

OVERTHINKING DAN SOLUSINYA DALAM TAFSIR AL AZHAR

SKRIPSI

OLEH:

SYARIFATUL HUZAIMAH

19240066



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

OVERTHINKING DAN SOLUSINYA DALAM TAFSIR AL AZHAR

SKRIPSI

Oleh :

SYARIFATUL HUZAIMAH

19240066



PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS SYARIAH

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM

MALANG

2023

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Demi Allah,

Dengan kesadaran dan rasa tanggung jawab terhadap pengembangan keilmuan,

Penulis menyatakan bahwa skripsi dengan judul:

Overthinking dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar

Benar-benar merupakan skripsi yang disusun sendiri berdasarkan kaidah penulisan karya ilmiah yang dapat dipertanggungjawabkan. Jika kemudian hari laporan penelitian skripsi ini merupakan hasil plagiasi karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, maka skripsi sebagai prasyarat mendapat predikat gelar sarjana dinyatakan batal demi hukum.

Malang, 5 Maret 2023

Penulis,



Syarifatul Huzaimah

NIM 19240066

HALAMAN PERSETUJUAN

Setelah membaca dan mengoreksi skripsi saudara Syarifatul Huzaimah NIM:
19240066 Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas
Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan judul :

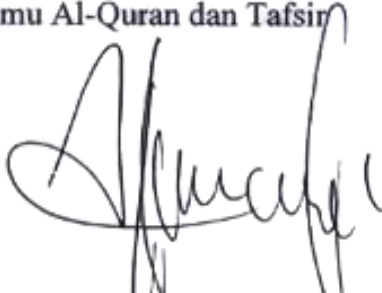
Overthinking dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar

maka pembimbing menyatakan bahwa skripsi tersebut telah memenuhi syarat-
syarat ilmiah untuk diajukan dan diuji oleh Majelis Dewan Penguji.

Mengetahui,


Malang, 5 Maret 2023

Ketua Program Studi
Ilmu Al-Quran dan Tafsir



Ali Hamdan, M.A., Ph.D.
NIP. 197601012011011004

Dosen Pembimbing



Nurul Istiqomah, M.Ag.
NIP. 19900922201802012169

PENGESAHAN SKRIPSI

Dewan Penguji Skripsi saudari Syarifatul Huzaimah, NIM 19240066, mahasiswa Program Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dengan Judul:

Overthinking dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar



MOTTO

«إياكم والظنَّ فَإِنَّ الظنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ»

“Takutlah kalian berprasangka, karena ia merupakan
sedusta-dusta perkataan.”

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, segala puji syukur kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan taufikNya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “*Overthinking* Dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar”. Shalawat serta salam tak lupa kita haturkan kepada baginda Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi *uswah hasanah* dan membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang seperti saat ini.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa dorongan-dorongan langsung, baik moral maupun material. Untuk itu penulis mengucapkan terimakasih yang sedalamnya-dalamnya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Sudirman, MA., selaku Dekan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Ali Hamdan, M.A., Ph..D., selaku Ketua Program Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Nurul Istiqomah, M.Ag., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu di tengah kesibukannya dan bersedia memberikan arahan selama penyusunan skripsi serta memberikan banyak ilmu dan solusi pada setiap permasalahan dan penyusunan skripsi.

5. Abd Razaq, M.Ag., selaku dosen wali selama menempuh kuliah di Jurusan Ilmu Al Quran dan Tafsir Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Terimakasih penulis haturkan kepada beliau yang telah memberikan bimbingan, saran, serta memotivasi selama menempuh perkuliahan.
6. Segenap dosen Program Studi Ilmu Al Quran dan Tafsir khususnya dan dosen Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim yang telah memberikan pembelajaran kepada kami semua. Dengan niat ikhlas, semoga amal mereka semua menjadi bagian dari ibadah untuk mendapatkan ridha Allah SWT.
7. Kedua orang tua saya, bapak Abdurrahman dan Ibu Rihati, yang selalu memberikan kasih sayang, doa, nasehat, serta atas kesabarannya yang luar biasa dalam setiap langkah hidup saya.
8. Kakak dan adik saya, Yuliana Fajriati dan Randika Arief Fadilah, terimakasih atas segala doa dan dukungan.
9. Seluruh teman-teman Jurusan Ilmu Al Quran dan Tafsir angkatan 19 yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu, yang selalu memberikan motivasi dan dukungan satu sama lain demi terselesaikannya penulisan skripsi ini.
10. Sahabat saya, Anis Nabilatul Fanny, yang selalu siap bersedia mendengarkan seluruh keluh kesah saya dan menyemangati saya untuk selalu maju sekalipun ketika saya sedang jatuh. Terima kasih selalu jadi pendengar dan pendukung terbaik.
11. Teman-teman terdekat saya, Nabila Arifatun Nisa, Nuril Lailiana Ramadhani, Siti Nurfaizah, Hermes Aura Azkiyah, Konita Fiantika, yang

selalu mensupport dan menjadi teman terbaik. Terima kasih karena telah menjadi saksi perjuangan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Dalam penulisan skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan baik dari segi teknik penyajian penulisan, maupun materi penulisan mengingat keterbatasan kemampuan, pengetahuan dan pengalaman penulis dalam pembuatan skripsi ini. Untuk itu penulis akan selalu menerima segala masukan yang ditujukan untuk menyempurnakan skripsi ini. Besar harapan semoga skripsi yang ditulis oleh penulis ini dapat bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya bagi para pembaca.

Malang, 5 Maret 2023

Penulis,



Syarifatul Huzaimah

NIM 19240066

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Umum

Transliterasi ialah pemindahalihan tulisan Arab ke dalam tulisan Indonesia (Latin), bukan terjemahan bahasa Arab ke dalam bahasa Indonesia. Termasuk dalam kategori ini ialah nama Arab dari bangsa Arab, sedangkan nama Arab dari bangsa selain Arab ditulis sebagaimana ejaan bahasa nasionalnya, atau sebagaimana yang tertulis dalam buku yang menjadi rujukan. Penulis judul buku dalam *footnote* maupun daftar pustaka, tetap menggunakan ketentuan transliterasi ini.

Banyak pilihan dan ketentuan transliterasi yang dapat digunakan dalam penulisan karya ilmiah, baik yang ber-standard internasional, nasional maupun ketentuan yang khusus penerbit tertentu. Transliterasi yang digunakan Fakultas Syariah Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang menggunakan EYD plus, yaitu transliterasi yang didasarkan atas surat keputusan bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, tanggal 22 Januari 1998, No. 158/1987 dan 0543. B/U/1987, sebagaimana tertera dalam buku pedoman Transliterasi Bahasa Arab (*A guide Arabic Transliterasi*) INIS Fellow 1992

B. Konsonan

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin dapat dilihat pada halaman berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak Dilambangkan	Tidak Dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Şa	Ş	Es (Titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ĥa	Ĥ	Ha (Titik diatas)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Ż	Ż	Zet (Titik diatas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	Şad	Ş	Es (Titik di Bawah)
ض	Ḍad	Ḍ	De (Titik di Bawah)
ط	Ṭa	Ṭ	Te (Titik di Bawah)
ظ	Ẓa	Ẓ	Zet (Titik di Bawah)

ع	'Ain	'.....	Apostrof Terbalik
---	------	--------	-------------------

غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qof	Q	Qi
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

Hamzah (Á) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda(°).

C. Vokal, Panjang dan Diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal *fathah* ditulis dengan "a". *Kasroh* dengan "i", *dlommah* dengan "u", sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut:

Vokal Pendek		Vokal Panjang		Diftong	
أ	A	آ	Ā	إي	Ay
إ	I	آ	Ī	أو	Aw

و	U		ū		Ba'
---	---	--	---	--	-----

Vokal (a) panjang =	Ā	Misalnya	قال	Menjadi	Qāla
Vokal (i) panjang =	Ī	Misalnya	قيل	Menjadi	Qīla
Vokal (u) panjang =	Ū	Misalnya	دون	Menjadi	Dūna

Khusus untuk bacaan ya' nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan "i", melainkan tetap ditulis dengan "iy" agar dapat menggambarkan ya' nisbat diakhirnya. Begitu juga, untuk suara diftong wawu dan ya' setelah *fathah* ditulis dengan "aw" dan "ay". Perhatikan contoh berikut:

Diftong (aw)=		Misalnya	قول	Menjadi	Qawlun
Diftong (ay)=		Misalnya	خير	Menjadi	Khayrun

D. Ta'marbuthah

Ta' marbuthah ditransliterasikan dengan "t" jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila *ta'marbuthah* tersebut berada diakhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan "h" misalnya الرسالة للمدرسة menjadi *al-riṣalat li al-mudarrisah*, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan *mudhaf* dan *mudhafilayah*, maka ditransliterasikan dengan menggunakan *t* yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya اللهم رمتقي menjadi *firaḥmatillah*.

E. Kata Sandang dan Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafaz jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan.....
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan.....
3. Billaḥ ‘azza wa jalla

F. Nama dan Kata Arab Terindonesiakan

Pada prinsipnya setiap kata yang berasal dari bahasa Arab harus ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Apabila kata tersebut merupakan nama Arab dari orang Indonesia atau bahasa Arab yang sudah terindonesiakan, tidak perlu ditulis dengan menggunakan sistem transliterasi. Perhatikan contoh berikut: “.....Abdurrahman Wahid, mantan Presiden RI keempat, dan Amin Rais, mantan Ketua MPR pada masa yang sama, telah melakukan kesepakatan untuk menghapuskan nepotisme, kolusi, dan korupsi dari muka bumi Indonesia, dengan salah satu caranya melalui pengintensifan salat di berbagai kantor pemerintahan, namun....” Perhatikan penulisan nama “Abdurrahman Wahid”, “Amin Rais” dan kata “salat” ditulis dengan menggunakan tata cara penulisan bahasa Indonesia yang disesuaikan dengan penulisan namanya. Kata-kata tersebut sekaligus berasal dari bahasa Arab, Namun ia berupa nama dari orang Indonesia dan terindonesiakan, untuk itu tidak ditulis dengan cara “Abdal-Rahman Wahid”, “AminRais”, dan bukan ditulis dengan “Shalat.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI.....	ix
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvi
ABSTRAK	xvii
ABSTRACT.....	xviii
مستخلص البحث.....	xix
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Definisi Operasional.....	7
F. Penelitian Terdahulu	8
G. Metode Penelitian.....	14

H. Sistematika Penulisan	17
BAB II.....	19
TINJAUAN PUSTAKA	19
A. Overthinking	19
B. Corak Tafsir	22
BAB III	26
PEMBAHASAN	26
A. Hamka dan Tafsir Al Azhar	26
B. Overthinking dalam Al-Quran	39
C. Pandangan Hamka Terhadap ayat overthinking dan solusinya.....	48
BAB IV	65
PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA	67

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

ABSTRAK

Syarifatul Huzaimah, 2023. *Overthinking* dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar, Skripsi, Program Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Syari'ah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Pembimbing Nurul Istiqamah, M.Ag.

Kata Kunci : *Overthinking*, Tafsir Al Azhar, Hamka

Seiring berkembangnya teknologi, *overthinking* semakin sering terjadi di kalangan orang dewasa maupun remaja bahkan saat tidak diinginkan. *Overthinking* dapat berupa khawatir, takut bahkan berprasangka buruk terhadap sesuatu yang belum terjadi. Al-Quran telah membahas apa yang akan terjadi di masa depan seperti fenomena yang saat ini sering terjadi yakni beberapa gangguan psikologis salah satunya *overthinking*. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui *overthinking* dalam Al-Quran dan pandangan Hamka terhadap ayat *overthinking* dan solusi untuk mengatasinya.

Jenis penelitian yang digunakan ialah studi pustaka (*library research*) dengan memakai pendekatan kualitatif. penelitian ini memakai sumber data primer yakni kitab Tafsir Al Azhar, dan sumber data sekunder yakni segala buku, jurnal, artikel maupun literatur-literatur lainnya yang berkaitan dengan penelitian ini. Selanjutnya, data-data yang telah diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan metode deskriptif analitis dengan menyajikan penafsiran Hamka yang telah dipilih secara teratur dan sistematis.

Dari hasil pemaparan penelitian, dapat disimpulkan bahwa inti dari penelitian ini ialah Al-Quran tidak secara spesifik membahas mengenai *overthinking*, akan tetapi memberikan nilai-nilai yang masuk dalam pengertiannya. Beberapa ayat mengenai kecemasan dalam perspektif Al-Quran diantaranya yakni cemas terhadap masa depan, Al-Quran sering menyinggung mengenai kekhawatiran atau ketakutan akan sesuatu yang belum dikerjakan yaitu dalam QS. Al Ahzab ayat 19, QS. Al Baqarah ayat 38, QS. Al Baqarah ayat 155. Ayat yang berbicara mengenai *overthinking* yang berkaitan dengan prasangka buruk yakni QS. Al Hujurat ayat 12, QS. Al Fath ayat 6, QS. An Nur ayat 12, dan QS. Al Imran ayat 154 Seseorang yang *overthinking* dan membuat ia berprasangka buruk berarti ia telah berprasangka buruk terhadap Allah. Menurut Hamka 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. Al-Quran memberikan solusi dengan banyak berdzikir karena hati orang-orang yang selalu berdzikir kepada Allah akan senantiasa terasa tenteram dan bahagia, selalu muhasabah diri agar menjadi lebih baik, dan melakukan sesuatu dengan maksimal lalu tawakkal kepada Allah .

ABSTRACT

Syarifatul Huzaimah, 2023 . Overthinking and Its Solutions in Tafsir Al Azhar, Thesis, Quranic and Tafsir Science Study Program, Faculty of Shari'a, Maulana Malik Ibrahim State Islamic University Malang, Supervisor : Nurul Istiqamah M.Ag.

Keywords : Overthinking, Tafsir Al Azhar, Hamka

As technology evolves, overthinking is increasingly common among adults and teenagers even when unwanted. Overthinking can be worrying, fearing and even being prejudiced against something that hasn't happened yet. The Quran has discussed what will happen in the future such as the phenomenon that currently often occurs, namely some psychological disorders, one of which is overthinking. The purpose of this research is to find out the overthinking in the Quran and Hamka's view of overthinking verses and solutions to overcome them.

The type of research used is library research using a qualitative approach. This study uses primary data sources, namely the book of Tafsir Al Azhar, and secondary data sources, namely all books, journals, articles and other literature related to this research. Furthermore, the data that have been obtained are processed and analyzed using analytical descriptive methods by presenting the interpretation of Hamka that has been selected regularly and systematically.

