

**PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG *OVERTHINKING* SERTA
SOLUSINYA**

(Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)

SKRIPSI



**JURUSAN ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2024

ABSTRAK

Fitria Wulandari, 2024. Pandangan Al-Qur'an Tentang *Overthinking* Serta Solusinya (Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili), Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, Pembimbing Prof. Dr Aksin, M.Ag

Kata Kunci: *Overthinking*, Tafsir Al-Munir, Wahbah Az-Zuhaili

Seiring dengan adanya perkembangan teknologi yang semakin pesat, *overthinking* kerap terjadi baik pada kaum remaja maupun dewasa yang mengakibatkan seseorang khawatir, takut terhadap sesuatu yang belum terjadi dan membandingkan apa yang telah dicapai oleh dirinya dengan apa yang dicapai oleh orang lain dan mengakibatkan seseorang sering menjadikan kesuksesan orang lain sebagai tolak ukur. Di dalam Al-Qur'an telah dibahas semua yang akan terjadi di masa depan seperti fenomena yang terjadi yakni adanya *overthinking*. Adanya penelitian ini bertujuan untuk menganalisa ayat *overthinking* dalam Al-Qur'an dan pandangan Wahbah Az-Zuhaili terhadap ayat *overthinking* serta solusinya.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan menggunakan sumber data primer yakni kitab Tafsir Al-Munir, dan sumber data sekunder yaitu beberapa buku, jurnal artikel maupun literatur-literatur lainnya yang relevan dengan penelitian ini. Data-data yang diperoleh diolah dan dianalisis menggunakan metode deskriptis analitis dengan menampilkan penafsiran Wahbah yang telah dipilih secara teratur dan sistematis.

Hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Al-Qur'an tidak langsung menyebutkan secara spesifik ayat tentang *overthinking*, namun memberikan nilai-nilai yang relevan dengan pengertiannya. Beberapa ayat yang membahas mengenai kecemasan perspektif Al-Qur'an diantaranya yakni rasa cemas terhadap masa depan, adanya kekhawatiran dan ketakutan akan sesuatu yang belum terjadi yaitu dalam QS. Al Ahzab ayat 19, QS. Al Baqarah ayat 38, QS. Al-Baqarah ayat 155. Kemudian beberapa ayat tentang putus asa yang berkaitan dengan *overthinking* yaitu QS. Yusuf ayat 80, 87, dan 110, QS. Al-Hijr ayat 56, QS. Ar-Rum ayat 36, QS. Az-Zumar ayat 53, QS. As-Syura ayat 28. Menurut Wahbah *overthinking* merupakan bentuk dari ketakutan dan putus asa. Seseorang yang *overthinking* sering menghabiskan waktu untuk memikirkan sesuatu, tanpa adanya proses penyelesaian atau tindakan sehingga dianggap stagnan dan tidak menyelesaikan masalah.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudari:

Nama : Fitria Wulandari

NIM : 301200004

Jurusan: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)

Judul : Pandangan Al-Qur'an Tentang *Overthinking* Serta Solusinya
(Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

Ponorogo, 19 Maret 2024

Mengetahui,

Kajur



Mengetahui,

Pembimbing

Prof. Dr. Aksin, M.Ag
NIP. 197407012005011004



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Fitria Wulandari
NIM : 301200004
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul : Pandangan Al-Qur'an Tentang *Overthinking* Serta Solusinya (Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 02 April 2024

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu al-Qur'an dan Tafsir (S.Ag) pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 14 Mei 2024

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Irma Runtianing UH, M.S.I.
2. Penguji I : Dr. Muh Tasrif, M.Ag.
3. Penguji II : Prof. Dr. Aksin, M.Ag.

Ponorogo, 14 Mei 2024
Mengesahkan
Dekan

Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag
NIP. 1968066161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang Bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitria Wulandari

NIM : 301200004

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

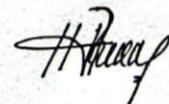
Judul Skripsi : Pandangan Al-Qur'an Tentang *Overthinking* Serta Solusinya
(Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)

Menyatakan bahwa naskah skripsi telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 03 Juni 2024

Penulis,



Fitria Wulandari

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Fitria Wulandari

NIM : 301200004

Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Judul Skripsi : Pandangan Al-Qur'an Tentang *Overthinking* Serta Solusinya (Studi Tematik Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Az-Zuhaili)

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah benarbenar hasil penelitian saya sendiri, bukan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain (plagiasi). Saya akui sebagai hasil tulisan penelitian atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Ponorogo, 19 Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Fitria Wulandari

NIM, 301200004

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
DAFTAR ISI.....	xii
BAB I: PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Telaah Pustaka	6
F. Kajian Teori	11
1. Teori Tafsir Tematik	11
2. Teori Hermeneutika	12
G. Metode Penelitian.....	12
1. Jenis Penelitian.....	12
2. Jenis Data	13
3. Metode Pengumpulan Data.....	13
4. Teknik Analisis Data.....	14
5. Teknik Pengolahan Data	15
H. Sistematika Pembahasan	15
BAB II: <i>OVERTHINKING</i> PERSPEKTIF WAHBAH AZ-ZUHAILI: BIOGRAFI WAHBAH, GAMBARAN UMUM TAFSIR AL-MUNIR	
A. <i>Overthinking</i>	16

1. Pengertian <i>Overthinking</i>	16
2. Penyebab <i>Overthinking</i>	17
B. Biografi Wahbah Az-Zuhaili.....	19
1. Perjalanan Hidup.....	19
2. Guru dan Murid Wahbah	23
3. Mahzab Wahbah.....	24
4. Karya-Karya Wahbah.....	25
C. Gambaran Umum Tafsir Al-Munir	27
BAB III: PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG <i>OVERTHINKING</i>	
A. <i>Overthinking</i> dalam Al-Qur'an	32
B. Ayat-Ayat <i>Overthinking</i> dalam Al-Qur'an	34
BAB IV: <i>OVERTHINKING</i> PERSPEKTIF WAHBAH	
A. Pandangan Wahbah Az-Zuhaili tentang <i>Overthinking</i>	41
B. Solusi <i>Overthinking</i> dalam Al-Qur'an Menurut Wahbah	56
BAB V: PENUTUP	
A. Kesimpulan	61
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	64



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an tidak menyebutkan secara spesifik ayat tentang *overthinking*, namun istilah *overthinking* sama halnya dengan kekhawatiran, ketakutan atau kegelisahan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi.

Adanya kekhawatiran seseorang yang berlebihan tentang kehidupan masa depannya terkadang tanpa disadari bisa menyebabkan dampak negatif seperti yang biasa disebut dengan *overthinking* yang mengakibatkan seseorang membandingkan apa yang telah di capai oleh dirinya dengan apa yang dicapai oleh orang lain, mengakibatkan seseorang sering menjadikan kesuksesan orang lain sebagai tolak ukur. Pada dasarnya sifat manusia mayoritas selalu ingin diakui orang lain bahwa dirinya adalah orang yang sukses, baik, hebat dan lain sebagainya. Hal inilah yang mengakibatkan timbulnya kegelisahan yang berlebihan akan sesuatu yang terjadi di masa depan dalam bayangannya yang sukar untuk di capai atau yang disebut dengan istilah *overthinking*.¹

Overthinking merupakan keadaan dimana seseorang berada dalam kegelisahan memikirkan sesuatu secara berlebihan baik secara sadar maupun tidak sadar. *Overthinking* sering terjadi pada kalangan remaja

¹ M. Wahid Nasrudin, "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)" (UIN Sunan Ampel, 2018), 14.

maupun dewasa.² Kerap kali *overthinking* yang tidak terkontrol mengakibatkan gejala kecemasan.

Fenomena *overthinking* bukanlah hal baru, hampir setiap orang pernah mengalaminya, baik sekali atau berulang kali. *overthinking* menyebabkan seseorang memikirkan sesuatu terlalu dalam, namun yang membedakan adalah bagaimana seseorang mengatasinya. Kecemasan yang baik dapat mendorong seseorang untuk berperilaku baik, tetapi kecemasan yang berlebihan malah akan membuat seseorang berperilaku buruk.

Agama Islam memerintahkan kepada pemeluknya untuk selalu berprasangka baik karena dengan begitu akan timbul perbuatan-perbuatan baik pula. Cara berfikir seperti ini sangat dianjurkan oleh agama Islam karena apabila manusia berprasangka baik maka ia akan terbebas dari berprasangka yang tidak baik.

Overthinking bisa disebabkan oleh bisikan syaitan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu juga bisa disebabkan karena kurangnya manusia memiliki keterampilan *tawakkal* dan bergantung hanya kepada Allah SWT.³ Hal ini diperkuat dengan tafsir Surah An-Nas, pada ayat 4: yang artinya: “*Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi*”. Menurut Wahbah Zuhaili dalam Tafsir al-Munir menjelaskan bahwa waswas adakalanya berasal dari jin dan adakalanya dari manusia. Hasan

² Syarifatul Huzaimah, “*Overthinking* dan Solusinya dalam Tafsir Al-Azhar” (UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023), 10.

³ Afifah Nurul Karimah, “*Overthinking* dalam Perspektif Psikologi dan Islam,” Universitas Padjajaran, July 2021, 3.

berkata, "Itu adalah dua setan. Setan dari kalangan jin akan menebarkan rasa waswas di hati manusia. Sementara setan dari kalangan manusia, ia akan datang secara terang-terangan". Qatadah mengatakan, "sesungguhnya dari kalangan jin ada setan-setan dan dari kalangan manusia juga ada setan-setan, maka berlindunglah kepada Allah SWT dari setan jin dan manusia".⁴

Beberapa ayat yang menyinggung kecemasan perspektif Al-Qur'an diantaranya yaitu cemas terhadap kejadian di masa depan, Al-Qur'an sering menyinggung mengenai kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu yang belum terjadi yaitu dalam Q.S Al-Baqarah ayat 38, Al-Baqarah 155, QS Al-Ahzab ayat 19 dan lain sebagainya.

Overthinking ini sangat penting untuk dikaji karena saat ini *overthinking* sudah menjadi kebiasaan tidak penting yang sering dilakukan oleh banyak orang terlebih dikalangan remaja. Dalam penelitian ini penulis tertarik untuk memilih Tafsir Al-Munir karena tafsir ini memiliki keistimewaan yaitu merupakan tafsir kontemporer yang mencoba memadukan dua metode yaitu metode tafsir *bil ma'tsur*/tafsir klasik (yang mendasari sumbernya pada riwayat atau disebut dengan (*ar-riwayah*) dengan tafsir *bi al-ra'yi*/tafsir modern (yang mendasari sumbernya pada penalaran *ijtihad*). Dalam menafsirkan Al-Qur'an beliau berusaha untuk mengemas tafsir klasik dengan gaya bahasa kontemporer dan metode yang

⁴ Wahbah Abdul Hayyie al-Kattani Az-Zuhailî , *Terjemah Tafsir Al-Munir*, Jilid 15 (Gema Insani, 2014), 735.

konsisten sesuai dengan ilmu pengetahuan modern tanpa ada penyimpangan interpretasi.⁵ Berangkat dari semua hal diatas, maka penulis tertarik untuk mengkaji mengenai *overthinking* serta solusinya menurut pandangan Al-Qur'an yang ada dalam *Tafsir Al-Munir*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka pembahasan rumusan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana makna *overthinking* menurut Al-Qur'an?
2. Bagaimana pandangan Wahbah Zuhaili mengenai ayat *overthinking* serta solusinya?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Mendeskripsikan pandangan Al-Qur'an tentang *overthinking*.
2. Menampilkan penafsiran Wahbah Zuhaili mengenai ayat *overthinking* serta solusinya.

D. Manfaat Penelitian

1. **Manfaat Teoritis**, adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbanyak wawasan dan pemahaman positif bagi perkembangan

⁵ Ainol, "Metode Penafsiran Al-Zuhayli dalam Al-Tafsir Al-Munir," *Mutawatir Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis* Vol. 1 No. 2 (Desember 2011): 5.

kajian ilmu Al-Qur'an dan Tafsir serta diharapkan bisa menjadi referensi masyarakat untuk mengatasi agar tidak *overthinking*.

2. **Manfaat Praktis**, dengan adanya penelitian ini semoga bisa memberikan manfaat dan pemahaman bagi masyarakat luas tentang *overthinking* dan solusinya dalam tafsir Al-Munir serda dapat menambah semangat pembacanya untuk mengkaji lebih luas keilmuan di bidang Al-Qur'an dan Tafsir.

