

KONSEP *OVERTHINKING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir
Al-Mishbah)

Skripsi:

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

MILADIYAH

NIM. 22100006

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
MANDAILING NATAL

2026

KONSEP *OVERTHINKING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir
Al-Mishbah)

Skripsi:

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Guna memperoleh Gelar
Sarjana Agama (S.Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir



Oleh:

MILADIYAH

NIM. 22100006

Pembimbing I

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke at the end.

Nana Gustianda, S.Th.I., M.Ag

Pembimbing II

A handwritten signature in black ink, featuring a long horizontal stroke followed by a series of loops and a final upward stroke.

Nugraha Andri Afriza, M.Ag

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
JURUSAN USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
MANDAILING NATAL

2026

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Pembimbing skripsi mahasiswa atas nama: **Miladiyah, NIM. 22100006** dengan judul: **"KONSEP *OVERTHINKING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir Al-Mishbah)"**, memandang bahwa skripsi yang bersangkutan telah layak dan memenuhi syarat untuk dapat disidangkan dalam sebuah sidang munaqasyah.

Demikian persetujuan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Mandailing Natal, Mei 2026

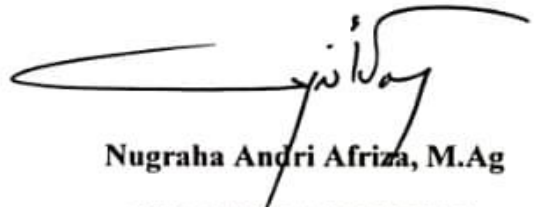
Pembimbing I



Nana Gustianda, S.Th.I., M.Ag

NIP. 199110112022032001

Pembimbing II



Nugraha Andri Afriza, M.Ag

NIP. 19934152022031001

NOTA DINAS

Panyabungan, Juni 2026

Lampiran : -
Perihal : Skripsi a.n Miladiyah

Kepada Yth,
Bapak Ketua STAIN MADINA
Di
Tempat

Assalamualaikum Wr.Wb.

Setelah membaca, meneliti dan memberikan saran-saran untuk perbaikan seperlunya terhadap skripsi atas nama Miladiyah, NIM 22100006 yang berjudul **“KONSEP OVERTHINKING PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir Al-Mishbah)”**. Maka kami berpendapat bahwa skripsi ini sudah dapat diterima untuk melengkapi tugas-tugas dan memenuhi syarat-syarat untuk mencapai gelar Sarjana Agama (S. Ag) dalam Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir di STAIN MADINA.

Untuk itu dalam waktu tidak berapa lama kami harapkan saudara tersebut dapat dipanggil untuk mempertanggung jawabkan skripsinya dalam sidang munaqasyah. Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerja samanya dari bapak, kami ucapkan terimakasih.

Wasalamualaikum Wr.Wb.

Pembimbing I



Nana Gustianda, S.Th.I., M.Ag

NIP. 199110112022032001

Pembimbing II



Nugraha Andri Afriza, M.Ag

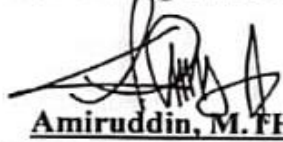
NIP. 19934152022031001

LEMBAR PENGESAHAN MUNAQASYAH

Skripsi yang berjudul: "**KONSEP OVERTHINKING PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir Al-Mishbah)**" a.n Miladiyah, NIM: 22100006. Telah dimunaqasyahkan dalam sidang munaqasyah Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal (STAIN MADINA). Skripsi ini telah diterima sebagai syarat untuk mencapai gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.

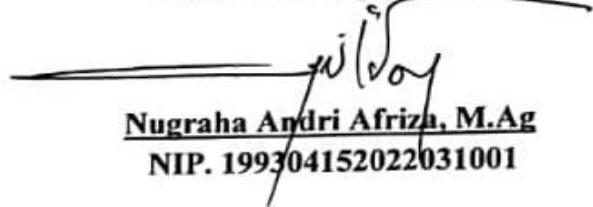
Panyabungan, Juni 2026
Panitia Munaqasyah Skripsi
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri
Mandailing Natal (STAIN MADINA)

Ketua Program Studi



Amiruddin, M.FH
NIP. 199008272019031007

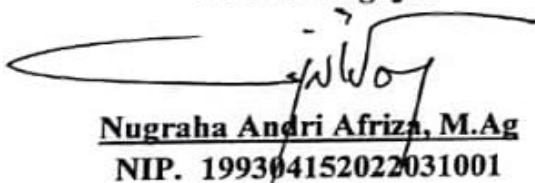
Sekretaris Program Studi



Nugraha Andri Afriza, M.Ag
NIP. 199304152022031001

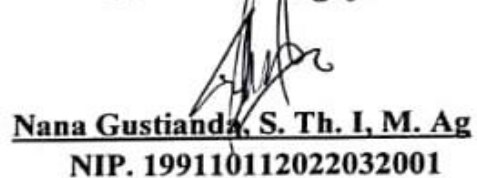
Penguji

Ketua/ Penguji I



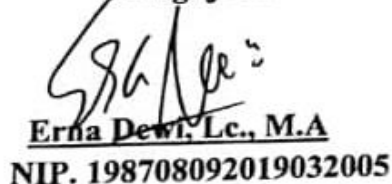
Nugraha Andri Afriza, M.Ag
NIP. 199304152022031001

Sekretaris/Penguji II



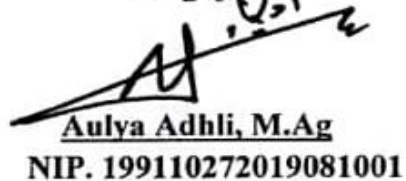
Nana Gustianda, S. Th. I, M. Ag
NIP. 199110112022032001

Penguji III



Erna Dewi, Lc., M.A
NIP. 198708092019032005

Penguji IV



Aulya Adhli, M.Ag
NIP. 199110272019081001

Mengetahui,

Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal



Dr. M. Samin Lubis, M.Ed
NIP. 197305012003121004

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKIRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Miladiyah
NIM : 22100006
Semester / T.A : VIII (Delapan) / 2026
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Tempat, Tanggal Lahir : Panyabungan II, 27 Agustus 2002
Alamat : Jl. Rahmat, Panyabungan II, Kab. Mandailing Natal

