 1373 AH)

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Kemajuan teknologi saat ini merupakan fenomena nyata yang telah berkembang sangat pesat. Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, seperti yang ditunjukkan oleh perkembangan saat ini. Karena era digital sudah sangat canggih, tidak dapat dipungkiri bahwa hampir semua orang memiliki akun media sosial seperti Facebook, Instagram. Dengan adanya platform media sosial seperti WhatsApp, Tiktok, dll. Saat ini dapat berdampak positif pada salah satunya dapat dengan mudah berinteraksi dan mendapatkan berbagai informasi dengan cepat. Namun, media sosial juga dapat membahayakan penggunanya. Seperti mendorong seseorang untuk terlalu banyak *overthinking*.<sup>1</sup>

Contoh kasus *overthinking* banyak ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir yang salah satunya disebabkan karena tugas akhirnya tidak kunjung selesai yaitu skripsi, dipastikan hal ini membuat mahasiswa tingkat akhir mengalami *overthinking* disebabkan skripsi adalah sebuah syarat wajib untuk mendapatkan gelar sarjana. Mahasiswa tingkat akhir seringkali berpikir dan memberikan ekspektasi terlalu ruwet pada skripsinya hingga akhirnya malah berujung *overthinking*, terus menerus memikirkan bagaimana cara mengerjakan skripsi dengan mulus tetapi tanpa dibarengi dengan usaha yang sungguh-sungguh. *Overthinking* yang muncul pada mahasiswa pejuang skripsi biasanya disebabkan karena adanya perasaan takut salah eksekusi data, terlalu perfeksionis, berbagai macam distraksi dari luar, ketakutan akan masa depan, hingga pada

---

<sup>1</sup> Syarifatul Huzaimah, "*Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar*", (Skripsi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023).

pikiran-pikiran yang tidak-tidak seperti ditinggal nikah gebetan dan lain sebagainya.<sup>2</sup>

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 Halū'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.<sup>3</sup>

*Overthinking* merupakan suatu peristiwa dimana seseorang memikirkan sesuatu secara berlebihan. *Overthinking* ini sering terjadi di kalangan orang dewasa maupun remaja. Sebagian dari mereka memikirkan sesuatu yang belum pasti terjadi secara berlebihan.<sup>4</sup> Hal ini dapat menjadikan seseorang cemas dan berpikir tentang apa yang akan terjadi di masa depan setelah melihat postingan media sosial teman mereka yang sukses. Dalam Al-Qur'an disebutkan pembahasan mengenai *overthinking* yaitu dalam (QS. Al-Hujurat [49]:12):

---

<sup>2</sup> Tika Setia Utami, Safria Andy, dan Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, "Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12," *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023): hal 16.

<sup>3</sup> Musdalifa, *Treatment Overthinking Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)*, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin, Riau, 2023). H. 3

<sup>4</sup> M. Fauzan Ilham, *mengatasi Overthinking dalam Islam*, diakses pada tanggal 28 Oktober 2022 <https://www.qureta.com/post/mengatasi-overthinking-dalam-islam>.

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

*“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan), karena sebagian dari perburuk sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang.”* (QS. Al-Hujurat [49]:12)

Di dalam ayat ini Ibn Katsir (w. 1373 M) menjelaskan bahwa Allah Ta’ala melarang hamba-hamba-Nya yang beriman dari banyak prasangka, yaitu melakukan tuduhan dan penghinaan terhadap keluarga dan kaum kerabat serta umat manusia secara keseluruhan yang tidak pada tempatnya, karena sebagian dari prasangka itu murni menjadi perbuatan dosa. Oleh karena itu, jauhilah banyak berprasangka sebagai suatu kewaspadaan. Diriwayatkan dari Amirul Mukminin ‘Umar bin al-Khathtab R.A. bahwasanya ia pernah berkata “janganlah kalian berprasangka terhadap ucapan yang keluar dari saudara mukminmu kecuali dengan prasangka baik. Sedangkan engkau sendiri mendapati adanya kemungkinan ucapan itu mengandung kebaikan”

Banyak masyarakat yang belum memahami ayat tersebut bahwa perbuatan yang dilarang adalah berprasangka buruk dan mencari keburukan orang lain kesalahan orang lain. Dikarenakan berprasangka buruk merupakan perbuatan yang sangat tercela, oleh karenanya

berprasangka buruk atau menuduh orang lain dengan tuduhan yang buruk itu dilarang, sebab itu merupakan penyakit hati dan suuzan.<sup>5</sup>

Masalah hati yang penting menurut agama islam, dikarenakan Allah telah menurunkan rahmatnya untuk dianugerahkan kepada manusia yang memiliki hati jernih dan terang. Sehingga ridha-Nya akan senantiasa mengiringi bagi dia yang baik perbuatan dan perlakunya. Namun rahmat Allah tidak akan turun dan dapat menjadi penghalang bagi pemilik hati yang kotor.<sup>6</sup> Meskipun hati dapat mencapai alam metafisik dengan bantuan pengetahuan rasional, tetapi pengetahuan rasional tidaklah cukup menghindarkan hati dari kesalahan tanpa menerima pengetahuan agama. Meskipun hati tidak bisa menjadikan patokan dalam mengambil tindakan, tetapi logika juga membuat manusia mengambil tindakan.