E. Telaah Pustaka

Setelah penulis melakukan telaah terhadap beberapa penelitian terdahulu, ditemukan beberapa yang memiliki keterkaitan dengan penelitian yang akan diteliti oleh penulis diantaranya yaitu:

Pertama, Menggali Prinsip-Prinsip Pluralisme Agama dalam Sorotan Al-Qur'an; Analisis Hermeneutis Pemikiran Wahbah Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, jurnal karya Khoirul Anas yang menelaah tentang beberapa penafsiran Wahbah Zuhaili terkait ayat-ayat prularitas agama dengan prinsip-prinsip pluralisme agama diantaranya: mengakui keanekaragaman agama, kebebasan, dalam beragama, toleransi dalam beragama, dialog proaktif, mencari titik temu antar agama atau berinteraksi dengan rukun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode tafsir maudhu'i. Hasil penelitian yang didapatkan yaitu metode penafsiran beliau memiliki kemiripan dengan metode *hermeneutika* yang singkatnya secara prosedural, metode hermeneutika menggarap wilayah teks, konteks dan kontekstualisasi, sedangkan tipologi

penafsiran Wahbah Al-Zuhailî, menurut penulis memiliki kemiripan dengan pandangan quasi-obyektivis modernis. Persamaan penelitian ini dengan yang akan diteliti oleh penulis sama-sama meneliti tentang bagaimana penafsiran yang dilakukan oleh Wahbah Zuhailî. Perbedaanya penelitian ini membahas tentang pluralisme agama, sedangkan yang akan diteliti penulis yaitu membahas tentang bagaimana penafsiran Wahbah Zuhailî dalam kitabnya tafsir Al-Munir tentang ayat-ayat *overthinking* yang ada dalam Al-Qur'an.⁶

Kedua, Moderasi Al-Qur'an dan Penafsiran Kontemporer: Analisi Pemikiran Wahbah Zuhailî dan Relevansinya dalam Konteks Indonesia Modern, jurnal karya Mabrur yang mengkaji tentang pemikiran Wahbah dalam tafsirannya terhadap ayat-ayat yang berkaitan dengan relasi antar umat dan kebebasan beragama dalam menjagalakan ajaran agamanya masing-masing dengan mengedepankan nilai-nilai hak dasar manusia. Sumber utama penelitian ini merujuk pada kitab *Tafsir al-Munir: Fi al-'Aqidah wa al-Shari'ah wa al-Manhaj*, dan tiga kitab lainnya yaitu, *Haqqul al-Hurriyah fi al-'Alam*, *Tafsir al-Wasit Athar al-Harb Dirasatan Fiqhiyyatan Muqaranatan*, dan buku lainnya sebagai pendukung. Penelitian ini menggunakan (*Library Research*) deskriptif analitif dengan memberikan gambaran secara deskriptif dan menggali secara mendalam tentang pola penafsiran atau metode yang digunakan oleh Wahbah Zuhailî. Hasil dari

⁶ Khoirul Anas, "Menggali Prinsip-Prinsip Pluralisme Agama dalam Sorotan Al-Quran," *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (December 23, 2021): 113–34, <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4697>.

penelitian ini yaitu: *Pertama*, pemahaman Wahbah secara inklusif tentang ayat-ayat yang berkaitan dengan toleransi antar umat beragama yaitu sebagai bentuk kebebasan manusia yang tidak bisa dipaksakan atau diancam agar memeluk ajaran Islam karena suatu agama merupakan kesadaran murni, hal ini sebagai bentuk indikasi agama Islam yang mengajarkan sikap lemah lembut bukan dengan kekerasan. *Kedua*, adanya toleransi terhadap sesama pemeluk agama tidak menjadikan Wahbah membenarkan pilihan seseorang untuk memeluk agama lain selain Islam, namun toleransi yang mengutamakan aspek etika bukan sifatnya teologis. Persamaan penelitian ini dengan yang akan diteliti oleh penulis sama-sama meneliti tentang bagaimana penafsiran yang dilakukan oleh Wahbah Zuhailî. Perbedaannya yaitu penelitian ini membahas tentang pemikiran Wahbah dalam menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an mengenai moderasi beragama, sedangkan yang akan diteliti oleh penulis yaitu bagaimana pandangan Wahbah terhadap *overthinking* yang dituliskan dalam kitabnya tafsir Al-Munir.⁷

Ketiga, Analisis Terhadap Pemikiran Wahbah Az-Zuhailî Tentang Asuransi, skripsi karya Wiwin Indarti IAIN Ponorogo tahun 2018 yang meneliti tentang hal-hal yang melatarbelakangi penolakan Wahbah az-Zuhailî tentang asuransi bisnis serta bagaimana implikasi pemikiran Wahbah az-Zuhailî tentang penolakan asuransi syariah di Indonesia. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian pustaka (*library research*).

⁷ Mabur Mabur, "Moderasi al-Qur'an dan Penafsiran Kontemporer: Analisis Pemikiran Wahbah Zuhailî dan Relevansinya dalam Konteks Indonesia Modern," *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* 1, no. 2 (October 14, 2019): 31–50, <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v1i2.9>.

Sumber data yang digunakan yaitu *Fiqh Islam wa Adillatuhu* dan sumber data lainnya dari literatur lain yang mendukung penelitian ini. Hasil dari penelitian ini yaitu: yang melatarbelakangi Wahbah mengenai larangan terhadap asuransi bisnis adalah QS Al-Baqarah ayat 275 tentang riba, QS Al-Maidah ayat 90 tentang judi dan hadits Nabi SAW tentang larangan jual beli *gharar*, serta fatwa Ibn ‘Abidin mengenai haramnya asuransi laut. Implikasi pemikiran Wahbah mengenai perkembangan asuransi syariah di Indonesia adalah adanya akad *tabarru’* serta akad *tijarah* dengan *premi nonsaving* dalam fatwa DSN-MUI mengenai pedoman umum asuransi syariah. Persamaan dari penelitian ini dengan yang akan diteliti oleh penulis yaitu sama-sama menganalisis bagaimana pemikiran Wahbah Zuhaili. Perbedaannya yaitu, penelitian ini membahas pemikiran Wahbah tentang asuransi, sedangkan yang akan diteliti oleh penulis membahas tentang penafsiran Wahbah mengenai *overthinking* yang ada dalam Al-Qur’an.⁸

Keempat, jurnal karya Faridatus Syuhadak dan Badrun dengan judul Pemikiran Wahbah Al-Zuhaili tentang *Ahkam Al-Usrah*, penelitian ini bersifat yuridis normatif dengan pendekatan historis analitis dengan pengumpulan data studi kepustakaan. Hasil yang didapat dari penelitian ini yaitu, dalam melakukan ijtihad Wahbah lebih dahulu melakukan kajian terhadap *nash-nash* yang terdapat dalam al-Qur’an dengan menggunakan pendekatan disiplin ilmu yang terkait seperti ilmu bahasa yang

⁸ Wiwin Indarti, “Analisis Terhadap Pemikiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Asuransi” (IAIN Ponorogo, 2018).

memperhatikan kata-kata *mujmal*, *musytarak*, *'amm* atau *khash*, *haqiqah* atau *majaz*, *haqiqah* atau *'urf*, *mutlaq* atau *muqayyad*, dan lain sebagainya, selanjutnya hadits Nabi baik *amaliyah*, *qauliyah* ataupun *taqririyah*, kemudian menggunakan *qiyas* dan pertimbangan masalah bagi realita yang dihadapi menggunakan kaidah umum misalnya *maslahah mursalah*, *istihsan*, *'urf sadd adz-Dzari'ah* dan lain lain. Saat memulai pembahasan hukum keluarga Wahbah terlebih dahulu memulai dengan pembahasan pendahuluan pernikahan, hukum pernikahan secara *syar'i*, khutbah pernikahan, meminang pinangan orang lain dan meneliti perempuan yang telah dipinang sebelum akhirnya dinikahi. Wahbah juga menjelaskan jika hukum pernikahan tidak selalu sunnah, namun bisa berubah menjadi wajib, mubah, makruh bahkan haram, sesuai dengan konteksnya. Persamaan penelitian ini dengan yang akan diteliti oleh penulis yaitu sama-sama meneliti tentang pemikiran Wahbah Zuhaili. Adapun perbedaannya penelitian ini mengangkat tema *Ahkam Al-Ussrah*, sedangkan yang akan diteliti oleh penulis mengangkat tema tentang *overthinking*.⁹

Dari beberapa penelitian terdahulu tentang pemikiran Wahbah Az-Zuhaili, belum ditemukan penelitian yang mengangkat tema tentang *overthinking*. Penelitian ini akan menjadi karya tulis pertama yang meneliti pemikiran Wahbah tentang *overthinking* dalam kitab tafsirnya yaitu Al-Munir.

⁹ Faridatus Syuhadak and Badrun, "Pemikiran Wahbah Al-Zuhaily Tentang Ahkam Al- Ussrah," *De Jure, Jurnal Syariah Dan Hukum* 4, no. 2: Desember 2012, 160–170.

F. Kajian Teori

1. Teori Tafsir Tematik

Abdul Hayyi al-Farmawi mendefinisikan tafsir tematik atau *maudhu'i* sebagai pola penafsiran dengan cara menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki tujuan yang sama dengan arti sama-sama membahas satu topik kemudian menyusunnya berdasarkan masa turun ayat dengan memperhatikan latar belakang *asbabunnuzulnya*, kemudian diberikan penjelasan, uraian, komentar serta pokok kandungan hukumnya.¹⁰

Mengenai beberapa langkah yang harus ditempuh oleh mufassir dalam menerapkan pendekatan tematik yaitu sebagai berikut:

1. Menentukan masalah (topik) yang ingin dibahas.
2. Melacak dan menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang memiliki kaitan dengan masalah yang ingin dibahas tersebut.
3. Menyusun urutan ayat-ayat sesuai dengan masa turunnya disertai pengetahuan mengenai latar belakang turun atau *asbabun nuzulnya* untuk sebagian yang ada.
4. Memahami korelasi *munasabah* ayat-ayat tersebut dalam suratnya masing-masing.
5. Menyusun pembahasan dalam kerangka yang sempurna, sistematis dan utuh.

¹⁰ M Sja'roni, "Studi Tafsir Tematik," *Jurnal Studi Islam Panca Wahana*, Edisi 12, 2014, 2–3.

6. Melengkapi penjelasan ayat dengan hadis, riwayat sahabat dan lain sebagainya yang relevan bila dipandang perlu sehingga pembahasan menjadi semakin sempurna dan jelas.
7. Mempelajari ayat-ayat tersebut secara menyeluruh dengan cara menghimpun ayat-ayatnya yang memiliki pengertian yang sama, atau mengkomparasikan antara *'am* dan *khas*, *mutlaq* dan *muqayyad* atau yang lahirnya bertentangan, sehingga seluruhnya bertemu dalam satu muara tanpa adanya perbedaan atau paksaan.¹¹

Penafsiran Al-Qur'an dengan metode ini meluas di era informasi dan globalisasi, karena selain disusun secara praktis dengan mengikuti kronologi turunya ayat juga dapat menjawab dan mengikuti perkembangan zaman dengan menyesuaikan segala tempat, situasi dan kondisi.

2. Teori *Hermeneutika*

Selain menggunakan teori tafsir tematik, penelitian ini juga menggunakan teori *hermeneutika* yang digunakan untuk pemahaman dalam penafsiran. *Hermeneutika* merupakan seni tafsir atau seni mengartikan yang berasal dari bahasa Yunani "*hermeneuien*" yang artinya tafsir atau interpretasi. *Hermeneutika* pada dasarnya merupakan pencarian makna teks, apakah makna tersebut sifatnya objektif atau bermakna subjektif. Penelitian ini menggunakan *hermeneutika* teoritis

¹¹ Sja'roni, 6.

yang dicetuskan oleh *Schleirmarcher* yang berisikan tentang aturan metodologis untuk sampai pada pemahaman yang diinginkan oleh pengarang. *Hermeneutika* teoritis lebih mengarah pada objek kajian bagaimana memperoleh makna yang tepat pada teks, karena dengan pemahaman yang tepat, akurat dan komprehensif hal itulah yang dijadikan tujuan utama dalam hermeneutika teoritis. Bagaimana asumsi awal dan perbedaan konteks mempengaruhi perbedaan pemahaman.

Hermeneutika teoritis ini memberikan dua pendekatan untuk memahami teks. Pertama: pendekatan linguistik yang mengarah pada analisis teks secara langsung. Kedua: pendekatan psikologis yang mengarah pada pendekatan psikologis subjektif sang penggagas sendiri.¹²

G. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yaitu, penelitian yang bertujuan memahami adanya fenomena tertentu baik berupa suatu hal yang dialami oleh subjek penelitian seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan dan lain sebagainya yang dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dengan menggambarkan kondisi apa adanya.¹³ Data yang dikumpulkan dalam menyelesaikan penelitian dan memberikan

¹² Rini Fitria, "Memahami Hermeneutika Dalam Mengkaji Teks," *Syi'ar* 16, no. 2: 37–38.

¹³ Feny Rita Fiantika et al., "Metodologi Penelitian Kualitatif," *PT. Global Eksekutif Teknologi*, 2022, 5.

penafsiran tidak menggunakan angka atau rumus statistik, melainkan menggunakan deskripsi kata-kata yang digali dari buku atau literatur.

Penelitian ini difokuskan pada studi kepustakaan (*Library Research*) karena data atau bahan yang digunakan dalam menyelesaikan penelitian ini berasal dari perpustakaan online maupun offline baik kitab tafsir, buku bacaan, ensiklopedi, jurnal, dokumen, majalah dan lain sebagainya.¹⁴

2. Jenis Data

Jenis data yang digunakan untuk menyelesaikan penelitian ini ada dua yaitu data primer dan data sekunder. Adapun data primer yang digunakan yaitu ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena *overthinking* dan juga kitab tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili. Data sekunder yang merupakan data pelengkap atau tambahan yang mendukung penelitian yang akan dibahas yaitu berupa buku-buku, jurnal, literatur yang berkaitan pula dengan fenomena *overthinking*.

3. Metode Pengumpulan Data

Jenis penelitian ini berupa Penelitian Pustaka, maka metode pengumpulan yang digunakan yaitu metode dokumentasi. Teknik pengumpulan data dan informasi melalui pencarian dan penemuan bukti-bukti. Data tersebut berupa catatan-catatan atau tulisan buku, jurnal maupun literatur lainnya yang diperoleh dari data primer maupun sekunder.

