

## Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12

Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi  
Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi  
Islam Universitas Islam Negeri Sumatera Utara  
[tikasetiautami@gmail.com](mailto:tikasetiautami@gmail.com)

### ABSTRACT

*Overthinking in kbbi is too much time to think about things in a detrimental way and Overthinking can be in the form of khwatir, Overthinking in the Islamic perspective a special form of feeling of fear. The fear that arises will develop greater if it is accompanied by feelings of alertness, anxiety, the presence of certain fantasies and emotions. Overthinking can be caused because it is not yet fully human to have tawakkal skills and depend only on God, Overthinking can also waste energy from thinking about things in an excessive way. Overthinking makes a person think of fears that do not necessarily occur and then cause anxiety in the individual. Overthinking is not a trivial matter, to be honest, there are no trivial problems, everything must be addressed immediately. The purpose of the study is to know how overthinking is understood, knowing the biography of Muhammad Quraish Shihab and Tafsir Al-Misbah in social conditions and knowing Overthinking and its prevention according to Muhammad Quraish Shihab in Quran Surah Al-Hujurat verse 12. This type of research uses library research, in literature research in collecting data through the analysis of books and books that are related and have a relationship in supporting research and also writing looking at conditions regarding overthinking. Overthinking leads to bad thinking because basically all is well that in the Tafsir surah Al-hujurat verse 12 it is explained, O people of faith, stay away from the earnest efforts of many of the conjectures i.e. prejudice against human beings who do not have adequate indicators, indeed some of the conjectures that do not have indicators are sins.*

**Keywords : *Overthinking And Prevention***

### ABSTRAK

*Overthinking* dalam KBBI yaitu terlalu banyak waktu untuk memikirkan sesuatu hal dengan cara yang merugikan serta *Overthinking* dapat berupa khwatir, *Overthinking* dalam perspektif islam bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar

jika di barengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi. *Overthinking* bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah, *Overthinking* juga dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan. *Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi lalu menimbulkan kecemasan pada individu tersebut. *Overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sejajurnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi. Tujuan penelitian menegetahui bagaimana pengertian *Overthinking*, menegetahui biografi Muhammad Quraish Shihab dan Tafsir Al-Misbah dalam kondisi sosial dan menegetahui *Overthinking* dan pencegahannya menurut Muhammad Quraish Shihab dalam Quran Surah Al-Hujurat ayat 12.

Jenis Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan( *Library Research*), dalam penelitian kepustakaan dalam pengumpulan datanya melalui Analisa buku-buku dan kitab-kitab yang berhubungan dan memiliki hubungan dalam mendukung penelitian dan juga penulisan melihat kondisi mengenai *overthinking*.

*Overthinking* mengarah kepada buruk sangka karena pada dasarnya semua baik-baik saja bahwa di dalam Tafsir surah Al-hujurat ayat 12 dijelaskan, Hai orang-orang yang beriman, jauhilah dengan upaya sungguh-sungguh banyak dari dugaan yakni prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator memadai, sesungguhnya sebagian dugaan yakni yang tidak memiliki indikator itu ialah dosa.

**Kata Kunci : *Overthinking* Dan Pencegahannya**

## PENDAHULUAN

*Overthinking* dalam perspektif Islam adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika di barengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi. *Overthinking* bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah. Hal ini diperkuat dengan surah An-nas yang artinya : “Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi.”<sup>1</sup>*Overthinking* juga dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan. *Overthinking* menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi lalu menimbulkan kecemasan, pada diri

individu tersebut. Kecemasan ialah ekspresi dari berbagai emosi yang biasanya muncul ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang menurutnya akan menekan emosinya dan menimbulkan konflik internal. Kecemasan dapat dijelaskan sebagai perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri, yang tidak jelas tanpa mengetahui asal atau bentuknya, kecemasan bukanlah hal yang baik, kecemasan bukanlah hal yang baik, apalagi jika kecemasan dibiarkan terus menerus. Tentunya akan berdampak buruk.<sup>1</sup>

Fenomena *overthinking* yang berujung pada kecemasan memang bukan hal yang baru. Jika ditanya apakah seseorang pernah berpikir terlalu dalam, rata-rata mereka akan menjawab pernah, yang membedakan cara mereka menangani masalah.

