

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis terhadap ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena *overthinking* dalam Tafsir Al-Mishbah karya M. Quraish Shihab, maka penulis mengambil kesimpulan bahwa:

1. Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menunjukkan bahwa al-Qur'an memandang manusia sebagai makhluk yang secara fitrah memiliki rasa takut, sedih, cemas, dan khawatir terhadap kehidupan. Akan tetapi, al-Qur'an juga memberikan solusi spiritual dan psikologis agar manusia tidak tenggelam dalam kecemasan yang berlebihan. Dalam hal ini, *overthinking* dipahami sebagai pola pikir yang tidak terkendali sehingga melahirkan rasa takut, prasangka buruk, kelelahan mental, dan hilangnya ketenangan batin.

Melalui penafsiran QS. al-Baqarah/2: 155, Quraish Shihab menjelaskan bahwa ujian dan tekanan hidup merupakan bagian dari sunnatullah yang tidak dapat dihindari manusia. Dalam konteks *overthinking*, ayat ini menunjukkan bahwa manusia sering kali mengalami tekanan mental karena terlalu memikirkan sesuatu yang belum tentu terjadi, padahal Allah swt. telah menetapkan kehidupan dengan penuh hikmah. Dalam QS. al-Baqarah/2: 286 menunjukkan bahwa Allah swt. tidak membebani manusia melainkan sesuai dengan kemampuannya. Penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat ini menegaskan bahwa ayat ini mengandung pesan optimisme dan penguatan mental bahwa setiap manusia memiliki kemampuan untuk menghadapi persoalan hidupnya masing-masing.

Pada QS. Ālī 'Imrān /3: 139, Quraish Shihab menjelaskan bahwa keimanan memiliki hubungan erat dengan kekuatan mental manusia. Individu yang memiliki iman yang kuat akan lebih mampu mengendalikan ketakutan dan kecemasannya. Sementara itu, QS. Ālī 'Imrān /3: 191 menjelaskan pentingnya keseimbangan antara zikir dan pikir. Penafsiran Quraish Shihab menunjukkan bahwa manusia modern mengalami ketidakseimbangan antara akal dan hati. Banyak manusia memiliki

kemampuan berpikir yang tinggi, namun tidak mampu mengendalikan pikirannya sehingga mudah mengalami tekanan mental.

Penafsiran terhadap QS. Yūnus/10: 57 menunjukkan bahwa al-Qur'an memiliki fungsi sebagai *syifā'* atau penyembuh bagi penyakit hati dan kegelisahan manusia. Kemudian, QS. al-Ra'd/13: 28 menegaskan bahwa ketenangan hati hanya dapat diperoleh melalui *dzikrullah*. Ayat ini menjadi salah satu ayat paling penting dalam pembahasan mengenai *overthinking* karena menjelaskan hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental. Penafsiran Quraish Shihab memperlihatkan bahwa manusia modern sering mencari ketenangan melalui dunia material, padahal ketenangan sejati berasal dari kedekatan kepada Allah swt. Pada QS. al-Rūm/30: 8, al-Qur'an mengajarkan pentingnya refleksi diri dan pencarian makna hidup. Penafsiran Quraish Shihab menunjukkan bahwa manusia harus memahami hidupnya sebagai bagian dari ibadah kepada Allah swt. Dengan memahami tujuan hidup secara benar, manusia akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup tanpa tenggelam dalam kecemasan berlebihan.

Selanjutnya, QS. al-Fath/48: 4 menjelaskan tentang konsep sakinah, yaitu ketenangan yang Allah swt. turunkan ke dalam hati orang-orang beriman. Quraish Shihab menjelaskan bahwa sakinah bukan berarti hilangnya masalah hidup, tetapi kemampuan hati untuk tetap tenang di tengah masalah. Dalam konteks *overthinking*, konsep sakinah menjadi solusi penting bagi manusia modern yang hidup dalam tekanan sosial dan kecemasan berkepanjangan. Lalu pada QS. al-Fajr/89: 27-30 menggambarkan kondisi ideal jiwa manusia, yaitu *al-nafs al-muthma'innah* atau jiwa yang tenang. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang mampu menerima ketetapan Allah swt. dengan penuh keridaan dan tidak dikuasai ketakutan duniawi secara berlebihan. Adapun yang terakhir dalam QS. al-Syahr/94: 1-8 mengandung pesan optimisme, kelapangan jiwa, dan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Penafsiran Quraish Shihab menunjukkan bahwa manusia tidak boleh tenggelam dalam pikiran negatif dan pesimisme.

2. Penafsiran M. Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah memiliki relevansi yang sangat kuat terhadap fenomena *overthinking* modern. *Overthinking*

tidak hanya dipahami sebagai persoalan psikologis, tetapi juga persoalan spiritual dan eksistensial. Al-Qur'an menawarkan solusi yang bersifat komprehensif melalui zikir, tawakal, sabar, tafakkur, optimisme, refleksi diri, pengendalian pikiran, serta penguatan hubungan manusia dengan Allah swt.