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul: **"KONSEP *OVERTHINKING* PERSPEKTIF AL-QUR'AN (Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir Al-Mishbah)"** adalah benar hasil karya sendiri, kecuali kutipan-kutipan yang diambil dari sumbernya dan saya bertanggung jawab penuh atas semua data yang termuat didalamnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Panyabungan, Juni 2026

Hormat Saya,



Miladiyah

Nim. 22100006

ABSTRAK

Miladiyah NIM. 22100006, Judul skripsi: “KONSEP *OVERTHINKING* PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir Al-Mishbah)”. Penelitian ini membahas fenomena *overthinking* dalam perspektif al-Qur’an melalui kajian terhadap Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. *Overthinking* merupakan pola pikir berlebihan yang menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, ketakutan, tekanan mental, dan ketidaktenangan jiwa. Fenomena ini semakin meningkat pada masyarakat modern akibat tekanan sosial, perkembangan teknologi, media sosial, serta berbagai tuntutan kehidupan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penafsiran M. Quraish Shihab terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking* serta mengetahui implikasi dan relevansinya terhadap kondisi psikologis manusia modern.

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*library research*) dengan menggunakan metode tafsir tematik (*maudhu’i*). Sumber primer penelitian ini adalah Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, sedangkan sumber sekundernya berupa buku, jurnal, artikel ilmiah, dan referensi lain yang berkaitan dengan *overthinking*, psikologi Islam, dan kesehatan mental. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, sedangkan analisis data menggunakan metode deskriptif-analitis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat-ayat al-Qur’an yang dikaji dalam penelitian ini mengandung nilai-nilai ketenangan jiwa, pengendalian pikiran, optimisme, tawakal, zikir, dan penguatan spiritual. Menurut penafsiran M. Quraish Shihab, *overthinking* tidak hanya berkaitan dengan persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan lemahnya spiritualitas dan ketidakseimbangan antara akal dan hati. Al-Qur’an menawarkan solusi terhadap *overthinking* melalui zikir, tafakkur, kesabaran, refleksi diri, penguatan iman, serta keyakinan kepada pertolongan Allah swt. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa Tafsir Al-Mishbah memiliki relevansi yang sangat kuat terhadap fenomena kesehatan mental masyarakat modern, khususnya dalam menghadapi kecemasan, stres, dan tekanan psikologis akibat kehidupan modern.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa al-Qur’an tidak hanya berfungsi sebagai pedoman spiritual, tetapi juga memiliki kontribusi besar terhadap kesehatan mental manusia. Nilai-nilai Qur’ani yang dijelaskan dalam Tafsir Al-Mishbah dapat menjadi landasan penting dalam pengembangan kajian psikologi Islam kontemporer, khususnya dalam menangani fenomena *overthinking* pada masyarakat modern.

Kata Kunci: Overthinking, Tafsir Al-Mishbah, Kesehatan Mental.

MOTTO

“Jangan rusak kebahagiaanmu dengan kekhawatiran. Jangan rusak pikiranmu dengan pesimisme. Jangan rusak kesuksesanmu dengan kecurangan. Jangan rusak optimisme oranglain dengan menghancurkannya. Jangan rusak harimu dengan melihat kembali hari kemarin.”

(Ibnu Qayyim)

"Kita memiliki kebiasaan membesar-besarkan kesedihan. Kita tercabik diantara masa kini dan hal-hal yang baru akan terjadi. Pikirkan apakah sudah ada bukti yang pasti mengenai kesusahan masa depan. Karna seringkali, kita lebih disusahkan oleh kekhawatiran kita sendiri. We suffer more in imagination, than in reality."

(Seneca; Letters from a Stoic)

“Yang sering membuat kita gelisah adalah karna kita memikirkan hal-hal yang menjadi ranahnya Allah.”

(Penulis)

STAIN MADINA

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat dan taufik-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“KONSEP *OVERTHINKING* PERSPEKTIF AL-QUR’AN (Studi Tematik Terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa Dalam Tafsir Al-Mishbah)”**. Dengan pertolongan Allah SWT. akhirnya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini dengan baik. Serta shalawat dan salam senantiasa dikirimkan kepada Nabi Muhammad SAW. semoga di akhirat kelak diberikan syafaat oleh beliau.

Skripsi ini disusun sebagai syarat guna untuk mendapat gelar sarjana S. Ag pada program studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir. Dalam tahap penyelesaian skripsi ini, penulis berusaha mengerahkan kemampuan serta menuangkan berbagai pengetahuan dan pengalaman yang penulis miliki. Dalam skripsi ini penulis ingin berterima kasih yang sebesar-besarnya, kepada:

1. Ketua Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal yakni Bapak Dr. Mara Samin Lubis, M.Ed karna telah memberikan fasilitas dan pelayanan yang sangat mendukung dan membantu penulis dalam menimba ilmu pengetahuan di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal.
2. Ketua Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir sekaligus menjadi dosen Pembimbing Akademik penulis yakni Bapak Amiruddin, M.TH yang selalu memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
3. Sekretaris Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir sekaligus menjadi Dosen Pembimbing Skripsi II yakni Bapak Nugraha Andri Afriza, M.Ag yang telah membantu penulis dalam melengkapi persyaratan administrasi selama menempuh pendidikan di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal dan telah banyak memberikan pencerahan kepada penulis dalam proses penelitian ini. Melalui arahan serta energi positif yang ditunjukkan, penulis merasa lebih termotivasi dalam menyelesaikan revisi penelitian ini. Penulis menyampaikan permohonan maaf dan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya atas dedikasi waktu yang diluangkan untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi ini.