Islam di perintahkan agar selalu berprasangka baik karena dengan persangka baik akan di ikuti oleh perbuatan-perbuatan yang baik. Cara berfikir ini sangat di hargai dalam agama Islam di karenakan jika manusia berprasangka baik maka dia akan terlepas dari berbagai sifat-sifat yang kurang baik, salah satunya sifat suudzon. Sifat suudzon di timbulkan karena prasangka yang berlebihan atau dapat dikatakan *overthinking*.<sup>1</sup> *Overthinking* bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sejujurnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi.<sup>2</sup> Jika manusia itu baik jasmani dan ruhani manusia itu buruk maka secara tidak langsung akan baik pula mental (jiwa) manusia itu, jika jasmani dan ruhani manusia itu buruk maka buruk pula jiwa manusia itu. Karena buruknya mental, sehingga terkadang manusia tidak dapat mengendalikannya yang disebabkan kejiwaan manusia itu sedang terganggu, salah satunya juga berasal dari hati.

Masalah hati yang penting menurut agama islam, dikarenakan Allah telah menurunkan rahmatnya untuk dianugerahkan kepada manusia yang memiliki hati jernih dan terang. Sehingga ridha-Nya akan senantiasa mengiringi bagi dia yang baik perbuatan dan perlakunya. Namun rahmat allah tidak akan turun dan dapat menjadi penghalang bagi pemilik hati yang kotor<sup>1</sup>

Meskipun hati mampu dalam menjangkau alam metafisik melalui dukungan pengetahuan rasional, tetapi pengetahuan rasional tidaklah cukup menghindarkan hati dari kesalahan tanpa menerima pengetahuan agama.

---

<sup>1</sup>Muhammad Nuh, *Mencegah dan mengatasi bahaya lisan*(Jakarta:Mitra Press,2008) hal11

<sup>2</sup>Pranazabedian waskito, “mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama”bimbingan dan konseling indonesia Bandung, 27-29 April 2019 hlm 116

Meskipun begitu, hati tidak bisa dijadikan patokan dalam sebuah tindakan, tetapi akal juga membuat manusia menentukan sebuah tindakan.

Dalam Islam menghendaki untuk menegakkan kehidupan masyarakatnya dengan penuh kejernihan hati dan rasa percaya diri yang kuat, karena itu Islam tidak melarang prasangka, namun Islam melarang untuk prasangka agar tidak terjadi olok-mengolok, menggunjing dan kesalah pahaman antara satu orang dengan yang lain. Sebagaimana firman Allah dalam AlQuran surah Al-Hujurat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَب بَّعْضُ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ وَإِنَّ اللَّهَ كَانَ اللَّهُ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya :

*Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka(kecurigaan), karena sebagian dari perburuk sangka itu dosa. Dan janganlah mencari- cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang.<sup>3</sup>*

Melalui ayat ini, Alquran memberitakan bahwa perbuatan yang di larang adalah berprasangka buruk dan mengintai kesalahan orang lain. Dikarenakan berprasangka buruk merupakan perbuatan yang sangat tercela, oleh karenanya berprasangka buruk atau menuduh orang lain dengan tuduhan yang buruk itu dilarang, sebab itu merupakan penyakit hati dan su'uzhan.<sup>1</sup>

Dalam Islam perilaku su'uzhan ialah perilaku yang di larang sekalipun perilaku tersebut tidak terlihat, adapun peringatan atas sikap prasangka negatif dan perilaku berprasangka negatif ialah salah satu jenis perilaku berbahaya dan menimbulkan dampak yang cukup besar.