From the results of the research presentation, it can be concluded that the essence of this study is that the Quran does not specifically discuss overthinking, but provides values that are included in its understanding. Some verses about anxiety in the perspective of the Quran include anxiety about the future, the Quran often mentions worrying or fearing something that has not been done, namely in QS. Al Ahzab verse 19, QS. Al Baqarah verse 38, QS. Al Baqarah verse 155. The verse that talks about overthinking related to prejudice is QS. Al Hujurat verse 12, QS. Al Fath verse 6, QS. An Nur verse 12, and QS. Al Imran verse 154. A person who is overthinking and prejudiced means that he has been prejudiced against God. According to Hamka, people who are always prejudiced will never feel the peace of mind and peace of mind. Hamka likened the overthinking that caused anxiety or worry about something that had not happened to the events of the Al Ahzab war, from which the war showed the faithful and hypocrite. The Quran provides a solution with a lot of thought because the hearts of people who always think to Allah will always feel calm and happy, always muhasabah themselves to be better, and do things to the maximum and then tawakkal to Allah

مستخلص البحث

شريفة الحزيمة، 2023. الإفراط في التفكير وحلوله في تفسير الأزهر، أطروحة، برنامج دراسة القرآن والتفسير، كلية الشريعة، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج، المشرف: الأستاذة. نور الاستقامة، الماجستير

الكلمات المفتاحية : الإفراط في التفكير ، تفسير الأزهر ، حمك

مع تطور التكنولوجيا ، أصبح الإفراط في التفكير شائعا بشكل متزايد بين البالغين والمراهقين حتى عندما يكونون غير مرغوب فيهم. يمكن أن يكون الإفراط في التفكير مقلقا وخوفا وحتى متحيزا ضد شيء لم يحدث بعد. ناقش القرآن ما سيحدث في المستقبل مثل الظاهرة التي تحدث حاليا في كثير من الأحيان ، وهي بعض الاضطرابات النفسية ، أحدها الإفراط في التفكير. الغرض من هذا البحث هو معرفة الإفراط في التفكير في القرآن ونظرة همكا إلى الإفراط في التفكير في الآيات والحلول للتغلب عليها.

نوع البحث المستخدم هو بحث المكتبة باستخدام نهج نوعي. تستخدم هذه الدراسة مصادر البيانات الأولية، وهي كتاب تفسير الأزهر، ومصادر البيانات الثانوية، وهي جميع الكتب والمجلات والمقالات وغيرها من المؤلفات المتعلقة بهذا البحث. علاوة على ذلك ، تتم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها وتحليلها باستخدام الأساليب الوصفية التحليلية من خلال تقديم تفسير حمكة الذي تم اختياره بانتظام وبشكل منهجي.

من نتائج عرض البحث ، يمكن استنتاج أن جوهر هذا البحث هو أن القرآن لا يناقش على وجه التحديد التفكير الزائد ، ولكنه يوفر قيما مدرجة في فهمه. تتضمن بعض الآيات حول القلق من منظور القرآن القلق بشأن المستقبل ، وغالبا ما يذكر القرآن القلق أو الخوف من شيء لم يتم القيام به ، أي في الأحزاب الآية 19 ، البقرة الآية 38 ، البقرة الآية 155. الآية التي تتحدث عن الإفراط في التفكير المتعلق بالتحيز هي الحجرات الآية 12 ، الفتح الآية 6 ، نور الآية 12 ، و آل عمران الآية 154. الشخص الذي يفرط في التفكير والمتحيز يعني أنه قد تم تحيزه ضد الله. وفقا لحمكا ، فإن الأشخاص المتحيزين دائما لن يشعروا أبدا براحة البال وسلام الروح. شبه حمكة الإفراط في التفكير الذي تسبب في القلق أو القلق بشأن شيء لم يحدث بأحداث حرب الأحزاب ، من الحرب التي تظهر المؤمنين والمنافقين. يقدم القرآن حلا مع الكثير من التفكير لأن قلوب الناس الذين يفكرون دائما في الله سيشعرون دائما بالهدوء والسعادة ، ودائما ما يحاصرون أنفسهم ليكونوا أفضل ، ويفعلون الأشياء إلى أقصى حد ثم يتوكل إلى الله

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini, kemajuan teknologi merupakan fenomena nyata yang sudah sangat pesat perkembangannya. Seperti yang telah terjadi saat ini media sosial tidak bisa dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Karena era digital yang sudah sangat canggih, tidak dapat dipungkiri bahwa hampir semua kalangan memiliki akun media sosial seperti Facebook, Instagram, WhatsApp, Tiktok, dan sebagainya. Dengan adanya media sosial seperti saat ini dapat menyebabkan dampak positif salah satunya bisa dengan mudah berkomunikasi dan mendapatkan berbagai berita dengan cepat. Akan tetapi media sosial juga dapat berdampak negatif bagi penggunanya seperti menyebabkan seseorang mudah *overthinking*.

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.¹ Hal tersebut dapat terjadi misalnya dengan melihat postingan salah satu teman di media sosial yang sudah sukses sehingga menjadi cemas dan *overthinking* akan masa depan yang akan terjadi.

¹ M. Fauzan Ilham, mengatasi *Overthinking* dalam Islam, diakses pada tanggal 28 Oktober 2022 <https://www.quireta.com/post/mengatasi-overthinking-dalam-islam>

Overthinking dapat dialami oleh siapa saja, baik hanya terjadi sekali maupun berulang kali. Fenomena *overthinking* memang bukanlah merupakan hal yang baru. Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan yang membuat seseorang berfikir terlalu dalam. Hanya saja yang membedakan yakni cara mereka mengatasi masalahnya. Kecemasan yang baik dapat membuat seseorang termotivasi agar melakukan beberapa hal positif. Akan tetapi kecemasan secara berlebihan malah akan membuat seseorang berperilaku negatif.²

Overthinking sering dialami seseorang baik secara sadar maupun tidak sadar. Dampak dari *overthinking* jika dilakukan secara terus menerus yakni akan menyebabkan seseorang dihantui rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi, ragu dalam mengambil keputusan, dan rasa khawatir yang berlebihan. Dalam hal ini pasti akan membuat hati dan pikiran tidak nyaman dan akan menjadi situasi yang nantinya sulit untuk diatasi. *Overthinking* tentu merupakan sesuatu yang sulit untuk dikendalikan karena peristiwa tersebut sering terjadi bahkan saat tidak diinginkan.³

Al-Quran merupakan petunjuk yang dapat membantu dalam menyelesaikan berbagai permasalahan hidup apabila mempelajarinya. Al-Quran telah membahas apa yang akan terjadi di masa depan. Seperti fenomena saat ini yang juga sering terjadi yakni beberapa gangguan psikologis salah satunya *overthinking*.

² Alifwati Citra Ikrima Sari, Kripsi : “*Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Para Pelajar di SD Siti Aminah Surabaya: Studi Pengembangan Paket Pelatihan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional.*”, (Surabaya : UINSA, 2013), hal 54

³ *ibid*

Dalam Al-Quran disebutkan mengenai pembahasan *overthinking* yakni dalam Q.S At Taubah ayat 50-51:

إِنْ تُصِيبَكَ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ ۖ وَإِنْ تُصِيبَكَ مُصِيبَةٌ يَفْهَمُوا قَدْ أَخَذْنَا أَمْرَنَا مِنْ قَبْلُ وَيَتَوَلَّوْا وَهُمْ فَرِحُونَ
قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Jika kamu mendapat suatu kebaikan, mereka menjadi tidak senang karenanya; dan jika kamu ditimpa oleh sesuatu bencana, mereka berkata: “Sesungguhnya kami sebelumnya telah memperhatikan urusan kami (tidak pergi perang)” dan mereka berpaling dengan rasa gembira. Katakanlah: “Sekali-kali tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah untuk kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah orang-orang yang beriman harus bertawakal”.

Ayat tersebut berbicara mengenai kegelisahan dan keraguan seseorang untuk melakukan sesuatu, bahkan ia berharap agar sesuatu tersebut tidak terjadi. Dengan pemaparan ayat selanjutnya bahwa seseorang harus menghadapi realita kehidupan dengan keridhan takdir yang diberikan oleh Allah SWT.⁴

Penafsiran Hamka pada ayat diatas, arti tawakkal ialah penyerahan diri. Tawakkal merupakan puncak dari iman. Di dalam langkah-langkah yang ditempuh Rasulullah saw telah terlihat bahwa tawakkal itu tumbuh dengan sendirinya sejalan dengan adanya ikhtiar. Tidak ada yang dilakukan oleh Rasulullah secara acuh tak acuh semuanya selalu siap sedia dan keputusan terakhir ialah diserahkan kepada Allah. Orang mukmin

⁴ Muhammad Tahir Ibn' Ashur, *Tafsir al Tahrir wa al Tanwir, Juz 5* (Tunisia: al Dar al Tunisiyah 1984), hal 223

selalu bertawakkal dan tawakkalnya itu hanyalah kepada Allah bukan kepada yang lain.⁵

Beberapa ayat mengenai kecemasan dalam perspektif Al-Quran diantaranya yakni cemas terhadap masa depan, Al-Quran sering menyinggung mengenai kekhawatiran atau ketakutan akan sesuatu yang belum dikerjakan yaitu dalam QS. Al Ahzab ayat 19, QS. Al Baqarah ayat 38, QS. Al Baqarah ayat 155. Ayat yang berbicara mengenai *overthinking* yang berkaitan dengan prasangka buruk yakni QS. Al Hujurat ayat 12, QS. Al Fath ayat 6, QS. An Nur ayat 12, dan QS. Al Imran ayat 154. Kemudian ayat Al-Quran yang merupakan solusi agar seseorang terhindar dari *overthinking* yakni terdapat dalam QS Ar Ra'ad ayat 28, QS. Al Hasyr ayat 18, QS. At Taubah ayat 51, QS. Al Fath ayat 4.

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.⁶

Keluarga maupun lingkungan merupakan salah satu penyebab seseorang *overthinking*. Banyaknya tuntutan yang berasal dari keluarga ataupun lingkungan itu akan membuat seseorang berfikir berlebihan dan

⁵ Prof. Dr. Hamka, *Tafsir Al Azhar jilid 4*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD), hal 2992

⁶ Ratna Widia, *You Are Overthinking! Pada Dasarnya Semua Akan BAIK-Baik Saja*, (Surakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), hal 33

merasa cemas akan masa depan yang belum terjadi. Tidak hanya itu, media sosial juga menjadi salah satu faktor penyebab seseorang *overthinking*.

Dalam penelitian kali ini, Penulis akan mengkaji lebih lanjut mengenai *overthinking* dan solusinya dalam *Tafsīr al Azhār*. Penulis memilih menggunakan *Tafsīr al Azhār* karena corak *Tafsīr al Azhār* yang termasuk kedalam corak tafsir al-*adāb al ijtīmā'i* yakni menafsirkan ayat-ayat Al-Quran sesuai dengan kondisi sosial budaya masyarakat pada masa tersebut. Dalam menafsirkan Al-Quran beliau berusaha untuk mengaitkan penafsiran Al-Quran dengan kehidupan sosial, guna untuk mengatasi masalah yang terjadi ditengah masyarakat dan mendorong mereka ke arah kebaikan dan kemajuan.

Metode yang digunakan dalam *Tafsīr al Azhār* sebenarnya tidak jauh berbeda dengan kitab-kitab Tafsir lain yang menggunakan metode *tahfīly* dengan menggunakan sistematika *tartīb mushāfi*. Namun, terdapat perbedaan yang membedakan kitab tafsir ini dengan kitab-kitab tafsir lainnya yakni penekanannya terhadap operasionalisasi petunjuk Al-Quran dalam kehidupan umat Islam secara nyata, khususnya dalam mengaitkan penafsiran dengan memberikan porsi yang lebih besar terhadap sejarah dan peristiwa-peristiwa kontemporer. Bila dilihat dari bentuk.⁷ Berangkat dari semua itu, maka penulis berkeinginan untuk mengkaji *overthinking* dan solusinya dalam *Tafsīr al Azhār*.

⁷ Dheanda Abshorina Arifiah, "Karakteristik Penafsiran Al-Quran Dalam Tafsir An Nur dan Al Azhar", *El Umadah: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol.4 No.1, (2021), hal. 104

B. Rumusan Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka untuk membatasi objek pembahasan dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana *overthinking* dalam Al-Quran ?
2. Bagaimana pendapat Buya Hamka tentang *overthinking* dan solusinya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah sebaagai berikut :

1. Untuk mengetahui bagaimana *overthinking* dalam Al-Quran.
2. Untuk mengetahui pendapat Hamka tentang ayat *overthinking* dan solusinya.

D. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian adalah sebagai berikut :

1. Secara Teoritis

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

2. Secara Praktis

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

E. Definisi Operasional

1. Overthinking

Secara bahasa *overthinking* memiliki arti *over* berlebihan dan *thinking* berpikir, sehingga dapat disimpulkan bahwa *overthinking* yaitu perbuatan memikirkan sesuatu secara berlebihan sebagai bentuk rekasi seseorang akan suatu keadaan. Biasanya *overthinking* selalu berisi tentang ingatan akan masa lalu juga kekhawatiran akan masa depan.⁸ Berpikir secara berlebihan bisa terjadi bagaimana dan kapan saja, contohnya mengenai pengambilan keputusan yang tiada henti lalu mempertanyakan keputusan tersebut. Pikiran “bagaimana jika” atau “seharusnya” terbayang-bayang dipikiran mereka yang *overthinking* seperti ada sesuatu tak kasat mata yang sedang menghakimi keputusan mereka.⁹

2. Solusi

Solusi dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti penyelesaian, pemecahan masalah, dan jalan keluar. Pengertian solusi adalah suatu

⁸ Aulia Indrasari, *Bibliotherapy Untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan KesambenKabupaten Jombang*, Skripsi Bimbingan Konseling Islam (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2021), hal 40

⁹ Thomas Oppong, *psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*, 2019, diakses pada 3 November 2022, <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-explain-how-to-stop.html>

cara atau jalan yang dilakukan agar terselesaikan suatu masalah tanpa adanya tekanan.¹⁰

F. Penelitian Terdahulu

Setelah penulis melakukan telaah terhadap beberapa penelitian ada beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis diantaranya :

Pertama, skripsi dari Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya oleh Muhammad Wahid Nasrudin yang berjudul “*Gangguan Kecemasan dalam perspektif Al-Quran (Pendekatan Psikologis)*”. Skripsi ini meneliti tentang penafsiran mufassir terhadap kecemasan dalam Al-Quran selain itu peneliti juga menggunakan teori psikologi yang ditekankan dari pada tafsir-tafsir yang ada. Penelitian ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) karena sasaran penelitiannya adalah literatur-literatur berkaitan dengan objek penelitian. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yakni dengan metode dokumentasi literatur artinya data yang diperoleh yaitu bersumber dari buku, jurnal, majalah dan lain sebagainya. Kesimpulan yang dihasilkan dalam penelitian ini adalah Al-Quran tidak membahas secara spesifik mengenai kecemasan, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. Solusi untuk mengatasi kecemasan adalah salat, gerakan salat merupakan gerakan untuk kesehatan, bahkan salat tidak hanya menjaga kesehatan, tapi

¹⁰ Rizal Atoriq, *Pengertian Solusi*, 2017, diakses pada 13 Februari 2023, <https://www.diwarta.com/2017/02/13/pengertian-solusi.html>

juga mengembalikan hidup sehat dari berbagai penyakit. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yakni sama dalam hal mengkaji kecemasan dalam Al-Quran. Adapun yang membedakan dari penelitian ini yaitu Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan psikologis dalam kajiannya sedangkan penulis menggunakan Tafsir al Azhar.