¹⁴ Nursapia Harahap, "Penelitian Kepustakaan," *Jurnal Iqra'* 08, no. 01 (2014): 68.

4. Teknik Pengolahan Data

Pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dalam 3 tahap yaitu:

Tahap pertama, yaitu peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap semua data yang telah terkumpul dari segi kelengkapan, kejelasan makna maupun tujuan, kecocokan serta keseragaman antara masing-masing data. *Kedua Organizing*, peneliti melakukan penyortiran dan penyusunan data-data yang telah diperoleh untuk mendapatkan hasil data yang telah direncanakan sesuai dengan rumusan masalah. *Ketiga*, penemuan hasil data. Yaitu peneliti melakukan analisa lebih lanjut terhadap hasil *organizing*, dengan menggunakan teori atau kaidah yang disusun oleh peneliti sebelumnya.

5. Analisi Data

Penelitian ini menggunakan metode analisis isi (*content analysis*) merupakan metode yang digunakan untuk pemikiran yang sifatnya normatif. Dalam hal ini penafsiran beberapa ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *overthinking* oleh pemikiran Wahbah Az-Zuhailî dianalisis dengan menggunakan kaidah-kaidah tafsir yang berlaku.

Usai melakukan pengolahan data dengan menggunakan metode analisis isi (*content analysis*), kemudian data yang dihasilkan dianalisis menggunakan penyajian secara deskriptif-analistis dengan menguraikan penafsiran Wahbah Az-Zuhailî secara sistematis dan teratur. Metode

deskriptif ini lebih difokuskan kepada ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan fenomena *overthinking* serta solusinya.

H. Sistematika Pembahasan

Agar penelitian ini tersusun secara sistematis, terarah, dan mudah dipahami, maka penulis menyusun sistematika pembahasan dalam penelitian ini terdiri dari lima bab, dengan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama Pendahuluan, dalam bab ini membahas mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, telaah pustaka, kajian teori, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab kedua, berisi tentang biografi pengarang kitab *Tafsir Al-Munir* (Wahbah Zuhaili) dan gambaran umum mengenai *Tafsir Al-Munir*.

Bab ketiga, yakni berisi tentang uraian mengenai pandangan Al-Qur'an tentang *overthinking* diantaranya: jumlah ayat-ayat *overthinking* yang ada dalam Al-Qur'an, maknanya, serta asbabunnuzulnya.

Bab keempat, berisi tentang analisa penafsiran Wahbah Zuhaili terhadap *overthinking* dalam Al-Qur'an serta solusinya.

Bab Kelima, berisi penutup yang terdiri dari kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan penelitian ini



BAB II
TINJAUAN PUSTAKA
OVERTHINKING, BIOGRAFI WAHBAH, GAMBARAN UMUM TAFSIR
AL-MUNIR

Pada bab ini akan dibahas mengenai biografi pengarang kitab Tafsir Al-Munir (Wahbah Zuhaili) dan gambaran umum mengenai Tafsir Al-Munir.

A. *Overthinking*

a. Pengertian *Overthinking*

Overthinking merupakan istilah yang berasal dari bahasa Inggris yaitu *over* yang artinya lebih dan *thinking* yang artinya pemikiran.¹⁵ Terlalu banyak berpikir merupakan kondisi yang tidak produktif dari proses berpikir yang wajar. *Overthinking* termasuk kedalam *psychological disorder* karena dapat mengakibatkan kecemasan dan rasa takut. Takut merupakan situasi yang tentunya pernah dialami setiap orang. Al-Qur'an menggambarkan situasi ini sebagai goncangan (hati) yang dahsyat sehingga membuat seseorang tidak mampu berpikir jernih dan mengendalikan jiwa.¹⁶ Seseorang yang *overthinking* sering menghabiskan waktu untuk memikirkan sesuatu, tanpa adanya proses penyelesaian atau tindakan sehingga dianggap tidak menyelesaikan masalah. Terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan

¹⁵ Karimah, "Overthinking Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam," 1.

¹⁶ Muhammad Utsman Najati, *Psikologi Al-Qur'an Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni* (Bandung: Marja, 2010), 59–60.

seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja. Akibat dari pemikiran yang tidak produktif ini membuat seseorang terjebak dalam kondisi stagnan sehingga tidak mampu melakukan hal-hal baru dan menghalangi kemajuan hidup seseorang.¹⁷ Seseorang yang *overthinking* biasanya terlalu fokus pada permasalahannya bukan pada solusinya.

Terdapat beberapa tanda seseorang yang mengalami *overthinking* diantaranya yaitu: merasa bersalah terhadap apa yang telah terjadi secara berulang-ulang, sering meragukan diri sendiri, sering terjebak dalam pikiran dimasa lalu, memiliki kesulitan untuk tidur karena tidak bisa mengontrol pikiran, merasakan emosi negatif dan cenderung terlalu memikirkan secara berlebihan masalah yang dimiliki, selalu mengulang pikiran tentang perkataan orang lain terhadap dirinya atau perkataan dirinya terhadap orang lain, mengkhawatirkan sesuatu yang sebenarnya tidak ada kontrol atas dirinya, merasa lelah dan sangat kesulitan untuk membuat keputusan.¹⁸

b. Penyebab *Overthinking*

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

¹⁷ Jovita Sri Dewajani and Yeni Karneli, "Analisis Permasalahan Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling," *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (September 2, 2020): 1.

¹⁸ Amy Morin, "How to Know When You're *Overthinking* Retrieved," February 14, 2023, How to Know When You're *Overthinking* retrieved.

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

a) Pesimis terhadap hal yang akan dilakukan

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

b) Terlalu Perfeksionis

Kegagalan dan kesalahan merupakan hal yang wajar terjadi pada Setiap orang, akan tetapi jika terlalu mengutamakan perfeksionis akan sesuatu juga akan membuat diri semakin tertekan 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) Selalu Membandingkan Diri Sendiri dengan Orang Lain

Salah satu penyebab *overthinking* yang lain yaitu selalu membandingkan diri dengan orang lain. Terlebih lagi di usia 18 tahun keatas yang sering kali membandingkan pencapaian diri dengan orang lain dan merasa diri sendiri tidak sehebat orang lain.

B. Biografi Wahbah Zuhaili

1. Perjalanan Hidup

Wahbah bin Mustafa al-Zuhailî atau yang biasa disebut dengan Wahbah Zuhailî lahir pada 6 Maret 1932 M/1351 H, di Dair ‘Atiyah, Faiha, Damaskus, Syria. Ayahnya bernama Mustafa al-Zuhailî yang merupakan seorang petani sedangkan ibunya bernama Mustafâ Sa’adah.

Wahbah mengenyam pendidikan dasar-dasar agama Islam langsung melalui bimbingan orang tuanya. Selanjutnya ia melanjutkan sekolahnya di *madrasah ibtida’iyah* di desanya, sampai ke jenjang pendidikan formal berikutnya. Wahbah berhasil meraih gelar sarjananya pada tahun 1952 M di Fakultas Syariah Universitas Damaskus dan juga pendidikan Islam di Universitas al-Azhar dengan cemerlang pada tahun 1956 M.¹⁹ Wahbah juga mendapatkan Ijazah dalam pengajaran bahasa Arab dari Universitas Al-Azhar. Sewaktu belajar di Universitas Al-Azhar Wahbah juga memelajari undang-undang di Universitas Ain Syams di Kairo, Mesir hingga ia mendapatkan Ijazah Sarjana Muda (B.A) di tahun 1957.²⁰ Wahbah melanjutkan program magisternya di Universitas Al-Azhar Kairo yang ia tamatkan pada tahun 1959 M, dilanjutkan meraih gelar doktor (Ph.D) di bidang *syari’ah* di Universitas al-Azhar Kairo di tahun 1963 M dengan memperoleh kategori dengan pujian dalam Syari’ah Islam melanjutkan tesisnya yang berjudul

¹⁹ Baihaqi, “Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhailî Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama,” *Analisis XVI*, no. 1 (June 1, 2016): 128.

²⁰ Ahmad Zayadi, *Menuju Islam Moderat* (ZAYADI E-PUBLISHER HOUSE, 2020), 18.

“Pengaruh Peperangan Dalam Perundangan Islam: Sebuah Kajian Perbandingan Meliputi 8 Mahzab dan Undang-Undang Sekular Antarbangsa”.²¹

Wahbah kemudian mengabdikan sebagai dosen di salah satu almamaternya yaitu Fakultas Syari’ah Universitas Damaskus di tahun 1963 M. Karirnya di bidang akademik terus meningkat, hingga tidak lama setelah itu Wahbah diangkat menjadi dekan di Fakultas yang sama, bahkan di waktu dekat ia diangkat menjadi dekan sekaligus ketua jurusan *Fiqh al-Islami*. Selanjutnya Wahbah berhasil meraih gelar profesor di tahun 1975 dan dilantik sebagai guru besar dalam disiplin hukum Islam di salah satu Universitas Syiria.²² Beliau menjadi ahli dalam Majelis Syria al-IFTA, Akademi Fiqh Islam di Jeddah, Arab Saudi, dan Akademi Fiqh Islam AS, India, dan Sudan. Beliau juga menjadi ahli dalam *Royal Society* untuk penyelidikan tamadun Islam di Yayasan Ahl al-Bayt di Amman, Jordan. Beliau merupakan Pengurus Institut Penyelidikan Institusi Keuangan Islam dan perundang dalam bidang Syariah Islam untuk perusahaan dan institusi keuangan Islam, termasuk Bank Islam Antar Negara. Beliau juga terkenal sebagai pendakwah Islam yang terkenal yang sering muncul di program televisi dan radio. Beliau pernah bertugas sebagai Imam dan pendakwah di Masjid Usman di Damsyik.²³

²¹ Zayadi, 18.

²² Baihaqi, “Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama,” *Analisis XVI*, no. 1 (June 1, 2016): 128–129.

²³ Zayadi, *Menuju Islam Moderat*, 18.

Dalam kesehariannya Wahbah tidak hanya melakukan kegiatan akademik di Universitas Damaskus, almamaternya. Wahbah al-Zuhailî juga banyak diberi tugas akademik untuk mengajar di universitas di luar Syiria. Misalnya, ia pernah mengajar di Fakultas Hukum (*Kulliyyat al-Qanun*) Universitas Bongazi, Libya, selama 2 tahun (1972–1974), dan banyak diminta untuk menghadiri konferensi akademik di berbagai universitas di Libya. Selain itu, ia juga mengajar di Fakultas Syariah dan Qanun Universitas Uni Emirat Arab (UEA) selama lima tahun (1974–1979). Selain itu, Beliau merupakan dosen tamu di Fakultas Syariah Universitas al-Kharthum Sudan dan Universitas Umm Durman al-Islamiyyah. Beliau banyak berceramah kepada siswa di sana tentang fikih dan ushul fikih. Selain itu, Beliau sempat mengajar di Qatar dan Kuwait selama bulan Ramadhan atau 1989-1990, dan juga menjadi dosen tamu di al-Markaz al-Arabi pada tahun 1993.²⁴

Wahbah senantiasa mempertahankan *Ahlussunnah Wal Jamaah*, yang terdiri dari *Asy'ariyah* dan *Maturidiyah* dalam hal akidah. Beliau menyatakan bahwa mengikuti salah satu dari empat mazhab (Hanafi, Maliki, Syafi'i, dan Hanbali) tidak wajib, namun yang diwajibkan yaitu mengikuti pendapat Mufti mereka yang menjadi golongan di kalangan *Ahlusunnah wal Jamaah*. Selain itu, Beliau menyatakan bahwa semua orang diharuskan untuk menyambut *Maulidurrasul*. Selain itu

²⁴ Fahmi Ahmad Jawwas, *Formulasi Metode Tafsir Ahkam (Studi Kasus Tentang Perubahan Hukum Di Masa Pandemi)* (DKI Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2022), 117.

bertawasul kepada Nabi Saw dan para wali merupakan tindakan yang dibenarkan. Wahbah tidak suka berdebat dengan Salafi, namun Beliau mempercayai bahwa Salafi dan Wahabi tidak kafir, akan tetapi beliau tidak setuju dengan banyak ajaran Salafi Wahabi.

Menurut penjelasan Jawwas tentang aktivitas akademiknya di atas, prestasinya yang luar biasa selama ini menunjukkan bahwa Allah telah memilihnya untuk memikul tanggung jawab pendidikan yang luar biasa. Beliau bukan hanya dikenal sebagai seorang *mufassir*, tetapi juga dikenal sebagai faqih yang ahli dalam ilmu fiqih ushul fiqih.

Jawwas juga mengatakan dalam bukunya bahwa seorang murid Wahbah az-Zuhaili yang bernama Badi Al-Sayyid Al-Laham mengatakan bahwa Wahbah memiliki akhlak yang mulia, fisik yang kuat, dan sangat mencintai guru dan muridnya. Beliau senantiasa aktif beribadah, menulis, dan gigih berjuang untuk kebenaran.²⁵

Wahbah menghembuskan nafas terakhirnya di malam Sabtu pada tanggal 8 Agustus 2015 diusianya yang ke 83 tahun.²⁶

Menurut penulis bahwa di atas ini adalah penjelasan aktivitas akademisnya, ini menunjukkan bahwa apa yang telah beliau capai selama ini dengan berbagai macam perestasi yang memukau menunjukkan, bahwa beliau adalah seorang yang telah Allah pilih untuk memiliki amanah keilmuan yang tinggi. Beliau bukan hanya dikenal

²⁵ Zayadi, *Menuju Islam Moderat*, 18–19.