Ragu Terhadap sesama muslim penyakit yang berbahaya di antara penyakit-penyakit hati. Sebagai manusia merasakan dampak yang ditimbulkan oleh penyakit tersebut. Di antara tandanya adalah jika anda berkata kepadanya suatu kalimat atau anda melakukan suatu kegiatan, maka di dalam hati terjadi was-was dan prasangka buruk atas apa yang dikatakan atau yang di lakukan, dengan was-wasnya itu telah menyimpulkan sendiri ucapan dan tindakan orang lain dengan kesimpulan yang negatif

## LANDASAN TEORI

---

<sup>3</sup>Q.S. Al Hujurat/26: 12

## 1. Pengertian Overthinking Secara Umum

Berfikir yang Berlebihan di sebut juga dengan *overthinking* adapun susunan kata dapat menjelaskan tentang *overthinking* “over” yaitu “berlebihan” “thinking” yaitu berfikir sehingga di simpulkan bahwa *overthinking* ialah berperilaku berfikir yang berlebihan sebagai suatu reaksi seseorang yang lahir dari berbagai keadaan. *Overthinking* berisi tentang ingatan yang berhubungan dengan masa lalu, bayangan tentang kejadian silam yang pilu, kesalahan yang telah di sesali dan di cemaskan tentang masa depan atau hal yang belum terjadi. *Overthinking* ialah salah satu bentuk *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena saat seseorang mengalami *overthinking* maka gejala yang terjadi juga erat kaitannya dengan dunia psikologi, seperti cemas, menakutkan, terlalu banyak pertimbangan sehingga merasa diri bimbang memiliki banyak pikiran negatif yang muncul hingga mencoba menjustifikasi sesuatu sehingga membuat orang mengalami hal tersebut semakin bingung, terpuruk, depresi hingga menutup diri.<sup>4</sup>

Masalah yang dihadapi, rasa khawatir yang berlebihan, terlalu banyak berpikir dapat menyebabkan insomnia (insomnia), yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik<sup>1</sup>. Penyakit fisik juga bisa disebabkan oleh faktor psikologis, salah satunya adalah *overthinking*. Proses berpikir di otak memang membutuhkan banyak energi, terutama berpikir. Jika dilakukan terlalu banyak dan terus menerus akan menguras energi sehingga dapat mempengaruhi kesehatan fisik seseorang yang terbiasa berpikir terlalu banyak. Ada beberapa pendapat ahli yang dapat disimpulkan bahwa *overthinking* adalah perilaku *overthinking*. banyak tentang sesuatu yang dapat memberikan pengaruh buruk baik secara mental maupun fisik. Memikirkan kembali terkait dengan peristiwa masa lalu. Hal ini membawa efek penyesalan, kekhawatiran yang membutuhkan pemikiran, yang dapat membuat seseorang merasa tertekan, enggan menjadi depresi. Memikirkan kembali dapat dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga ketika ada ketidaksesuaian antara situasi yang saya harapkan dan fakta yang terjadi. Banyaknya tuntutan eksternal yang menyebabkan seseorang menjadi bijaksana dan mengalami stres ketika tidak dapat mengendalikan masalah yang dihadapi.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup>Lisda sofia dkk, *jurnal pelayanan kepada masyarakat: mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup*, volume 2 no. 2 desember 2020, hlm 121

<sup>5</sup>Genco, F. (2019) *overthinking ?maybe it is what we need*. Journal of narrative politics, hlm 10

## 2. Overthinking Dalam pandangan Islam

Overthinking dalam perspektif Islam itu sendiri, adalah perilaku overthinking sebagai reaksi seseorang yang lahir dari keadaan yang berbeda. Terlalu banyak memikirkan diri sendiri berbicara tentang kenangan masa lalu atau bayangan masa lalu dan peristiwa menyedihkan, kesalahan yang disesali, dan kekhawatiran tentang masa depan. atau hal-hal yang mungkin tidak terjadi. Di dalam islam sendiri overthinking berkaitan dengan rasa cemas, takut, pesimis, hingga yang paling mendekati berburuk sangka, karena pada saat overthinking muncul, maka prasangka, dan praduga, kekhawatiran hingga bayangan yang muncul ialah kemungkinan-kemungkinan buruk terhadap sesuatu yang membuat seseorang cemas dan takut. Maka sebab itu overthinking merupakan hal yang sebenarnya tidak baik dan tidak di anjurkan dalam islam.