Selain itu, penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai-nilai al-Qur'an memiliki kontribusi besar terhadap pengembangan kajian psikologi Islam kontemporer, khususnya dalam pembahasan kesehatan mental. Penafsiran Quraish Shihab memperlihatkan bahwa al-Qur'an mampu menjadi pedoman hidup yang relevan terhadap problem manusia modern, termasuk dalam menghadapi fenomena *overthinking* yang semakin meningkat pada era digital dan kehidupan modern saat ini.

B. Saran

Dalam penulisan skripsi ini, tentunya masih terdapat beberapa kekurangan. Oleh karena itu, diharapkan kritik dan saran dari para pembaca. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada masyarakat, khususnya generasi muda, agar lebih mendekatkan diri kepada Allah swt. melalui zikir, doa, membaca al-Qur'an, dan memperkuat spiritualitas sebagai upaya menjaga kesehatan mental dan mengurangi *overthinking*.
2. Kepada akademisi dan peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian mengenai *overthinking* dalam perspektif al-Qur'an dengan pendekatan yang lebih luas, seperti psikologi Islam, tasawuf, ataupun *neuroscience* Qur'ani.
3. Kepada lembaga pendidikan Islam, diharapkan dapat memberikan perhatian terhadap kesehatan mental peserta didik dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual al-Qur'an dalam proses pendidikan.
4. Kepada para da'i dan tokoh agama, diharapkan mampu menyampaikan nilai-nilai al-Qur'an secara kontekstual agar masyarakat memahami bahwa al-Qur'an tidak hanya membahas persoalan ibadah ritual, tetapi juga memberikan solusi terhadap problem psikologis manusia modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Farmawi, A. A.-H. (1996). *Metode Tafsir Maudhu'i* (Suryan A. Jamrah (Ed.)). PT. Raja Grafindo Persada.
- Alwi HS, M., Arsyad, M., & Akmal, M. (2020). Gerakan Membumikan Tafsir Al-Qur'an di Indonesia: Studi M. Quraish Shihab atas Tafsir Al-Misbah. *At-Tibyan: Jurnal Ilmu Alqur'an Dan Tafsir*, 5(1), 90–103. <https://doi.org/10.32505/tibyan>.
- Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2). <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Aryani, S. A. (2018). Psikologi Islam, Sejarah, Corak dan Model. In *SUKA-Press*. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press.
- Daradjat, Z. (1983). *Islam dan Kesehatan Mental*. Gunung Agung.
- Fatoni, H. A. (2020). *Integrasi Zikir dan Pikir Dasar Pengembangan Pendidikan Islam*. Forum Pemuda Aswaja.
- Febrianti, I. L., Inasti, N. C. A., Humaira, & Rahimi, Z. H. (2025). Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar. *Journal of Comprehensive Science*.
- Huzaimah, S. (2023). *Overthinking dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <https://id.scribd.com/document/756731731/19240066>
- Ibrahim, M. B. (2026). *Cara Tahura Cegah Bunuh Diri di Jembatan Cangar*. DetikJatim. https://www.detik.com/jatim/berita/d-8451680/cara-tahura-cegah-bunuh-diri-di-jembatan-cangar?utm_source=chatgpt.com
- Islami, M. Z. (2023). *Ketenangan Hati dalam Al-Quran (Study Analisis Penafsiran Tatma'innul Qulub Sebagai Obat Overthinking dan Kecemasan Berlebihan (Enxiety))* [UIN Maulana Malik Ibrahim Malang]. <http://repository.radenintan.ac.id/11375/1/PERPUSPUSAT.pdf%0Ahttp://business-law.binus.ac.id/2015/10/08/pariwisata-syariah/%0Ahttps://www.ptonline.com/articles/how-to-get-better-mfi-results%0Ahttps://journal.uir.ac.id/index.php/kiat/article/view/8839>
- Lubis, Z. (2023). *Ketika Prof. Quraish Shihab Kenang Nasihat Kehidupan dari Ayahnya*. NU Online. <https://islam.nu.or.id/tasawuf-akhlak/ketika-prof-quraish-shihab-kenang-nasihat-kehidupan-dari-ayahnya-NOTyN>
- Ma'mun, M. (2016). *Metodologi Ilmu Tafsir* (H. Habib (Ed.)). Idea Press.
- Maulida, R., & Nasrulloh. (2024). Menguak Rahasia Kedamaian Jiwa: Tinjauan tentang Fear of Missing Out Perspektif Tafsir Al-Misbah. *Holistik Analisis Nexus*, 1(10), 19–32. <https://doi.org/10.62504/jimr920>
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.