²⁶ Baihaki, “Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama,” 130.

sebagai seorang mufasir akan tetapi beliau dikenal juga sebagai faqih yang memiliki wawasan yang luas atas ilmu fiqih dan ushul fiqih. Di setiap undangan di berbagai kota di dunia Islam, beliau memberikan ceramah dan perkuliahan dengan pencerahan ilmu yang berbobot dan setiap apa yang disampaikan oleh beliau melalui media buku dan media elektronik selalu memiliki argumentasi yang selalu memuaskan oleh para pendengar dan pembaca.

2. Guru dan Murid Wahbah Az-Zuhailî

Beberapa guru dan anak didik Wahbah al-Zuhailî sangat berpengaruh pada kehidupannya selama perjalanan pendidikan dan karirnya. Ia banyak belajar dari banyak masyaikh, terutama di Damaskus dan Mesir. Diantara guru-gurunya di Damakus adalah Mahmud Yasin di bidang hadis, Mahmud Al-Rankusi di bidang akidah, Hasyim Al-Khatib di bidang fikih al-Syafiî, Hasan As-Shuyutî di bidang ilmu waris, Syeikh Luthfi Al-Fayyûmî di bidang ushul fikih dan *mustalah al-hadis*, Syeikh Ahmad Al-Shamaqî di bidang tajwid, Syeikh Hamdî Jawijari di bidang tilawah, Syeikh Abu Hasan Al-Qashabî di bidang ilmu *nahwu* dan *sharaf*, Hasan Habnakah dan Shadiq Habnakah al-Maidânî di bidang ilmu tafsir, Shalih al-Farfûrî di bidang ilmu bahasa Arab, balaghah, dan adab, Syeikh Hasan al-Khatîb, Ali Sa'du al-Din, dan Syubhi al-Khaizarânî, Syeikh Kamil Al-Qishâri di bidang hadis dan akhlak, Ustad Jaudatul Mardaini di bidang metode ceramah, dan Ustad Rasyid al-Syathi dan Ustad Hikmat Al-Syathi di bidang ilmu sejarah dan

akhlak, Dr. Nahzim Mahmud Nasimi dan Mahir Himadah di bidang *Tasyri'*, Selain itu, banyak guru yang telah mengajarkan kimia, bahasa Inggris, dan berbagai ilmu pengetahuan lainnya.²⁷

Adapun beberapa murid Wahbah diantaranya yaitu: Muhammad Na'im Yasin, Muhammad Faruq Hamdan, 'Abdul al-Satar Abu Ghadah, 'Abd al-Latif Farfur, Muhammad Abu Lail, juga termasuk putra Beliau sendiri yaitu Muhammad al-Zuhaili dan masih banyak lagi para muridnya saat Beliau mengajar sebagai dosen di Fakultas Syari'ah dan perguruan tinggi lainnya.²⁸

3. Mahzab Wahbah Az-Zuhaili

Karya tafsir yang ditulis oleh Wahbah selama kurang lebih enam belas tahun sangat dipengaruhi oleh luasnya pengetahuannya. Karya tafsir beliau menunjukkan gagasan yang sangat berharga di tengah banyaknya para mufasir yang berani mengubah pemahaman tafsir yang telah disetujui oleh jumbuh ulama. Az-Zuhaili dengan tegas menjawab berbagai tantangan dan menawarkan solusi terbaik untuk problematika kontemporer masa kini.

Pendidikan dan pengetahuan Wahbah Az-Zuhaili merupakan hasil didikan yang berasal dari ulama yang bermazhab fiqih Hanafi. Namun, dalam hal teologi, beliau berpegang pada *ahlu sunnah wal jamaah*. Beliau tidak menjadi orang yang fanatik dan selalu membela mazhab

²⁷ Jawwas, *Formulasi Metode Tafsir Ahkam (Studi Kasus Tentang Perubahan Hukum Di Masa Pandemi)*, 118.

²⁸ Baihaki, "Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama," 131.

Hanafi karena pemikiran fiqihnya. Meskipun demikian, az-Zuhailî selalu bersikap netral, moderat, dan terbuka pada perbedaan ijihad para ulama karena pengetahuan keilmuan beliau yang luas. Semua itu ada di hampir setiap kitabnya, terutama kitab terkenalnya, *Fiqh Al-Islam wa Adillatuhu*, yang merupakan ensiklopedia fiqh empat mazhab yang sangat penting di zaman modern ini. Ketika Beliau menukil pendapat dari setiap mazhab, Beliau terlihat sangat hati-hati dan tidak menutup-nutupi pendapat mereka. Karena itu, buku-bukunya masih diterima dan dapat digunakan menjadi referensi oleh orang-orang di zaman sekarang.²⁹

4. Karya-Karya Wahbah Az-Zuhailî

Murid Wahbah yang bernama Badi'u al-Sayyid al-Laham mengatakan dalam kitabnya yang berjudul “Wahbah az-Zuhailî : *al-Âlim wa al-Faqih wa al-Mufasssir*” mengatakan bahwa Wahbah az-Zuhailî adalah salah satu ulama yang paling produktif yang telah menulis banyak buku, makalah, dan artikel dalam berbagai disiplin ilmu keislaman. Lebih dari 133 buah dan artikel dalam buku dan makalahnya mencakup lebih dari 500 tema. Buku-bukunya telah tersebar di berbagai tempat di dunia, terutama di dunia Islam.³⁰

Berikut berapa karya-karya agung Wahbah Zuhailî :

1. *Atsâr al-Harb fi al-Fiqh al-Islâmi: Dirâsah Muqârin.*

²⁹ Jawwas, *Formulasi Metode Tafsir Ahkam (Studi Kasus Tentang Perubahan Hukum Di Masa Pandemi)*, 121.

³⁰ Jawwas, 119.

2. *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh.*
3. *Usul al-Fiqh al-Islāmi.*
4. *Financial Transactions in Islamic Jurisprudence.*
5. *Al-Alaqat al-Dawali fi al-Islam.*
6. *Al-Huqūq al-Insān fi al-Fiqh al-Islami bi al-Ishtirāk ma'a al-Akhirin.*
7. *Al-Islam Din Shura wa Dimuqratiyah.*
8. *Haqq al-Hariyah fi al-Alam.*
9. *Asl Muqáranit al-Adyan.*
10. *Al-Uqud al-Musamma fi al-Qaniin al-Mu'amilāt al-Madani al Emirati.*
11. *At-Tafsir al-Munir (fi al-Aqidah wa al-Syari'ah wa al-Manhaj).*³¹
12. *Al-Wasit fi Ushūl Al-Fiqh.*
13. *Nazáriát Al-Dharárat al-Syar'iyyah.*
14. *Al-Daman.*
15. *Al-Usul Al-'Ammah li Wahdah Ad-Din Al-Haq.*
16. *Fiqh al-Mawaris fi al-Shari'ah al-Islamiah.*
17. *Al-Islam Din al-Jihad la al-Udwān.*
18. *Al-Qisah Al-Qur'aniyyah Hidayah wa Bayān.*
19. *Al-Quran Al-Karim Al-Bunyatuh al-Tasri'iyyah aw Khasaisuh al-Hasariyyah.*

³¹ Zayadi, *Menuju Islam Moderat*, 19.

20. *Al-Ruhsah Al-Syari'ah Ahkamuhu wa Dhawabituhu*.³²
21. *Khasais al-Kubra lil Huquq Ahkamuhu wa Dhawabituhu*
22. *Khasais al-Kubra li Huquq Al-Insan fi Al-Islam*
23. *Al-Uliim Al-Syari'ah Bayan al-Wahdah wa Al-Istiqlal*
24. *Al-Asas wa al-Masadir al-Ijtihad Al-Musytarikah Bayan Al-Sunah wa Al-Syiah*
25. *Al-Wasaya wa Al-Waqaf fi Al-Fiqh Al-Islami*
26. *Juhud Taqin al-Fiqh al-Islami*

C. Gambaran Umum Tafsir Al-Munir

Tafsir al-Munir bisa dikatakan karya monumental Wahbah dalam bidang tafsir. Tafsir ini ditulis selama kurang lebih 16 tahun (dari tahun 1975 hingga 1991 M). Tafsir ini menjelaskan seluruh ayat al-Qur'an, mulai dari surah al-Fatihah sampai surah al-Nas. Tafsir ini terdiri dari 16 jilid, masing-masing dengan 2 juz (bagian), dan totalnya terdiri dari 32 juz. Pada dua juz terakhir ada *al-fihris al-syamil*, sejenis indeks yang disusun alfabetis.³³ Maka tidak berlebihan jika penulis katakan bahwa kitab ini merupakan semacam buku ensiklopedia (*al-Mausu'ah*).

Tujuan utama penyusunan tafsir ini, sebagaimana yang dikemukakan oleh Wahbah al-Zuhaili pada bagian pengantar, adalah sebagai berikut:

“Tujuan utama dalam menyusun kitab tafsir ini adalah mempererat hubungan antara seorang muslim dengan al-Qur'an berdasarkan

³² Jawwas, *Formulasi Metode Tafsir Ahkam (Studi Kasus Tentang Perubahan Hukum Di Masa Pandemi)*, 120.

³³ Baihaki, “Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama,” 133.

ikatan akademik yang kuat, karena al-Qur'an merupakan hukum dasar bagi kehidupan umat manusia secara umum dan umat Islam secara khusus. Oleh karena itu, saya tidak hanya menerangkan hukum-hukum fikih dalam berbagai permasalahan yang ada, dalam pengertiannya yang sempit dan dikenal di kalangan fuqaha', tetapi saya bermaksud menjelaskan hukum-hukum yang diistinbatkan dari ayat-ayat al-Qur'an dengan makna yang lebih luas, yang lebih dalam daripada sekedar pemahaman umum, yang meliputi akidah dan akhlak, manhaj dan prilaku, konstitusi umum, dan faedah-faedah yang diambil dari ayat-ayat al-Qur'an, baik yang eksplisit maupun yang implisit, baik dalam struktur sosial untuk setiap komunitas masyarakat maju dan berkembang maupun dalam kehidupan pribadi bagi setiap manusia.³⁴

Pada jilid pertama, al-Zuhaili menyajikan kepada pembaca topik-topik penting tentang ilmu al-Qur'an, seperti definisi al-Qur'an, sejarah penulisan awalnya, *rasm al-Utsmany*, pengetahuan tentang *al-Ahruf al-Sab'ah* dan *al-Qira'at al-Sab'u*, berbagai mukjizat yang terkandung dalam al-Qur'an, dan diskusi tentang bahasa al-Qur'an, terjemahan dan hukumnya, dan huruf-huruf *muqatta'ah* di setiap awal surat serta beberapa pendapat ulama tentangnya, juga membahas ilmu sastra (balaghah) seperti; *tasybih*, *al-Isti'arah*, *al-Majaz*, *al-Kinayah* di dalam al-Qur'an.³⁵

Dilihat dari segi metode terdapat empat macam metode penafsiran yang berkembang dalam penafsiran Al-Qur'an yaitu metode *tahlili*, metode *ijmali*, metode *muqarin*, dan metode *maudhu'i*. *Pertama*, Metode tafsir *tahlili* yaitu cara menafsirkan ayat-ayat al-Quran dengan cara meneliti semua aspeknya, dimulai dari uraian makna kosakata, kalimat, kaitan antar

³⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Jilid 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 11.

³⁵ Muhammad Hambali, "SEKILAS TENTANG TAFSIR WAHBAH AL-ZUHAILY," *Al-Bayan: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadist* 2, No. 2 (October 12, 2019): 122, <https://doi.org/10.35132/Albayan.V2i2.73>.

pemisah (*munasabat*), sampai sisi-sisi keterkaitan antar pemisah itu dengan bantuan asbab al-nuzul, serta mengikuti prosedur susunan tartib mushafi dengan sedikit banyak melakukan analisis di dalamnya. *kedua*, Metode tafsir *Ijmali* yaitu cara menafsirkan al-Quran secara global, berdasarkan susunan (urutan) mushaf al-Qur'an, dengan tujuan menjelaskan makna-makna al-Qur'an dengan uraian singkat dan bahasa yang mudah dimengerti serta dipahami semua orang. *Ketiga*, metode tafsir *muqaran* yaitu cara menafsirkan al-Qur'an dengan membandingkan ayat-ayat al-Quran yang berbicara pada tema-tema tertentu, seperti redaksi yang berbeda padahal isi kandungannya sama, atau antara ayat-ayat yang memiliki redaksi yang mirip padahal isi kandungannya berlainan atau juga membandingkan ayat-ayat al-Quran dengan hadis-hadis nabi, yang selintas tampak kontradiktif dengan Al-Qur'an. *Keempat*, metode tafsir *maudhu'i* yaitu cara menafsirkan al-Qur'an dengan mengumpulkan ayat-ayat al-Qur'an yang membicarakan tema yang sama, kemudian dianalisis satu-persatu terhadap isi kandungannya berdasarkan cara-cara tertentu, untuk menjelaskan makna-maknanya dan mengeluarkan unsur-unsurnya serta menghubungkan antara yang satu dengan yang lain dengan korelasi yang bersifat komprehensif. Sehingga dapat menyajikan tema secara utuh dan dapat mengambil pemahaman penutup secara sempurna.