Kedua, skripsi yang ditulis oleh Syarifah Zurrahmah dengan judul **“Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar Raniry”**. Skripsi ini meneliti penyebab kecemasan yang dihadapi oleh mahasiswa fakultas ushuluddin dan filsafat UIN Ar Raniry dan juga peran Al-Quran dalam menanggulangi kecemasan mahasiswa. Penelitian ini merupakan *field research* yang bersifat kualitatif yaitu data yang diperoleh secara langsung di lapangan. Yang menjadi sumber utama dalam penelitian ini yakni hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis terlebih dahulu agar dapat mengetahui maknanya dengan menyusun data, menghubungkan data, mereduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan. Hasil dari penelitian ini yakni sebab kecemasan yang dialami oleh mahasiswa fakultas ushuluddin dan filsafat UIN Ar Raniry adalah kurangnya keistiqomahan dalam melakukan perintah Allah dan menjauhi laranganNya, adanya masalah keluarga, kekhawatiran akan masa depan. Peran Al-Quran untuk menanggulangi kecemasan tersebut yakni dengan rutin berinteraksi dengan Al-Quran. Persamaan penelitian penulis dengan penelitian terdahulu yakni sama sama membahas peran Al-Quran dalam

mengatasi kecemasan. Adapun perbedaan dari penelitian terdahulu yakni Penelitian terdahulu merupakan penelitian lapangan yang objek penelitiannya yakni mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar Raniry sedangkan penelitian ini merupakan penelitian pustakan yang objek kajiannya yakni tafsir al Azhar.

Ketiga, skripsi yang ditulis oleh Indrayani Yanuar yang berjudul **“Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan terhadap Masa Depan Pada Dewasa Awal.”** Masa dewasa merupakan masa dimana seseorang dihadapkan dengan segala sesuatu yang baru dan berbeda dengan masa remaja. Kecemasan sering terjadi pada masa ini seperti kecemasan akan masa depan. Beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya yakni religiusitas dan kematangan emosional. Sehingga dalam skripsi ini penulis meneliti hubungan antara religiusitas kematangan emosi dan kecemasan terhadap masa depan pada dewasa awal. Penelitian ini berjenis deskriptif dan korelasional. Pengambilan sampel ditentukan dengan teknik random sampling. Alat yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah perbandingan religiusitas, perbandingan kematangan emosi dan perbandingan kecemasan terhadap masa depan. Pada penelitian ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki religiusitas tinggi dan kematangan emosi tinggi, kecemasannya terhadap masa depan akan rendah. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian ini yakni sama dalam hal mengkaji mengenai kecemasan. Adapun perbedaan dengan penelitian terdahulu yakni Penelitian terdahulu

membahas hubungan religiusitas, kematangan emosi dan kecemasan sedangkan penulis membahas solusi untuk mengatasi kecemasan atau *overthinking*.

Keempat, skripsi dari Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta oleh Zulfa Kamila yang berjudul **“Hubungan Antara Religialitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Quran”**. Pada penelitian ini penulis lebih berfokus kepada kecemasan santriwati dalam menghafal Al-Quran. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada santriwati penghafal Al-Quran di pondok pesantren Sunan Pandanaran Komplek III. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif korelatif sehingga data dianalisis untuk mengetahui hubungan antara religiusitas dengan kecemasan pada santriwati penghafal Al-Quran. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan koesioner perbandingan kecemasan dan perbandingan religiusitas yang kemudian dianalisis menggunakan teknik regresi linier sederhana. Kesimpulan dari hasil penelitian ini yakni semakin tinggi tingkat religiusitas maka semakin rendah tingkat kecemasan. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut yakni Sama dalam hal mengkaji tentang kecemasan. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni Penelitian terdahulu merupakan penelitian deskriptif korelatif yang objek penelitiannya yakni santriwati penghafal Al-Quran di pondok pesantren Sunan Pandanaran Komplek III sedangkan

penelitian ini merupakan penelitian pustakan yang objek kajiannya yakni tafsir al Azhar.

Kelima, jurnal dari Poltekes Banjarmasin Kalimantan Selatan oleh Hammad yang berjudul *“Peran Terapi Al-Quran Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi.”* Dalam skripsi ini penulis lebih berfokus pada aspek kesehatan yang ditimbulkan akibat kecemasan. Penelitian ini membahas dan mengidentifikasi pengaruh terapi Al-Quran terhadap tingkat kecemasan dan respon imunitas pasien hospitalisasi. Jenis penelitian yang digunakan yaitu menggunakan desain pra eksperimen dengan melibatkan 7 responden, diambil secara accidental sampling. Data yang terkumpul kemudian dianalisa secara deskriptif analitis. Penelitian ini menggunakan pendekatan spiritual dengan memperdengarkan ayat-ayat Al-Quran pada saat memberikan asuhan dan cara ini mampu menurunkan kecemasan pasien. Kesimpulan dari penelitian tersebut yakni dengan terapi Al-Quran tingkat kecemasan akan turun dan akan meningkatkan imunitas pasien yang sedang menjalani rawat inap di rumah sakit. Persamaan penelitian ini dengan penelitian tersebut yakni Sama sama membahas peran Al-Quran untuk mengatasi kecemasan. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu yakni Penelitian terdahulu berfokus pada aspek kesehatan yang ditimbulkan akibat kecemasan dan mengidentifikasi pengaruh terapi Al-Quran terhadap tingkat kecemasan sedangkan penulis membahas solusi untuk mengatasi *overthinking* atau kecemasan dalam tafsir al Azhar.

Dari berbagai penelitian yang disebutkan diatas, penulis tidak menemukan kajian ilmiah secara khusus yang membahas mengenai *overthinking* dan solusinya dalam *tafsir al Azhār*. Maka penelitian penulis tidaklah sama dengan penelitian yang lainnya.

Tabel 1.1

Penelitian Terdahulu

No	Judul	Bentuk Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Gangguan Kecemasan dalam perspektif Al-Quran (Pendekatan Psikologis)	Skripsi	Sama dalam hal mengkaji kecemasan dalam Al-Quran	Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan psikologis dalam kajiannya sedangkan penulis menggunakan Tafsir al Azhar.
2	Peran Al-Quran Dalam Menanggulangi Kecemasan Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar Raniry	Skripsi	Sama sama membahas peran Al-Quran dalam mengatasi kecemasan	Penelitian terdahulu merupakan penelitian lapangan yang objek penelitiannya yakni mahasiswa fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Ar Raniry sedangkan penelitian ini merupakan penelitian pustakan yang objek kajiannya yakni tafsir al Azhar.
3	Hubungan Religiusitas, Kematangan Emosi, dan Kecemasan terhadap Masa Depan	Skripsi	Sama dalam hal mengkaji mengenai kecemasan	Penelitian terdahulu membahas hubungan religiusitas, kematangan emosi dan kecemasan sedangkan penulis membahas solusi

	Pada Dewasa Awal			untuk mengatasi kecemasan atau <i>overthinking</i> .
4	Hubungan Antara Religialitas Dengan Kecemasan Pada Santriwati Penghafal Al-Quran	Skripsi	Sama dalam hal mengkaji tentang kecemasan.	Penelitian terdahulu merupakan penelitian deskriptif korelatif yang objek penelitiannya yakni santriwati penghafal Al-Quran di pondok pesantren Sunan Pandanaran Komplek III sedangkan penelitian ini merupakan penelitian pustakan yang objek kajiannya yakni tafsir al Azhar.
5	Peran Terapi Al-Quran Terhadap Kecemasan dan Imunitas Pasien Hospitalisasi	Skripsi	Sama sama membahas peran Al-Quran untuk mengatasi kecemasan.	Penelitian terdahulu berfokus pada aspek kesehatan yang ditimbulkan akibat kecemasan dan mengidentifikasi pengaruh terapi Al-Quran terhadap tingkat kecemasan sedangkan penulis membahas solusi untuk mengatasi <i>overthinking</i> atau kecemasan dalam tafsir al Azhar.

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian normatif atau study kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang mengambil data dan informasi yang berasal dari material

yang terdapat di ruang perpustakaan.¹¹ Sumber pustaka yang dapat dijadikan bahan kajian dalam penelitian ini yakni berupa jurnal, penelitian ilmiah, disertasi, tesis, dokumen, catatan atau rekaman diskusi ilmiah dan lain sebagainya.

2. Pendekatan Penelitian

Pendekatan yang digunakan dan sesuai dengan jenis penelitian ini yakni pendekatan sosio-historis yaitu pendekatan yang berusaha untuk memahami Al-Quran dalam konteks kesejarahan ayat tersebut baik dilihat dari perilaku nabi atau sebab turunnya ayat tersebut, lalu disesuaikan dengan situasi masa kini dan membawa fenomena sosial dalam tujuan Al-Quran.¹² Tujuannya agar dapat memahami ayat-ayat yang berhubungan dengan *overthinking* secara mendalam dilihat konteks ketika turunnya ayat tersebut dan merelansikan ayat tersebut dengan fenomena *overthinking* masa kini.

3. Jenis Data

Jenis data pada penelitian ini ada dua, yaitu jenis data primer dan jenis data sekunder. Adapun data primer yang digunakan dalam penelitian ini yaitu ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dan juga kitab tafsir al Azhar karya Buya Hamka. Data sekunder merupakan data pelengkap yang mendukung judul yang akan dibahas, yaitu berupa buku, jurnal, literatur-literatur yang berhubungan dengan *overthinking* dalam Al-Quran.

¹¹ Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, *Metodologi Ilmu Tafsir* (Yogyakarta: TERAS, 2005), 145

¹² Prof. Dr. Abd. Muin Salim, MA, *Metodologi Ilmu Tafsir*, 147

4. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan penulis yaitu dokumentasi. Teknik dokumentasi adalah salah satu cara untuk mengumpulkan data dengan cara menelaah sumber tertulis, baik berupa buku, laporan atau data-data informasi yang diperlukan dalam penelitian.¹³ Untuk data primer yaitu dengan langkah mencari ayat-ayat Al-Quran yang berkaitan dengan *overthinking* untuk menjawab permasalahan yang sedang diteliti yakni sebagai solusi untuk mengatasi fenomena *overthinking* kemudian penulis mencari penafsiran menggunakan kitab *Tafsīr al Azhār* karya Buya Hamka lalu menganalisisnya. Untuk data sekunder penulis mencari dengan tema masalah dari jurnal, buku, atau internet yang berkaitan dengan apa yang akan diteliti.

5. Metode Pengolahan Data

Penulis menggunakan pengolahan data dengan metode analisis isi. Dalam hal ini, penafsiran ayat-ayat Al-Quran yang berhubungan dengan solusi untuk mengatasi fenomena *overthinking* dalam *Tafsīr al Azhār* karya Buya Hamka. Lalu langkah selanjutnya yakni melakukan analisis data dengan menggunakan penyajian deskriptif-analitis. Langkah yang dimaksud adalah menyajikan penafsiran Buya Hamka yang telah dipilih secara teratur dan sistematis.¹⁴ Metode deskriptif ini lebih terfokus pada

¹³ Dr. Drs. H. Rifa' l Abu Bakar, M.A., *Pengantar Metodologi Penelitian* (Yogyakarta: Press UIN Sunan Kalijaga, 2021), 114

¹⁴ Dr. Drs. H. Rifa' l Abu Bakar, M.A., *Pengantar Metodologi Penelitian*, 116

ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking* dan solusi untuk mengatasinya dalam *Tafsīr al Azhār*.

H. Sistematika Penulisan

Berdasarkan uraian dan tujuan penelitian, maka sistematika penulisan penelitian akan disusun sebagaimana dalam buku pedoman penulisan skripsi fakultas Syari'ah tahun 2022 yang terdiri dari empat bab yaitu sebagai berikut :

Bab pertama, berisikan uraian tentang latar belakang yakni sebagai pengantar munculnya masalah penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, definisi operasional, metode penelitian, penelitian terdahulu, dan sistematika penulisan.

Pada bab kedua, menguraikan mengenai tinjauan pustaka dan landasan teori yang memuat penjelasan variable-variable dan teori mengenai gambaran umum tentang permasalahan yang diangkat. Pada bab ini berisi tentang pengertian *overthinking*, ayat-ayat mengenai *overthinking* dan *Tafsīr al Azhār*.

Pada bab ketiga ini yakni berisikan hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan data-data yang telah didapat terkait pembahasan yang akan diteliti dari literatur-literatur yang berkaitan untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Setelah itu penulis akan membahas biografi Buya Hamka, penafsiran Buya Hamka tentang

ayat-ayat *overthinking*, karakteristik penafsiran Buya Hamka tentang *overthinking*, dan solusi *overthinking* dalam penafsiran Buya Hamka.

Pada bab keempat ini berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran-saran yang terkait dengan kajian dari penelitian ini.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Overthinking

a. Pengertian Overthinking

Overthinking merupakan suatu keadaan dimana seseorang berfikir secara berlebihan baik berfikir akan sesuatu yang telah terjadi bahkan sesuatu yang belum terjadi. *Overthinking* merupakan salah satu bentuk gangguan psikologis.¹⁵ Jika seseorang telah mengalami *overthinking* maka gejala yang mungkin bisa terjadi yakni berhubungan dengan dunia psikologi seperti cemas yang berlebihan, menakutkan hal yang sebetulnya tidak menakutkan, terlalu banyak berpikiran negatif. Seseorang yang mudah *overthinking* biasanya hampir sering mengalami stress dan selalu merasa cemas sehingga membuat seseorang mudah sakit secara fisik. Seseorang yang *overthinking* biasanya terlalu fokus pada permasalahannya bukan solusinya.¹⁶

b. Penyebab *overthinking*

Penyebab seseorang *overthinking* berbagai macam, mulai dari memikirkan sesuatu yang telah terjadi di masa lalu hingga

¹⁵ Lisda Sofia dkk, Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat : *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Volume 2 No. 2, Desember 2020, hlm 121.