Islam diperintahkan agar selalu berprasangka baik karena dengan persangka baik akan diikuti oleh perbuatan-perbuatan yang baik. Cara berfikir ini sangat dihargai dalam agama Islam dikarenakan jika manusia berprasangka baik maka dia akan terlepas dari berbagai sifat-sifat yang kurang baik, salah satunya sifat suudzon. Sifat *suudzan* di timbulkan karena prasangka yang berlebihan atau dapat dikatakan *overthinking*.

*Overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sejujurnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi.<sup>7</sup> Jika manusia itu baik jasmani dan ruhani manusia itu buruk maka secara tidak langsung akan baik pula mental (jiwa) manusia itu, jika jasmani dan ruhani manusia itu buruk maka buruk pula jiwa manusia itu. Karena

---

<sup>5</sup> Afifah Nurul karimah (Universitas Padjadjaran) *Overthinking dalam perspektif psikologi dan islam* 2019, h. 2

<sup>6</sup> Hernowo dan M. Deden Ridwan, *Aa Gym dan fenomena Daarut Tauhid: memperbaiki diri dari Manajemen Qalbu* ( Bandung: Hikmah-mizan, 2002), h. 226-227

<sup>7</sup> Pranazabdian waskito, "mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama" *bimbingan dan konseling indonesia Bandung*, 27-29 April 2019 h. 116

buruknya mental, sehingga terkadang manusia tidak dapat mengendalikannya yang disebabkan kejiwaan manusia itu sedang terganggu, salah satunya juga berasal dari hati.

*Overthinking* juga termasuk dalam *psychological disorder* atau gangguan kejiwaan karena dapat menimbulkan kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang dengan kecemasan yang berlebih dapat menyebabkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysys analysys*.<sup>8</sup> Dimana seseorang terus menerus memikirkan suatu masalah tanpa menemukan solusinya.<sup>9</sup> Kalangan pemuda dan golongan masyarakat pada umumnya yang sering *overthinking* cenderung akan merasakan beban pikiran yang berlebihan sehingga akan berdampak juga pada pencapaian tujuan hidupnya.

Pada dasarnya *overthinking* bukanlah suatu penyakit fisik ataupun penyakit mental, melainkan suatu fenomena kecemasan yang umum terjadi. Namun faktanya, *overthinking* atau terlalu banyak memikirkan sesuatu dapat berdampak buruk bagi kesehatan seseorang. Sikap ini disinyalir merupakan salah satu pemicu masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan akut. Salah satu dampak *overthinking* bagi seseorang yakni dapat mengganggu kinerja fungsi kognitif otak karena terlalu memikirkan sesuatu secara berlebihan. Ketika otak yang seharusnya mampu berfikir rasional untuk menyusun sebuah perencanaan, akan tetapi karena *overthinking* dapat membuat seseorang tidak maksimal lagi untuk melakukan suatu hal dan berkonsentrasi.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> Lisda Sofia dkk, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat: Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup, Volume 2 No. 2 Desember 2020, 121

<sup>9</sup> Theodorus Alkino Rifaldo Sebo, dkk, "Pandangan Masyarakat terhadap *Overthinking* dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy", dalam Jurnal Studi dan Bimbingan Konseling, 2017.

<sup>10</sup> Ratna Widia, *You Are Overthinking! Pada Dasarnya Semua Akan BAIK-Baik Saja*, (Surakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), h. 33.

Keluarga maupun lingkungan bisa menyebabkan orang berbuat *overthinking*. Banyaknya tuntunan dari keluarga dan lingkungan membuat seseorang berfikir berlebihan dan cemas akan masa depan yang belum terjadi. Tidak hanya itu. Media sosial juga menjadi penyebab seseorang menjadi *overthinking*.

Dalam penelitian kali ini, Penulis menggunakan tafsir Al-Qur'an Al-Adzhūm karya Ibn Katsir (w. 1373 M). Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhūm adalah sebuah tafsir yang dikarang Ibn Katsir (w. 1373 M). Ibn Katsir seorang pakar fiqih, ahli hadis yang cerdas, sejarawan yang ulung dan mufasir unggulan, menurut Ibn Hajar, Ibn Katsir seorang ahli hadis yang faqih.<sup>11</sup>

Dengan demikian hal ini menjadikan daya tarik untuk dikaji lebih dalam dan dijadikan penelitian dengan judul “***Overthinking Dalam Al-Qur'an Persepektif Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhūm Karya Ibn Katsir (W. 1373 M)***” untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

## **B. Permasalahan**

Dilihat dari latar belakang yang telah penulis paparkan sebelumnya, selanjutnya penulis akan memaparkan permasalahan penelitian pada proposal skripsi ini dalam beberapa poin, yaitu:

### 1. Identifikasi Masalah

Bergerak dari latar belakang diatas, penulis berusaha mengidentifikasi permasalahan, yakni sebagai berikut:

- a. Banyaknya anak zaman sekarang yang terlalu *overthinking*/berburuk sangka sehingga perlu menimalisir hal tersebut
- b. Banyaknya tuntunan dari keluarga maupun sekitar membuat orang *overthinking*

---

<sup>11</sup> Syaikh Manna' Al-Qathan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an*, h. 478

- c. Terlalu berprasangka buruk menyebabkan *overthinking*
- d. Kecenderungan orang menyelesaikan masalah dengan kecemasan dan perasaan khawatir.
- e. Masih banyak asyarakat belum memahami ayat tentang *overthinking*.
- f. Perlunya melakukan sosialisasi pemahaman penafsiran ayat-ayat *overthinking* kepada masyarakat.