Dalam perspektif Islam *Overthingking* bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika di barengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi. *Overthingking* bisa disebabkan karena adanya bisikan syaitan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah.<sup>1</sup>

Manusia di larang oleh Allah SWT untuk berprasangka kerana dari berprasangka karena sebagian dari prasangka adalah dosa dalam Quran surah Alhujurat 12 :

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

*Artinya: Hai orang-orang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka (kecurigaan, karena sebagian dari prasangka itu dosa. Dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha penerima taubat lagi maha penyayang.<sup>6</sup>*

Dalam islam ada konsep Su'udzan yang bermakna berburuk sangka baik terhadap dirinya sendiri, orang lain dan Allah. Sikap tersebut muncul karena sering terburu menilai dan memikirkan suatu kejadian yang belum tentu jelas dan disebut juga kurang tegas dan bijaksana dalam menyikapi suatu kejadian prasangka buruk yang terus berulang dapat menyebabkan ketidak bersyukur terhadap dirinya sendiri ataupun lingkungannya,

---

<sup>6</sup>Quran surah Alhujurat 12

prilaku yang muncul juga akan semakin jauh dari akhlak islam yang diajarkan, seperti tidak bangkit dan besepera dalam kebaikan hanya karena keraguan atau ketergantuganya kepada selain Allah dan selalu berprasangka.<sup>1</sup>

Prasangka ialah dosa, karena sesungguhnya prasangka merupakan perkara yang wajib di jauhi karena prasangka merupakan perkara yang wajib di jauhi karena prasangka merupakan perkara yang tidak jelas, agar seseorang tidak mudah berprasangka, kecuali sudah mengetahui dengan jelas dan membedakan yang benar dan tidak dengan jelas, bertakwa dan berhati-hati. Karena setiap perkara yang belum di ketahui kebenarannya maka itu haram dan wajib di jauhi, adapun sumber prasangka tersebut adalah:

Overthinking juga erat kaitannya dengan prasangka dan rasa takut, ragu dan khawatir, perasaan tersebut wajar bagi seseorang namun tidak dianjurkan untuk menjadi kebiasaan dalam Islam jika perasaan tersebut terus menerus dan mengganggu seseorang. Overthinking yang menimbulkan ketakutan dan kekhawatiran disebabkan oleh berbagai faktor, mulai dari mengkhawatirkan hal-hal yang telah terjadi, menebak-nebak dan meragukan sesuatu yang belum terjadi, hingga overthinking terhadap hal-hal yang sedang terjadi. Praduga dan rasa ragu terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi dan memikirkan hal yang telah terjadi secara berlebih-lebihan, islam menjelaskan bahwasannya Allah tidak akan memberikan sesuatu cobaan melebihi kemampuan hambanya, seperti di dalam surah Al baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۗ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ۗ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا  
إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا ۗ رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا ۗ  
رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا ۗ وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا  
فَاَنْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ

*Artinya: Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. Ia mendapat pahala (dari kebaikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (Mereka berdoa), "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau hukum kami jika kami lupa atau kami tersalah. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau bebaskan kepada kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebaskan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan kami, janganlah Engkau pikulkan kepada kami apa yang tak sanggup kami memikulnya. Beri maafilah kami, ampunilah kami, dan*

*rahmatilah kami. Engkaulah Penolong kami, maka tolonglah kami terhadap kaum yang kafir.*<sup>7</sup>

Khawatir terhadap sesuatu yang belum terjadi merupakan hal yang wajar dilalui manusia namun perasaan khawatir akan buruk ketika perasaan tersebut mengganggu seseorang baik secara kognitif, hingga psikis dan berujung pada perilaku ragu-ragu dan gelisah akan sesuatu hal.