4. Ibu Nana Gustianda, S.Th.I., M. Ag selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing dan mengarahkan penulis serta memberikan kemudahan bagi penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh dosen Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal, yang tak dapat disebutkan satu persatu.
6. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Alm. Hasan Bashry MS. dan Ibunda Fatimah Hasan yang telah merawat dan mengasuh serta mendidik penulis dengan penuh kasih sayang, sehingga dapat menyelesaikan studi ini dengan baik. Dan semua keluarga yang selama ini membantu secara materi dan non-materi serta menyemangati dan mendo'akan penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Sahabat tercinta dan tersayang yang selalu menjadi motivasi, penyemangat, dan kebersamai penulis didalam suka dan duka, yakni Usroida Nasution al-Hafidzah. Terimakasih atas segala kesabaran dan dukungan yang selalu menjadi penyejuk hati sekaligus menjadi penyemangat bagi penulis dalam menjalani perkuliahan dan menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan pada Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2022, atas kebersamaan dan kenangan yang tidak terlupakan.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
10. Yang terakhir, terima kasih kepada diri sendiri yang tetap berjuang untuk mengerjakan tugas akhir ini walau harus melewati berbagai ujian dan cobaan.

Penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari para pembaca. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak.

Panyabungan, Juni 2026

Penulis,

DAFTAR ISI

COVER DALAM	i
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
NOTA DINAS.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN MUNAQASYAH	iv
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	v
MOTTO	vi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN	vii
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Metodologi Penelitian.....	9
F. Kajian Relevan	12
G. Sistematika Penulisan.....	14
BAB II KAJIAN TEORITIS TENTANG <i>OVERTHINKING</i>	16
A. Definisi <i>Overthinking</i> Perspektif Global	16
B. <i>Overthinking</i> dalam Kehidupan dan Kejiwaan Manusia	17
C. Definisi <i>Overthinking</i> Perspektif Al-Qur'an	26
D. Ayat-ayat Tematik <i>Overthinking</i>	27
BAB III BIOGRAFI DAN KARAKTERISTIK PEMIKIRAN QURAISH SHIHAB DALAM TAFSIR AL-MISHBAH	31
A. Biografi Quraish Shihab	31
1. Latar Keluarga dan Masa Kecil	31
2. Pendidikan dan Pembentukan Intelektual	32
3. Karier Akademik dan Peran Sosial	33
4. Kepribadian dan Pandangan Hidup	34

5. Pengaruh dan Warisan Intelektual	34
B. Karya-karya dan Kontribusi Intelektual Muhammad Quraish Shihab	35
1. Karya-karya Utama dalam Bidang Tafsir	36
2. Kontribusi Intelektual dan Sosial	37
3. Pengaruh Terhadap Dunia Akademik dan Tafsir Indonesia	38
C. Metodologi Tafsir dalam Tafsir Al-Mishbah	39
1. Dasar Epistemologis dalam Tafsir Al-Mishbah	39
2. Jenis dan Sumber Tafsir	40
3. Metode Penafsiran	40
4. Corak Penafsiran	41
5. Prinsip-prinsip Penafsiran	41
6. Gaya Penulisan	42
D. Kelebihan dan Kekurangan Tafsir Al-Mishbah	42
1. Kelebihan Tafsir Al-Mishbah	42
2. Kekurangan Tafsir Al-Mishbah	44
BAB IV ANALISIS PENAFSIRAN AYAT-AYAT <i>OVERTHINKING</i> DALAM	
TAFSIR AL-MISHBAH	47
A. Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab terkait <i>Overthinking</i>	47
B. Implikasi dan Relevansi Ayat Menurut Tafsir Al-Mishbah Terhadap	
Fenomena <i>Overthinking</i> Modern	68
BAB V PENUTUP	79
A. Kesimpulan	79
B. Saran	81
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Ilmu tafsir merupakan disiplin ilmu yang membahas upaya memahami al-Qur'an dengan menjelaskan makna, hukum, serta hikmah yang terkandung di dalamnya. Tafsir adalah suatu usaha yang bertujuan untuk menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an yang awalnya tidak jelas menjadi jelas, yang awalnya samar-samar menjadi jelas, yang awalnya sulit dipahami menjadi mudah dipahami, sehingga al-Qur'an yang menjadi pedoman hidup manusia bisa benar-benar diamalkan dalam kehidupan sehari-hari (Ma'mun, 2016).

Al-Qur'an berisi dasar-dasar ajaran Islam yaitu berupa perintah, larangan, halal-haram, baik dan buruk, serta kisah-kisah di masa lampau. Al-Qur'an memberikan petunjuk dan pedoman kepada manusia agar mendapatkan kehidupan yang bahagia di dunia dan di akhirat dalam bentuk ajaran mengenai akidah, akhlak, ibadah, fikih, muamalah, dan lain-lain. Akan tetapi, untuk mengungkapkan itu semua tidaklah cukup dengan hanya membaca dan menyanyikan al-Qur'an dengan baik saja, diperlukan keilmuan yang memadai untuk dapat menelaah ayat demi ayat dalam al-Qur'an sehingga mudah dipahami dan dapat diamalkan. Oleh sebab itu, lahirlah berbagai kajian ilmu dalam tafsir al-Qur'an yang sangat dibutuhkan oleh umat Islam.

Secara umum, kajian tentang kesehatan jiwa belum mendapatkan perhatian yang serius di bidang ilmu tafsir yang menghubungkannya dengan ilmu sosial dan juga ilmu jiwa. Padahal, ketika kita melihat kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ternyata sangat berdampak pada pola hidup masyarakat yang serba kompleks dan dapat menyebabkan terjadinya perubahan-perubahan terhadap nilai-nilai kehidupan. Hal tersebut dikarenakan belum adanya solusi yang dijadikan konsep sekaligus pedoman oleh manusia saat kecenderungan jiwanya mengajak kepada suatu keburukan (Muajizat et al., 2024).

Urgensi studi tafsir semakin nyata di era modern ketika banyaknya ayat-ayat al-Qur'an yang dihadapkan dengan realitas sosial, psikologis, dan budaya yang sangat kompleks. Tafsir bukan hanya berfungsi sebagai penjelas teks, tetapi

juga sebagai jembatan antara wahyu dan realitas kehidupan manusia. Melalui kajian tafsir, al-Qur'an dapat dipahami secara dinamis dan kontekstual, sehingga ajarannya tetap hidup di setiap tempat dan zaman (Shihab, 2002). Dalam konteks penelitian ini, studi tafsir berperan penting untuk menggali nilai-nilai Qur'ani tentang kejiwaan manusia, khususnya dalam menghadapi kegelisahan dan pikiran yang berlebihan (*overthinking*). Kajian tafsir tematik terhadap ayat-ayat tentang *qalb* (hati), *nafs* (jiwa), dan *tuma'ninah* (ketenangan batin) memungkinkan penulis menemukan bagaimana al-Qur'an memandang struktur kejiwaan dan cara menenangkan hati.