## 2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi yang telah di uraikan, penulis akan memusatkan penelitian hanya pada poin b, yaitu term *Zan* (prasangka), *khauf* (ketakutan), *Al-waswas* (keraguan), dan *Halū'a* (kegelisahan). Kemudian pada 6 ayat dalam Al-Qur'an yakni: QS. Al-Hujurāt [49]: 12, QS. Al-Nūr [24]: 12, QS. An-Najm [53]: 28, QS. An-Nās [114]: 4-5, QS. Al-Ma'rij [70]: 19 dan QS. Al-Baqarah [2]: 155 dalam tafsir Ibn Katsir.

Alasan kenapa peneliti menggunakan ayat ini yaitu: pada QS. Al-Hujurāt [49]: 12, QS. Al-Nūr [24]: 12, QS. An-Najm [53]: 28 membahas tentang term *Zan* (prasangka), pada QS. An-Nās [114]: 4-5 membahas tentang term *Al-waswas* (keraguan), pada QS. Al-Ma'rij [70]: 19 membahas tentang term *Halū'a* (kegelisahan), pada QS. Al-Baqarah [2]: 155 tentang term *khauf* (ketakutan).

## 3. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka penulis memiliki rumusan masalah yaitu:

- a. Bagaimana penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) tentang ayat-ayat *overthinking* dalam *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhīm*?

- b. Bagaimana relevansi penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) mengenai ayat *overthinking* dalam konteks kehidupan sehari-hari?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah di uraikan sebelumnya, maka penulis memiliki tujuan penelitian yaitu:

1. Menjelaskan penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) mengenai ayat *overthinking* dalam *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhīm*
2. Mendeskripsikan relevansi penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) mengenai ayat *overthinking* dalam konteks kehidupan sehari-hari

### **D. Manfaat Penelitian**

Beberapa Mmanfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Manfaat Teoritis

Penulis berharap bahwa penelitian ini memberikan kontribusi positif bagi perkembangan kajian ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan menambah khazanah wawasan keilmuan bagi para akademisi dalam bidang tafsir Al-Qur'an. Selain itu, diharapkan juga menjadi referensi masyarakat untuk mengatasi agar tidak *overthinking*.

#### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan yang luas kepada masyarakat tentang *overthinking* dan solusinya dalam tafsir *Al-Qur'an Al-Adzhīm* serta juga dapat menambah semangat pembaca untuk mengkaji keilmuan dibidang Al-Qur'an dan Tafsir.

### **E. Tinjauan Pustaka**

Tinjauan Pustaka dapat diartikan sebagai kumpulan teori yang dipilih untuk dijadikan sebagai bahan referensi, lietratur dan landasan bagi suatu

penelitian atau karya ilmiah. Kegiatan ini bertujuan untuk menemukan solusi dari suatu topik penelitian.<sup>12</sup> Adapun menurut penelusuran yang Penulis lakukan, telah ada beberapa karya tulis yang membahas tentang *overthinking*, beberapa karya tersebut diantaranya:

1. Syarifatul Huzaimah, dalam skripsinya berjudul “*Overthinking* Dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar” pada tahun 2023.<sup>13</sup> Pada penelitian ini Hamka berpendapat orang yang selalu berprasangka buruk tidak akan pernah merasakan ketenangan hati dan ketenteraman jiwa. Hamka menyamakan *overthinking* yang menyebabkan kecemasan atau kekhawatiran akan suatu hal yang belum terjadi dengan peristiwa perang Al Ahzab, dari peperangan tersebut menunjukkan yang beriman dan munafik, banyak pasukan yang takut kalah dalam peperangan dan mengundurkan diri.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah sama-sama meneliti tentang *overthinking*. Perbedaannya pada penelitian ini menggunakan Tafsir Al-Azhar. Penelitian ini sangat berpengaruh untuk menulis karena didalamnya membahas tentang *overthinking* dan terdapat solusinya juga. Adapun kontribusi dari penelitian ini untuk mengetahui lebih luas tentang *overthinking* dan dapat mengetahui dampak dari *overthinking*.

2. Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi dalam jurnalnya berjudul “Dampak *Overthinking* dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat ayat

---

<sup>12</sup> Ahmad Khairul Nuzuli, *Dasar-Dasar Penulisan Karya Ilmiah* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023), hal. 26.

<sup>13</sup> Syarifatul Huzaimah, “*Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar*”, (Skripsi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023).