Allah SWT telah merencanakan jalan kehidupan seseorang yang terdapat ketetapan di sebut sebagai qada, adapun takdir merupakan perwujudan dari ketetapan qadha Allah yang dapat disebut sebagai qadar. Allah menentukan ketetapan namun manusia diberikan kesempatan, manusia dapat diberikan kesempatan dalam mengusahakan dan memperjuangkan takdir baiknya.

Takdir manusia sendiri menilai bahwa terdapat takdir baik dan buruk dapat perlu di sadari bahwa ketetapan Allah merupakan kebaikan tidak ada keburukan, pada dasarnya Allah pasti memiliki hikmah, makna dan pesan yang ingin disampaikan melalui suatu kejadian yang dialami hambanya.

Hal yang buruk membawa pengaruh baik terhadap seseorang, bisa jadi juga hal yang buruk membawa pengaruh baik bagi seseorang. Ukuran baik buruk manusia menurut Allah berbeda dengan baik buruk menurut manusia.

Pada beberapa orang terlalu banyak berpikir mungkin hal yang baik karena dapat di pertimbangkan bahwa individu merencanakan segalanya kemungkinan terjadinya hal ini sangat baik. Tetapi jangan menyangkal bahwa terlalu banyak berpikir juga mungkin membuang energi memikirkan sesuatu yang berlebihan terlalu banyak berpikir membuat seseorang berpikir ketakutan belum tentu berakhir menyebabkan kecemasan pribadi dan emosi sering muncul saat menghadapi seseorang tentang sesuatu yang dia pikir akan menekan perasaannya dan menyebabkan konflik internal, tidak khawatir adalah hal yang baik terutama jika kecemasan dibiarkan berlanjut terus menerus tentu saja itu akan memiliki efek buruk dan mempengaruhi kondisi seseorang. Manusia harus tetap tenang dalam hidupnya. Karena Allah sendiri menggambarkan jiwa yang tenang dalam Alquran dibandingkan dengan orang yang tebalik dan khawatir jarang melihat dalam kondisi pikiran yang damai.

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي  
عِبَادِي وَأَدْخُلِي جَنَّتِي

---

<sup>7</sup>Quran surah al-baqarah 286

Artinya : “ *Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-ku, masuklah ke dalam surga-ku.*”

Overthinking juga menjadikan seseorang memikirkan ketakutan ketakutan yang belum tentu terjadi lalu menimbulkan kecemasan (anxiety) Setiap manusia mengalami suatu kecemasan, kecemasan ialah sebuah kata yang di gunakan untuk menggambarkan perasaan tidak mudah, khawatir, sekaligus takut. Kondisi-kondisi itu melibatkan baik emosi maupun sensasi fisik yang mungkin kita alami ketika mengalami khawatir atau gugup tentang sesuatu. Meskipun kita mengalami hal tersebut sebagai perasaan yang kurang nyaman, kecemasan berkaitan dengan respon diri kita sebagai manusia yang wajar.<sup>1</sup> Kecemasan jika dibiarkan akan berdampak buruk menimbulkan prasangka buruk.

### 3. Pencegahan Overthinking Secara Umum

Mencegah terjadinya overthinking bisa dengan mengkombinasikan konsep islam dan metode itervensi psikologi yang telah teruji keefektifannya, salah satunya terapi. Intervensi tersebut membantu seseorang untuk fokus terhadap proses berpikir serta keyakinan yang ada dalam dirinya, dari proses berpikir yang muncul akan dianalisis dampaknya terhadap perasaan serta perilaku atas pikiran yang memprakarsainya. Dengan cara mengubah cara berpikir kita dan secara koordinatif perasaan,persepsi dan prilaku kita pun juga memengaruhi pikiran, misalnya konsep tawakkal, ridha, husnudzan dan sabar terhadap masalah yang dihadapi bisa di latih secara terus menerus untuk di terapkan terhadap pola berpikir.<sup>8</sup>