Pada setiap awal surat, Wahbah az-Zuhaili secara metodelis memberikan penjelasan tentang keutamaan dan kandungan surat tersebut, serta memberikan beberapa tema yang terkait dengan ayat tersebut secara

garis besar. Setiap tema yang diangkat dan dibahas mencakup aspek bahasa, dengan memberikan penjelasan tentang beberapa istilah yang digunakan dengan menyertakan sebuah ayat dengan menerangkan segi balaghah dan gramatika bahasanya.³⁶

Dengan demikian, Wahbah menggunakan metode tahlili dan semi tematik dalam menafsirkan al-Qur'an dari surat al-Fatihah hingga surat an-Nas. Wahbah memberi tema pada setiap kajian ayat yang sesuai dengan kandungannya, seperti dalam menafsirkan Q.S Al-Baqarah ayat 1-5 Wahbah memberi tema sifat-sifat orang mukmin serta balasan bagi orang-orang yang bertaqwa, dan begitu seterusnya sampai surat an-Nas, Beliau selalu memberi tema bahasan di setiap kelompok ayat yang saling berkaitan dan menguraikan makna al-Qur'an yang terkandung ayat demi ayat, surat demi surat sesuai dengan urutan mushafnya.³⁷

Dilihat dari segi cara penjelasannya mengenai ayat-ayat Al-Qur'an, Tafsir Al-Munir menjelaskan Al-Qur'an secara deskriptif dengan menggunakan metode *bayani* yaitu menjelaskan dengan memberi keterangan secara deskripsi tanpa menonjolkan komparasi/perbandingan terhadap penafsiran mufassir lain.

Dalam tafsir Al-Munir, pembaca disajikan beberapa penjelasan seperti *makkiyyah madaniyyah*, jumlah surat yang dibahas, korelasi (*munasabah*) dengan ayat sebelumnya, paparan-paparan hukum yang

³⁷ Moch Yunus, "Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-Zuhayli," *Humanistica* 4, no. 2 (June 2018): 61–62.

terkandung dalam surat yang dikaji, penjelasan sebab penamaan surat (di sebagian surat), keutamaan (*fadail*) surat yang dibahas, *I'rab* (*grammatikal*) dalam ayat yang akan dibahas, ragam qiraat, sastra yang terkandung dalam surat, serta memberi pemahaman mengenai kehidupan dan hukum-hukum yang diisyaratkan dalam ayat atau bagian yang dibahas.³⁸



³⁸ Hambali, "SEKILAS TENTANG TAFSIR WAHBAH AL-ZUHAILY," 124--125.

BAB III

PANDANGAN AL-QUR'AN TENTANG *OVERTHINKING*

Pada bab ini akan dibahas uraian mengenai pandangan Al-Qur'an tentang *overthinking* diantaranya: jumlah ayat-ayat *overthinking* yang ada dalam Al-Qur'an, *makiyyah madaniyah*, serta *asbabunnuzul*-nya.

A. *Overthinking* dalam Al-Qur'an

Al-Qur'an tidak menyebutkan secara spesifik mengenai ayat tentang *overthinking*, namun istilah *overthinking* sama halnya dengan kekhawatiran, kecemasan, ketakutan atau kegelisahan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan akhirnya membuat seseorang merasa buntu.

Menurut agama Islam, *overthinking* adalah wujud dari rasa takut. Ketakutan yang disertai dengan perasaan waspada, cemas, delusi, dan emosi semakin meningkat. Seseorang mungkin berpikir terlalu banyak (*overthinking*) karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk sepenuhnya tawakkal atau berserah diri kepada Allah dan bergantung hanya pada-Nya.³⁹ Perasaan cemas yang disebut *overthinking* adalah reaksi terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan dan diikuti oleh perasaan gelisah, khawatir, dan takut yang berlebihan. Ketakutan berlebihan atau kecemasan dapat menyebabkan gejala psikologis serius seperti perubahan suasana hati yang drastis, insomnia, dan bahkan depresi.⁴⁰

³⁹ Utami, Andy, and Datmi, "Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12," *Al Wasathiyah*, no. 1 (2022) 15.

⁴⁰ Huzaimah, "*Overthinking* Dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar," 39.

Terdapat suatu riwayat dalam hadits qudsi:

فَقَدْ قَالَ عَلَيْهِ الصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ { قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا مَعَهُ حَيْثُ ذَكَرَنِي } الْحَدِيثُ رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ وَمُسْلِمٌ مِنْ حَدِيثِ أَبِي هُرَيْرَةَ

“Rasulullah SAW telah bersabda; Allah ‘Azza Wajalla berfirman: "Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada diri-Ku. Aku bersamanya setiap kali ia mengingat-Ku. (hadits yang diriwayatkan Imam Bukhori dan Muslim, dari Abu Hurairah).”⁴¹

Hadits di atas menunjukkan bahwa seseorang yang beragama Islam harus selalu berprasangka baik (*husnudzan*) terhadap takdir Allah dan segala sesuatu yang telah Allah tetapkan. *Husnudzan* adalah salah satu sifat yang harus dimiliki oleh setiap individu yang beragama Islam. Untuk menghindari *overthinking*, seseorang harus berusaha memiliki penerimaan diri yang baik, konsep diri yang tertata rapi, dan tujuan hidup yang jelas.⁴²

Selain berhubungan dengan prasangka, *overthinking* juga memiliki kaitan yang erat dengan rasa khawatir dan cemas yang berlebihan. Hal itu lumrah terjadi pada seseorang, namun jika dilakukan secara terus menerus juga tidak baik. Terdapat beberapa faktor yang bisa mengakibatkan seseorang *overthinking* sehingga ia merasa cemas dan khawatir misalnya berawal dari kekhawatiran mengenai suatu hal yang belum tentu terjadi,

⁴¹ “<https://Catatankecilsantri.Blogspot.Com/2012/03/Tetap-Husnudzon-Berprasangka-Baik.Html>,” March 1, 2024.

⁴² Huzaimah, “*Overthinking* Dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar,” 43.

takut gagal tidak mampu melalui hal tersebut dan semua hal itu mengganggu pikiran sehingga membuat *overthinking* dan hati tidak tenang.⁴³

B. Ayat-ayat *Overthinking* dalam Al-Qur'an

Menurut Islam, *overthinking* adalah bentuk dari perasaan takut. Ketakutan yang disertai dengan perasaan waspada, cemas, delusi, dan emosi semakin meningkat, pikirannya hanya berputar-putar pada masalah yang dihadapinya dan ia merasa tidak bisa keluar dalam pikiran tersebut sehingga kerap orang yang *overthinking* merasa putus asa. Seseorang mungkin *overthinking* karena mereka tidak memiliki kemampuan untuk sepenuhnya tawakkal atau berserah diri kepada Allah dan bergantung hanya pada-Nya.⁴⁴

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*.

Rasa takut dan khawatir terhadap suatu hal yang belum tentu terjadi juga berkaitan dengan *overthinking*. Takut dalam bahasa al-Qur'an yaitu الخوف. Dalam Al-Qur'an kata الخوف disebutkan sebanyak 124 kali di 43 surah dalam Qur'an, namun penulis hanya akan menyebutkan 3 ayat yang relevan dengan *overthinking*.

⁴³ Kresna Bagaskara, "Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Chart Berbasis Istighfar Untuk Mengendalikan Perilaku *Overthinking* Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mojo" (Undergraduate Thesis, 2022), 38, UIN Sunan Ampel Surabaya.

⁴⁴ Utami, Andy, and Datmi, "Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12," 39.

Putus asa dalam al-Qur'an disebut dengan kata اليأس atau القنط.

Dalam al-Qur'an kata اليأس terdapat pada 3 ayat sama halnya dengan القنط juga terdapat pada 4 ayat.

Berikut ini daftar ayat-ayat yang relevan dengan *overthinking*:

No	Kata Kunci	Nama Surah	Makkiyah/Madaniyyah
1	الخوف	Al-Ahzab ayat 19	Madaniyyah
		Al-Baqarah ayat 38	Madaniyyah
		Al-Baqarah ayat 155	Madaniyyah
2	اليأس	Yusuf ayat 80	Makkiyyah
		Yusuf ayat 87	Makkiyyah
		Yusuf ayat 110	Makkiyyah
3	القنط	QS. Al-Hijr ayat 56	Makkiyyah
		QS. Ar-Rum ayat 36	Makkiyyah
		QS. Az-Zumar 53	Makkiyyah
		As-Syura 28	Makkiyyah

1. QS. Al-Ahzāb ayat 19

Surah Al-Ahzab tergolong surah *Madaniyyah*.

أَشْحَاءَ عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ
أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ

بِالسِّنَةِ حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أَوْلَيْكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَاحْبَطَ اللَّهُ
أَعْمَالَهُمْ وَكَانَ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

“Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandang kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.”⁴⁵

2. QS. Al-Baqarah [2] ayat 38

Surah Al-Baqarah tergolong surah *Madaniyah*.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ
هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.”⁴⁶

3. QS. Al-Baqarah [2] ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالشَّمْرِتِ وَبَشِيرٍ الصَّابِرِينَ

“Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar.”⁴⁷

4. QS. Yusuf ayat [12] 80

Surah Yusuf tergolong surah *Makkiyyah*

⁴⁵ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/33?From=19&to=73>,” 26 Februari.

⁴⁶ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/2?From=38&to=286>,” *Qur'an Kemenag*, 27 Februari.

⁴⁷ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/2?From=38&to=286>.”

فَلَمَّا اسْتَيْسُوا مِنْهُ خَلَصُوا نَجِيًّا قَالَ كَبِيرُهُمْ أَلَمْ تَعْلَمُوا أَنَّ أَبَاكُمْ
 قَدْ أَخَذَ عَلَيْكُمْ مَوْثِقًا مِنَ اللَّهِ وَمِنْ قَبْلُ مَا فَرَّطْتُمْ فِي يُوسُفَ فَلَنْ
 أَبْرَحَ الْأَرْضَ حَتَّىٰ يَأْذَنَ لِي أَبِي أَوْ يَحْكَمَ اللَّهُ لِي وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ

Maka, ketika mereka telah berputus asa darinya (putusan Yusuf terhadap permintaan mereka membebaskan adiknya) mereka menyendiri (sambil berunding) dengan berbisik-bisik. Yang tertua di antara mereka berkata, “Tidakkah kamu ketahui bahwa ayah kamu telah mengambil sumpah dari kamu dengan (nama) Allah dan sebelum ini kamu telah menyia-nyiakan Yusuf? Oleh karena itu, aku tidak akan meninggalkan negeri ini (Mesir) sampai ayahku mengizinkanku (untuk kembali). atau Allah memberi putusan terhadapku. Dia adalah pemberi putusan yang terbaik.”⁴⁸

5. QS. Yusuf [12] ayat 87

يَبْنَئِي اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَأْيِسُوا مِنْ رَوْحِ
 اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنَ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”⁴⁹

6. QS. Yusuf [12] ayat 110

حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا
 فَنَجَّيْنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا يَرُدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ

“Sehingga, apabila para rasul tidak memiliki harapan lagi dan meyakini bahwa mereka benar-benar telah didustakan, datanglah kepada mereka pertolongan Kami, lalu diselamatkanlah orang yang Kami kehendaki. Siksa Kami tidak dapat ditolak dari kaum pendosa.”⁵⁰

⁴⁸ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=80&to=111>,” April 30, 2024.

⁴⁹ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=87&to=111>,” April 30, 2024.

⁵⁰ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=110&to=111>,” April 30, 2024.

7. Al- Hijr [15] ayat 56

Surah Al-Hijr tergolong surah *Makkiyyah*.

قَالَ وَمَنْ يَقْنُطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Dia (Ibrahim) berkata, “Adakah orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya selain orang yang sesat?”.⁵¹

8. QS. Ar-Rum [30] ayat 36

Surah Ar-Rum tergolong surah *Makkiyyah*.

وَإِذَا آذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِبْهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ
أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ

“Apabila Kami mencicipkan suatu rahmat kepada manusia, mereka gembira karenanya. (Sebaliknya,) apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa”.⁵²

9. QS. Az-Zumar [39] ayat 53

Surah Az-Zumar tergolong surah *Makkiyyah*.

قُلْ لِيَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.⁵³

⁵¹ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/15?From=56&to=99>,” April 30, 2024.

⁵² “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/30?From=36&to=60>,” April 30, 2024.

⁵³ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/39?From=53&to=75>,” April 30, 2024.

10. QS. As-Syura [42] ayat 28

Surah Al-Hasyr tergolong surah *Makkiyyah*.

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ
الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ

“Dialah yang menurunkan hujan setelah mereka berputus asa dan (Dia pula yang) menyebarkan rahmat-Nya. Dialah Maha Pelindung lagi Maha Terpuji”.⁵⁴

11. Al-Hasyr [58] ayat 18

Surah Al-Hasyr tergolong surah *Madaniyah*.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ
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). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan”.⁵⁵

12. QS. Ar-Ra'd [13] ayat 28

Surah Ar-Ra'd tergolong surah *Makkiyah*.

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 akan selalu tenteram”.⁵⁶

13. QS. At-Taubah [9] ayat 51

Surah At-Taubah tergolong surah *Madaniyah*.

⁵⁴ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/42?From=28&to=53>,” April 30, 2024.

⁵⁵ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/59?From=18&to=24>,” February 27, 2024.