12” pada tahun 2023.<sup>14</sup> Pada penelitian ini membahas *Overthinking* itu mengarah kepada buruk sangka karena Pada dasarnya semua baik-baik saja, bahwa di dalam tafsir Surah Al-Hujurat Ayat 12 dijelaskan. Hai orang-orang yang beriman, jauhilah dengan upaya sungguh-sungguh banyak dari dugaan yakni prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator memadai, sesungguhnya sebagian dugaan yakni yang tidak memiliki indikator itu ialah dosa. Oleh karena itu dengan adanya dampak dan pencegahan dan di dalam surah al-hujurat telah dijelaskan agar dapat mengubah pikiran manusia yang tidak irasional menjadi rasional, sehingga menjalankan kehidupannya dengan lebih produktif untuk kedepannya, manusia harus yakin bahwa mampu untuk berpikir secara rasional atau positif agar tidak lagi muncul pikiran yang negatif yang memungkinkan bahwa hal yang telah di pikirkan itu tidak benar dan tidak terjadi.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu sama-sama membahas tentang *overthinking* tetapi penelitian ini menggunakan *Tafsir Al-Misbah*. Perbedaannya penelitian ini hanya membahas surat Al-Hujurat ayat 12 sedangkan penelitian penulis membahas beberapa ayat yang mencakup *overthinking* didalam *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim*. Kontribusi dari penelitian ini penulis dapat mengetahui *overthinking* dalam kitab tafsir Al-Misbah

3. Yunita Maulidyna dalam jurnalnya berjudul “Internalisasi Nilai Khauf dan Raja’ dalam mengendalikan *Overthinking* untuk mencegah Meaningless pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19”

---

<sup>14</sup> Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, “Dampak *Overthinking* dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat ayat 12”, Studi Islam Universitas Islam Negri Sumatera Utara, Vol. 2 nomer 2 2023.

pada tahun 2023.<sup>15</sup> Pada penelitian ini membahas *khauf* merupakan perasaan takut yang akan mendorong pada perilaku kehati-hatian dalam bertindak dan perasaan rendah diri sehingga senantiasa membutuhkan pertolongan Allah SWT. Dan *raja'* merupakan harapan atau perasaan senang dalam menanti sesuatu yang sangat diinginkan, perasaan ini akan mendorong pada sikap optimis dan antusias dan senantiasa akan mengantarkan pada perilaku-perilaku yang mendekatkan diri pada Allah seperti *beramal shaleh*. Dengan penghayatan nilai *khauf* dan *raja'* ini berguna untuk mengendalikan *overthinking* dan membantu mengendalikan diri untuk memaksimalkan setiap usaha untuk meraih makna hidup. Dan *khauf* dan *raja'* ini dapat digunakan sebagai fondasi diri bagi manusia untuk memaksimalkan usaha dalam setiap langkah kehidupannya tanpa melalaikan fitrah manusia sebagai hamba Allah SWT yang senantiasa beribadah dan mendekatkan diri kepada-Nya.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis sama-sama membahas tentang *overthinking*. Namun perbedaannya, penelitian ini mengaitkan nilai *khauf* dan *raja'* dalam masalah *overthinking*. Kontribusi dari penelitian ini penulis dapat mengetahui cara mengendalikan *overthinking* dalam nilai *khauf* dan *raja'*.

4. Najmi Almanar, Ahmad Asrof Fitri, Muhammad N, Abdurrazaq, Sobirin, dalam jurnalnya berjudul “Kondisi *Overthinking* Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islami Al-Azis Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga” pada tahun 2023.<sup>16</sup> Penelitian

---

<sup>15</sup> Yunita Maulidyna, “*Internalisasi Nilai Khauf Dan Raja' Dalam Mengendalikan Overthinking Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19*”, Gunung Djati Conference Series, Vol. 23 (2023).

<sup>16</sup> Najmi Almanar, Ahmad Asrof Fitri, Muhammad N, Abdurrazaq, Sobirin, “*Kondisi Overthinking Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islami Al-Azis Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga*”, Vol. 1 No. 3 (2023).

ini membahas tentang pola perilaku *overthinking* yang terjadi pada mahasiswa IAI AL-AZIS, hal ini ditandai dengan adanya sikap yang mendukung teori *overthinking*. Kaitan teori *overthinking* dengan aspek fungsi keluarga yaitu hubungan dan sosialisasi. Adapun keterkaitan tersebut ialah adanya kekecewaan dalam hidup, adanya sikap penyesalan dalam mengambil keputusan, adanya pola perilaku tidak jujur terhadap keluarga, dan adanya perilaku menutup tentang diri sendiri dari keluarga.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian penulis sama-sama membahas tentang *overthinking*. Namun perbedaannya, penelitian ini hanya membahas kondisi orang *overthinking* pada mahasiswa studi komunikasi penyiaran islami Al-Azis dalam menjalin fungsi keluarga, sedangkan penelitian penulis mencakup semua orang yang sering berbuat *overthinking*. Kontribusi dalam penelitian ini penulis dapat mengetahui kondisi *overthinking* dalam menjalankan fungsi keluarga.