- a. Temukan apa yang menyebabkan overthinking cari tahu permasalahan apa yang membuat kita overthinking dan melihat semuanya dengan sudut pandang yang lebih luas sehingga dapat berfikir secara jernih dan positif.
- b. Mengucapkan kalimat yang positif kepada diri sendiri akan membantu untuk berhenti overthinking
- c. Bercerita kepada seseorang yang di percaya dengan cara bercerita kepada seseorang yang kita percayai dapat lebih melegahkan hati, pikiran, dan perasaan. Dan bisa meminta masukan dan saran mengenai permasalahan yang sedang di hadapi sehingga tidak merasa

---

<sup>8</sup>Afifah Nurul karimah (Universitas Padjadjaran) Overthinking dalam perspektif psikologi dan islam 2019, hlm 2

sendirian. Jika merasa tidak nyaman berbagi cerita secara langsung kepada orang lain, maka bisa menuangkannya dalam tulisan.

- d. Melakukan Aktivitas fisik menyibukkan diri dengan beraktifitas fisik seperti olahraga, melakukan hobi, meditasi, dan lain-lain dapat medistraksikan atau mengalihkan pikiran kita dari overthinking.
- e. Mendekatkan diri kepada Allah, beribadah dan mendekatkan diri kepada tuhan dapat membuat kita lebih tenang serta memasrahkan segala sesuatu kepada tuhan akan meringankan beban kita.

## METODE PENELITIAN

Metode Merupakan cara yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian agar mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan fakta-fakta yang mendukung dan relevan. Untuk Metode secara keseluruhan penulis menggunakan metode kualitatif.

Metode Kualitatif Adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan permasalahan manusia. Pada penelitian ini peneliti mengambil data yang berupa kata-kata atau teks yang kemudian dari kata-kata teks tersebut di analisis dan hasil analisis tersebut dapat berupa penggambaran, tema, maupun deskripsi.<sup>1</sup>

Adapun metode yang digunakan peneliti yaitu Metode Tahlili, Metode Tahlili adalah metode yang berusaha untuk menerangkan arti ayat-ayat alquran dari berbagai seginya, berdasarkan urutan-urutan ayat atau surah dalam mushaf, dengan menonjolkan kandungan lafadz-lafadznya, hubungan ayat-ayatnya, hubungan surah-surahnya, sebab-sebab turunnya, hadis-hadis yang berhubungan dengannya, pendapat-pendapat para mufassir terdahulu dan mufassir itu sendiri di warnai oleh latar belakang pendidikan dan keahliannya.<sup>9</sup>

Adapun kelebihan dari metode tahlili ini adalah :

- a. Metode ini Meneliti setiap bagian nash Al Quran secara rinci, tanpa meninggalkan sesuatupun. Sehingga metode ini memberi pengetahuan yang komprehensif mengenai yang di bahas baik kata atau kalimat. Dimana metode menyajikan makna dan hukum yang terkandung dalam Nash.
- b. Metode ini memperdalam pemikiran dan menambah kuat dalam menyelami makna ayat, serta tidak puas hanya melihat makna global saja, sehingga metode ini dapat membantu dalam meningkatkan

---

<sup>9</sup>Syaeful Rokim *mengenal metode tafsir tahlili* hal 42

kemampuan untuk beristinbat, memilih ragam makna, memilih pendapat yang kuat dari pendapat para ulama.

- c. Metode ini seorang alim dapat menggunakan informasi dalam tafsir tahlili menadi sebuah pembahasan tersendiri, seperti metode tafsir maudhui. Oleh karena itu tafsir tahlili menjadi pengantar atau asas untuk tafsir maudhui.<sup>1</sup>

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Penafsiran Quran Surah Al-Hujurat Ayat 12

Orang yang banyak berfikir yang tidak terkendali pikirannya, seperti orang yang kurang berilmu, terlalu berambisi dan kurang beribadah yang bisa mengarah buruk sangka.