¹⁶ Alfita Fajar Inayati, *Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajjud untuk Mengurangi Overthinking Seoraang Remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lmongan*, skripsi Bimbingan dan Konseling Islam (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2022), hal 34

cemas dan khawatir akan suatu hal belum terjadi. Berikut beberapa penyebab seseorang *overthinking* antara lain :

a) Pesimis akan hal yang akan dilakukan

Pesimis akan hal yang belum terjadi merupakan salah satu penyebab seseorang *overthinking*. Hal ini cenderung akan membuat seseorang berpikiran negatif dan pesimis dengan suatu hal yang akan dilakukan.

b) Terlalu perfeksionis

Kegagalan dan kesalahan merupakan hal yang wajar terjadi pada suatu hal, akan tetapi jika terlalu perfeksionis akan sesuatu juga akan membuat diri semakin memiliki pikiran negatif dan *overthinking* terhadap sesuatu. Oleh karenanya realistis juga perlu dimiliki oleh setiap individu walaupun setiap orang pasti memiliki keinginan untuk memberikan yang sempurna pada sesuatu.

c) Terlalu memendam semuanya sendiri

Kebiasaan memendam sesuatu sendiri dapat menyebabkan *overthinking*. Oleh karenanya bercerita masalah yang dialami dengan orang yang dianggap dapat dipercaya sangat penting. Mengingat manusia merupakan makhluk yang saling membutuhkan satu sama lain.

d) Berada di lingkungan yang juga *overthinking*

Lingkungan juga sangat mempengaruhi pikiran seseorang. Jika dalam lingkungan tersebut ada yang *overthinking* maka kemungkinan besar yang lain juga akan mengalami *overthinking*.

e) Selalu membandingkan diri dengan orang lain

Salah satu penyebab *overthinking* yang lain yaitu selalu membandingkan diri dengan orang lain. Apalagi di usia 18 tahun keatas yang sering kali membandingkan pencapaian diri dengan orang lain.¹⁷

c. Dampak *Overthinking*

Efek domino menjadi teori penguji bagi dampak *overthinking*. Jika seseorang menguras banyak tenaga otaknya untuk memikirkan suatu hal yang berlebihan, maka hal tersebut telah mengganggu kelancaran kinerja fungsi kognitif otak. Ketika otak yang seharusnya mampu untuk berpikir rasional hanya karena *overthinking* malah akan membuat tidak maksimal untuk berpikir. Pikiran berlebihan atau *overthinking* tersebut ternyata telah menyita konsentrasi otak dan lama-lama akan berangsur habis. Sehingga akan membuat seseorang malas untuk harus berpikir lebih keras demi merencanakan hal-hal lainnya.¹⁸

¹⁷ Young On Top Indonesia, *5 penyebab overthinking yang sering tidak kaamu sadari*, 2020, diakses pada 16 november 2022, <https://www.youngontop.com/read/250877/5-penyebaboverthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/>

¹⁸ Ratna Widia, *You Are Overthinking! Pada Dasarnya Semua Akan BAik-Baik Saja*, (Surakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020), hal 33

B. Corak Tafsir

Tafsir merupakan karya manusia dan hasil pemahamannya terhadap Al-Quran. Menafsirkan Al-Quran berarti bahwa manusia berusaha menangkap ide, gagasan, dan makna yang terkandung dalam ayat. Karena Tafsir merupakan karya manusia yang selalu diwarnai pikiran, mazhab, atau disiplin ilmu yang ditekuni oleh mufassirnya maka kitab-kitab tafsir mempunyai berbagai corak pemikiran dan mazhab.¹⁹

1. Corak Tafsir *Fiqih*

Tafsir *Fiqih* adalah corak tafsir yang berorientasi kepada hukum Islam. Biasanya mufassirnya adalah orang-orang yang termasuk tokoh dalam bidang hukum Islam. Diantara isi kandungan Al-Quran adalah penjelasan mengenai hukum, baik ibadah maupun muamalah. Tafsir *fiqih* ini ,umcul bersamaan dengan munculnya tafsir *bil ma'tsur*, karena dalam membina masyarakat Islam di Madinah, Nabi banyak ditanya oleh para sahabat tentang hal-hal yang berhubungan dengan masalah-masalah hukum.²⁰

2. Corak Tafsir '*Ilmi*

Yaitu penafsiran Al-Quran yang bercorak ilmu pengetahuan modern, khususnya sains eksakta. Penafsiran Al-Quran yang bercorak '*ilmi* ini selalu mengutip teori-teori ilmiah yang berkaitan dengan ayat yang sedang ditafsirkan. Al-Quran memang banyak berbicara mengenai

¹⁹ Dr. Kadar M Yusuf, M.Ag, *Studi Al-Quran*, (Jakarta: Amzah, 2012), 161

²⁰ Muhammad Husain Al-Dzahabiy, *Tafsir Wal Mufassirun, Jilid I* (Beirut: Dar al-Fikri, 1976), 43

fenomena alam yang menjadi objek kajian ilmu pengetahuan modern seperti biologi, embriologi, geologi, astronomi, dan lain sebagainya. Dalam menjelaskannya mufassir menggunakan pendekatan ilmiah yang merupakan hasil penemuan para ilmuwan melalui penelitian yang mereka lakukan.²¹

3. Corak Tafsir *Shufi*

Tafsir *shufi* merupakan suatu karya tafsir yang diwarnai oleh teori atau pemikiran tasawuf, baik tasawuf teoritis maupun tasawuf praktis. Tasawuf teoritis adalah tasawuf teori yang didasarkan atas pengkajian dan teori-teori tasawuf seperti *Wahdah al-wujud Al hulul* dan *Ittihad*. Sedangkan tasawuf praktis adalah tasawuf yang didasarkan atas zuhud dan menghabiskan waktu dalam rangka ketaatan kepada Allah seperti kesungguhan dalam melawan hawa nafsu dan berdzikir kepada Allah serta segala sesuatu yang dapat mendukung kedua hal tersebut.²²

4. Corak Tafsir *Al adabi al ijtima'i*

Corak *Al adabi al ijtima'i* istilah dibayar gaji pemain terdiri dari 2 kata yaitu *Al adabi* dan *al ijtima'i* secara harfiah *Al adabi* bermakna sastra dan kesopanan sedangkan *al ijtima'i* bermakna sosial. Dengan corak ini mufassir mengungkap keindahan dan keagungan Al-Quran yang meliputi aspek bahwa mukjizat makna dan tujuan inovasi Berusaha

²¹ Dr. Kadar M Yusuf, M.Ag, *Studi Al-Quran*, 164

²² Dr. Kadar M Yusuf, M.Ag, *Studi Al-Quran*, 161

menjelaskan masalah-masalah sosial yang diperintahkan dalam Alquran dan mengaitkan dengan fenomena sosial yang terjadi di masyarakat.²³

Muhammad Quraish Shihab menyatakan yang dimaksud dengan tafsir *al ijtima'i* ialah tafsir yang memfokuskan penjelasan ayat-ayat Al-Quran pada segi ketelitian redaksi Al-Quran kemudian menyusun kandungan ayat-ayat tersebut dalam suatu reaksi yang indah dengan menonjolkan tujuan dari tujuan diturunkannya Al-Quran yakni sebagai petunjuk dalam kehidupan lalu menggandengkan pengertian ayat-ayat tersebut dengan hukum alam yang berlaku dalam masyarakat dan pembangunan dunia.²⁴

Corak tafsir Hamka mengandung ciri utama sebagai berikut penonjolan ketelitian redaksi Al-Quran, penguraian makna yang dikandung dalam ayat dengan redaksi yang menarik hati, dan adanya upaya untuk menghubungkan ayat-ayat Alquran dengan permasalahan yang muncul di tengah-tengah masyarakat dan berusaha memberikan jawaban yang tepat. Usaha Hamka dalam menjadikan Al-Quran yang sarat dengan nilai moral itu sebagai petunjuk dalam mengatasi masalah hidup, tafsirnya mendapat respon yang sangat luar biasa dari masyarakat. Dikarenakan adanya keterkaitan antara apa yang dikandung oleh ayat Al-Quran dengan kenyataan atau realitas kehidupan yang dihadapi mereka.²⁵

²³ Dr. Kadar M Yusuf, M.Ag, *Studi Al-Quran*, 165

²⁴ Dr. Abdul Rouf, Lc. MA, *Mozaik Tafsir Indonesia Kajian Ensiklopedis*, (Depok, Sahifa, 2020), 322

²⁵ Dr. Abdul Rouf, Lc. MA, *Mozaik Tafsir Indonesia Kajian Ensiklopedis*, 323

Dengan demikian, tafsir Hamka dalam menjelaskan ayat Al-Quran bercorak sosial kemasyarakatan atau *al adabi al ijtima'I* dan metode yang digunakan Hamka adalah penafsiran ayat dengan ayat, ayat dengan hadis, dan dengan pendapat para sahabat dan tabi'in.

BAB III

PEMBAHASAN

A. Hamka dan Tafsir Al Azhar

1. Biografi Hamka

Nama Hamka merupakan singkatan dari Haji Abdul Malik Karim Amrullah. Ia lahir di Maninjau Sumatera Barat pada tanggal 16 Februari 1908 yang bertepatan pada 14 Muharram tahun 1326 H. ayahnya yang dikenal dengan sebutan Haji Rasul bernama Syekh Haji Abdul Karim Amrullah, merupakan seorang Ulama yang cukup terkemuka dan pembaharu di Minangkabau. Hamka hanya memperoleh pendidikan formal di Sekolah Desa, selain itu beliau memperoleh pendidikan di lingkungan keluarga. Hamka dikenal sebagai orang yang otodidak dalam bidang agama, keahliannya pun dalam bidang keislaman sudah diakui dunia Internasional.²⁶

Hamka memperoleh gelar kehormatan (*Doctor Honoris Causa*) di Universitas Al Azhar pada tahun 1955. Setelah sebelas tahun, pada tahun 1976 gelar yang sama diperoleh Hamka dari Universitas Kebangsaan Malaysia. Hamka mulai merantau ke pulau Jawa pada saat usia remaja. Kota yang ingin dikunjungi adalah kota organisasi pembaharu Muhammadiyah yakni Yogyakarta. Kunjungan Hamka ke tanah Jawa relatif singkat, kurang lebih satu tahun. Akan tetapi dalam

²⁶ Dewi Murni, "Tafsir Al Azhar (Suatu Tinjauan Biografis&Metodologis)", *Jurnal Syhadah*, Vol III, No. 2 (2018), 25

waktu yang singkat itu beliau mengakui bahwa perjalanan beliau itu mampu memberikan semangat baru untuk mempelajari Islam. Hamka mendapat kesempatan untuk mengikuti kursus-kursus yang dilaksanakan oleh Muhammadiyah dengan bantuan pamannya yaitu Ja'far Amrullah.²⁷

Dalam kesempatan itu Hamka bertemu dengan para tokoh-tokoh penting. Beliau bertemu dengan Ki Bagus Hadikusumo dan mendapatkan ilmu mengenai Tafsir Al-Quran. Selain itu Hamka juga bertemu dengan HOS Cokroaminoto dan mendengarkan ceramahnya tentang Islam dan Sosialisme. Beliau juga belajar kepada Sutan Mansur. Hamka juga memiliki kesempatan untuk bertukar pikiran dengan beberapa tokoh penting lainnya seperti Haji Syamsudin dan Syamsul Ridjal.²⁸

Hamka kembali ke tanah kelahirannya yaitu Minang dan menjadi pemimpin di lingkungannya. Di usianya yang masih relatif muda Hamka telah berpidato di berbagai tempat dengan semangat dan kesadaran baru itu. Hamka membuka kursus pidato di sebuah surau Jembatan Besi untuk teman-teman sebayanya. Pada tahun 1925 tepat saat Hamka berusia 17 tahun, beliau menulis buku yang berjudul “Khatibul Umat” yang berisikan kumpulan pidato. Pada tahun 1927

²⁷ Asep Muhammad Abduh, “Biografi dan Pemikiran Hamka Tentang Nasionalisme Tahun 1950-1975 (Diploma Thesis, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2019), 47

²⁸ Dewi Murni, “*Tafsir Al Azhar (Suatu Tinjauan Biografis&Metodologis)*”, 28

beliau pergi ke Tanah Suci Mekkah untuk melakukan ibadah haji dan belajar disana selama 6 bulan.²⁹

Pada saat di Mekkah Hamka memiliki kesempatan untuk banyak membaca buku-buku. Adapun buku-buku yang sering dibaca oleh Hamka yaitu :

1. Buku-buku tentang Pembaharuan Islam dan pemurnian akidah Islam karya Syaikh Ahmad Khatib al Minangkabawi.
2. Buku-buku pergerakan Islam modern karya Ibnu Taimiyah, Ibnu Qayyim, al Jauziyah, Syaikh Jamaluddin al Afghani, Syaikh Muhammad Abduh, Syaikh Muhammad Rasyid Ridha dan Ulama-ulama lainnya.
3. Buku-buku tentang sastra karya Musthafa Luthfi al Manfaluthi.³⁰

Setelah selesai menunaikan ibadah haji di Mekkah, Hamka berumur 21 tahun. Hubungan Hamka dengan ayahnya menjadi akrab sehingga janji sang Ayah untuk menikahkan Hamka dengan Siti Raham terlaksana. Hamka menikah dengan Siti Raham pada tanggal 5 April 1929.

Tahun 1930 pada saat Kongres Muhammadiyah yang ke-19, Hamka menghadiri acara tersebut di Bukittinggi dan ia tampil sebagai pemberi saran dengan menyampaikan sebuah makalah yang berjudul

²⁹29 Zulfikri dan Arwansyah Kirin, "Pandangan Hamka Terhadap Kajian Ulum Al-Quran dalam Tafsir AL Azhar", UTHM, Vol.1 No. 1(2020): 78 <https://doi.org/10.30880/ahcs.2020.01.01.007>

³⁰ N Asy'ari, "Biografi Sosial Hamka dan Pemikiran-Pemikiran Hamka" (Thesis, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Surabaya, 2018), 80

“Agama Islam dan Adat Minangkabau”. Lalu pada saat kongres Muhammadiyah yang ke 20 di Yogyakarta tahun 1931 beliau tampil lagi dengan ceramah yang berjudul “Muhammadiyah di Sumatera”. Setahun setelahnya yaitu pada tahun 1932, Hamka diutus untuk menjadi mubaligh di Semarang atas kepercayaan Pimpinan Pusat Muhammadiyah. Pada tahun 1934, Hamka diangkat menjadi anggota tetap Majelis Konsul Muhammadiyah Sumatera Tengah. Setelah kembali dari Makassar Hamka mendirikan *Kulliyatul Muballighin* (sekolah) di Padang Panjang. Pada tahun 1926 ia pindah tinggal di Medan. Dan di kota inilah Hamka menerbitkan majalah pedoman masyarakat bersama dengan M. Yunan Nasution.³¹

Saat Jepang menjajah Indonesia tepatnya di kota Medan pada tahun 1924 telah membawa banyak perubahan negatif. Contohnya bendera merah putih tidak bisa dikibarkan lagi, segala bentuk perkumpulan dan perserikataan dilarang. Sebagai tokoh Muhammadiyah dan pemuka masyarakat, Hamka mendapatkan kedudukan khusus dari pemerintah Jepang. Hamka diangkat sebagai *Syu Sangi Kai* (Dewan Perwakilan Rakyat) pada tahun 1944.³²

Hamka meninggalkan kota Medan dan menuju Padang Panjang pada tahun 1945. Kedatangannya disambut hangat oleh sahabat-sahabatnya, dan ia diamanahkan kembali untuk memimpin *Kulliyatul Muballighin* (sekolah). Dalam kesibukannya memimpin sekolah

³¹ Malkan, “Tafsir Al Azhar : Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis”, *Jurnal Hunafa*, Vol. 6, No. 3 (2019): 64

³² Malkan, “Tafsir Al Azhar : Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis” :65

tersebut, ia sembari menulis kembali. Sehingga terbitlah buku-buku karangan Hamka seperti Negara Islam, Islam dan demokrasi, Revolusi Pikiran, dan Dari Lembah Cita-Cita. Hamka terpilih sebagai ketua Muhammadiyah ketika acara konferensi Muhammadiyah dilaksanakan di Padang Panjang pada tahun 1946. Tiga tahun kemudian tepat pada tahun 1949 menetapkan untuk meninggalkan Minangkabau dan pergi ke Ibu Kota Jakarta. Pada tahun 1955, Hamka terpilih sebagai anggota Konstituante dari Partai Masyumi.³³

Selain hal diatas, Hamka juga diamanahkan tugas untuk mengajar di beberapa perguruan tinggi Islam Jakarta, Universitas Muhammadiyah di Padang Panjang, Universitas Muslim Indonesia Makassar dan Universitas Islam Sumatera Utara. Untuk kedua kalinya Hamka menunaikan ibadah haji pada tahun 1950. Kali ini ia menunaikan ibadah haji sebagai anggota Majelis Perjalanan Haji Indonesia. Lalu pada tahun 1952, Hamka mendapatkan undangan dari *State Department* (Departemen Luar Negeri) Amerika yang mengadakan kunjungan ke negeri itu selama enam bulan. Dari kunjungan ini Hamka mulai mengenali dunia barat dan Hamka mengarang buku yang berjudul “Empat Bulan di Amerika”.³⁴