5. Yuchanidz Arwanayah dalam skripsinya berjudul, “Overthinking Dan Penanggulangannya Dalam Perspektif Hadis” pada tahun 2023.<sup>17</sup> Penelitian ini membahas tentang penanggulan *overthinking* yang sesuai dengan realitas masyarakat dalam hadis Nabi berupa prasangka yang baik dan zikir kepada Allah swt, ketika hati digunakan untuk prasangka baik dan selalu mengingat Allah maka akan lahir rasa tawakkal dan rida terhadap ketentuan Allah serta jauh dari mengkhawatirkan dan memikirkan sesuatu secara berlebihan.

Penelitian ini dengan penelitian penulis sama-sama membahas tentang *overthinking*. Namun perbedaannya, penelitian ini

---

<sup>17</sup> Yuchanidz Arwanayah, “*Overthinking Dan Penanggulangannya Dalam Perspektif Hadis*”, (Skripsi Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis Tahun 2023).

menggunakan persepektif hadis sedangkan penelitian penulis menggunakan *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhīm*. Kontribusi dalam penelitian ini penulis dapat mengetahui cara penanggulangi *overthinking* dalam persepektif hadis.

## **F. Metodologi Penelitian**

Setelah ditemukannya permasalahan dan tujuan penelitian, maka penulis akan memaparkan terkait metode penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini

### **1. Jenis Penelitian**

Dalam penelitian tentang *overthinking* dalam persepektif Tafsir *Al-Qur'an Al-Adzhīm*, penulis dalam hal ini menggunakan metode kualitatif. Metode kualitatif adalah metode penelitian yang berfokus pada pengamatan mendalam untuk memahami suatu fenomena. Metode ini menekankan kepada sumber data kepustakaan (Library research) yang dilalui dengan tahapan pengumpulan data dan informasi yang berisikan bermacam-macam materi yang terdapat dalam bahan pustaka seperti dari buku-buku, kamus, jurnal, artikel-artikel terdahulu yang mana hasilnya mendekati dengan penelitian ini.

### **2. Sumber Data Penelitian**

Untuk data primer yaitu dengan langkah mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *overthinking* untuk menjawab permasalahan yang sedang diteliti yakni sebagai solusi untuk mengatasi fenomena *overthinking* kemudian penulis mencari penafsiran menggunakan kitab Tafsir *Al-Qur'an Al-Adzhīm* karya Ibn Katsir (w. 1373 M) lalu menganalisisnya. Untuk data sekunder penulis mencari dengan tema masalah dari jurnal, buku *you are overthinking* (pada dasarnya semua akan baik-baik saja), buku terapi berpikir

posotif, buku hidup damai tanpa berpikir berlebihan, buku *hello overthinking*, atau internet yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini termasuk *library research*, maka teknik yang digunakan yaitu melakukan penelusuran kepustakaan, dengan cara menelaah dan mengkaji berbagai macam buku atau tulisan yang bersumber dari kitab tafsir asli maupun tulisan para ahli yang mempunyai relevansi dengan kajian penelitian ini.

### 4. Teknik Analisa Data

Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif, dimana data yang diperoleh bersifat deskriptif. Maka dalam proses analisa data tersebut, penulis terlebih dahulu mengidentifikasi dan membatasi ayat mengenai *overthinking*, kemudian dilakukan penelusuran terhadap penafsiran ayat *overthinking* dalam kitab Tafsir *Al-Qur'an Al-Adzhim*. Data-data penelitian yang telah terkumpul, kemudian dianalisis dengan metode analisis isi (*content analysis*).

Metode analisis ini merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mengetahui kecenderungan isi data untuk dapat ditarik kedalam sebuah kesimpulan. Adapun langkah-langkah yang dilakukan penulis adalah; *pertama*, mengidentifikasi, membatasi, kemudian merumuskan masalah menjadi beberapa poin. *Kedua*, mengimpun data-data referensi baik yang diperoleh dari sumber primer maupun sekunder yang berkaitan dengan judul penelitian. *Letiga*, menganalisis penafsiran ayat-ayat terkait moderasi beragama yang terdapat dalam kitab tafsir Ibn Katsir (w. 1373 M) dengan meminjam pendekatan sosio-historis. Dari analisa penafsiran tersebut, dapat direlevansikan

dengan konteks kekinian sehingga mampu memberikan solusi terhadap permasalahan yang telah dipaparkan pada latar belakang penelitian.

## 5. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teori dari Abdul Hayy al-Farmawi yang menjelaskan konsep maudhui dalam bukunya. Abdul Hayy al-Farmawi menjelaskan teori maudhu'i dalam kitab *Al-Bidāyah fī at-Tafsīr al-Maudhu'i: Dirāsah Manhajiyyah Maudhu'iyyah*. Langkah-langkah tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:<sup>18</sup>

- a. Langkah pertama adalah menentukan permasalahan yang akan dijadikan fokus penelitian.
- b. Langkah berikutnya adalah mencari ayat-ayat Al-Qur'an yang masih relevan dengan topik penelitian tersebut.
- c. Langkah selanjutnya adalah mengumpulkan ayat-ayat tersebut dan menyusunnya berdasarkan *asbāb an-nuzūl*nya.
- d. Langkah berikutnya adalah untuk memahami kesesuaian antara ayat-ayat tersebut dalam surah masing-masing.
- e. Selanjutnya, menyusun kerangka pembahasan secara sistematis dan terstruktur.
- f. Berikutnya, memasukkan hadits-hadits yang relevan dengan topik sebagai tambahan dalam penelitian.