- Muajizat, M. M. G., & Sohrab. (2024). Konsep Kesehatan Jiwa dalam Al-Qur'an (Suatu Kajian Tafsir Tematik). *Jurnal Diskursus Islam*, 12(2). <https://doi.org/10.24252/jdi.v12i2.52870>
- Mubarak, R. (2024). *Respons Al-Qur'an terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir Al-Mishbah*. Universitas PTIQ Jakarta.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Ghalia Indonesia.
- Nur, H. R., & Zamimah, I. (2022). Kesehatan Mental Perspektif Tafsir Al-Misbah Karya M. Quraish Shihab. *Hikmah: Journal of Islamic Studies*, 17(2), 118–134. <https://doi.org/10.47466/hikmah.v17i2.200>
- Pakungwati, S., & Desti Anggraeni, R. (2023). Menjaga Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Journal of Islamic Education Studies*, 1(2), 93–101. <https://doi.org/10.58569/jies.v1i2.544>
- Purnomo, H., & Azhar, M. (2022). *Psikologi Islam*. Penerbit K-Media.
- Rahmatullah, Hudriansyah, & Mursalin. (2021). M. Quraish Shihab dan Pengaruhnya terhadap Dinamika Studi Tafsir Al-Qur'an Indonesia Kontemporer. *Suhuf: Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir*, 14(1), 127–151.
- Rusdi, A., & Subandi (Eds.). (2020). *Psikologi Islam: Kajian Teoritik dan Penelitian Empirik*. UIN Antasari Press.
- Setiawan, R. A. (2023). Corak Penafsiran Muhammad Quraish Shihab Dalam Tafsir Al-Mishbah. *MUSHAF JOURNAL: Jurnal Ilmu Al Quran Dan Hadis*, 3(1), 129–150. <https://doi.org/10.54443/mushaf.v3i1.125>
- Shihab, M. Q. (n.d.). *Profil MQS*. Quraish Shihab Official Website. <https://quraishshihab.com/profil-mqs/>
- Shihab, M. Q. (1992). *Membumikan Al-Qur'an: Fungsi Dan Peran Wahyu Dalam Kehidupan Masyarakat*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (1996). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Mishbāh: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2007). *Mu'jizat al-Qur'an ditinjau dari aspek kebahasaan, isyarat ilmiyyah dan pemberitaan ghaib*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2012). *Tafsir al Lubab: Makna, tujuan, dan pelajaran dari surah surah Al Qur'an*. Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2018). *Islam yang saya pahami: Keragaman itu rahmat*. Lentera Hati.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Suroiyya, F. O., & All Habsy, B. (2024). Tinjauan Overthinking dan Berbagai Intervensi Konseling untuk Mengatasinya. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling UNESA*, 14(2), 101–115.
- Tobing, M. S. (2023). *Fenomena Overthinking dalam Self Improvement Mahasiswa*

Pascasarjana UIN Sunan Kalijaga. UIN SUNAN KALIJAGA.

- UIN Syarif Hidayatulah Jakarta. (2008). *Guru besar UIN Jakarta kebanjiran ceramah di televisi*. <https://www.uinjkt.ac.id/id/guru-besar-uin-jakarta-kebanjiran-ceramah-di-televisi>
- UIN Syarif Hidayatulah Jakarta. (2025). *68 tahun UIN Jakarta: Mengingat jejak kepemimpinan 14 rektor*. <https://www.uinjkt.ac.id/id/68-tahun-uin-jakarta-mengingat-jejak-kepemimpinan-14-rektor>
- Utami, T. S., Andy, S., & Datmi, M. A. R. (2023). Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, 2(1). <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>
- Utami, T. S. P. (2024). *Overthinking dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Al-Qur'an AL-Adzhim Karya Ibn Katsir (w. 1373 M)*. Institut Ilmu Al-Qur'an Jakarta.
- World Health Organization. (2022). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. In *The BMJ*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1136/bmj.o1593>
- Yusuf, K. M. (2019). *Psikologi Qurani*. Amzah.
- Zakiah, E. (2023). *Psikologi di mata Al-Qur'an dan Hadits*. UIN Maliki Press. <http://repository.uin-malang.ac.id/15460/>



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Miladiyah, lahir di Panyabungan II pada tanggal 27 Agustus 2002. Saat ini penulis tercatat sebagai mahasiswa dengan Nomor Induk Mahasiswa (NIM) 22100006. Penulis dapat dihubungi melalui nomor telepon 085763500901 atau melalui surat elektronik mdiah751@gmail.com. Adapun alamat tempat tinggal



penulis berada di Jalan Rahmat, Panyabungan II, Kabupaten Mandailing Natal, Provinsi Sumatera Utara.

Penulis merupakan putri dari pasangan Almarhum Hasan Bashry MS. dan Fatimah Hasan. Ibu penulis berprofesi sebagai Ibu Rumah Tangga yang senantiasa memberikan dukungan dan motivasi dalam menempuh pendidikan.

Riwayat pendidikan penulis dimulai di SD Negeri 081 Panyabungan, kemudian melanjutkan pendidikan ke SMP Negeri 2 Panyabungan. Setelah menyelesaikan pendidikan menengah pertama, penulis melanjutkan studi di MAN 1 Mandailing Natal. Selanjutnya, penulis menempuh pendidikan tinggi pada program Strata Satu (S1) di Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Mandailing Natal, dengan konsentrasi studi pada bidang yang sedang ditempuh hingga saat ini.

STAIN MADINA