Dengan demikian, urgensi studi tafsir tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga praktis. Ia membantu manusia modern menemukan arah spiritual yang menenangkan, mengembalikan kesadaran bahwa sumber ketenteraman sejati bukan pada kontrol rasional semata, melainkan pada kepasrahan kepada Allah swt. Jadi, penelitian ini berusaha menunjukkan bahwa al-Qur'an melalui penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah dapat menjadi panduan Qur'ani untuk mengatasi *overthinking* dan kegelisahan jiwa secara seimbang antara rasionalitas dan spiritualitas

Fenomena *overthinking* atau berpikir berlebihan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami oleh manusia modern. Istilah ini menggambarkan kecenderungan seseorang untuk terus-menerus memikirkan sesuatu secara berlebihan, terutama hal-hal negatif, hingga menimbulkan rasa cemas, khawatir, dan kelelahan mental. Dalam kajian psikologi dan keislaman, keadaan tersebut dapat menghambat ketenangan jiwa seseorang. Salah satu bentuk gangguan kejiwaan yang muncul dalam kehidupan modern adalah kegelisahan hati (*qalb*) akibat lemahnya hubungan spiritual dengan Allah swt. Sementara itu, Ma'mun (2016) menegaskan bahwa melalui ilmu tafsir, al-Qur'an dapat menjadi sarana memahami dan mengatasi berbagai persoalan kejiwaan manusia secara komprehensif.

Kehidupan modern yang penuh tekanan sosial, kompetisi, dan tuntutan kesuksesan membuat banyak orang sulit mencapai ketenangan batin. Perkembangan teknologi dan media sosial juga semakin memperparah keadaan karena manusia lebih sering membandingkan diri dengan orang lain, sehingga

menimbulkan rasa tidak cukup dan kekhawatiran berlebih terhadap masa depan yang notabene masih akan terjadi. Dalam konteks spiritual, *overthinking* bukan hanya masalah psikologis, tetapi juga masalah keimanan dan ketenangan hati. Dalam perspektif Islam, kegelisahan hati sering kali muncul karena lemahnya hubungan dengan Allah swt. dan kurangnya keikhlasan dalam menerima takdir (Shihab, 2002).

Istilah *overthinking* dalam penelitian ini dipadankan dengan beberapa istilah konseptual seperti kegelisahan pikiran, kecemasan berlebihan, serta dalam terminologi al-Qur'an dapat didekati dengan konsep *khawf*, *huzn*, dan waswas. Al-Qur'an sebagai pedoman hidup umat Islam memberikan perhatian besar terhadap kondisi kejiwaan manusia. Banyak ayat yang menyinggung tentang kegelisahan, kecemasan, dan ketenangan jiwa, seperti firman Allah swt. dalam al-Qur'an:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Ya'itu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (al-Ra'd/13: 28)

Ayat ini menunjukkan bahwa ketenangan batin (*ithmi'nān al-nafs*) hanya dapat diperoleh melalui *dzikrullāh*, bukan dengan menghindari pikiran atau menekan emosi semata. Jika seseorang terus larut dalam kekhawatiran dan pikiran berlebihan hingga kehilangan kedamaian, hal itu menandakan adanya jarak antara dirinya dengan Allah swt.

Rasulullah saw. juga memberikan bimbingan spiritual untuk mengatasi kecemasan batin. Dalam sebuah hadis sahih disebutkan:

حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ حَدَّثَنَا يَعْقُوبُ عَنْ عَمْرِو عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لِأَبِي طَلْحَةَ التَّمِيسِ غُلَامًا مِنْ غِلْمَانِكُمْ يَخْدُمُنِي حَتَّى أَخْرُجَ إِلَى خَيْبَرَ فَخَرَجَ بِي أَبُو طَلْحَةَ مُرْدِي فِي وَأَنَا غُلَامٌ رَاهِقٌ الْخُلْمِ فَكُنْتُ أَخْدُمُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا نَزَلَ فَكُنْتُ أَسْمَعُهُ كَثِيرًا يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ ... [صحيح البخاري (٢٨٩٣)]

Artinya: “Telah bercerita kepada kami Qutaibah telah bercerita kepada kami Ya'qub dari 'Amru dari Anas bin Malik radliallahu 'anhu bahwa

Nabi shallallahu 'alaihi wasallam berkata kepada Abu Thalhah: 'Carilah seorang ghulam (anak kecil sebagai pelayan) dari ghulam milikmu untuk melayaniku selama keberangkatan ke Khaibar.' Maka Abu Thalhah keluar bersamaku dengan memboncengku. Saat itu aku adalah seorang anak kecil yang hampir baligh. Aku melayani Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam saat Beliau singgah dan aku selalu mendengar Beliau banyak berdo'a: 'allāhumma innī a'ūzu bika minal 'ajzi wal kasali wal bukhli wal jubni wa dlal'id daini wa ghalabatir rijāl'... (Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari (sifat) gelisah, sedih, lemah, malas, kikir, pengecut, terlilit hutang dan dari keganasan orang).' (Shahih al-Bukhari no.2893)

Hadis ini menggambarkan bahwa Rasulullah saw. mengajarkan umatnya untuk menyandarkan pengendalian mental kepada kekuatan spiritual, bukan sekadar kekuatan akal. Doa tersebut menegaskan bahwa kegelisahan dan *overthinking* dapat diatasi dengan ketundukan hati kepada Allah swt. dan kesadaran akan keterbatasan diri sebagai hamba.

Selain itu, dalam surat al-Baqarah disebutkan:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...