⁵⁶ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/49?From=12&to=18>,” 26 Februari.

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

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakal”.⁵⁷

14. QS. Al-Fath [48] ayat 4

Surah Al-Fath tergolong surah *Madaniyah*.

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزِدُوا إِيمَانًا مَعَ
إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودُ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَقَدْ كَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada). Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana.”⁵⁸



⁵⁷ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/48?From=6&to=6>,” 27 Februari.

⁵⁸ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/49?From=12&to=18>.”

BAB IV

OVERTHINKING PERSPEKTIF WAHBAH

Pada bab ini akan dibahas mengenai analisa penafsiran Wahbah Zuhailî terhadap *overthinking* dalam Al-Qur'an serta solusinya. Penulis melakukan analisis terhadap kitab Tafsir Al-Munir untuk mengetahui pendapat Wahbah tentang ayat *overthinking* untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai fenomena *overthinking*. Hasil yang didapat sebagai berikut:

A. Pandangan Wahbah Tentang Ayat *Overthinking*

Seseorang yang sedang *overthinking* akan selalu merasa cemas, takut, kemudian berfikir berlebihan hingga menyebabkan seseorang merasa buntu (putus asa), yang mana semua itu merupakan ujian dari Allah. Dalam berbagai ayat terdapat dalam al-Qur'an, Allah mengidentifikasi sejumlah variabel yang termasuk kedalam kategori ujian. Terkadang rasa ketakutan merupakan ujian.⁵⁹ Dalam Al-Qur'an rasa takut disebut dengan kata الخوف.

Seseorang yang *overthinking* akan selalu merasa khawatir akan suatu hal yang belum terjadi. Ia takut gagal dan tidak bisa menyelesaikan suatu masalah yang dihadapi. *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

⁵⁹ Basri Iba Asghary, *Solusi Al-Qur'an Tentang Problema Sosial, Politik, Budaya* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), 49.

datang. Rasa takut dalam Al-Qur'an disebut dengan kata *الخوف*. Dalam agama Islam hal ini juga dianggap sebagai suatu cobaan seperti firman Allah dalam surah Al-Baqarah ayat 155:

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

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

Dalam kitab Tafsir Al-Munir disebutkan bahwasanya Allah swt., menguji orang yang beriman dengan memberi cobaan. Cobaan tersebut bermacam-macam seperti sedikit ketakutan kepada musuh dalam peperangan, sering merasa khawatir akan ancaman-ancaman musuh atau bahaya penyakit dan yang lainnya, yang pada akhirnya menimbulkan rasa cemas dan seperti merasa ada ancaman. Jika dikaitkan dengan era saat ini maka ancaman tersebut bisa berupa kekhawatiran akan masa depan, karir, pendidikan, ekonomi dan sebagainya yang membuat seseorang *overthinking*.⁶⁰

Allah swt juga berfirman dalam Al-Qur'an mengenai rasa takut (*الخوف*) yakni dalam QS. Al-Ahzab ayat 11 dan QS. Al-Baqarah ayat 38:

⁶⁰ Wahbah Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Jilid 1 (Gema Insani), 300.

أَشْحَةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ
 كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَقُوكُمْ بِاللِّسَانِ
 حِدَادٍ أَشْحَةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ أَعْمَالَهُمْ^{٦١} وَكَانَ
 ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرًا

“Mereka (kaum munafik) kikir terhadapmu. Apabila datang ketakutan (bahaya), kamu melihat mereka memandangi kepadamu dengan bola mata yang berputar-putar seperti orang yang pingsan karena akan mati. Apabila ketakutan telah hilang, mereka mencacimu dengan lidah yang tajam, sementara mereka kikir untuk berbuat kebaikan. Mereka itu tidak beriman, maka Allah menghapus amalnya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.”

Pada ayat diatas berbicara mengenai sifat-sifat dan tipikal orang yang membangkang perintah nabi (kaum munafiq) dalam perang Khandaq karena rasa ketakutan dan kekhawatiran. Menurut Wahbah dalam kitab Tafsir Al-Munir dalam ayat tersebut disebutkan ciri-cirinya diantaranya mereka menampakkan sifat penakut dan pengecut, Allah menjelaskan sebabnya yaitu apabila mereka merasa gentar, takut, dan situasi mencekam mulai muncul bersamaan dimulainya waktu perang, maka pandangan mereka seperti pandangan mata orang yang kejang-kejang mengalami sakaratul maut karena rasa takut, gentar, dan lemah. Hal tersebut terjadi karena mereka mempunyai jiwa yang kerdil, kurangnya percaya pada Allah dan diri sendiri dan tidak memiliki pendirian.⁶¹ Sama halnya yang terjadi

⁶¹ Wahbah Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Jilid 11 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 292–293.

pada orang yang *overthinking* pasti diselimuti rasa takut dan kurangnya rasa percaya diri karena kurang menanamkan rasa *tawakkal* kepada Allah SWT.

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَمَا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ
فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Kami berfirman, “Turunlah kamu semua dari surga! Lalu, jika benar-benar datang petunjuk-Ku kepadamu, siapa saja yang mengikuti petunjuk-Ku tidak ada rasa takut yang menimpa mereka dan mereka pun tidak bersedih hati.”

Wahbah dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan bahwa dalam ayat tersebut membahas tentang kisah adam dan hawa yang melakukan kesalahan karena melanggar aturan yang diberikan oleh Allah disebabkan karena godaan setan, kemudian Adam dan Hawa menyesal dan memohon ampunan kepada Allah. Allah lalu memerintahkan Adam dan Hawa untuk turun ke bumi dan kelak di bumi akan ada petunjuk yang dikirim oleh Allah. Allah berpesan barang siapa yang mengikuti petunjuk Allah maka tidak ada rasa ketakutan pada dirinya dan rasa khawatir yang menyebabkan mereka bersedih.⁶² Orang yang mengikuti petunjuk Allah SWT, mereka tidak merasa takut pada kemungkinan-kemungkinan buruk yang belum pasti terjadi serta tidak meratapi kejadian masalah yang mengakibatkan seseorang tersebut takut, khawatir dan bersedih.

⁶² Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, 2013, 108.

Seseorang yang *overthinking* sering menghabiskan waktu untuk memikirkan sesuatu, tanpa adanya proses penyelesaian atau tindakan sehingga dianggap tidak menyelesaikan masalah. Terlalu banyak berpikir menghalangi seseorang untuk bertindak, menghabiskan energi dan melumpuhkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan, karena berlangsung terus-menerus dan berulang-ulang berpikir saja. Akibat dari pemikiran yang tidak produktif ini membuat seseorang terjebak dalam kondisi stagnan sehingga tidak mampu melakukan hal-hal baru dan menghalangi kemajuan hidup seseorang sehingga berada dalam kondisi buntu atau putus asa. Dalam Al-Qur'an kondisi seperti ini disebut dengan kata *القنط* atau *اليأس*.

Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surah Yusuf ayat 80:

فَلَمَّا اسْتَيْسَسُوا مِنْهُ خَلَصُوا نَجِيًّا قَالَ كَبِيرُهُمْ أَلَمْ تَعْلَمُوا أَنَّ آبَاءَكُمْ
 قَدْ أَخَذَ عَلَيْكُمْ مَوْثِقًا مِنَ اللَّهِ وَمِنْ قَبْلُ مَا فَرَّطْتُمْ فِي يُوسُفَ فَلَنْ
 أَبْرَحَ الْأَرْضَ حَتَّىٰ يَأْذَنَ لِي أَبِي أَوْ يَحْكُمَ اللَّهُ لِي وَهُوَ خَيْرُ الْحَاكِمِينَ

“Maka, ketika mereka telah berputus asa darinya (putusan Yusuf terhadap permintaan mereka membebaskan adiknya) mereka menyendiri (sambil berunding) dengan berbisik-bisik. Yang tertua di antara mereka berkata, “Tidakkah kamu ketahui bahwa ayah kamu telah mengambil sumpah dari kamu dengan (nama) Allah dan sebelum ini kamu telah menyia-nyiakan Yusuf? Oleh karena itu, aku tidak akan meninggalkan negeri ini (Mesir) sampai ayahku mengizinkanku (untuk kembali).

atau Allah memberi putusan terhadapku. Dia adalah pemberi putusan yang terbaik.⁶³

Dalam tafsir Al-Munir dijelaskan bahwa dalam ayat tersebut menceritakan tentang kisah Yusuf dan para saudaranya. Tatkala para saudara Yusuf berputus asa karena usul mereka ditolak oleh Yusuf untuk menggantikan Bunyamin dengan salah seorang dari mereka.⁶⁴ Dari kisah tersebut dapat diketahui bahwa semua manusia pasti pernah mengalami suatu permasalahan baik yang rumit maupun tidak, yang mengakibatkan seseorang bingung, cemas, khawatir bahkan berujung putus asa. Namun tidak jarang seseorang yang putus asa mau berusaha kembali mencari solusi seperti para saudara Nabi Yusuf, kebanyakan seseorang yang telah *overthinking*, takut dan berujung putus asa sulit untuk mengubah apa yang ada dalam pikirannya sehingga tidak ada solusi yang didapatkan.

Selain itu disebutkan dalam QS. Yusuf ayat 87:

يٰٓبَنِيَّ اذْهَبُوْا فَتَحَسَّسُوْا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيْهِ وَلَا تَأْيِسُّوْا مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِنَّهٗ لَا
يَأْيِسُّ مِنْ رَّوْحِ اللّٰهِ اِلَّا الْقَوْمُ الْكٰفِرُوْنَ

“Wahai anak-anakku, pergi dan carilah berita tentang Yusuf beserta saudaranya. Janganlah kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah, kecuali kaum yang kafir.”⁶⁵

⁶³ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=80&to=111>.”

⁶⁴ Wahbah Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Jilid 7 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 60.

⁶⁵ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=87&to=111>.”

Dalam Tafsir Al-Munir Jilid 7 dijelaskan bahwa dalam ayat tersebut Nabi Ya'qub berkata kepada putra-putranya untuk tidak berputus asa, karena hal itu dilarang oleh Allah SWT, dan tidak ada yang putus asa dari rahmat Allah kecuali orang-orang kafir, yaitu orang-orang yang tidak memercayai takdir dan tidak tahu hikmah yang diberikan Allah kepada hamba-hamba-Nya. Mukmin yang sejati, mereka selalu berharap agar diberikan keluasan dan kelapangan. Dalam suatu hadis yang diriwayatkan oleh Ibnu Abbas, ia berkata bahwa “seorang Mukmin selalu berada dalam kebaikan. Ia berharap kepada Allah saat dalam musibah dan bersyukur pada-Nya ketika mendapat nikmat”.⁶⁶ Oleh karena itu alangkah baiknya ketika seorang mukmin sedang *overthinking* memikirkan suatu masalah untuk tidak langsung putus asa, karena sudah jelas Allah melarang dan tidak menyukai orang yang mudah berputus asa.

Allah SWT juga berfirman dalam QS. Yusuf ayat 110:

حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ قَدْ كُذِّبُوا جَاءَهُمْ نَصْرُنَا فَنُجِّيَ مَنْ نَشَاءُ وَلَا يُرَدُّ بَأْسُنَا عَنِ الْقَوْمِ الْمُجْرِمِينَ

ICIM
PONOROGO

“Sehingga, apabila para rasul tidak memiliki harapan lagi dan meyakini bahwa mereka benar-benar telah didustakan, datanglah kepada mereka pertolongan Kami, lalu diselamatkanlah orang yang Kami kehendaki. Siksa Kami tidak dapat ditolak dari kaum pendosa.”⁶⁷

⁶⁶ Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, 2013, 62.

⁶⁷ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=110&to=111>.”

Wahabah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menjelaskan tentang penafsiran ayat *حَتَّىٰ إِذَا اسْتَيْسَسَ الرُّسُلُ* (Sehingga, apabila para rasul tidak memiliki harapan lagi) pada ayat tersebut yaitu ketika Urwah bin Zubair bertanya kepada Aisyah r.a, kemudian Aisyah berkata kepadanya, "*Ma'aadzallaah*, para rasul tidaklah memiliki pikiran seperti itu terhadap Tuhan mereka. Maksudnya, mereka adalah pengikut para rasul yang beriman kepada Tuhan mereka, memercayai, dan membenarkan para rasul mereka. Kesulitan yang menimpa mereka begitu lama dan pertolongan tidak kunjung datang kepada mereka, hingga ketika para rasul melihat sepertinya sudah tidak ada lagi harapan orang-orang yang mendustakan mereka akan beriman dan para rasul itu pun menyangka bahwa para pengikut mereka telah mendustakan dan tidak percaya lagi kepada mereka, ketika itulah tiba-tiba datanglah pertolongan Allah SWT kepada mereka."

Sebagai Mukmin yang sejati harusnya menghindari dari perilaku berputus asa, karena hal itu merupakan perbuatan orang-orang kafir. Allah SWT berfirman dalam QS. Al-Hijr ayat 56:

قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ

“Dia (Ibrahim) berkata, “Adakah orang yang berputus asa dari rahmat Tuhannya selain orang yang sesat?”.⁶⁸

⁶⁸ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/15?From=56&to=99>.”