Hamka juga pernah menjabat beberapa jabatan seperti Anggota badan Konsultasi Budaya dan Pendidikan, Anggota Masyumi, Pegawai Tinggi Penasehat Menteri Agama RI, Dosen Universitas

³³ Zulfikri dan Arwansyah Kirin, “Pandangan Hamka Terhadap Kajian Ulum Al-Quran dalam Tafsir AL Azhar” : 80

³⁴ N Asy’ari, “Biografi Sosial Hamka dan Pemikiran-Pemikiran Hamka”, 84

Muhammadiyah dan Dokter Mustopo. Pada tahun 1953, Hamka terpilih sebagai penasehat pimpinan pusat Muhammadiyah. Pada tahun 1977, Prof. Dr. Mukti Ali selaku Menteri Agama Indonesia menunjuk Hamka untuk menjadi ketua umum Majelis Ulama Indonesia, akan tetapi beliau kemudian mengundurkan diri dari jabatannya pada tahun 1981 karena nasihatnya tidak dipedulikan oleh pemerintah Indonesia.³⁵

Hamka merupakan seorang Ulama dan mendapatkan fitnah mengadakan rapat gelap dan menyusun rencana pembunuhan terhadap presiden Soekarno, sehingga Hamka dipenjarakan atas tuduhan tersebut. Tanggal 27 Januari 1964 sampai dengan 23 Januari 1966 Hamka mendekam dalam penjara. Setelah tanggal 23 Januari 1966 Hamka masih dikenakan tahanan rumah dua bulan dan tahanan kota 2 bulan pula, sehingga tanggal 26 Mei 1966 barulah Hamka dinyatakan bebas. Semasa dipenjara Hamka sembari menulis Tafsir Al Azhar yang merupakan karya ilmiah terbesarnya. Setelah keluar dari penjara Hamka dilantik sebagai Ahli Badan Musyawarah Kebajikan Nasional Indonesia, anggota Majelis Perjalanan Haji Indonesia, dan anggota Lembaga Kebudayaan Nasional Indonesia.³⁶

Selain aktif dalam bidang keagamaan dan politik Hamka juga aktif dalam bidang jurnalistik. Hamka merupakan seorang wartawan, penulis, editor dan penerbit. Sejak tahun 1920 an Hamka menjadi wartawan di beberapa berita seperti Pelita Andalas, Seruan Islam,

³⁵ Ibnu Ahmad Al Fathoni, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu Buya Hamka* (Bandung, Arqom Ahmad, 2015), 34

³⁶ Ibnu Ahmad Al Fathoni, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu Buya Hamka*, 36

Bintang Islam, dan Seruan Muhammadiyah. Hamka juga pernah menjadi editor majalah Kemajuan Masyarakat pada tahun 1928. Lalu pada tahun 1932, Hamka menjadi editor dan menerbitkan majalah al Mahdi di Makassar.³⁷

Hamka telah berhasil menulis dalam berbagai bidang seperti sejarah, filsafat, akhlaq, tafsir, dan juga dalam dunia sastra. Berikut akan dipaparkan beberapa karya-karya Hamka antara lain:

1. Dalam Bidang Sastra
 - a. Tenggelamnya Kapal Van De Wijck, 1979
 - b. Merantau ke Deli, 1977
 - c. Si Sabariah, 1928
 - d. Menunggu Bedug Berbunyi, 1949
 - e. Laila Majnun, 1932
2. Dalam Bidang Filsafat
 - a. Falsafah Hidup, 1970
 - b. Lembaga Budi, 1981
 - c. Negara Islam, 1946
 - d. Islam dan Demokrasi, 1946
 - e. Falsafah Ideologi Islam, 1950
3. Dalam Bidang Tasawwuf
 - a. Tasawuf Perkembangan dan Kemurniannya, 1981
 - b. Tasawuf Modern, 1981

³⁷ Ibnu Ahmad Al Fathoni, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu Buya Hamka*, 37

- c. Renungan Tasawuf
 - d. Mengembalikan Tasawuf ke Pangkalnya
4. Dalam Bidang Sejarah
- a. Kenangan-kenangan Hidup 1 – 4
 - b. Sejarah Umat Islam (terbagi dalam 4 jilid)
 - c. Antara Fakta Tuanku Rao, 1974
 - d. Empat Bulan di Amerika, 1953
 - e. Sejarah Umat Islam di Sumatera
 - f. Muhammadiyah di Minangkabau, 1975
5. Dalam Bidang Agama
- a. Dari Lembah Cita-Cita, 1975
 - b. Bohong di Dunia, 1979
 - c. Arkanul Islam, 1932
 - d. Mati Mengandung Malu, 1934
6. Dalam Bidang Tafsir
- a. Tafsir Al Azhar juz 1-30, ditulis saat di penjara.³⁸

Pada tanggal 24 Juli 1981, Hamka telah menghembuskan nafasnya yang terakhir. Namun jasa dan pengaruhnya dalam memartabatkan agama Islam masih terasa hingga saat ini. Beliau tidak hanya diterima sebagai seorang tokoh Ulama dan sastrawan di tanah kelahirannya, bahkan jasanya juga terkenang di seluruh alam Nusantara termasuk Malaysia dan Singapura.

³⁸ Malkan, "Tafsir Al Azhar : Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis", 67

2. Profil Kitab Tafsir Al Azhar

Sejarah penulisan Tafsir Al Azhar ini berasal dari ceramah atau kuliah subuh yang disampaikan Hamka sejak kepulangannya dari tanah suci pada tahun 1959 yang bertempat di Masjid Agung Al Azhar. Ceramah-ceramah yang disampaikan Hamka yakni tentang pengaruh Muhammad Abduh di Indonesia. Dari banyaknya materi atau ceramah yang disampaikan Hamka di kuliah subuh tersebut, khususnya mengenai tafsir Al-Quran telah dikupas dan dimuat secara sistematis dalam majalah Gema Islami yaitu sebuah majalah yang dipimpin Jenderal Sudirman dan Kolonel Mukhlas Rowi yang mulai terbit pada bulan Januari 1962.³⁹

Namun kegiatan tersebut hanya berlangsung 2 tahun. Tepat pada tanggal 29 Januari 1964 Hamka ditangkap dan dimasukkan ke dalam penjara oleh penguasa Orde Lama pada saat beliau menyampaikan materi pengajian di Mesjid Agung Al Azhar. Akibat kejadian peristiwa tersebut, usaha Hamka dalam menguraikan suatu Tafsir Al-Quran di majalah Gema Islami menjadi terhenti. Dalam waktu selama dua tahun di penjara, Hamka dapat menyelesaikan penafsiran Al-Quran yang sedang digarapnya dengan hidayah dan

³⁹ Hannun Rusdiyanto, "Makna Riya' Dalam Al-Quran: Studi Komperatif Atas Tafsir Al Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Quran Al Adzim Karya Ibnu Katsir", (Skripsi, IAIN Surakarta, 2021), 17

petunjuk Allah. Menurutnya penjara merupakan tempat yang kondusif untuk menyelesaikan penafsiran Al-Quran.⁴⁰

Ada beberapa faktor yang melatar belakangi penamaan karya Tafsir Hamk dengan Tafisir Al Azhar, diantaranya yakni bahwa tafsir tersebut merupakan kajian atau ceramahnya yang dilaksanakan di Masjid Agung Al Azhar. Adapun alasan yang kedua yaitu merupakan sebuah bentuk penghargaan dan rasa terimakasih kepada Al Azhar Mesir yang telah menghadiahkan gelar ilmiah yang disebutnya *Ustdziyah Fakhriyah (Doktor Honoris Causa)*.⁴¹

Alasan utama penulisan Tafsir Al Azhar yaitu. Pertama, saat itu minat dan semangat anak muda Indonesia dalam mendalami agama Islam terutama kajian kandungan isi Al-Quran meningkat. Akan tetapi tidak diimbangi dengan penguasaan bahasa Arab yang cukup. Kedua, banyaknya *mubaligh* atau pendakwah namun masih canggung dalam menyampaikan dakwah mereka.

Sumber penafsiran dalam penyusunan kitab Tafsir Al Azhar terbagi dalam dua kategori, yaitu sumber primer dan sekunder. Sumber primer yang dimaksudkan disini yaitu, dalam menafsirkan Al-Quran Hamka tidak lepas dari kaidah tafsir *bil ma'tsur* yakni penafsiran Al-Quran berdasarkan riwayat yang meliputi ayat dengan ayat, penafsiran ayat dengan sunah Rasul dan penafsiran dengan

⁴⁰ Yunan Yusuf, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al Azhar: Sebuah Telaah Tentang Pemikiran Hamka Dalam Teologi Islam*, (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990), 54

⁴¹ Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al Azhar Karya Buya Hamka", *El Umadah*, Vol. 1 No.1 (2018): 31

riwayat sahabat. Selanjutnya sumber sekunder merupakan sumber rujukan yang digunakan Hamka ketika menjelaskan makna ayat ayat dalam Al-Quran menggunakan *qaul tabi'in*, kitab tafsir terdahulu serta beberapa karya tafsir Indonesia pun yang tak luput dari studi perbandingannya.⁴²

Sumber rujukan tafsir yang digunakan Hamka dapat dilihat dalam kata pengantarnya, yakni diantaranya: *Tafsīr al-Thabari* karya *Ibn Jarir al-Thabari*, *Tafsīr Ibn Katsīr*, *Tafsīr al-Razi*, *Lubab al-Ta'wil Fi Ma'ani al-Tanzil*, *Tafsīr al-Nasafi-Madariku al-Tanzīl wa Haqā'iqu al-Ta'wīl*, karya *al-Khazi*, *Fath al-Qadīr*, *Nailu al-Athar*, *Irsyād al-Fuhūl (Ushul Fiqh)* karya *al-Syaukani*, *Tafsīr al-Baghawi*, *Rūhul Bayān* karya *al-Alusi*, *Tafsīr Al-Manār* karya Sayyid Rasyid Ridha, *Tafsīr al-Jawāhīr* karya Tanthawi Jauhari, *Tafsīr Fī Zhilāl al-Qur'an* karya Sayyid Qutb, *Mahāsin al-Ta'wīl* karya Jamaluddin al-Qasimi, *Tafsīr al-Marāghi* karya Syaikh al-Maraghi, *Al-Mushaf al-Mufassar* karya Muhammad Farid Wajdi, *al-Furqān* karya A Hassan, *Tafsīr al-Qur'an* karya bersama H. Zainuddin Hamidi dan Fahrudin H.S, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm* karya Mahmud Yunus, *Tafsir An-Nūr* karya TM Hasbi as-Shiddiqie, *Tafsīr al-Qur'ān al-Hākīm* karya bersama HM Kassim Bakri, Muhammad Nur Idris dan AM Majoino, *al-Qur'an dan Terjemahan Depag RI*, *Tafsīr al-Qur'ān al-Karīm* karya Syaikh Abdul Halim Hasan, H. Zainal Arifin Abbas dan

⁴² Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al Azhar Karya Buya Hamka", 32

Abdurrahīm al- Haitami, Fathurrahman Lithālibi āyāti al-Qur’an karya Hilmi Zadah Faidhullah al-Hasani, *Fath al-Bari* karya Ibn Hajar al-‘Asqalani, Sunan Abu Daud, Sunan al-Tirmizi, *Riyadh al-Shālihīn*, *Syarh al-Muhazzab* karya Syaikh Nawawi, *Al-Muwatththa’* karya Imam Malik, Al-Umm dan *al-Risālah* karya Imam Syafi’i, al-Fatawa, *al-Islām ‘Aqidah wa al-Syarī’ah* karya Syaikh Mahmud Syalthut, *Subulussalām fi Syarh Bulug al-Maram* karya Amir Ash-Shan’ani, *al-Tawassul wa al-Wasilah* karya Ibn Taimiyah, *Al-Hujjatul Balighah* karya Syah Waliyullah al- Dihlawi, dan lain lain.⁴³

Metode yang digunakan Hamka dalam Tafsir Al Azhar sebenarnya tidak jauh berbeda dengan kitab-kitab tafsir yang juga menggunakan metode *tahlili* dengan menggunakan sistematika *tartib mushafi*. Akan tetapi terdapat perbedaan dengan kitab tafsir sebelumnya yakni dalam penekanannya terhadap operasioanalisis petunjuk Al-Quran dalam kehidupan umat Islam secara nyata. Terutama dalam menghubungkan interpretasi dengan memberi bagian yang lebih besar dari sejarah dan peristiwa-peristiwa kontemporer.⁴⁴

Selain itu, dalam tafsir Hamka ini memiliki ciri khas sebagaimana karya tafsir indonesia pada zamannya yakni menyajikan teks ayat Al-Quran yang disertai dengan maknanya, dan juga memaparkan dan menjelaskan istilah-istilah agama dari bagian teks

⁴³ Hamka, *Tafsir Al Azhar* (Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983), Juz I: 331-332

⁴⁴ Howard M Federsipel, *Kajian-Kajian Al-Quran di Indonesia* (Bandung: Mizan, 1996): 142

tersebut serta dengan tambahan materi pendukung lain yang membuat pembaca lebih memahami dan mengerti maksud dan kandungan ayat tersebut. Dalam penulisan tafsir ini, Hamka memanfaatkan keluasan pengetahuan yang ia miliki dari berbagai sudut ilmu agama dan juga dengan pengetahuan sejarah dan ilmu non agama yang penuh akan obyektifitas dan informasi.⁴⁵

Corak yang Hamka gunakan dalam tafsir Al Azhar yakni corak *adabi ijtima'i*. Salah satu pendekatan baru yang memfokuskan kajian pada penggalian nilai-nilai humanis dan nilai sosial dalam kehidupan masyarakat. Karena sasaran tafsirnya adalah masyarakat pada masa tafsir ditulis dan setelahnya, maka tafsir ini ditulis dengan menggunakan bahasa yang mudah dipahami oleh masyarakat umum bukan hanya akademisi. Oleh karena itu bahasa dalam tafsir Al Azhar ini lebih cenderung menggunakan bahasa yang mudah dan tidak melebihi sebutan bahasa ilmiah.⁴⁶

Penafsiran Hamka dalam Tafsir Al Azhar dimulai dengan menukil ayat yang disertai dengan terjemahannya dalam bahasa Indonesia, lalu diikuti dengan penjelasan sedikit demi sedikit setiap ayatnya secara garis besar menggunakan sumber tafsir yang valid dan kredibel. Di awal setiap surah selalu disertakan pengantar dan profil surah yang dikandungnya yakni meliputi jumlah ayat dalam surah,

⁴⁵ Husnul Hidayati, "Metodologi Tafsir Kontekstual Al Azhar Karya Buya Hamka", 33

⁴⁶ Avif Alviyah, Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir AL Azhar , *Ilmu Ushuluddin* Vol. 15, 2018) : 31

urutan surah dalam *mushaf Utsmani* dan tempat diturunkannya surah tersebut. Kemudian pada akhir setiap surah selalu disertakan pesan dan nasehat yang disajikan bagi pembaca untuk mengambil pelajaran dalam surah yang ditafsirkan.⁴⁷

B. Overthinking dalam Al-Quran

Dalam perspektif Islam *overthinking* merupakan bentuk dari perasaan takut. Ketakutan yang timbul dan semakin besar apabila disertai dengan perasaan waspada, cemas, adanya delusi tertentu serta emosi. Salah satu alasan *overthinking* bisa terjadi dikarenakan seseorang yang belum sepenuhnya memiliki keterampilan tawakkal atau berserah diri kepada Allah dan bergantung hanya kepada Allah.⁴⁸ *Overthinking* juga bisa saja disebabkan oleh bisikan syaitan dan membuat seseorang menjadi merasa buruk. *Overthinking* adalah perasaan cemas yang merupakan suatu reaksi terhadap suatu pengalaman yang tidak menyenangkan dan diikuti perasaan gelisah, khawatir dan takut yang berlebihan. Kecemasan atau kekhawatiran secara berlebihan dapat menyebabkan gejala psikologis serius seperti perubahan suasana hati yang berubah secara drastis, insomnia dan bahkan depresi.⁴⁹

Overthinking merupakan fenomena yang kerap terjadi pada seseorang. Terlalu memikirkan sesuatu secara berlebihan, mulai dari

⁴⁷ Avif Alviyah, Metode Penafsiran Buya Hamka dalam Tafsir Al Azhar : 32

⁴⁸ Tika Setia Utami dkk, "Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al Hujurat Ayat 12," *Al Wasathiyah*, no. 1 (2022): 15
<https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>

⁴⁹ Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains* (Jakarta: Kemenag, 2016), 93

kenangan masa lalu yang menyedihkan, kesalahan yang disesali bahkan memikirkan masa depan ataupun hal-hal yang mungkin saja tidak akan terjadi. Mengingat Allah tidak menyukai segala sesuatu yang berlebihan, dalam makan dan minum saja jika dilakukan berlebihan tidak diperbolehkan apalagi dalam berpikir. Aturan tersebut juga sama dalam hal beribadah dan beragama, juga dilarang melakukannya secara berlebihan sampai menyakiti diri sendiri.⁵⁰

Al-Quran merupakan pedoman hidup manusia yang tidak lekang oleh waktu. Dalam Al-Quran juga disinggung mengenai *overthinking*. Dalam kajian ini Penulis memilih ayat yang berkaitan dengan *overthinking* dan dianggap relevan dengan definisi *overthinking*.