Artinya: “Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya, ...” (al-Baqarah/2: 286)

Ayat ini mengajarkan bahwa manusia tidak seharusnya menanggung beban pikiran melebihi batas kemampuannya, karena Allah swt. sudah menetapkan ujian manusia sesuai dengan kemampuannya masing-masing, tidak ada yang melewati batas kemampuan manusia tersebut. Sikap berlebihan dalam menghadapi masalah justru menunjukkan kurangnya tawakal dan kepercayaan terhadap ketentuan Allah swt.

Dalam konteks ini, Rasulullah saw. juga telah menegaskan pentingnya ketenangan hati dan keyakinan terhadap takdir dalam sebuah hadis panjang dari Abdullah bin Abbas:

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ مُحَمَّدٍ بْنُ مُوسَى أَخْبَرَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ الْمُبَارَكِ أَخْبَرَنَا لَيْثُ بْنُ سَعْدٍ وَابْنُ هُبَيْرَةَ عَنْ قَيْسِ بْنِ الْحَجَّاجِ قَالَ ح وَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ عَبْدِ الرَّحْمَنِ أَخْبَرَنَا أَبُو الْوَلِيدِ حَدَّثَنَا لَيْثُ بْنُ سَعْدٍ حَدَّثَنِي قَيْسُ بْنُ الْحَجَّاجِ الْمَعْنَى وَاحِدٌ عَنْ حَنْشِ الصَّنَعَانِيِّ عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ قَالَ كُنْتُ خَلْفَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمًا فَقَالَ يَا غُلَامُ إِنِّي أَعَلِّمُكَ كَلِمَاتٍ احْفَظْ اللَّهُ يَحْفَظْكَ احْفَظْ اللَّهُ

بِحُجَّةٍ مُّجَاهِك إِذَا سَأَلْتَ فَاسْأَلِ اللَّهَ وَإِذَا اسْتَعَنْتَ فَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَاعْلَمْ أَنَّ الْأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ عَلَى أَنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَنْفَعُوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ وَلَوْ اجْتَمَعُوا عَلَى أَنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَّمْ يَضُرُّوكَ إِلَّا بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ رُفِعَتِ الْأَقْلَامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ [سنن الترمذي (٢٥١٦)]

Artinya: “Telah menceritakan kepada kami Ahmad bin Muhammad bin Musa telah mengkhabarkan kepada kami Abdullah bin Al Mubarak telah mengkhabarkan kepada kami Laits bin Sa'ad dan Ibnu Lahi'ah dari Qais bin Al Hajjaj berkata, dan telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Abdurrahman telah mengkhabarkan kepada kami Abu Al Walid telah menceritakan kepada kami Laits bin Sa'ad telah menceritakan kepadaku Qais bin Al Hajjaj -artinya sama-dari Hanasy Ash Shan'ani dari Ibnu Abbas berkata: Aku pernah berada di belakang Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa Salam pada suatu hari, beliau bersabda: ‘Hai 'nak, sesungguhnya aku akan mengajarimu beberapa kalimat; jagalah Allah niscaya Ia menjagamu, jagalah Allah niscaya kau menemui-Nya dihadapanmu, bila kau meminta, mintalah pada Allah dan bila kau meminta pertolongan, mintalah kepada Allah, ketahuilah sesungguhnya seandainya ummat bersatu untuk memberimu manfaat, mereka tidak akan memberi manfaat apa pun selain yang telah ditakdirkan Allah untukmu dan seandainya bila mereka bersatu untuk membahayakanmu, mereka tidak akan membahayakanmu sama sekali kecuali yang telah ditakdirkan Allah padamu’, pena-pena telah diangkat dan lembaran-lembaran telah kering.” (Sunan at-Tirmidzi no.2516)

Dalam beberapa kasus, tekanan mental yang berkepanjangan, kecemasan, serta berbagai persoalan psikologis yang tidak tertangani dapat berkembang menjadi perilaku yang membahayakan diri sendiri. Salah satu fenomena yang sempat menjadi perhatian publik adalah berulangnya dugaan kasus bunuh diri di kawasan Jembatan Cagar, Jawa Timur, dalam rentang waktu yang berdekatan. Peristiwa tersebut mendorong berbagai upaya pencegahan dari masyarakat maupun pihak terkait, seperti pemasangan spanduk berisi pesan motivasi, ajakan mencari bantuan, hingga peningkatan patroli di kawasan tersebut. Fenomena ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan mental memerlukan perhatian serius. Oleh karena itu, upaya pencegahan, pendampingan psikologis, dukungan sosial, dan penguatan spiritual menjadi aspek penting dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan mental pada masyarakat modern (Ibrahim, 2026).

Beberapa contoh kasus *overthinking*, antara lain:

- 1) Penganiayaan atau pembunuhan akibat kecurigaan berlebihan (*paranoid thinking*).
- 2) Bunuh diri (*suicide*) akibat tekanan pikiran yang tidak terkendali.
- 3) KDRT akibat kecemburuan berlebihan yang dipicu oleh *overthinking*.
- 4) *Cybercrime (stalking, doxing)* akibat obsesi pikiran terhadap seseorang.
- 5) Gangguan kesehatan mental akibat lingkungan toxic yang mendorong perfeksionisme dan ketakutan berlebihan terhadap kesalahan.

Sedangkan contoh konkret dari *overthinking* bagi mahasiswa diantaranya adalah takut skripsi tidak selesai yang akhirnya berujung pada ketertundaan untuk mulai menulis skripsi, terus menerus memikirkan masa depan dengan kecemasan yang berlebihan, dan tetap mengulang kesalahan-kesalahan di masa lalu.

Menurut Quraish Shihab, kegelisahan atau kebimbangan hati muncul ketika seseorang kehilangan keseimbangan antara akal, nafsu dan iman. *Overthinking* merupakan bentuk ketidakseimbangan tersebut, di mana akal bekerja berlebihan tanpa kendali spiritual, sehingga menimbulkan keresahan batin (Shihab, 2002). Dalam pendekatan tematik (*maudū ī*), ayat-ayat yang berbicara tentang hati (*qalb*), ketenangan dan kegelisahan jiwa, dapat dikaji untuk menemukan konsep Qur'ani tentang bagaimana seseorang menghadapi tekanan pikiran. Kajian semacam ini penting karena al-Qur'an tidak hanya membahas aspek hukum dan ibadah, tetapi juga dimensi psikologis dan spiritual manusia yang mendalam.