## G. Teknik dan Sistematika Penulisan

Teknik dan sistematika penulisan ini merujuk pada pedoman penulisan proposal dan skripsi Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta (IIQ) Jakarta tahun 2021. Adanya sistematika penulisan memiliki tujuan untuk

---

<sup>18</sup> Abdul Hayy al-Farmawi, *Bidayah fi al-Tafsir Maudhui*, terj. Suryan A, (Jakarta: CV. Pustaka Setia, 2002), h. 51

menjelaskan bagian-bagian yang akan ditulis dan dibahas di dalam penelitian ini secara sistematis. Pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, untuk mempermudah teknik dan sistematika penulisan:

**BAB pertama:** Pendahuluan mencakup konteks latar belakang, identifikasi masalah, pembatasan masalah, dan perumusan masalah. Selain itu, bab ini juga membahas tujuan dan manfaat penelitian, tinjauan pustaka, serta metodologi penelitian, yang meliputi jenis penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, pendekatan penelitian, serta teknik dan sistematika penulisan.

**BAB kedua:** Tinjauan umum tentang *overthinking* yang mencakup tentang pengertian *overthinking*, identifikasi ayat-ayat *overthinking* didalam Al-Qur'an, aspek/indikator *overthinking*, faktor-faktor *overthinking*, dampak *overthinking*, pencegahan *overthinking*, urgensi mengetahui *overthinking* dimasa kini, pandangan ulama dan psikologi tentang *overthinking*.

**BAB ketiga:** Profil Ibn Katsir (w. 1373 M) dan kitab *Tafsir Al-Qur'an AL-ADZHĪM* yang mencakup tentang, kondisi sosio-historis Ibn Katsir (w. 1373 M), perjalanan intelektual, guru dan murid, karya-karya. Selanjutnya, mengenai *Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhīm* yang berisi identifikasi fisiologis, identifikasi Metodologis, Identifikasi Ideologis

**BAB keempat:** Analisis *Overthinking* dalam Kitab Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhīm Karya Ibn Katsir (w. 1373 M) yang mencakup tentang penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) mengenai ayat-ayat *overthinking* dan relevansi penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) dalam kehidupan sehari-hari.

**BAB kelima:** Merupakan bab penutup, pada bab ini berisi sub bab yang pertama yaitu kesimpulan, sub bab kedua berupa saran.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Pada bab penutup ini, penulis akan menguraikan kesimpulan dan saran-saran terkait tafsir Ibn Katsir (w. 1373 M) terhadap ayat-ayat *overthinking* beserta relevansinya dengan konteks kehidupan sehari-hari anantara lain:

1. Penafsiran tentang ayat-ayat *overthinking* menurut Ibn Katsir pada tafsir *Al-Qur'an AL-ADZHĪM Karya Ibn Katsir (w. 1373 M)* rincianya sebagai berikut: *Pertama*, menafsirkan *overthinking* dengan *zan* (prasangka buruk) terdapat pada QS. An-Nūr [24]: 12, kasus tuduhan keji (fitnah) terhadap Aisyah ra. oleh sekelompok orang, sedangkan QS. Hujurāt [49]: 12, memperingatkan tentang bahaya prasangka dan ghibah (menggunjing), dan QS. An-Najm [53]: 28, ketidakmampuan manusia untuk mengetahui apa yang akan terjadi di masa depan, termasuk tentang orang lain. *Kedua*, menafsirkan ayat *Al-Waswās* (keraguan) terdapat pada QS. An-Nās [114]: 4-5, membahas tentang menjelaskan bahwa bisikan buruk atau kejahatan yang disebarkan oleh makhluk gaib tersebut ditanamkan ke dalam dada manusia. *Ketiga*, Menafsirkan ayat terdapat pada *Haluū'a* (gelisah) QS. Al-Ma'rij [70]: 19, membahas tentang manusia memiliki kecenderungan untuk merasa gelisah. *Keempat*, Menafsirkan ayat *Khauf* terdapat pada (takut) QS. Al-Baqarah [2]: 155, Ketakutan yang disebutkan dalam ayat ini merujuk pada rasa cemas atau khawatir yang mungkin dialami seseorang dalam menghadapi ancaman, bahaya, atau situasi yang tidak menentu.

2. Hasil analisis penulis menunjukkan bahwa penafsiran Ibn Katsir (w. 1373 M) mengenai *overthinking* sangat relevan dalam kehidupan sehari-hari untuk menghadapi prasangka buruk, gelisah, keraguan, dan ketakutan. Ini menunjukkan ayat-ayat Al-Qur'an yang penulis teliti sangat bermanfaat sebagai panduan hidup dan solusi dalam situasi tersebut. Namun, penerapan ajaran ini belum tersosialisasikan atau sudah tersosialisasikan tetapi mereka mengabaikannya dan ada juga yang memahami namun tidak menerapkannya. Penyebab kurangnya pemahaman bisa jadi karena ketidakpahaman terhadap ajaran Islam atau karena mereka lupa atau tidak menyadari ajaran yang sebenarnya sudah ada. Selain itu, faktor-faktor seperti seorang mahasiswa tingkat akhir mengalami tekanan psikologis yang begitu besar akibat tuntutan penyelesaian skripsi sehingga berujung pada tindakan ekstrem berupa mengakhiri hidup. Faktor lain yaitu kecenderungan manusia untuk melakukan perbandingan sosial secara berlebihan dapat menghambat munculnya rasa syukur terhadap nikmat yang telah diperoleh.