Seseorang yang *overthinking* akan merasa cemas, pesimis, takut bahkan selalu berburuk sangka, karena apabila seseorang *overthinking* maka yang muncul dalam pikirannya adalah kemungkinan-kemungkinan yang buruk sehingga membuat individu tersebut merasa cemas.⁵¹ Dalam Al-Quran prasangka disebut dengan kata الظَّنّ. Kata الظَّنّ dan derivasinya dalam Al-Quran terdapat 18 ayat. Namun yang penulis cantumkan dalam kajian ini yakni 4 ayat yang relevan dengan *overthinking*. Allah melarang manusia untuk berprasangka karena sebagian dari prasangka adalah dosa yaitu dalam Quran Surah al Hujurat ayat 12:

⁵⁰ R.D Asti, *Everything About Overthinking*, (Jakarta: Caesar Media Pustaka, 2022), 32

⁵¹ Tika Setia Utami dkk, "Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al Hujurat Ayat 12" : 19

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

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu 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. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang.”

Dalam ayat lain Allah juga berfirman dalam QS Al Fath : 6 yang berbunyi :

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَعَصِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا

“Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (kebinasaan) yang amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka Jahannam. Dan (neraka Jahannam) itulah sejahat-jahat tempat kembali.”

Dalam QS An Nur ayat 12 dan QS Al Imran ayat 154 Allah juga berfirman mengenai prasangka :

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ

“Mengapa di waktu kamu mendengar berita bohon itu orang-orang mukminin dan mukminat tidak bersangka baik terhadap diri mereka sendiri, dan (mengapa tidak) berkata: "Ini adalah suatu berita bohong yang nyata".

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُوعَاسًا يَعْشَى ۖ وَطَآئِفَةٌ مِّنْكُمْ ۖ وَطَآئِفَةٌ مِّنْهُمْ ۚ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ ۚ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ۚ يَقُولُونَ هَلْ لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ ۗ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ۗ يُخْفُونَ فِي أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ ۗ يَقُولُونَ لَوْ كَانِ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَاهُنَا ۗ قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَىٰ مَضَاجِعِهِمْ ۗ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Kemudian setelah kamu ditimpa kesedihan, Dia menurunkan rasa aman kepadamu (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari kamu, sedangkan segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri; mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliah. Mereka berkata, “Adakah sesuatu yang dapat kita perbuat dalam urusan ini?” Katakanlah (Muhammad), “Sesungguhnya segala urusan itu di tangan Allah.” Mereka menyembunyikan dalam hatinya apa yang tidak mereka terangkan kepadamu. Mereka berkata, “Sekiranya ada sesuatu yang dapat kita perbuat dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini.” Katakanlah (Muhammad), “Meskipun kamu ada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditetapkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh.” Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Dan Allah Maha Mengetahui isi hati.”

Prasangka ialah tuduhan yang bukan-bukan, persangkaan yang tidak beralasan, dugaan yang tidak memiliki indikator. Ayat diatas menegaskan bahwa sebagian dugaan adalah dosa. Maksud dari dugaan tersebut adalah dugaan yang tidak berdasar. Jika seseorang *overthinking* dan berprasangka buruk akan sesuatu yang belum terjadi berarti ia telah berprasangka buruk terhadap Allah.

Dalam salah satu riwayat hadits qudsi

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ اللَّهَ يَقُولُ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي
وَأَنَا مَعَهُ إِذَا دَعَانِي

“Sesungguhnya Allah berkata: Aku sesuai prasangka hambaku padaku. Jika prasangka itu baik, maka kebaikan baginya. Dan apabila prasangka itu buruk, maka keburukan baginya.”⁵²

Dari hadits diatas dapat disimpulkan bahwa sebagai umat muslim harus selalu berprasangka baik (*husnudzan*) akan takdir Allah dan segala sesuatu yang telah Allah tetapkan. *Husnudzan* merupakan salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap orang muslim. Sebagai seorang individu juga diperlukan penerimaan diri yang baik, konsep diri yang tertata rapi, dan juga mempunyai tujuan hidup yang jelas dan terarah agar tidak terjadi *overthinking*.⁵³

Selain berkaitan dengan prasangka, *overthinking* juga erat kaitannya dengan rasa khawatir dan cemas berlebihan. Hal tersebut biasa terjadi pada seseorang, akan tetapi jika dilakukan secara terus menerus juga tidak baik. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang *overthinking* sehingga cemas dan khawatir seperti berawal dari kekhawatiran akan suatu hal yang belum terjadi, takut tidak dapat

⁵² Bukhari, *Shahih Bukhari*, no. 7505, dalam aplikasi <https://www.dorar.net/hadith>

⁵³ Alfian Nugraha, *Ragam Masalah Kekinian Dalam Perspektif BKI* (Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2021), 19

melewati hal tersebut dan semua itu yang menjadi pengganggu sehingga membuat *overthinking* dan hati tidak tenang.⁵⁴

Dalam Al –Quran telah dijelaskan bahwasanya Allah tidak akan menguji hambanya melebihi kemampuannya yakni dalam surah Al Baqarah ayat 286 :

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”.

Ayat diatas menunjukkan bahwa Allah sangatlah lemah lembut terhadap hambaNya, dan juga Allah menunjukkan betapa besar kasih sayangNya kepada hambaNya. Allah tidak akan menguji hambaNya diluar batas kemampuannya.

Overthinking juga berkaitan dengan rasa takut dan khawatir akan suatu hal yang belum terjadi. Takut disebutkan dalam Al-Quran dengan

⁵⁴ Kresna Bagaskara, “Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Chart Berbasis Istighfar Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Pada Seorang Remaja Dikelurahan Mojo” (Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022), 38

kata الْخَوْفِ. Kata الْخَوْفِ dalam Al-Quran disebutkan sebanyak 29 kali. Dari 29 ayat tersebut penulis hanya memakai 3 ayat yang dianggap paling relevan dengan *overthinking*.

Jika seseorang telah terjebak dalam *overthinking* ini maka rasa khawatir berlebihan akan muncul dalam diri dan membuat ragu dalam mengambil sebuah keputusan. Sehingga jika hal itu terjadi maka hati akan menjadi was-was dan merasa tidak nyaman secara terus menerus. Situasi yang dianggap mengancam ini nantinya akan menjadi sulit untuk ditangani oleh seseorang yang bersangkutan. Hal ini juga kerap kali terjadi dalam waktu yang cukup lama, sehingga akan menjadikan seseorang tersebut sulit dalam bekerja ataupun melakukan aktivitas keseharian lainnya. Jika hal tersebut tidak segera dicegah maka perasaan bersalah bahkan stress juga dapat timbul akibat dari *overthinking* tersebut. Walau kadang hal tersebut sulit ditangani, alangkah baiknya sebagai umat muslim untuk memiliki sifat *huznudzan* terhadap ketentuan Allah. Islam menganggap *overthinking* yang menyebabkan stress di dalam kehidupan ini disebut sebagai cobaan.⁵⁵ Dalam Quran Surah Al Baqarah ayat 155 Allah berfirman :

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

⁵⁵ Shuvia Rahma, “Dampak Overthinking Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam”, Radar Malang Online, 2021, <https://radarmalang.jawapos.com/opini/23/06/2021/dampak-overthinking-remaja-dan-cara-mengatasinya-dalam-islam/>

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”

Allah Maha Baik dan menginginkan hambaNya untuk selalu bahagia. Oleh karena itu kebanyakan mufassir menafsirkan **بِشْيءٍ مِّنَ الْخَوْفِ** disini yaitu dengan sedikit ketakutan. Quraish Shihab menafsirkan ketakutan disini adalah keresahan hati mengenai suatu hal buruk atau hal-hal yang tidak menyenangkan dan diduga akan terjadi termasuk *overthinking*. Memikirkan segala sesuatu secara berlebihan dan membuat hati menjadi resah dan muncullah rasa takut.⁵⁶

Allah berfirman dalam QS Al Ahzab : 19 :

فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِاللِّسَانِ حِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ
وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

“Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Dan yang demikian itu mudah bagi Allah.”

⁵⁶ Senata Adi Praseia, “Analogi Surah Al Baqarah Ayat 155-156, Lima Ujian yang Dihadapi Pelajar”, Tafsir Alquran.id, 2022, <https://tafsiralquran.id/analogi-al-baqarah-ayat-155-156-ujian-yang-dihadapi-pelajar/>

فُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا هَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَعْرَظُونَ

“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”⁵⁷

Ayat ini menjelaskan bahwa seseorang yang mengikuti perintah Allah dan RasulNya dan mengikuti petunjuk Al-Quran tidak akan ada rasa kekhawatiran dan ketakutan akan suatu hal yang akan dihadapi. Juga tidak akan bersedih hati atas urusan dunia yang tidak diperoleh.

Berikut daftar ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking* :

No	Kata Kunci	Nama Surah	No Surah
1	الظن	Al-Hujurat : 12	49
2		Al-Fath : 6	48
3		An-Nur : 12	24
4		Al-Imran : 154	3
5	طاقة	Al-Baqarah : 286	2
6	الخوف	Al-Ahzab : 19	33
7		Al-Baqarah : 38	2
9		Al-Baqarah : 155	2

⁵⁷ Quran Surah Al Baqarah 38

C. Pandangan Hamka Terhadap ayat *overthinking* dan solusinya

Untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai fenomena *overthinking* penulis melakukan analisis terhadap kitab Tafsir Al Azhar guna mengetahui perspektif Hamka terhadap ayat *overthinking*. Hasil yang didapati sebagai berikut :

Orang yang *overthinking* akan selalu berburuk sangka, karenaa seseorang tersebut akan berprasangka kepada hal yang buruk bukan kepada hal yang baik. Dalam Al-Quran prasangka disebut dengan الظَّنَّ. Allah berfirman dalam Quran Surah Al Hujurat ayat 12 yakni:

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

“Wahai orang-orang yang beriman! Jauhilah banyak dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa dan janganlah kamu 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. Dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Penerima tobat, Maha Penyayang”⁵⁸

Menurut Hamka dalam kitab tafsir Al Azhar bahwa prasangka ialah tuduhan tanpa pembuktian dan prasangka adalah dosa karenaa dia merupakan tuduhan tanpa bukti dan akan memutuskan silaturrahmi antara dua orang. Jika seseorang *overthinking* dan berpikiran suatu hal yang

⁵⁸ Quran Surah Al Hujurat 12

buruk berarti dia telah berburuk sangka kepada Allah terhadap apa yang belum terjadi.⁵⁹ Rasulullah melarang umatnya untuk berprasangka buruk dengan sabdanya :

عن أبي هريرة قال قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ؛ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَحَسَّسُوا، وَلَا تَدَابُرُوا، وَلَا تَدَابُرُوا، وَلَا تَبَاغَضُوا، وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا

“sekali-kali janganlah kamu berburuk sangka, karena sesungguhnya buruk sangka adalah perkataan yang paling bohong. Dan janganlah kalian saling mendiamkan, janganlah suka mencari-cari isu, saling dengki, saling membelakangi, serta saling membenci, tetapi jadilah kalian hamba hamba Allah yang bersaudara”⁶⁰

Dalam Al-Quran juga disebutkan ayat mengenai prasangka yakni

Quran Surah Al Fath ayat 6 yang berbunyi :

وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَعَصِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا

“Dan supaya Dia mengazab orang-orang munafik laki-laki dan perempuan dan orang-orang musyrik laki-laki dan perempuan yang mereka itu berprasangka buruk terhadap Allah. Mereka akan mendapat giliran (kebinasaan) yang amat buruk dan Allah memurkai dan mengutuk mereka serta menyediakan bagi mereka neraka Jahannam. Dan (neraka Jahannam) itulah sejahat-jahat tempat kembali.”⁶¹

Hamka menjelaskan dalam kitab tafsirnya bahwa dalam ayat tersebut berbicara mengenai orang munafik yang selalu berburuk sangka bahwa orang lain sama seperti dirinya dan selalu berburuk

⁵⁹ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 5*, (Singapura, Pustaka Nasional PTE LTD, 1989),

⁶⁰ Bukhari, *Shahih Bukhari*, no. 5604, dalam aplikasi <https://www.dorar.net/hadith>

⁶¹ Quran Surah Al Fath 6

sangka kepada Allah. Mereka tidak menyadari bahwa mereka ditimpa penyakit, yakni penyakit persangkaan buruk. Mereka memandang segala sesuatu dengan kacamata yang kotor, sehingga tidak menyadari bahwa bukanlah barang yang mereka lihat yang kotor melainkan kacamata yang mereka pakai. Allah membuat hati mereka tidak pernah merasakan ketenangan dan ketenteraman batin. Itulah akibat melakukan kesalahan dalam memilih sikap jiwa, yaitu dengan selalu berburuk sangka.⁶²

Disebutkan juga dalam Quran Surah An Nur ayat 12 dan Quran Surah Al Imran ayat 154 mengenai prasangka yakni :

لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ

“Mengapa di waktu kamu mendengar berita bohong itu orang-orang mukminin dan mukminat tidak bersangka baik terhadap diri mereka sendiri, dan (mengapa tidak) berkata: "Ini adalah suatu berita bohong yang nyata".”⁶³

Dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah tidak menyukai orang-orang mukmin yang seakan-akan mempercayai berita bohong. Iman mereka seharusnya membawa mereka untuk berbaik sangka dan mencegah untuk berburuk sangka. Dalam Tafsir Al Azhar Hamka menjelaskan bahwa ayat ini mengandung tuntunan hidup bagi orang-orang yang beriman baik laki-laki maupun perempuan agar mereka

⁶² Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 9*, 6760

⁶³ Quran Surah An Nur 12

berbaik sangka kepada sesama saudaranya dan terhadap segala hal. Bahkan seharusnya orang-orang yang beriman memandang saudaranya sebagai dirinya sendiri. Baik sangka merupakan salah satu akibat dari pada iman.⁶⁴

Jika terdengar suatu tuduhan buruk dan berita bohong kepada seseorang, maka orang yang tidak beriman akan langsung percaya terhadap tuduhan atau kabar tersebut dan akan timbul goncangan dihatinya karena pengaruh kabar tersebut. Adapun orang yang beriman tidak akan segera menerimanya dan tidak akan langsung berburuk sangka.⁶⁵

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً نُعَاسًا يَعْشَى ۖ طَائِفَةٌ مِّنْكُمْ ۖ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنْفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ ۚ يَقُولُونَ هَلْ لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِنْ شَيْءٍ ۗ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ ۗ يُخْفُونَ فِي أَنْفُسِهِمْ مَا لَا يُبْدُونَ لَكَ ۚ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا هَهُنَا ۗ قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى مَضَاجِعِهِمْ ۚ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ ۗ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

“Kemudian setelah kamu ditimpa kesedihan, Dia menurunkan rasa aman kepadamu (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari kamu, sedangkan segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri; mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliah. Mereka berkata, “Adakah sesuatu yang dapat kita perbuat dalam urusan ini?” Katakanlah (Muhammad), “Sesungguhnya segala urusan itu di tangan Allah.” Mereka menyembunyikan dalam hatinya apa yang tidak mereka terangkan kepadamu. Mereka berkata, “Sekiranya ada sesuatu yang dapat kita perbuat dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini.” Katakanlah

⁶⁴ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 7*, 4903

⁶⁵ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 7*, 4904

(Muhammad), “Meskipun kamu ada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditetapkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh.” Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Dan Allah Maha Mengetahui isi hati.”⁶⁶

Ayat 154 dalam Quran Surah Al Imran tersebut menjelaskan bahwa pengikut Nabi setelah selesai peperangan dalam perang uhud terbagi atas dua golongan. Pertama yaitu golongan yang menyadari bahwaa terpukulnya mereka dalam perang uhud merupakan kesalahan mereka dikarenakan kurangnya disiplin terhadap apa yang diperintah Rasulullah dalam peperangan tersebut. Kedua yakni golongan yang memiliki iman yang lemah dikarenakan dihantui rasa khawatir dalam diri mereka dan belum begitu yakin terhadap komando Rasulullah. Golongan kedua inilah yang memiliki prasangka buruk terhadap Allah dan Rasulullah seperti sangkaan orang-orang jahiliyah.⁶⁷

Menurut Hamka orang-orang yang termasuk dalam golongan kedua tersebut menyangka bahwa perjuangan dan kemenangan tidak dapat dipisahkan. Mereka belum memahami bahwa kemenangan tidak hanya ditentukan oleh kebenaran yang diinginkan, akan tetapi juga perlu didukung dengan cara perjuangan yang benar karena Allah mengetahui apa yang ada dalam hati manusia.⁶⁸

Seseorang yang *overthinking* akan selalu merasa khawatir akan suatu hal yang belum terjadi. Ia takut tidak akan dapat menyelesaikan

⁶⁶ Quran Surah Al Imran 154

⁶⁷ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 2*, 957

⁶⁸ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 2*, 958

suatu masalah yang dihadapi. Telah jelas dalam Al-Quran bahwa Allah tidak akan membebani seorang hamba diluar batas kemampuannya yakni dalam Quran Surah Al Baqarah ayat 286.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِن نَّسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ ۗ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ۝

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa): "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebankan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maaflah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir”⁶⁹

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah tidak akan menguji hambaNya melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Hamka juga menjelaskan dalam kitab tafsirnya bahwa memang tidklah ada suatu perintah dari Allah yang memberatkan hambaNya apalagi jika iman telah tertanam dalam diri. Seperti dalam perintah shalat, jika tidak sanggup berdiri diperbolehkan duduk, jika tidak sanggup diperbolehkan berbaring. Sama halnya dengan wudhu jika tidak ditemukan air boleh diganti dengan tayammum. Menurut Hamka pesan yang terkandung dalam ayat ini yaitu pertama bahwa seseorang tidak akan diberikan

⁶⁹ Quran Surah Al Baqarah 286

beban oleh Allah yang tidak sanggup dia mengangkatnya. Tidak perlu khawatir dan takut akan sesuatu yang belum terjadi karena Allah telah mengatakan bahwa manusia tidak akan dibebankan sesuatu melebihi batas kemampuannya.⁷⁰

Overthinking juga sangat erat kaitannya dengan rasa takut. Seseorang yang *overthinking* akan selalu dihantui rasa takut dan khawatir yang berlebihan akan kehidupan dimasa yang akan datang. Dalam Al-Quran rasa takut disebut dengan kata **الْخَوْفِ**. Dalam Islam hal seperti ini juga dianggap sebagai cobaan sebagaimana firman Allah dalam Quran Surah Al Baqarah ayat 155 yang berbunyi :

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

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.”⁷¹

Dalam kitab Tafsir Al Azhar disebutkan bahwasanya Allah memberi cobaan kepada hambaNya dengan sesuatu. Cobaan tersebut bermacam-macam seperti ketakutan, sering merasa khawatir akan ancaman-ancaman musuh atau bahaya penyakit dan yang lainnya, yang pada akhirnya menimbulkan rasa cemas dan seperti merasa ada ancaman. Pada masa Rasulullah ancaman tersebut berupa orang

⁷⁰ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 1*, 696

⁷¹ Quran Surah Al Baqarah 155

musyrik dari kota Mekkah, ancaman kabilah-kabilah Arab dari luar kota Madinah yang selalu bermaksud hendak menyerang Madinah, ancaman fitnah orang Yahudi yang selalu mengintai kesempatan. Jika dikaitkan dengan era saat ini maka ancaman tersebut bisa berupa kekhawatiran akan masa depan, karir, pendidikan, ekonomi dan sebagainya yang membuat seseorang *overthinking*.⁷²

Allah juga berfirman dalam Al-Quran mengenai rasa takut atau الخَوْف yakni dalam Quran Surah Al Ahzab ayat 11 dan Quran Surah Al Baqarah ayat 38 :

فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُعْشَىٰ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَىٰ الْحَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَخْبَطَ اللَّهُ أَعْمَاهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَىٰ اللَّهِ يَسِيرًا

“Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu lihat mereka itu memandang kepadamu dengan mata yang terbalik-balik seperti orang yang pingsan karena akan mati, dan apabila ketakutan telah hilang, mereka mencaci kamu dengan lidah yang tajam, sedang mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalannya. Dan yang demikian itu mudah bagi Allah.”⁷³

Ayat diatas yakni berbicara mengenai sifat-sifat orang yang selalu menghindari diri dari peperangan nabi Muhammad saw karena ketaakutan dan kekhawatiran. Menurut Hamka dalam kitab Al Azhar yakni dalam ayat tersebut juga disebutkan ciri orang yang tidak beriman seperti jika mereka mendengar berita yang menakutkan dan

⁷² Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 1*, 351

⁷³ Quran Surah Al Ahzab: 19

berita yang tidak tentu ujung pangkalnya, misalnya terdengar bahwa musuh telah memasuki batas kota dan seketika dalam diri mereka dipenuhi dengan rasa ketakutan. Hal tersebut terjadi karena mereka mempunyai jiwa yang kerdil, pribadi yang kecil dan tidak mempunyai pendirian.⁷⁴

فُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۚ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Kemudian jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barangsiapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”⁷⁵

Hamka dalam Tafsir Al Azhar menjelaskan bahwa ayat tersebut berbicara mengenai Adam yang telah melakukan kesalahan karena melanggar aturan Allah yang disebabkan oleh rayuan setan. Ia menyesal dan memohon ampun kepada Allah. Allah memerintahkan Adam untuk pergi ke bumi dan kelak disana akan ada petunjuk yang Allah kirimkan. Dan barang siapa yang mengikuti petunjuk Allah tidak ada ketakutan pada diri mereka dan kekhawatiran yang menyebabkan diri mereka bersedih. Orang yang mengikuti petunjuk Allah tidak merasa takut pada kemungkinan-kemungkinan buruk yang

⁷⁴ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 8*, 5656

⁷⁵ Quran Surah Al Baqarah 38

akan terjadi dan tidak meratapi kejadian masa lalu sehingga menyebabkan seseorang tersebut bersedih.⁷⁶

Dari analisis ayat-ayat mengenai *overthinking* dan analisis terhadap kitab Al Azhar penulis berpendapat bahwa prasangka dilarang dalam Al-Quran. Prasangka buruk dalam bentuk apapun itu, sama halnya dengan *overthinking*. Karena *overthinking* selalu berkaitan dengan prasangka buruk seseorang terhadap suatu hal yang belum terjadi.

Sudah jelas dalam Quran Surah al Hujurat ayat 12 bahwa prasangka merupakan dosa yang harus dihindari. Jika seseorang *overthinking* sehingga membuat seseorang tersebut berprasangka buruk terhadap apa yang belum terjadi, maka ia telah berprasangka buruk terhadap ketentuan Allah.

Telah disebutkan diatas bahwa Rasulullah juga melarang umatnya untuk berburuk sangka. Lebih baik lakukanlah apa yang diperintah Allah dan jauhanlah laranganNya dan jangan terlalu memikirkan hal yang belum pasti terjadi sehingga membuat *su'udzan* terhadap ketentuan Allah.

Namun selain itu *overthinking* juga sangat erat kaitannya dengan rasa cemas, dan khawatir berlebihan. Seperti seseorang yang *overthinking* terhadap masalah yang sedang ia hadapi. Terlalu takut dan

⁷⁶ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 1*, 174

khawatir tidak akan dapat menyelesaikan suatu masalah. Seharusnya ia memikirkan solusi untuk menyelesaikan masalahnya bukan *overthinking* terhadap masalah tersebut sehingga membuat masalahnya tidak kunjung mendapat solusi. Dalam Al-Quran juga telah jelas bahwa Allah tidak akan memabani hambaNya diluar batas kemampuannya.

Tidak hanya itu, seseorang yang *overthinking* juga selalu merasa takut dan khawatir akan suatu hal belum terjadi. Kehidupan masa yang akan datang selalu dikhawatirkan oleh setiap manusia, seperti takut menjadi pengangguran setelah lulus kuliah, takut menjadi miskin, dan lain-lain. Telah disinggung dalam Al-Quran mengenai ketakutan akan suatu hal yang belum terjadi.

Takut dan khawatir akan sesuatu yang belum pasti hanya akan membuat diri semakin tidak percaya diri. Hal tersebut juga merupakan ciri orang-orang yang tidak beriman. Sama halnya seperti seseorang yang suka *overthinking* akan suatu hal yang belum terjadi juga hanya akan membuat ia menjadi semaakin tidak percaya diri dan menambah ketakutan dan kekhawatiran dalam dirinya.

Oleh sebab itu ini menjadi peringatan agar orang-orang yang beriman untuk memperteguh imannya dan mengokohkan tawakkal kepada Allah serta berusaha ikhlas dalam segala pekerjaan atau masalah yang tengah dihadapi. Terlalu memikirkan hal-hal yang akan terjadi di masa depan tidak ada gunanya. Memikirkan semua hal tersebut tidak

akan ada habisnya justru hanya akan menambah diri semakin takut dan khawatir dan membuat berat untuk menjalani hari-hari.

Overthinking yang menimbulkan rasa cemas dan khawatir yang berlebihan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti terlalu memikirkan dan mengkhawatirkan suatu hal yang telah terjadi, menebak-nebak dan ragu akan suatu hal yang belum terjadi, sampai *overthinking* akan suatu hal yang sedang terjadi.

Dari semua ayat diatas penulis juga melakukan analisis terhadap kitab tafsir al Azhar mengenai solusi untuk mengatasi *overthinking* tersebut. *Overthinking* merupakan penyakit hati yang akan membuat seseorang menjadi cemas dan takut. Hamka dalam kitab tafsirnya juga menyinggung mengenai solusi agar hati menjadi tenang.

Menurut Hamka solusi untuk mengatasi *overthinking* dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dialog dengan Allah

Karena ketenangan milik Allah maka perbanyaklah dialog denganNya, yakni dengan melalui shalat. Tidak hanya shalat yang wajib saja, perbanyak shalat sunnah misalnya. Lalu dengan via doa yang bukan hanya sekedar doa akan tetapi doa yang kita benar-benar seperti berbicara kepada Allah dengan doa tersebut. Begitu juga dengan dzikir yang diresapi, dimaknai, dirasakan getaran-getaran dari

kalimat baik dzikir tersebut. Seperti firman Allah dalam Quran Surah Ar-Ra'du ayat 28 yang berbunyi :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۗ

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”⁷⁷

Hamka menjelaskan dalam kitab tafsirnya yaitu Tafsir Al Azhar ayat ini menjelaskan bahwa dzikir menyebabkan seseorang akan senantiasa ingat kepada Allah dan membuat bertambahnya iman. Dengan dzikir juga akan membuat hati menjadi tenteram sehingga hilanglah segala macam penyakit hati seperti kegelisahan, ketakutan, kecemasan, pikiran kacau, putus asa, keragu-raguan. Ketenteraman hati merupakan adalah pokok kesehatan jasmani dan juga rohani. Ragu dan gelisah merupakan pangkal dari segala penyakit hati. Kalau hati telah terdapat penyakit dan tidak segera diobati dengan perbanyak dzikir maka celakalah yang menimpa. Hati yang telah sakit dan bertambah sakit akan menyebabkan seseorang menjadi kufur akan nikmat Allah.⁷⁸

Dalam sebuah hadis disebutkan :

عن الحسن بن علي بن أبي طالب قال قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ دَعُ مَا يَرِيْبُكَ إِلَى مَا لَا يَرِيْبُكَ فَإِنَّ الصِّدْقَ طَمَآنِيْبَةٌ وَالْكَذِبُ رِيْبَةٌ

⁷⁷ Quran Surah Ar Ra'du 28

⁷⁸ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 5*, (Singapura, Pustaka Nasional PTE LTD, 1989), 3761

“Tinggalkanlah yang meragukanmu dan beralihlah pada apa yang tidak meragukanmu. Sesungguhnya kejujuran lebih menenangkan jiwa, sedangkan dusta (menipu) akan menggelisahkan jiwa.”⁷⁹

Artinya jangan membuat dosa dan kemaksiatan yang bisa membuat gelisah hati atau menambah kecemasan yang sudah ada.