Data dari *World Health Organization* (World Health Organization, 2022) menunjukkan bahwa lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi dan kecemasan, yang sebagian besar dipicu oleh tekanan pikiran berlebih. Realitas ini menuntut umat Islam untuk kembali memahami solusi spiritual yang bersumber dari al-Qur'an, bukan hanya melalui pendekatan psikologi Barat.

Penelitian ini akan menelaah konsep *overthinking* dalam perspektif al-Qur'an dengan pendekatan tematik terhadap ayat-ayat tentang kegelisahan jiwa sebagaimana diuraikan dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Tafsir ini dipilih karena menonjol dalam analisis psikologis dan moral terhadap

makna ayat, serta memiliki bahasa yang komunikatif dan kontekstual dengan kehidupan modern. Melalui penelitian ini, diharapkan ditemukan kerangka Qur'ani tentang bagaimana manusia seharusnya mengelola pikiran dan emosi, agar tidak terjerumus ke dalam *overthinking* yang destruktif, tetapi justru menjadikannya sebagai sarana introspeksi dan pendekatan diri kepada Allah swt. Penelitian ini tidak hanya memberi kontribusi pada studi tafsir tematik, tetapi juga pada pengembangan wacana *Qur'anic Psychology*, yakni psikologi yang bersumber dari nilai-nilai wahyu.

Dengan demikian, penulis tertarik untuk mengkaji lebih lanjut studi tematik ini melalui skripsi yang berjudul, **“Konsep *Overthinking* Perspektif Al-Qur'an (Studi Tematik terhadap Ayat-ayat Tentang Kegelisahan Jiwa dalam Tafsir Al-Mishbah)”**, karena kajian terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berhubungan dengan ketenangan jiwa sangat relevan dan urgen untuk dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, serta untuk menghindari pembahasan yang terlalu melebar, maka penulis membatasi masalah penelitian ini hanya pada ayat-ayat tentang *overthinking* dalam Tafsir al-Mishbah.

Adapun rumusan masalah yang dapat penulis ambil berdasarkan latar belakang diatas adalah:

1. Bagaimana penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat *overthinking* dalam Tafsir al-Mishbah?
2. Bagaimana relevansi penafsiran Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah mengenai ayat-ayat *overthinking* dalam konteks kehidupan sehari-hari?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penulis memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan penafsiran Quraish Shihab mengenai ayat-ayat *overthinking* dalam Tafsir al-Mishbah.
2. Untuk mendeskripsikan relevansi penafsiran dalam Tafsir al-Mishbah mengenai ayat-ayat *overthinking* dalam konteks kehidupan sehari-hari.

D. Manfaat Penelitian

Suatu penelitian akan mudah dipahami jika memiliki manfaat dari adanya penelitian tersebut. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Secara teoritis

Penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan kajian lebih lanjut dalam berbagai konsep keilmuan, terutama dalam konsep *overthinking* dan solusinya dalam al-Qur'an.

2. Secara praktis

- a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama dalam mengkaji tafsir ayat-ayat terkait *overthinking* dalam al-Qur'an.
- b. Dapat memahami gambaran *overthinking* secara umum dan dari perspektif Tafsir al-Mishbah.
- c. Dapat mengetahui landasan dasar mengenai *overthinking* dalam al-Qur'an.
- d. Dapat mengetahui solusi untuk gejala *overthinking* dalam al-Qur'an menurut Tafsir al-Mishbah.

3. Secara Global

Secara global, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang berarti bagi pengembangan khazanah keilmuan Islam, khususnya dalam bidang Ilmu al-Qur'an dan Tafsir. Melalui kajian ini, penulis berupaya menghadirkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai konsep *overthinking* dalam perspektif al-Qur'an, yang dikaji secara tematik berdasarkan ayat-ayat tentang kegelisahan jiwa dalam Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya kajian tafsir kontemporer yang bersifat kontekstual dan humanistik, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap upaya integrasi antara nilai-nilai spiritual al-Qur'an dengan permasalahan psikologis modern yang dihadapi manusia.

Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi peneliti berikutnya untuk mengembangkan studi-studi al-Qur'an yang bersinggungan dengan isu-isu kesehatan mental dan psikologi Islam. Penelitian ini juga menjadi refleksi bahwa al-Qur'an sebagai kitab petunjuk tidak hanya berbicara tentang aspek teologis dan hukum, tetapi juga

memberikan panduan universal dalam mengelola pikiran, emosi, dan ketenangan batin.

E. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2019). Dalam penulisan skripsi ini, penulis menggunakan jenis penelitian kualitatif yang berbasis pada penelitian kepustakaan (*library research*). Metodologi tafsir yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan pendekatan tematik (*maudhū ī*) yakni penafsiran berdasarkan tema-tema tertentu dalam al-Qur'an, dalam penelitian ini mengangkat tema *overthinking*.

Berikut ini merupakan langkah-langkah yang dilakukan penulis dalam penelitian, diantaranya sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penulisan skripsi ini adalah penelitian kualitatif deskriptif yang berlandaskan pada penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian kepustakaan dilakukan dengan cara menelaah berbagai sumber tertulis yang relevan tanpa memerlukan data lapangan secara langsung. Fokusnya adalah analisis mendalam terhadap literatur berupa buku, jurnal, artikel, dan karya ilmiah lainnya yang berhubungan dengan topik pembahasan (Sugiyono, 2019).

2. Sumber Data

a. Sumber Data Primer

Sumber data primer merupakan data yang diperoleh langsung dari sumber asli tanpa melalui dokumen atau media perantara (Moleong, 2018).