Wahbah dalam kitabnya Tafsir Al-Munir menjelaskan penafsirannya mengenai ayat tersebut yaitu “Nabi Ibrahim mengatakan dirinya sama sekali bukannya pesimis dan putus asa karena ia tahu betul kuasa dan rahmat Allah SWT yang jauh lebih luar biasa dari itu dan tidak berputus asa dari rahmat Allah SWT melainkan orang-orang yang sesat dan keliru dari jalan kebenaran, sebagaimana perkataan Nabi Ya'qub a.s.⁶⁹ Oleh sebab itu ketika para Mukmin tengah dihadapkan dengan apapun permasalahan dunia yang membuat pikiran menjadi sangat rumit (*Overthinking*) hendaknya kita tidak langsung pesimis dan putus asa. Seharusnya orang Mukmin memercayai adanya kuasa dan rahmat Allah SWT yang bisa menguatkan hambanya untuk bisa melewati permasalahan tersebut.

Setiap manusia pasti memiliki kenikmatan hidup dan ujian hidup yang berbeda-beda. Adanya ujian tersebut diberikan bukan untuk membebani hidup seseorang, namun untuk menguji seberapa kuat iman dan ketaqwaannya kepada Allah SWT. Akan tetapi terkadang Allah juga memberikan ujian berupa musibah yang merupakan sebab dari kesalahan hambanya sendiri ujian. Dalam menghadapi masing-masing ujian hidup, setiap orang memiliki respon yang berbeda pula. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Rum ayat 36:

⁶⁹ Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, 2013, 315.

وَإِذَا آذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِبَّهُمْ سَيِّئَةٌ لِّمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ

“Apabila Kami mencicipkan suatu rahmat kepada manusia, mereka gembira karenanya. (Sebaliknya,) apabila mereka ditimpa suatu musibah (bahaya) karena kesalahan mereka sendiri, seketika itu mereka berputus asa”.⁷⁰

Dalam kitab Tafsir Al-Munir Wahbah menjelaskan bahwa “apabila Allah SWT memberi suatu nikmat kepada sebagian manusia, dia begitu senang bangga dan lupa diri, sebagaimana dijelaskan dalam ayat lain”, *“Dan jika Kami berikan kebahagiaan kepadanya setelah ditimpa bencana yang menimpanya, niscaya dia akan berkata, “Telah hilang bencana itu dariku.” Sesungguhnya dia (merasa) sangat gembira dan bangga,”* (Huud: 10). Mereka merasa begitu senang, bangga, lupa diri, pongah, dan sombong terhadap orang lain. Namun, apabila dia tertimpa suatu kesulitan atau keburukan, dia bersikap pesimis dan berputus asa dari rahmat Allah SWT benci, kecewa, frustrasi dan marah. Padahal, kejelekan dan bala yang menimpanya itu adalah akibat kemaksiatannya sendiri.

Allah SWT tidak hanya sesekali melarang hambanya untuk tidak mudah *overthinking* (berpikir melampaui batas) yang ujung-ujungnya membuat dirinya putus asa atau mudah menyerah. Dalam ayat lain Allah berfirman dalam QS. Az-Zumar ayat 53:

⁷⁰ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/30?From=36&to=60>.”

قُلْ يَعْبَادِي الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ
اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Wahai hamba-hamba-Ku yang melampaui batas (dengan menzalimi) dirinya sendiri, janganlah berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya Allah mengampuni dosa semuanya. Sesungguhnya Dialah Yang Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”.⁷¹

Ditulis dalam kitab Terjemah Tafsir Al-Munir Jilid 12 tentang *Asbabun Nuzul* QS. Az-Zumar ayat 53 Wahbah menuliskan bahwa: “Diriwayatkan dari Bukhari, Muslim, Abu Dawud, dan An-Nasa’i dari Ibnu Abbas, saat beberapa orang musyrik melakukan pembunuhan dan zina secara berlebihan, mereka mengadu kepada Rasulullah saw., “Apa yang kau katakan dan dakwahkan sangat bagus, beritahu kami apakah kami bisa bertobat atau kami bisa menebus perbuatan kami?” Maka, turunlah ayat, “Kecuali orang-orang yang bertobat dan beriman dan mengerjakan kebajikan; maka kejahatan mereka diganti Allah dengan kebaikan. Alah Maha Pengampun, Maha Penyayang,” (al-Furqaan: 70) dan ayat ini.

Diriwayatkan dari Imam Ahmad, dari Tsauban, Rasulullah saw.

Bersabda:

سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: «مَا أَحَبُّ أَنْ لِي الدُّنْيَا وَمَا فِيهَا بِهَذِهِ الْآيَةِ: قُلْ: يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ اسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ الْآيَةَ فَقَالَ رَجُلٌ: يَا رَسُولَ اللَّهِ فَمَنْ أَشْرَكَ فَسَكَتَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ثُمَّ قَالَ: «أَلَا وَمَنْ أَشْرَكَ - ثَلَاثَ مَرَّاتٍ»

⁷¹ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/39?From=53&to=75>.”

"Yang kusenangi dari dunia dan seisinya adalah ayat ini," lalu ada seseorang bertanya, "Wahai Rasulullah, bagaimana dengan orang yang berbuat syirik? Beliau terdiam, lalu berkata, "Tidak bagi orang yang berbuat syirik."

Juga, diriwayatkan dari Imam Ahmad, dari Amru bin Anbasah r.a., seorang kakek bergelayut tongkat menemui Rasulullah saw. dan bertanya,

جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ص. شَيْخٌ كَبِيرٌ يَدْعُمُ عَلَى عَصَاهُ فَقَالَ : يَا رَسُولَ اللَّهِ
 إِنَّ لِي عَدْرَاتٍ وَفَجْرَاتٍ فَهَلْ يُغْفَرُ لِي فَقَالَ : أَلَسْتَ تَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
 قَالَ : بَلَى وَأَشْهَدُ أَنَّكَ رَسُولُ اللَّهِ فَقَالَ ص: قَدْ غُفِرَ لَكَ عَدْرَاتُكَ وَفَجْرَاتُكَ

"Aku memiliki banyak perbuatan khianat dan maksiat, apakah aku akan diampuni?" Beliau bertanya, "Bukankah kamu bersaksi bahwa tidak ada tuhan selain Allah SWT?" "Tentu, aku juga bersaksi bahwa engkau adalah utusan Allah SWT jawabnya. Beliau bersabda, "Perbuatan khianat dan maksiatmu sudah diampuni." (HR Ahmad).

Diriwayatkan dari Hakim dan Thabrani, dari Ibnu Uman ia berkata, "Dulu kami menilai bahwa orang yang tergelincir dalam fitnah tidak diterima tobatnya jika ia meninggalkan agamanya setelah masuk Islam dan mengetahui (kebenaran Islam). Namun, ketika Rasulullah saw. tiba di Madinah, turunlah ayat ini untuk mereka."

Diriwayatkan dari Ibnu Jarir dan Ibnu Marduwaih, dari Ibnu Abbas, ia berkata, "Kaum musyrik Mekah berkata, "Muhammad menyangka bahwa siapa yang menyembah berhala, berdoa kepada Allah dan kepada tuhan selainNya, serta membunuh manusia yang haram dibunuh, maka tidak diampuni dosanya, lalu bagaimana kita mau hijrah dan

masuk Islam sementara kita sudah menyembah tuhan-tuhan selain Allah), membunuh banyak manusia, dan kita adalah ahli syirik?, Maka turunlah ayat ini.

Shaleh menuliskan dalam bukunya mengenai asbabunnuzul QS. Az-Zumar ayat 53: ayat ini turun berkenaan dengan kaum musyrikin Mekah, yang keterlaluannya melakukan maksiat. Ayat ini memberi peringatan kepada mereka untuk tidak putus harapan dari mencari ampunan Allah.⁷²

Wahbah menafsirkan QS. Az-Zumar ayat 53 tersebut dalam kitabnya Tafsir Al-Munir sebagai berikut: Katakanlah wahai Rasulullah, wahai hamba-hamba Allah yang banyak berbuat maksiat secara berlebihan dan melampaui batas, janganlah kalian berputus asa dalam menggapai ampunan Allah SWT. Sebab, Allah SWT mengampuni segala dosa, kecuali syirik apabila pelakunya tidak mau bertobat. Allah SWT banyak memberikan ampunan dan kasih sayang maka Dia tidak menghukum setelah bertobat.⁷³

Terkadang beberapa diantara manusia terjebak *overthinking* hanya berlarut-larut memikirkan perbuatan atau kesalahan yang mana ia menyesal telah melakukannya tanpa berupaya melakukan hal-hal baru untuk menciptakan kemajuan dan perubahan dari kesalahan yang sebelumnya.

⁷² Shaleh, *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an*, 2nd ed. (Bandung: CV Diponegoro, 2009), 467.

⁷³ Wahbah Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Jilid 12 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 281–82.

Hanya fokus memikirkan permasalahan yang sedang dihadapi tanpa memikirkan bagaimana solusinya.

Semua manusia pastinya pernah melakukan kesalahan baik kesalahan kecil maupun besar. Sebagai hamba yang bertanggungjawab atas semua perbuatan yang telah dilakukan hendaknya tidak hanya berlarut-larut meratapi kesalahan yang telah dilakukan dimasa lampau dan jangan sampai berputus asa hingga lupa bahwa yang seharusnya dilakukan adalah memohon ampun, bertaubat kepada Allah Yang Maha Pengampun atas semua kesalahan yang telah diperbuat.

Allah SWT berfirman dalam QS. As-Syura ayat 28

وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ
الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ

“Dialah yang menurunkan hujan setelah mereka berputus asa dan (Dia pula yang) menyebarkan rahmat-Nya. Dialah Maha Pelindung lagi Maha Terpuji”.⁷⁴

Wahbah menuliskan dalam kitabnya Tafsir Al-Munir bahwasanya Allah-lah Yang menurunkan hujan setelah manusia merasa putus asa pada saat mereka sangat membutuhkan hujan. Hujan adalah rezeki yang paling bermanfaat serta paling banyak faedah dan manfaatnya. Allah SWT meratakan rahmat-Nya hingga melingkupi semua yang wujud dan melimpahkan air hujan kepada penduduk suatu daerah. Allah-lah Yang

⁷⁴ “<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/42?From=28&to=53>.”

menguasai berbagai perkara dengan berbuat baik kepada mereka, mendatangkan kemanfaatan, dan menjauhkan keburukan dari diri mereka. Allah-lah Zat Yangberhak terhadap pujian dari mereka atas segala nikmat-nikmat-Nya. Dalam situasi saat itu manusia berputus asa mengharapkan hujan yang sangat mereka butuhkan dan kemudian Allah SWT menurunkan hujan sebagai bentuk faedah dan kemanfaatan. Jika dikaitkan dengan seseorang yang sedang *overthinking* dan tengah berputus harapan, maka seharusnya ia tidak semudah itu untuk berputus asa, namun harusnya mempercayai bahwa rahmat dan pertolongan Allah itu pasti datang bagi hambanya yang senantiasa mempercayai keberadaan-Nya

Dari hasil analisis ayat-ayat *overthinking* diatas dan analisis terhadap kitab Tafsir Al-Munir penulis berpendapat bahwa *overthinking* berhubungan dengan rasa cemas dan rasa khawatir yang berlebihan, seperti seseorang yang *overthinking* terhadap masalah yang sedang dihadapi sehingga terlalu takut dan khawatir tidak bisa menyelesaikan masalah tersebut. Padahal sebenarnya yang lebih penting ia memikirkan bagaimana solusi yang tepat untuk menyelesaikan masalahnya bukan malah *overthinking* terhadap masalah tersebut sehingga membuat masalah itu tidak kunjung selesai karna tidak menemukan solusi, sehingga banyak dari mereka yang *overthinking* merasa putus asa. Allah swt juga telah berpesan bahwa tidak akan membebani hamba-Nya diluar batas kemampuannya.

Selain itu seseorang yang *overthinking* juga kerap merasa takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi misalnya, mengawatirkan

bagaimana kehidupan dimasa mendatang seperti takut gagal menjadi orang sukses, takut menjadi pengangguran setelah kuliah, takut menjadi miskin dan lain sebagainya. Takut dan khawatir terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi hanya akan membuat diri semakin pesimis saat mulai melangkah pada hal baru. Maka dari itu hal ini menjadi peringatan bagi orang-orang yang beriman untuk memperkuat imannya dan berusaha untuk mengokohkan tawakkal kepada Allah serta berusaha ikhlas terhadap semua yang telah dikerjakan ataupun masalah yang sedang dihadapi, karena terlalu memikirkan hal-hal yang belum terjadi dimasa depan tidak ada gunanya karena hal itu tidak ada habisnya justru akan menambah diri semakin takut, khawatir dan membuat hari-hari terasa berat untuk dijalani.