## **B. Saran**

Untuk para pembaca, baik dari kalangan akademisi maupun non-akademisi, serta para peneliti yang akan mengkaji ayat-ayat terkait *overthinking*, penulis menyarankan agar:

1. Penelitian ini merupakan kajian penting untuk diketahui masyarakat umum karena ayat *overthinking* harus betul dipahami sebagai bekal untuk diri sendiri.
2. Hasil dari penelitian diatas, ini bisa menjadi bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih dalam tentang penyebab mendasar dari *overthinking*, sehingga solusi yang tepat bisa ditemukan untuk mengatasinya agar tidak menimbulkan efek negatif. Bagi mereka yang mengalami *overthinking*, hal ini bisa membantu

memahami dampak dan cara pencegahannya, serta membantu mereka mengontrol diri agar tidak mudah berprasangka buruk atau takut terhadap hal-hal yang belum terjadi. Dengan demikian, diharapkan mereka dapat menghindari pengaruh negatif lingkungan dan menjalani kehidupan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

### BUKU

- ‘Abdullah, *Tafsir Ibn Katsir*, Jilid 9, (Jakarta: Pustaka Imam Syfai’i)
- Anwar, Rosihon, *Melacak Unsur-unsur Israiliyyat dalam Tafsir Al-Tabari dan Tafsir Ibn Katsir* (Bandung: Pustaka Setia, 1999)
- As-Suyuti, Jalaluddin, dkk, *Terjemahan Lubabun Nuqul Fii Asbab Nuzul* (Jakarta: Gema Insani, 2008)
- Bahreisy, Salim, *Terjemah Singkat Tafsir Ibn Katsir*, Jilid II (Surabaya: Pt Bina Ilmu, tt)
- Al-Damsqiy, Fida’Abi, *tafsir Al-Qur’an al-Azhim Muqaddimah alTahqiq*, (Kairo: Dar al-Taufiqiyyah li al-Turats, 2009)
- Al-Dzahabi, Husein Muhammad, *at-Tafsir wa al-Mufassirin*, Jilid II, (Mesir: Maktabah Wahbah, 1985)
- Echols, M. John dkk. *An English-Indonesian Dictionary*, (Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2010)
- Endang, dkk, *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah*, jilid 1 (Grasindo, 2010)
- Gati, Saliraning Raka, *Panduan Mengelola Ragam Overthinking*, (Yogyakarta: Raguntapan 2023)
- Ghofur, Saiful Amin, *Profil Para Mufassir Al-Qur’an* (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008)

- Hernowo, dan M. Deden Ridwan, *Aa Gym dan fenomena Daarut Tauhid: memperbaiki diri dari Manajemen Qalbu* (Bandung: Hikmah mizan, 2002)
- Hernowo, dkk, *fenomena Daarut Tauhid: memperbaiki diri dari Manajemen Qalbu* ( Bandung: Hikmah-mizan, 2002)
- Ilyas, Hamin, *Studi Kitab Tafsir*, (Yogyakarta: Teras, 2004)
- Jamaluddin Fadhl Abu, dkk, *Lisān al- 'Arab*, jilid.II, (Beirut, Dar al-Kitab al-Ilmiyyah, 1993)
- Katsir, Ibn, al-Bidayahwa al-Nihayah, Jilid XIV, (Beirut: Dar al-Fikr)
- Maswan, Faiz Nur, *Kajian Diskriptif Tafsir Ibn Katsir*, (Jakarta: Menara Kudus, 2002)
- Muhammad, Andi, dkk, *Asbabun Nuzul*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2014)
- Nuh, Muhammad, *Mencegah dan mengatasi bahaya lisan* (Jakarta: Mitra Press, 2008)
- Nuzuli, Khairul Ahmad, *Dasar-Dasar Penulisan Karya Ilmiah* (Yogyakarta: Jejak Pustaka, 2023)
- Al-Qaththan, Syaikh Manna'. Pengantar Studi Ilmu Al-Quran. (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006)
- Rahman H. Abdullah, *Psikologi Islam: Mengatasi Kecemasan dan Overthinking* (Jakarta: Pustaka Al-Hikmah, 2018)
- Widia, Ratna, *You Are Overthinking! Pada Dasarnya Semua Akan BAIK-Baik Saja*, (Surakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020)

Yamin, Muhammad, *Etika Sosial dalam Al-Qur'an: Panduan untuk Menghindari Prasangka dan Ghibah* (Jakarta: Lembaga Pengembangan Ilmu Islam, 2019)

Zainuddin, Ahmad, *Sifat-Sifat Manusia dalam Al-Qur'an dan Pengaruhnya terhadap Kesehatan Mental* (Kairo: Dar al-Fikr, 2021)

### **SKRIPSI/TESIS/DISERTASI**

Arwaniyah, Yuchnidz, “Overthinking Dan Penanggulangannya Dalam Perspektif Hadis”, (Skripsi Fakultas Ushuluddin Program Studi Ilmu Hadis Tahun 2023).