Sumber data primer yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Al-Qur'an al-Karīm
- 2) Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder diperoleh dari hasil pengumpulan data oleh orang lain dalam bentuk catatan, buku, atau laporan yang berkaitan dengan permasalahan penelitian (Nazir, 2014). Sumber data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah:

- a) Kitab hadis sahih karya Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘īl ibn Ibrāhīm ibn al-Mughirah ibn Bardizbah al-Bukhārī.
- b) Kitab hadis sahih karya Abū al-Ḥusain Muslim ibn al-Ḥajjāj ibn Muslim al-Qushayrī an-Naiṣābūrī.
- c) Kitab sunan karya Abū ‘Īsā Muḥammad ibn ‘Īsā ibn Sāurah ibn Mūsā at-Tirmizī.
- d) Dampak *overthinking* dan pencegahannya menurut Muhammad Quraish Shihab studi surah al- Ḥujurāt ayat 12, karya Tika Setia Utami, dkk.
- e) *Overthinking* dalam al-Qur’an perspektif *tafsir al-Qur’ān al-‘Aẓīm*, karya Tanzila Silmi Puji Utami.
- f) Ketenangan hati dalam al-Qur’an (study analisis penafsiran *ṭatma’innul qulūb* sebagai obat *overthinking* dan kecemasan berlebihan (*enxiety*), karya M.Zulfikri Islami.
- g) Respons al-Qur’an terhadap kecemasan hidup perspektif tafsir al-Misbah, karya Rizqy Mubarak.
- h) Kesehatan mental perspektif tafsir al-Misbah, karya Hilmy Rabi’ah Nur dan Iffaty Zamimah.
- i) Menguak rahasia kedamaian jiwa: tinjauan tentang *fear of missing out* perspektif tafsir al-Misbah, karya Rizky Maulida dan Nasrulloh.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik pengumpulan data dokumenter (*documentary research*). Data diperoleh dari sumber-sumber primer dan sekunder yang berbentuk dokumen, baik berupa kitab tafsir, buku ilmiah, jurnal, maupun literatur lain yang memiliki keterkaitan dengan tema penelitian.

4. Metode Analisis Data

a. Maudhu’i

Dalam menganalisis data penelitian ini, penulis menggunakan metode dan pendekatan maudhu’i atau tematik. Pendekatan ini membantu menggali pesan moral dan nilai-nilai kepemimpinan dalam perspektif al-

Qur'an secara tematis dan kontekstual (Al-Farmawi, 1996). Langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- 1) Mengidentifikasi tema dan kata kunci terkait *overthinking* (misalnya kecemasan berlebihan, prasangka buruk, khawatir dan lain-lain).
- 2) Mencari ayat-ayat yang membahas tentang *overthinking* lalu diklasifikasikan sesuai tema yang sesuai dengan penelitian.
- 3) Menelusuri penafsiran ayat-ayat tersebut dalam Tafsir al-Mishbah kemudian memperhatikan penjelasan detail pada setiap kata atau kalimat dalam penafsiran al-Mishbah.
- 4) Menganalisis bagaimana penafsiran al-Mishbah mengaitkan fenomena *overthinking* dengan kondisi masyarakat atau lingkungan sosial.

b. Psikologi

Pendekatan psikologi dalam penelitian ini merujuk pada teori kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, khususnya terkait hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku dalam karyanya *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders* (Beck, 1976). Pendekatan ini relevan untuk menganalisis fenomena *overthinking* sebagai bentuk pikiran berlebihan yang berdampak pada kegelisahan jiwa. Pendekatan ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif terhadap fenomena *overthinking*, tidak hanya dari perspektif normatif Al-Qur'an, tetapi juga dari sisi ilmiah psikologi modern.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan psikologi kognitif. Adapun langkah-langkah analisisnya meliputi:

- 1) Mengidentifikasi makna ayat-ayat yang berkaitan dengan kegelisahan jiwa berdasarkan Tafsir Al-Misbah.
- 2) Mengklasifikasikan ayat-ayat tersebut ke dalam kategori kondisi psikologis seperti kecemasan, kesedihan, dan tekanan mental.
- 3) Menganalisis kondisi tersebut dengan menggunakan teori psikologi kognitif, khususnya konsep distorsi kognitif.

- 4) Menarik kesimpulan integratif antara perspektif Al-Qur'an dan psikologi dalam memahami fenomena *overthinking*.

F. Kajian Relevan

Penulis sangat menyadari bahwa dalam sebuah penelitian diperlukan adanya referensi terdahulu yang relevan, untuk mendapatkan referensi ilmiah tambahan serta untuk membuktikan bahwa penelitian yang ditulis saat ini belum pernah ditulis oleh penulis lain sebelumnya.

Adapun beberapa skripsi, jurnal maupun artikel yang mendukung penelitian ini serta sebagai bahan penulisan skripsi ini antara lain:

1. Skripsi Tanzila Silmi Puji Utami yang berjudul, "*Overthinking dalam Al-Quran Perspektif Tafsir Al-Qur'an Al-Adzhim Karya Ibn Katsir* (w. 1373 M)". Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 di Institut Ilmu al-Qur'an Jakarta. Penelitian ini berhasil mendeskripsikan secara mendalam mengenai *overthinking* dalam ayat-ayat al-Qur'an dari sudut pandang Ibnu Katsir dalam karyanya yaitu Tafsir *Al-Qur'an Al-Adzhim*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada sudut pandang tafsir dan mufassir yang berbeda. Penelitian ini membahas *overthinking* menurut Ibnu Katsir, sedangkan penulis membahas konsep *overthinking* menurut Tafsir al-Mishbah karya Quraish Shihab.
2. Skripsi Rizqy Mubarak yang berjudul, "*Respons Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir Al-Mishbah*". Penelitian ini dilakukan pada tahun 2024 di Universitas PTIQ Jakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa al-Qur'an memberikan solusi yang menyeluruh dalam menghadapi kecemasan hidup. Dalam penelitiannya juga menunjukkan bahwa al-Qur'an menawarkan solusi komprehensif dalam menghadapi kecemasan hidup melalui pendekatan yang mencakup aspek ketuhanan, keseimbangan spiritual, ibadah dan kesejahteraan sosial. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini mempunyai objek kajian tentang solusi kecemasan hidup dan ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) dengan menitikberatkan pada pendekatan psikologis umum seperti mental health, resiliensi, maupun terapi spiritual. Sedangkan penelitian penulis fokus pada kajian *overthinking* secara spesifik dengan pendekatan tematik

(*maudhū'i*) dengan sentuhan psikologi Qur'ani, serta menambahkan teori psikologi kontemporer agar senantiasa relevan dengan fenomena psikologi modern berupa *overthinking*, *rumination*, *anxiety*, dan lain-lain.