2. Dialog dengan jiwa

Seperti kita berbicara dengan diri sendiri, berbicara dengan hati kita juga perlu. Menyampaikan kepadanya bahwa hati kita pun bukanlah milik kita ia milik Allah, lalu apa yang perlu dicemaskan. Muhasabah diri lebih baik dari pada *overthinking* terhadap sesuatu yang belum terjadi bahkan menyesali sesuatu yang telah terjadi. Lakukanlah hal-hal baik dan tingkatkanlah takwa kepada Allah. Allah berfirman dalam Quran Surah Al Hasyr ayat 18 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمتْ لِعَدِّ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”⁸⁰

Hamka dalam kitab Al Azhar menjelaskan mengenai ayat tersebut bahwa takwa ialah menjaga hubungan dengan Tuhan. Oleh karena itu,

⁷⁹ Ibn Hibban, *Al Maqashid Al Hasanah*, No. 256 dalam aplikasi <https://www.dorar.net/hadith>

⁸⁰ Quran Surah Al Hasyr 18

iman atau percaya sajalah belum cukup tanpa dilengkapi dengan mempererat hubungan dengan Tuhan. Keikhlasan batin dan tawakkal kepada Allah, ridha menerima ketentuanNya, bersyukur terhadap nikmatNya, sabar menerima cobaanNya, semua itu hanya akan didapat karena adanya takwa. “Dan hendaklah merenungkan setiap diri” artinya dengan cara berfikir, merenung, *tafakkur* dan *tadzakkur* memikirkan dan mengingat apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok. Hidup tidak hanya tentang dunia saja. Renungkanlah tiap diri apa yang telah dilakukannya untuk dituai di akhirat kelak.⁸¹

3. Memaksimalkan apa yang dikerjakan dan tawakkal

Ketika seseorang telah melakukan sesuatu dengan maksimal, tidak akan dihantui oleh pikiran negatif seperti keraguan apakah akan berhasil atau tidak. Setelah berusaha hasilnya diserahkan kepada Allah dengan tawakkal dan percaya bahwa ketentuan Allahlah yang terbaik. Seperti yang dijelaskan dalam firman Allah Quran Surah At Taubah ayat 51 yang berbunyi :

قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

“Katakanlah (Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah

⁸¹ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 9*, 7271

pelindung kami, dan hanya kepada Allah bertawakallah orang-orang yang beriman.”⁸²

Menurut Hamka arti tawakkal ialah penyerahan diri. Tawakkal merupakan puncak dari iman, sebagaimana yang telah kita ketahui dari penafsiran-penafsiran sebelumnya. Setelah Rasulullah melakukan sesuatu, dalam langkah-langkah yang ditempuh terlihat bahwa tawakkal tumbuh dengan sendirinya seiring dengan usaha yang dilakukan. Segala hal yang dikerjakan serta dipersiapkan dengan sebaik mungkin, tidak dilakukan dengan acuh tak acuh, maka setelah itu yang harus dilakukan ialah berserah diri terhadap keputusan Allah. Orang mukmin seharusnya senantiasa bertawakkal kepada Allah bukan bertawakkal kepada selain Allah.⁸³

Menyesali kejadian masa lalu dan terlalu memikirkan hal-hal buruk yang akan terjadi di masa depan bahkan belum tentu terjadi tidak ada gunanya. Sungguh memikirkan semua hal tersebut tidak akan ada habisnya dan membuat hari-hari yang akan dijalani menjadi terasa buruk. Proses berpikir berlebihan atau yang disebut *overthinking* hanya akan membuat seseorang berputar-putar pada masalah tanpa menemukan solusi apapun dan justru akan menambah stress, rasa cemas bahkan rasa takut berlebihan.

⁸² Quran Surah At Taubah 51

⁸³ Prof Dr Hamka, *Tafsir Al Azhar Jilid 4*, 2992

Semakin seseorang tenggelam dalam pikiran yang berlebihan, semakin sedikit pula upaya untuk menyelesaikan suatu masalah di dunia nyata. Masalah-masalah yang sedang dihadapi hanya akan terlihat besar dan mengerikan dalam bayangan pikiran padahal kenyataannya tidak seburuk yang dikhawatirkan.

Al-Quran telah menyinggung mengenai solusi agar hati menjadi tenang. Jika seseorang *overthinking* hanya akan membuat hati menjadi tidak tenang dan takut akan suatu hal yang belum terjadi. Dengan banyak berdzikir, hati akan lebih menjadi tenang. Muhasabah diri juga penting agar menjadi diri lebih baik, serta memaksimalkan apa yang kita kerjakan dan tawakkal kepada Allah agar seseorang tidak *overthinking* dan khawatir akan ketetapan Allah.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Al-Quran 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-Quran prasangka disebut dengan الظَّنَّ. Sudah jelas dalam Al-Quran bahwa prasangka buruk dilarang oleh Allah. Seseorang yang *overthinking* dan membuat ia berprasangka buruk berarti ia telah berprasangka buruk terhadap Allah. Selain itu dalam Al-Quran *overthinking* juga digambarkan dengan kalimat الخَوْفِ yakni kondisi hati tidak tenang atau takut terhadap perkara dimasa yang akan datang. Dalam Al-Quran telah banyak disinggung mengenai ketakutan akan suatu hal yang belum terjadi.
2. Menurut Hamka 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. Al-Quran memberikan solusi dengan banyak

berdzikir karena hati orang-orang yang selalu berdzikir kepada Allah akan senantiasa terasa tenteram dan bahagia. Selain itu Al-Quran juga memberikan solusi agar selalu muhasabah diri agar menjadi diri yang lebih baik, dan melakukan sesuatu dengan maksimal lalu tawakkal kepada Allah. Menurut Hamka tawakkal ialah penyerahan diri dan tawakkal merupakan puncak dari keimanan seseorang.

B. Saran

Hasil dari penelitian yang diperoleh, 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.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, Asep Muhammad, "Biografi dan Pemikiran Hamka Tentang Nasionalisme Tahun 1950-1975 (Diploma Thesis, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2019)
- Al Fathoni, Ibnu Ahmad, *Biografi Tokoh Pendidik dan Revolusi Melayu Buya Hamka*. Bandung, Arqom Ahmad, 2015
- Alviyah, Avif, Metode Penafsiran Buya Hamka Dalam Tafsir Al Azhar, *Ilmu Ushuluddin*, Vol. 5 No.1(2016)
- Arifiah, Dheanda Abshorina, "Karakteristik Penafsiran Al-Quran Dalam Tafsir An Nur dan Al Azhar", *El Umadah: Jurnal Ilmu Al-Quran dan Tafsir*, Vol.4 No.1, (2021)
- Atoriq, Rizal, *Pengertian Solusi*, 2017, diakses pada 13 Februari 2023, <https://www.diwarta.com/2017/02/13/pengertian-solusi.html>
- Bagaskara, Kresna, "Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Chart Berbasis Istighfar Untuk Mengendalikan Perilaku Overthinking Pada Seorang Remaja Dikelurahan Mojo", Undergraduate thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2022
- Bukhari, *Shahih Bukhari*, no. 5604, dalam aplikasi <https://www.dorar.net/hadith>
- Bukhari, *Shahih Bukhari*, no. 7505, dalam aplikasi <https://www.dorar.net/hadith>
- Federsipel, Howard M, *Kajian-Kajian Al-Quran di Indonesia*. Bandung: Mizan, 1996
- Hamka, *Tafsir Al Azhar*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1983
- Hamka, *Tafsir Al Azhar*. Singapura, Pustaka Nasional PTE LTD, 1989

- Harahap, Syahrin, “*Metodologi Studi Tokoh Pemikiran Islam*”. Jakarta: Istiqamah Mulya Press, 2006
- Hidayati, Husnul, “Metodologi Tafsir Kontekstual Al Azhar Karya Buya Hamka”, *El Umadah*, Vol. 1 No.1 (2018)
- Ibn Hibban, *Al Maqashid Al Hasanah*, No. 256 dalam aplikasi <https://www.dorar.net/hadith>
- Ibn’ Ashur, Muhammad Tahir, *Tafsir al Tahrir wa al Tanwir, Juz 5*. Tunisia: al Dar al Tunisiyah 1984
- Ilham, M. Fauzan, mengatasi *Overthinking* dalam Islam, diakses pada tanggal 28 Oktober 2022 <https://www.quireta.com/post/mengatasi-overthinking-dalam-islam>
- Inayati, Alfita Fajar, “Bimbingan Konseling Islam dengan Terapi Shalat Tahajjud untuk Mengurangi Overthinking Seoragang Remaja di Desa Sendangharjo Brondong Lmongan”, skripsi Bimbingan dan Konseling Islam (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2022)
- Indrasari, Aulia, “Bibliotherapy Untuk Mengatasi Overthinking Seorang Pemuda di Desa Jombatan Kecamatan KesambenKabupaten Jombang”, Skripsi Bimbingan Konseling Islam (Surabaya, UIN Sunan Ampel, 2021)
- Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Quran, *Fenomena Kejiwaan Manusia Dalam Perspektif Al-Quran dan Sains*. Jakarta: Kemenag, 2016
- Lala, Ananda, “*Penelitian Kualitatif: Pengertian, Ciri-ciri, Tujuan, Jenis, dan Prosedurnya*”, Gramedia digital, diakses pada 1 November 2022 <https://www.gramedia.com/literasi/penelitian-kualitatif/>

- Malkan, “Tafsir Al Azhar : Suatu Tinjauan Biografis dan Metodologis”, *Jurnal Hunafa*, Vol. 6, No. 3 (2019)
- Murni, Dewi, “Tafsir Al Azhar (Suatu Tinjauan Biografis&Metodologis)”, *Jurnal Syhadah*, Vol III, No. 2 (2018)
- Mustaqim , Abdul, “Model Penelitian Tokoh (Dalam Teori dan Aplikasi)”, *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Quran dan Hadis*, Vol.15, No.2 (2014)
- N Asy’ari, “Biografi Sosial Hamka dan Pemikiran-Pemikiran Hamka” Thesis, Universitas Muhammadiyah Surabaya, Surabaya, 2018
- Nugraha, Alfian, *Ragam Masalah Kekinian Dalam Perspektif BKI*. Bandung : UIN Sunan Gunung Djati, 2021
- Oppong, Thomas, *psychologists Explain How To Stop Overthinking Everything*, 2019, diakses pada 3 November 2022, <http://intellibriefs.blogspot.com/2019/11/psychologists-exlain-how-to-stop.html>
- Praseia, Senata Adi, ”Analogi Surah Al Baqarah Ayat 155-156, Lima Ujian yang Dihadapi Pelajar”, Tafsir Alquran.id, 2022, <https://tafsiralquran.id/analogi-al-baqarah-ayat-155-156-ujian-yang-dihadapi-pelajar/>
- R.D Asti, *Everything About Overthinking*. Jakarta: Caesar Media Pustaka, 2022
- Rahma, Shuvia, “Dampak Overthinking Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam”, Radar Malang Online, 2021, <https://radarmalang.jawapos.com/opini/23/06/2021/dampak-overthinking-remaja-dan-cara-mengatasinya-dalam-islam/>

- Rusdiyanto, Hannun, "Makna Riya' Dalam Al-Quran: Studi Komperatif Atas Tafsir Al Azhar karya Buya Hamka dan Tafsir Al-Quran Al Adzim Karya Ibnu Katsir", Skripsi, IAIN Surakarta, 2021
- Sari, Alifwati Citra Ikrima, "Bimbingan Dan Konseling Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Para Pelajar di SD Siti Aminah Surabaya: Studi Pemngembangan Paket Pelatihan Kecemasan Dalam Menghadapi Ujian Nasional.", Skripsi (Surabaya : UINSA, 2013)
- Shihab, M. Quraish, *Membumikan Al-Quran*. Bandung, Pustaka Mizan
- Sofia, Lisda, "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup", *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat* , Volume 2 No. 2 (2020)
- Utami, Tika Setia, Safria Andi, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, "Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al Hujurat Ayat 12,," *Al Wasathiyah*, no. 1 (2022)
<https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>
- Widia, Ratna, *You Are Overthinking! Pada Dasarnya Semua Akan BAik-Baik Saja*. Surakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020
- Young On Top Indonesia, *5 penyebab overthinking yang sering tidak kaamu sadari*, 2020, diakses pada 16 november 2022,
<https://www.youngontop.com/read/250877/5-penyebaboverthinking-yang-sering-tidak-kamu-sadari/>
- Yusuf, M Yunan, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al Azhar*, cet II. Jakarta, Pena Madani, 2003

- Yusuf, Yunan, *Corak Pemikiran Kalam Tafsir al Azhar: Sebuah Telaah Tentang Pemikiran Hamka Dalam Teologi Islam*. Jakarta: Pustaka Panjimas, 1990
- Zahra, Naili Raudiatus, “Tips Mengatasi Overthinking Yang Sering Melanda Anak Muda”, *NersUnair*, 18 Juni 2022, diakses 8 februari 2023, <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2503-tips-mengatasi-overthinking-yang-sering-melanda-pikiran-anak-muda>
- Zulfikri dan Arwansyah Kirin, “Pandangan Hamka Terhadap Kajian Ulum Al-Quran dalam Tafsir AL Azhar”, *UTHM*, Vol.1 No. 1(2020) <https://doi.org/10.30880/ahcs.2020.01.01.007>



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS SYARIAH

Terakreditasi "A" SK BAN-PT Depdiknas Nomor : 157/BAN-PT/Ak-XVI/S/VI/2013 (Al Ahwal Al Syakhshiyah)
Terakreditasi "B" SK BAN-PT Nomor : 021/BAN-PT/Ak-XIV/S1/VIII/2011 (Hukum Bisnis Syariah)
Jl. Gajayana 50 Malang 65144 Telepon (0341) 559399, Faksimile (0341) 559399
Website: <http://syariah.uin-malang.ac.id/>

BUKTI KONSULTASI

Nama : Syarifatul Huzaimah
NIM/Jurusan : 19240066/ Ilmu Al-Quran dan Tafsir
Dosen Pembimbing : Nurul Istiqomah, M.Ag
Judul Skripsi : *Overthinking* dan Solusinya Dalam Tafsir Al Azhar

No	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Paraf
1.	21 November 2022	Proposal Skripsi	
2.	22 November 2022	Perbaikan Judul, BAB I	
3.	21 Desember 2022	Konsultasi BAB I dan II	
4.	8 Februari 2023	Revisi BAB I dan II	
5.	15 Februari 2023	Konsultasi BAB III	
6.	24 Februari 2023	Revisi BAB III	
7.	2 Maret 2023	ACC BAB III	
8.	6 Maret 2023	Konsultasi BAB 1-IV	

Malang, 5 Maret 2023
Mengetahui
Ketua Program Studi
Ilmu Al-Quran dan Tafsir

Ali Hamdan, MA., Ph.D.
NIP 197601012011011004

DAFTAR RIWAYAT

A. Identitas Diri

1. Nama : Syarifatul Huzaimah
2. Tempat/Tanggal Lahir : Sumenep, 30 Maret 2000
3. Alamat Rumah : Jl.Raya Gapura Gg VI, Paberasan Sumenep
4. Nama Ayah : Abdurrahman
5. Nama Ibu : Rihati
6. Alamat Email : syarifahhuzaimah30@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

Pendidikan Formal

- | | |
|-----------------|-------------|
| TK Indra Kusuma | (2005-2006) |
| SDN Paberasan I | (2006-2012) |
| SMP TH Al Amien | (2012-2015) |
| MATH Al Amien | (2015-2018) |

Pendidikan Non Formal

- | | |
|--|-------------|
| MTA Al Amien | (2012-2018) |
| Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang | (2019-2020) |
| Bait Tahfidz Al-Qur'an (BTQ) | (2021-2023) |