Fadhil, Muhammad, “Analisis Sifat Negatif dalam Al-Qur'an dan Implementasinya dalam Kehidupan Modern”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin, Bandung, 2021)

Haqqi, Latnsa Silmi, Penafsiran Ibn Katsir Tentang Ayat-Ayat Amanah Dalam Tafsir Al-Qur'an Al-'Azim, Skripsi Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta: 2020)

Huda, Nurul, “Prasangka dan Overthinking dalam Perspektif Al-Qur'an”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin, Jakarta, 2022)

Huzaimah, Syarifatul, “Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar”, (Skripsi Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023)

Iffah, Nurul, “Sikap Prasangka Menurut Al- Qur'an dan Penanganannya dalam Konseling Islam”, Skripsi: Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Ar-Raniry Aceh tahun 2020

Laili, Qomarul Nuri, "Mindfulness Therapy untuk menangani overthinking pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo" (PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)

Musdalifa, Treatment Overthinking Perspektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Kajian Integrasi), (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin, Riau, 2023)

Ritonga, Ardiansyah Hasban, "Pemikiran Imam Ibn Katsir (w. 1373 M) Dalam Menafsirkan Ayat-Ayat Mutasyabihat", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin Dan Studi Islam Universitas Islam Negeri Sumatra Utara, Medan, 2020)

Sahda, Amirah, "Overthinking Dalam Al-Qur'an Perspektif Buya Hamka Pada Tafsir Al-Azhar", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushluhuddin, Adab, Dan Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Aji Muhammad Idris, Samarinda, 2023),

Saputra, Anri, "Pengaruh Sabar Dan Tawakkal Terhadap Stres Guru Sekolah Luar Biasa Di Kota Pekanbaru", (Tesis, Fakultas Psikologi, Riau, 2020)

Septiawaty, Usi, "Makna Al-Waswâs Dan Al-Khannâs Dalam Surah An-Nâs Dan Terapinya Dalam Perspektif Islam", (Skripsi Sarjana, Fakultas Ushuluddin, Riau, 2020)

## **JURNAL**

Almanar, Najmi dkk, "*Kondisi Overthinking Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islami Al-Azis Dalam Menjalankan Fungsi Keluarga*", Vol. 1 No. 3 (2023)

Karimah, Nurul Afifah, (Universitas Padjadjaran) Overthinking dalam perspektif psikologi dan islam 2019.

- Maulidyna, Yunita, “Internalisasi Nilai Khauf Dan Raja’ Dalam Mengendalikan Overthinking Untuk Mencegah Meaningless Pada Mahasiswa Akibat Pandemi Covid-19”, *Gunung Djati Conference Series*, Vol. 23 (2023)
- Riska, Ni Made, dkk, “Pranayama Nadi Sodhana untuk Meredakan Overthinking”, dalam *Jurnal Maha Widya Duta edisi no. 1*, Vol. 6, 2022
- Pranazabdian, waskito, “mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama”bimbingan dan konseling indonesia Bandung, 27-29 April 2019 h. 116
- Sebo, Rifaldo Alkino Theodorus, dkk, “Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy”, dalam *Jurnal Studi dan Bimbingan Konseling*, 2017
- Sofia, Lisa dkk, *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat: Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Volume 2 No. 2 Desember 2020
- Utami, Setia Tika, Safria Andy, dan Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, “Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12,” *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 2, no. 1 (2023)
- Yeni, dan Jovita, “Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling”, dalam *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan dan Konseling edisi no. 2*, Vol. 4, 2020.

## **WEB**

Amin, Khairul, "Tafsir Ibn Katsir (w. 1373 M): Tafsir Al-Qur'an Al-Az'im,"  
Suara Muhammadiyah.id. (Diakses pada: 15 September 2023)

Budi, Hafidz Tubagus, "Mengenal Overthinking; Makna, Urgensi, dan  
Dampak", dalam <https://www.kompasiana.com>. Diakses 07 Mei 2023

Ekaptiningrum, Kurnia, "Psikolog I UGM Jelaskan Cara Atasi Overthinking",  
(liputan/berita), 11 Juli 2022

<https://quran.bbim.go.id/?=7095>

Ikrar, "Konsep Khauf dalam Tafsir Al - Misbah Telaah Atas Pokok-Pokok  
Pikiran Tasawuf M. Quraish Shihab," Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an  
dan Keislaman 2, no. 1 (October 21, 2019): 27–56,  
<https://doi.org/10.36671/mumtaz.v2i1.18>, 35

Ilham M. Fauzan, *mengatasi Overthinking dalam Islam*, diakses pada tanggal  
28 Oktober 2022 <https://www.quireta.com/post/mengatasi-overthinking-dalam-islam>.

Tanwir.id, "Tafsir Psikologi: Telaah Kata Zan dalam Al-Hujurat Ayat 12",  
*Situs Resmi Tanwir Id.* <https://tanwir.id/>