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

*Hai Orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan perburuk sangka(kecurigaan), karena sebagian prasangka itu dosa, dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah mengunjingkan satu sama lain. Adakah seorang di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati ? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha penerima taubat lagi Maha Penyayang.*

Diriwayatkan oleh Ibnu Mundzir yang bersumber dari Ibnu Juraij, bahwa dalam suatu riwayat dikemukakan berkenaan dengan turunnya ayat ini, Salman al-Farisi yang biasa setelah makan suka terus tidur dan mendengkur. Karena perbuatannya waktu itu terdapat orang yang mempergunjingkan perbuatannya itu. Sehingga Allah menurunkan ayat ini yaitu melarang seseorang untuk mengumpat dan menceritakan aib orang lain.

#### a. Munasabah

Pada ayat yang lalu Allah melarang kaum muslimin dan muslimat untuk mengolok-olok orang lain, mencela diri, dan memanggil orang lain dengan sebutan yang buruk. Dalam ayat ini, Allah melarang mereka dari berburuk sangka dan bergunjing agar persaudaraan dan tali persahabatan yang erat anantara sesama muslim tetap terjalin, pada ayat setelahnya Allah menciptakan laki-laki dan perempuan, besuku-suku dan berbangsa-bangsa

agar saling mengenal karena orang yang mulia di sisi Allah adalah orang yang bertakwa.

b. Penafsiran Surah Al-Hujurat Ayat 12

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah dengan upaya sungguh-sungguh banyak dari dugaan yakni prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator memadai, sesungguhnya sebagian dugaan yakni yang tidak memiliki indikator itu ialah dosa.

Tidak jarang prasangka buruk mengundang upaya mencari tahu, maka ayat di atas melanjutkan bahwa : Dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain yang justru ditutupi oleh pelakunya serta jangan juga melangkah lebih luas yakni sebagian kamu menggunjing yakni membicarakan aib sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah jika itu disodorkan kepada kamu, kamu telah merasa jijik kepadanya dan akan menghindari memakan daging saudara sendiri itu, karena itu hindarilah pergunjingan karena ia sama dengan memakan daging saudara yang telah meninggalkan dunia dan bertakwalah kepada Allah yakni hindari siksa-Nya di dunia dan akhirat dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya di dunia dan di akhirat dengan melaksanakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya serta bertaubatlah atas aneka kesalahan, sesungguhnya Allah Maha penerima taubat lagi maha penyayang.

M.Quraish Shihab mengatakan dalam tafsirnya bahwa: Yusuf as berkata kepada orang yang dia duga, yakni yang tidak dia ketahui akan selamat diantara mereka berdua, “ sebutlah aku dan terangkanlah keadaanku di sisi tuanku, yaitu raja yang nanti akan engkau beri minuman keras bahwa aku dizalami, atau bahwa aku berlaku baik dalam penjara. Maka setan menjadikan dia yang selamat itu lupa menyebutnya yakni keadaan Yusuf kepada tuannya, karena itu, tetaplah dia Yusuf dalam penjara beberapa tahun lamanya.

Bahkan beberapa orang berburuk sangka dan mencari-cari keburukan orang lain sehingga berfikir berlebihan dengan sebuah tindakan. Hal ini membentuk untuk meningkatkan atau mengembalikan self-esteem ( harga diri). Ketika suatu individu yang memandang rendah yang di pandangnya negatif. Dengan kata lain pada beberapa orang yang prasangka dapat berperan penting untuk melindungi atau meningkatkan konsep diri mereka.<sup>1</sup>

Adapun gejala overthinking/ prasangka buruk :

- a. Sulit untuk tidur, saat pikiran sudah penuh, maka otak akan kesulitan untuk beristirahat. Meski terpaksa istirahat, akan tetap ada rasa cemas dan takut. Hal inilah yang membuat sulit untuk tertidur.

- b. Selalu merasa lelah, dengan berbagai pikiran yang bercamuk tentu bisa membuat tertekan akibat hormon kortisol yang dihasilkan secara terus-menerus. Jika dibiarkan berlarut, hal tersebut dapat membuat tubuh menjadi lelah.
- c. Tidak percaya dengan penilaian diri sendiri, tentu ketika hal-hal dipikirkan secara berlebihan, bisa jadi hal tersebut juga mengenai kepercayaan dirinya. Jika hanya bergantung dengan pendapat diri sendiri kurang cukup.
- d. Sakit secara fisik tidak memungkiri jika berpikir secara berlebihan mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi dapat membuat kepala menjadi sakit.