B. Solusi *Overthinking* dalam Al-Qur'an Menurut Wahbah

Dari semua ayat yang berkaitan dengan *overthinking* diatas, penulis juga melakukan analisis mengenai solusi untuk mengatasi *overthinking* tersebut menurut kitab Tafsir Al-Munir. Menurut Wahbah solusi untuk mengatasi *overthinking* disimpulkan sebagai berikut:

1. Mendekatkan Diri kepada Allah

Allah sebagai pencipta seluruh alam dan seisinya maka Allah pula yang bisa memberikan ketenangan kepada hamba-Nya. Untuk mendekatkan diri kepada Allah kita diperintahkan untuk memperbanyak dialog dengan-Nya, yakni dengan melalui sholat. Tidak hanya sholat wajib saja, bisa dengan

memperbanyak sholat sunnah misalnya kemudian juga berdzikir dan berdo'a dengan bersungguh-sungguh dan seperti kita sedang berbicara dengan Allah dalam do'a tersebut. Begitu pula dengan dzikir yang diresapi dengan sungguh-sungguh kalimat dzikir tersebut, karena dengan memperbanyak dzikir kepada Allah akan menenangkan hati. Seperti firman Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

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, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram”

Wahbah menjelaskan dalam kitabnya Tafsir Al-Munir bahwa ayat ini menjelaskan bahwasanya Allah menuturkan siapa saja yang berhak mendapat hidayah dan petunjuk. Allah menunjuk orang beriman yang membenarkan Allah dan rosul-Nya yang senantiasa berdzikir. Hati mereka merasa tenang dan nyaman dengan mengingat Allah dan rosul-Nya, merenungi ayat-ayat-Nya dan memahami kesempurnaan-Nya dengan sepenuh hati dan keyakinan, hati orang mukmin dapat merasa tenang dan nyaman. Bukan itu saja, dengan memperbanyak dzikir kegalauan pun lenyap dari hati mereka karena cahaya keimanan yang meresap kuat dalam hati.

2. Muhasabah Diri

Muhasabah diri lebih baik dari pada *overthinking* terhadap sesuatu yang belum terjadi bahkan menyesali sesuatu yang telah terjadi. Dengan memperbanyak muhasabah diri seperti kita berbicara dengan diri sendiri, berbicara dengan hati kita juga perlu, menyampaikan kepadanya bahwa hati kita pun milik Allah, dan apa yang sudah terjadi maupun yang akan terjadi semua atas kehendak Allah, maka tidak ada yang perlu dirisaukan. 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 وَلِنَنْظُرَ نَفْسٍ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ 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). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Teliti terhadap apa yang kamu kerjakan

Wahbah dalam kitabnya Tafsir Al-Munir Wahbah menjelaskan tentang ayat tersebut bahwa Allah memerintahkan kepada hambanya yang beriman untuk bertakwa, meninggalkan apa yang dilarang oleh-Nya dan takutlah kepada hukumanNya, dan hendaknya setiap diri memerhatikan apa yang telah ia usahakan dan perbuat untuk hari Kiamat berupa amal-amal saleh. Lakukanlah muhasabah dan koreksilah diri kalian

sebelum kalian dikoreksi dan dihisab artinya dengan cara berfikir, merenung dan mengingat apa yang telah diperbuat untuk hari esok karena hidup tidak tentang dunia saja. Renungkanlah setiap apa yang telah dilakukan untuk dituai di akhirat kelak.⁷⁵

3. Bertawakkal kepada Allah Memasrahkan Semua yang Telah diusahakan dengan Sungguh-Sungguh

Setelah berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan sesuatu, selanjutnya agar tidak dihantui oleh fikiran negatif seperti keraguan apakah nantinya akan berhasil atau tidak maka langkah selanjutnya yaitu menyerahkan semuanya kepada Allah dengan tawakkal dan percaya bahwa ketentuan Allahlah yang terbaik. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS. At-Taubah ayat 51:

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

“Katakanlah (Nabi Muhammad), “Tidak akan menimpa kami melainkan apa yang telah ditetapkan Allah bagi kami. Dialah Pelindung kami, dan hanya kepada Allah hendaknya orang-orang mukmin bertawakkal”.

⁷⁵ Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, 2013, 477.

Menurut penafsiran Wahbah dalam Tafsir Al-Munir mengenai ayat diatas yaitu semua yang telah ditetapkan Allah untuk hambanya adalah yang lebih baik dan pantas. Hanya kepada Allah semata hendaknya orang-orang Mukmin bertawakkal. Menurut Wahbah tawakkal adalah menyerahkan segala urusan kepada Allah setelah biasanya mengambil sebab (*ikhtiar*) yang dibutuhkan.⁷⁶

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.



⁷⁶ Wahbah Az-Zuhaili, *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*, Jilid 5 (Jakarta: Gema Insani, 2013), 492.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Al-Qur'an tidak menyebutkan secara spesifik ayat tentang *overthinking*, namun istilah *overthinking* sama halnya berkaitan erat dengan kekhawatiran, ketakutan atau kegelisahan keadaan putus asa terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan seseorang yang *overthinking* akan selalu fokus berfikir pada masalahnya bukan pada solusinya. Tidak jarang juga seseorang yang *overthinking* berada dalam keadaan stagnan memikirkan masalahnya hingga berujung putus asa. Dalam Al-Qur'an putus asa disebut dengan القنط اليأس. Selain itu orang yang *overthinking* juga kerap merasa takut dan khawatir. Takut dalam bahasa al-Qur'an yaitu الخوف, dimana ia merasakan kondisi hati yang tidak tenang atau takut terhadap sesuatu yang akan terjadi dimasa yang akan datang yang mana sesuatu itu belum pasti terjadi.
2. Menurut hasil analisis penulis, Wahbah mengatakan dalam kitabnya Tafsir Al-Munir bahwa *overthinking* samahalnya dengan rasa takut, cemas dan putus asa. Pemikiran yang berlarut-larut yang akhirnya membuat seseorang merasa takut, khawatir dan tidak percaya diri untuk mulai melangkah pada hal baru. Terkadang banyak pula yang tidak menemukan solusi dari permasalahan yang dihadapi sehingga

menjadikan pemikirannya buntu dan berujung putus asa. Orang yang tawakkal kepada Allah tidak pernah mengalami frustrasi dalam mengarungi kehidupan ini, karena bagi orang yang selalu bertawakkal sesuatu cobaan yang ditimpakan Allah kepadanya tentu mempunyai hikmah. Jika kaum mukmin mengharap pertolongan Allah, maka menjadi kewajibannya untuk bertawakkal kepada Allah. Hanya orang mukmin yang bertawakkal kepada Allah yang memperoleh pertolongan-Nya. Dan jika Allah telah membiarkan kita, karena kita tidak bertawakkal kepada-Nya, tidak mau bersikap tegas untuk mempertahankan iman dan akidah, maka ketika itulah Allah tidak menginginkan permohonan kita yang meminta pertolongan-Nya. Dan jika Allah telah membiarkan Mukmin dalam kondisi seperti itu, tidak ada suatu kekuatan pun yang dapat menolongnya sesudah itu.⁷⁷

3. Al-Qur'an memberikan solusi agar tidak terus menerus *overthinking*. Menurut Wahbah solusi yang ada dalam Al-Qur'an yaitu dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui memperbanyak dzikir karena hati yang senantiasa berdzikir kepada Allah akan merasa tenang dan tenteram, selain itu solusi yang diberikan Al-Quran yaitu dengan bermuhasabah diri agar menjadi pribadi yang lebih dari sebelumnya dan juga mengusahakan yang terbaik disetiap melakukan sesuatu dan bertawakkal kepada Allah mempercayakan dan memasrahkan kepada-Nya atas semua hal yang telah diusahakan.

⁷⁷ Asghary, *Solusi Al-Qur'an Tentang Problema Sosial, Politik, Budaya*, 267.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa ayat Al-Qur'an mengenai *overthinking* serta solusinya yang ada dalam kitab Tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili, maka harapan kedepannya penelitian ini dapat menambah khazanah pengetahuan masyarakat luas serta mengharapkan kritik dan saran yang membangun.

Hasil dari penelitian ini tentunya masih belum sempurna, dikarenakan masih banyak ayat-ayat Al-Qur'an lain yang mungkin mendukung tema penelitian ini dan mungkin masih banyak yang terlupakan. Penulis berharap adanya kelanjutan penelitian yang membahas *overthinking* dalam Al-Qur'an dengan perspektif yang berbeda tentunya untuk menambah sumbangsing akademisi terhadap *overthinking* dalam Al-Qur'an perspektif Tafsir Al-Munir.



DAFTAR PUSTAKA

- Ainol. "Metode Penafsiran Al-Zuhayli Dalam Al-Tafsir Al-Munir." *Mutawatir Jurnal Keilmuan Tafsir Hadis* 1, no. 2 (Desember 2011).
- Anas, Khoirul. "Menggali Prinsip-Prinsip Pluralisme Agama dalam Sorotan Al-Quran." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (December 23, 2021): 113–34. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4697>.
- Asghary, Basri Iba. *Solusi Al-Qur'an Tentang Problema Sosial, Politik, Budaya*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Terjemah Tafsir Al-Munir*. Jilid 15. Gema Insani, 2014.
- . *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Jilid 1. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Jilid 1. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Jilid 11. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Jilid 7. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Jilid 12. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- . *Terjemah Tafsir Al-Munir Fi Ta'qid Wa as-Syari'ah Wa al-Manhaj*. Jilid 5. Jakarta: Gema Insani, 2013.
- Bagaskara, Kresna. "Konseling Individual Dengan Teknik Behavior Chart Berbasis Istighfar Untuk Mengendalikan Perilaku Overthingking Pada Seorang Remaja Di Kelurahan Mojo." Undergraduate Thesis, 2022. UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Baihaki. "Studi Kitab Tafsir Al-Munir Karya Wahbah Al-Zuhaili Dan Contoh Penafsirannya Tentang Pernikahan Beda Agama." *Analisis* XVI, no. 1 (June 1, 2016).
- Dewajani, Jovita Sri, and Yeni Karneli. "Analisis Permasalahan Ruminasi Dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan Dan Konseling." *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Konseling* 4, no. 2 (September 2, 2020).

- Fiantika, Feny Rita, Mohammad Wasil, Sri Jumiyati, Leli Honesti, Sri Wahyuni, and Erland Mouw. "Metodologi Penelitian Kualitatif." *PT. Global Eksekutif Teknologi*, 2022.
- Fitria, Rini. "Memahami Hermeneutika Dalam Mengkaji Teks." *Syi'ar* 16, no. 2 (n.d.).
- Hambali, Muhammad. "SEKILAS TENTANG TAFSIR WAHBAH AL-ZUHAILY." *Al-Bayan: Jurnal Ilmu al-Qur'an dan Hadist* 2, no. 2 (October 12, 2019): 113–27. <https://doi.org/10.35132/albayan.v2i2.73>.
- Harahap, Nursapia. "Penelitian Kepustakaan." *Jurnal Iqra'* 08, no. 01 (2014).
- "<https://Catatankecilsantri.blogspot.com/2012/03/Tetap-Husnudzon-Berprasangka-Baik.html>," March 1, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=80&to=111>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=87&to=111>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/12?From=110&to=111>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/15?From=56&to=99>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/30?From=36&to=60>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/33?From=19&to=73>," 26 Februari.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/39?From=53&to=75>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/42?From=28&to=53>," April 30, 2024.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/48?From=6&to=6>," 27 Februari.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/49?From=12&to=18>," 26 Februari.
- "<https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/59?From=18&to=24>," February 27, 2024.

- Huzaimah, Syarifatul. "Overthingking Dan Solusinya Dalam Tafsir Al-Azhar." UIN Maulana Malik Ibrahim, 2023.
- Indarti, Wiwin. "Analisis Terhadap Pemikiran Wahbah Az-Zuhaili Tentang Asuransi." IAIN Ponorogo, 2018.
- Jawwas, Fahmi Ahmad. *Formulasi Metode Tafsir Ahkam (Studi Kasus Tentang Perubahan Hukum Di Masa Pandemi)*. DKI Jakarta: Publica Indonesia Utama, 2022.
- Karimah, Afifah Nurul. "Overthingking Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." *Universitas Padjajaran*, July 2021.
- Mabrur, Mabrur. "Moderasi al-Qur'an dan Penafsiran Kontemporer: Analisis Pemikiran Wahbah Zuhaili dan Relevansinya dalam Konteks Indonesia Modern." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Keislaman* 1, no. 2 (October 14, 2019): 31–50. <https://doi.org/10.36671/mumtaz.v1i2.9>.
- Morin, Amy. "How to Know When You're *Overthinking* Retrieved," February 14, 2023. How to Know When You're *Overthinking* retrieved.
- Najati, Muhammad Utsman. *Psikologi Al-Qur'an Dari Jiwa Hingga Ilmu Laduni*. Bandung: Marja, 2010.
- Nasrudin, M. Wahid. "Gangguan Kecemasan dalam Perspektif Al-Qur'an (Pendekatan Psikologi)." UIN Sunan Ampel, 2018.
- Qur'an Kemenag. "https://Quran.Kemenag.Go.Id/Quran/per-Ayat/Surah/2?From=38&to=286," 27 Februari.
- Shaleh. *Asbabun Nuzul Latar Belakang Historis Turunnya Ayat-Ayat Al-Qur'an*. 2nd ed. Bandung: CV Diponegoro, 2009.
- Sja'roni, M. "Studi Tafsir Tematik." *Jurnal Studi Islam Panca Wahana*, Edisi 12, 2014.
- Syuhadak, Faridatus, and Baqran. "Pemikiran Wahbah Al-Zuhaili Tentang Ahkam Al-Usrah." *De Jure, Jurnal Syariah Dan Hukum* 4, no. 2 (n.d.).
- Utami, Tika Setia, Safria Andy, and Muhammad Akbar Rosyidi Datmi Datmi. "Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12." *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies* 02, no. 01 (2023). <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.
- Yunus, Moch. "Kajian Tafsir Munir Karya Wahbah Az-Zuhayli." *Humanistica* 4, no. 2 (June 2018).

Zayadi, Ahmad. *Menuju Islam Moderat*. ZAYADI E-PUBLISHER HOUSE, 2020.