3. Skripsi oleh M. Zulfikri Islami yang berjudul, "*Ketenangan Hati Dalam Al-Quran (Study Analisis Penafsiran Tatma'innul Qulub Sebagai Obat Overthinking dan Kecemasan Berlebihan (Anxiety))*". Penelitian ini dilakukan pada tahun 2023 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Penelitian ini menawarkan solusi dan jalan keluar dari kecemasan berlebihan seperti *overthinking* dan *anxiety* dalam ayat-ayat al-Qur'an terkait ketenangan hati. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis adalah terletak pada fokus kajiannya, dimana kajian ini fokus pada penafsiran kata *tatma'innul qulūb* sebagai obat *overthinking* dan kecemasan berlebihan sedangkan penulis menelaah semua ayat yang berhubungan dengan *overthinking* (seperti kata *khauf*, *huzn*, dll) tanpa memfokuskan pada satu kosa kata, serta dianalisis melalui Tafsir al-Mishbah saja.
4. Jurnal yang ditulis oleh Tika Setia Utami dkk. dengan judul, "*Dampak Overthinking dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*". Jurnal ini ditulis pada tahun 2023 dan diterbitkan oleh Al-Wasathiyah. Secara singkat, penelitian ini menjelaskan mengenai pengertian serta pencegahan *overthinking* secara umum, serta menganalisis pemikiran Quraish Shihab terkait dampak dan pencegahan *overthinking*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu penelitian ini fokus membahas *overthinking* dan pencegahannya menurut Surat al-Hujurāt/49: 12, sedangkan penelitian penulis tidak berfokus pada satu ayat saja tetapi menganalisis beberapa ayat yang dianggap paling relevan terkait konsep *overthinking* perspektif Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah.
5. Jurnal yang ditulis oleh Rizky Maulida dan Nasrulloh dengan judul, "*Menguak Rahasia Kedamaian Jiwa: Tinjauan Teantang Fear Of Missing Out Perspektif Tafsir Al-Misbah*". Jurnal ini diterbitkan oleh Holistik Analisis Nexus pada tahun 2024. Penelitian ini bertujuan untuk menggali

bagaimana ajaran al-Qur'an, melalui Tafsir al-Mishbah, dapat memberikan panduan untuk mengatasi kecemasan yang disebabkan oleh *FoMo*. Penelitian ini juga mengkaji beberapa ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan konsep kedamaian jiwa dan bagaimana Quraish Shihab melalui tafsir kontekstualnya menafsirkan ayat-ayat tersebut dalam menghadapi tantangan kehidupan modern, termasuk fenomena *FoMo*. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis terletak pada objek kajian yang digunakan. Penelitian ini berfokus pada objek kajian *Fear Of Missing Out* untuk menguak rahasia kedamaian jiwa, sedangkan penelitian penulis fokus pada pembahasan *overthinking* dalam al-Qur'an.

6. Jurnal yang ditulis oleh Hilmy Rab'ah Nur dan Iffaty Zamimah dengan judul, "*Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab.*" Jurnal ini diterbitkan oleh Hikmah pada tahun 2021. Artikel ini mengkaji ayat-ayat kesehatan mental dalam al-Qur'an perspektif Kitab Tafsir al-Mishbah Karya M. Quraish Shihab. Penelitian ini memaparkan konsep kesehatan mental menurut ilmu psikologi dan menurut pendapat Quraish Shihab dalam tafsirnya. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis adalah terletak pada fokus dan tujuannya, dimana penelitian ini berfokus pada topik kesehatan mental dan derivasi maknanya dalam al-Qur'an, sedangkan penelitian penulis berfokus pada konsep *overthinking* dan penanggulangannya serta relevansinya dalam kehidupan sehari-hari.

G. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan ini merujuk pada pedoman penulisan proposal dan skripsi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri Mandailing Natal, yang ditujukan untuk menjelaskan bagian-bagian yang akan ditulis dan dibahas dalam penelitian ini. Pembahasan skripsi ini dibagi menjadi lima bab, yaitu sebagai berikut:

Bab pertama, berisi tentang pendahuluan. Bab ini merupakan bagian yang sangat penting karena berisikan gambaran umum sebuah penelitian. Pada bab ini terdapat latar belakang yang menjadi dasar penelitian, perumusan masalah yang berupa batasan kajian agar lebih fokus dan terarah, kemudian tujuan serta manfaat penelitian yang bisa didapatkan dari penelitian ini. Pada bab ini juga terdapat metodologi penelitian yang berisikan jenis metode yang digunakan

dalam penelitian. Bab pertama ini juga berisi kajian relevan berupa literatur-literatur terdahulu yang bertujuan untuk menganalisis dan mengidentifikasi persamaan dan perbedaan dengan penelitian ini, serta untuk mencari ruang kosong yang belum pernah diteliti sebelumnya. Bagian pendahuluan ini di akhiri dengan sistematika penulisan yang berisi sistem penulisan pada penelitian ini.

Bab kedua, yaitu mengenai landasan teori yang berisi tentang kajian teoritis mengenai *overthinking* yang mencakup tentang definisi *overthinking* perspektif global, *overthinking* dalam kehidupan dan kejiwaan manusia, definisi *overthinking* perspektif al-qur'an, serta ayat-ayat tematik *overthinking*.

Bab ketiga, berisi tentang biografi, karya-karya dan kontribusi intelektual, dan pemikiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir al-Mishbah yang mencakup tentang gambaran umum Tafsir al-Mishbah karya M. Quraish Shihab.

Bab keempat, berisikan hasil penelitian, berupa analisis dari penafsiran ayat-ayat *overthinking* dalam al-Qur'an. Dalam bab ini dipaparkan hasil tentang penafsiran konsep *overthinking* dalam al-Qur'an dalam Tafsir al-Mishbah karya Quraish Shihab serta pendapat dan analisis dari penulis sendiri.

Bab kelima adalah penutup. Bab ini berisi tentang kesimpulan yang bisa ditarik dalam penelitian yang dilakukan oleh penulis. Kemudian di akhiri dengan saran untuk penulis dan juga untuk pembaca.