Ketika hati seseorang dalam keadaan tenang, tentu akan berdampak pada pikirannya untuk tenang pula. Dengan pikiran yang tenang maka pikiran-pikiran irasional akan terganti pikiran yang rasional. Saat seseorang berpikir secara rasional maka ia dapat mengambil keputusan secara rasional pula.

Prinsip utama dzikir adalah memusatkan pikiran dan perasaan kepada Allah dengan menyebut nama Allah, sehingga mereka yang berdzikir akan memiliki pengalaman yang berhubungan dengan Allah. Secara psikologis, dengan mengingat Allah di alam kesadaran, akan ada apresiasi atas keberadaan Allah yang Maha penyayang dan Maha pengasih, dan Allah yang selalu mengetahui segala perbuatan hamba-Nya baik yang nyata maupun yang tersembunyi. Seseorang tidak merasa hidup sendirian di dunia ini. Karena ada dzat yang maha mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun.<sup>10</sup>

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan

Overthinking itu mengarah kepada buruk sangka karena Pada dasarnya semua baik-baik saja, bahwa di dalam tafsir Surah Al-Hujurat Ayat 12 dijelaskan. Hai orang-orang yang beriman, jauhilah dengan upaya sungguh-sungguh banyak dari dugaan yakni prasangka buruk terhadap manusia yang tidak memiliki indikator memadai, sesungguhnya sebagian dugaan yakni yang tidak memiliki indikator itu ialah dosa.

Oleh karena itu dengan adanya dampak dan pencegahan dan di dalam surah al-hujurat telah dijelaskan agar dapat mengubah pikiran manusia yang tidak irasional menjadi rasional, sehingga menjalankan kehidupannya

---

<sup>10</sup>Hanna Djumhana Bastaman, integrasi psikologi dengan islam,(yogyakarta:Pustaka pelajar 2001) hlm 161

dengan lebih produktif untuk kedepannya, manusia harus yakin bahwa mampu untuk berpikir secara rasional atau positif agar tidak lagi muncul pikiran yang negatif yang memungkinkan bahwa hal yang telah di pikirkan itu tidak benar dan tidak terjadi.

## 2. Saran

Hasil dari penelitian yang di peroleh, dapat digunakan untuk sebagai bahan pertimbangan untuk peneliti selanjutnya. Untuk dapat lebih mendalami lagi permasalahan dasar yang menyebabkan overthinking, sehingga dapat diberikan solusi untuk menanganinya agar tidak berdampak buruk, kemudian untuk yang mengalami overthinking hal ini dapat menjadi pemahaman dan lebih memahami dampak dan pencegahannya, semoga dapat mengontrol diri agar tidak berprasangka buruk dan tidak berpengaruh terhadap lingkungan yang membuat overthinking, dan sehingga dapat menjalani kehidupan lebih baik lagi dan lebih berpikir positif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Nuh, Muhammad. 2008. *Mencegah dan mengatasi bahaya lisan*. Jakarta: Mitra Press
- Waskito, Pranazabdian. 2019. "mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama" bimbingan dan konseling indonesia Bandung
- Q.S. Al Hujurat/26: 12
- Sofia, Lisda dkk. 2020. *jurnal pelayanan kepada masyarakat: mengelola overthinking untuk meraih kebermaknaan hidup*, volume 2 no. 2
- Genco, F. 2019. overthinking ?maybe it is what we need. *Journal of narrative politics*
- Quran surah Alhujurat 12
- Quran surah al-baqarah 286
- Karimah, Afifah Nurul. 2019. (Universitas Padjadjaran) Overthinking dalam perspektif psikologi dan islam
- Rokim, Syaeful. *mengenal metode tafsir tahlili*
- Bastaman, Hanna Djumhana. 2001. integrasi psikologi dengan islam. yogyakarta:Pustaka pelajar