

Overthinking dan Solusinya dalam Al-Qur'an Perspektif Wahbah Al-Zuhaili (Studi Tafsir Tematik dalam Tafsir *Al-Munir*)

Arikatu Habibah¹, Abdul Muiz²

^{1,2}Universitas Al-Amien Prenduan

E-mail: arikatulhabibah27@gmail.com¹, muizmthi@gmail.com²

Article Info

Article history:

Received June 26, 2026

Revised June 29, 2026

Accepted July 01, 2026

Keywords:

Overthinking, Al-Qur'an, Tafsir Al-Munir

ABSTRACT

Overthinking is a psychological phenomenon commonly experienced by humans and can lead to anxiety, negative prejudice, doubt, and mental restlessness. This phenomenon is important to study because it not only affects mental health but also impacts the quality of decision-making, social relationships, and spiritual stability. In modern life, full of stress and uncertainty, overthinking often develops into excessive thought patterns that are difficult to control. Therefore, solutions are needed that are not only psychological but also spiritual. From an Islamic perspective, overthinking is related to a lack of trust in Allah SWT and a tendency to form negative assumptions. The focus of this research includes: (1) what is the concept of overthinking in the Al-Qur'an and its relationship to the lafaz الْخَوْفُ، الْفُتُوْطُ، and سَوَاءَ الظَّنِّ according to Wahbah Al-Zuhaili's interpretation in Tafsir Al-Munir, and (2) how Wahbah Al-Zuhaili interprets surah Al-Baqarah verse 155, Ar-Rum verse 36, Az-Zumar verse 53, Al-Ahzab verse 19, and Al-Hujarat verse 12 which relate to overthinking. This research aims to analyze the phenomenon of overthinking and its solutions in the Al-Qur'an based on Wahbah Al-Zuhaili's perspective. The method used was qualitative literature research, with the primary sources being the Qur'an and Tafsir Al-Munir. The results show that overthinking can be overcome by strengthening faith, trusting in God, patience, husnuzan (religious devotion), and controlling thoughts in accordance with Qur'anic values, thereby achieving peace of mind through closeness to Allah SWT.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received June 26, 2026

Revised June 29, 2026

Accepted July 01, 2026

Kata Kunci:

Overthinking, Al-Qur'an, Tafsir Al-Munir

ABSTRACT

Overthinking merupakan salah satu fenomena psikologis yang banyak dialami manusia dan dapat menimbulkan kecemasan, prasangka negatif, keraguan, serta ketidaktenangan jiwa. Fenomena ini penting dikaji karena tidak hanya memengaruhi kesehatan mental, tetapi juga berdampak pada kualitas pengambilan keputusan, hubungan sosial, dan kestabilan spiritual seseorang. Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan dan ketidakpastian, overthinking sering berkembang menjadi pola pikir berlebihan yang sulit dikendalikan. Oleh karena itu, diperlukan solusi yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Dalam perspektif Islam, overthinking berkaitan dengan kurangnya tawakkal kepada Allah SWT, serta kecenderungan berprasangka buruk. Fokus penelitian ini meliputi: (1) bagaimana

konsep *overthinking* dalam Al-Qur'an serta kaitannya dengan lafaz *الْقُنُوطُ*, *الْخَوْفُ*, dan *سَوْءُ الظَّنِّ* menurut penafsiran Wahbah Al-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, dan (2) bagaimana penafsiran Wahbah Al-Zuhaili terhadap surah Al-Baqarah ayat 155, Ar-Rum ayat 36, Az-Zumar ayat 53, Al-Ahzab ayat 19, dan Al-Hujarat ayat 12 yang berkaitan dengan *overthinking*. Penelitian ini bertujuan menganalisis fenomena *overthinking* dan solusinya dalam Al-Qur'an berdasarkan perspektif Wahbah Al-Zuhaili. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif kepustakaan dengan sumber utama Al-Qur'an dan Tafsir Al-Munir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *overthinking* dapat diatasi melalui penguatan iman, tawakkal, kesabaran, husnuzan, serta pengendalian pikiran sesuai nilai-nilai Al-Qur'an sehingga manusia memperoleh ketenangan jiwa melalui kedekatan kepada Allah SWT.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Arikatu Habibah
Universitas Al-Amien Prenduan
Email: arikatulhabibah27@gmail.com

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk yang diciptakan dengan berbagai macam karakter dan pola pikir, semakin dewasa seseorang akan mencerna dan menilai keadaan sekitar, melihat dan tertarik dengan apa yang orang-orang lakukan sehingga tanpa sengaja mereka akan menerapkan pada dirinya sendiri. Karakter dan pola pikir dibentuk melalui mental yang dibangun. Sehingga mental yang terjadi dalam diri personal manusia sangat mempengaruhi terhadap karakter dan pola pikir dirinya dalam menjalani kehidupan. Salah satu pola pikir yang dapat merusak karakter dan menjadi dampak dari menurunnya mental seseorang adalah *overthinking*.¹

Overthinking merupakan kondisi ketika seseorang terlalu larut dalam pikirannya sendiri, sering kali memikirkan sesuatu secara berlebihan hingga melampaui batas kewajarannya. *Overthinking* sering terjadi pada kalangan remaja dan dewasa. Tidak jarang, mereka terpaku pada kekhawatiran tentang hal-hal yang sebenarnya belum tentu terjadi.² Misalnya, saat seseorang melihat temannya meraih kesuksesan lebih dulu di media sosial, ia mulai merasa cemas, membandingkan diri dan akhirnya tenggelam dalam pikiran-pikiran negatif tentang masa depannya sendiri. *Overthinking* merupakan sesuatu yang sulit untuk dikendalikan karena peristiwa tersebut sering terjadi bahkan saat tidak diinginkan.

Overthinking sering kali berhubungan dengan prasangka buruk (*سَوْءُ الظَّنِّ*). Dalam Al-Qur'an, kondisi ini juga berhubungan erat dengan rasa takut (*الْخَوْفُ*), putus asa (*الْقُنُوطُ*) yang merujuk pada kondisi hati yang tidak tenang dan jiwa yang sempit secara berlebihan terhadap

¹ Tim Medis Siloam Hospital, "Overthinking: Penyebab, Ciri-ciri, dan Cara Mengatasinya," Siloam Hospitals, Jakarta, 20 Maret 2024, hlm 1.

² M. Fauzan Ilham, *mengatasi Overthinking dalam Islam*, 28 Oktober 2022, hlm 1.

hal-hal yang telah atau belum terjadi. Ketiga istilah ini mencerminkan bagaimana Al-Qur'an memotret kondisi batin yang serupa dengan *overthinking* yang sering dialami manusia.

Dalam penelitian ini, penulis akan mendalami pembahasan mengenai *overthinking* dengan merujuk pada Tafsir Al-Munir karya Wahbah Al-Zuhaili, alasan memilih tafsir ini adalah pertama, Tafsir Al-Munir memiliki corak adabi ijtima'i (sosial kemasyarakatan) yang menekankan keterkaitan antara pesan ayat-ayat Al-Qur'an dengan kondisi psikologis dan sosial manusia. Hal ini sangat penting dalam mengkaji fenomena *overthinking*, karena kondisi tersebut berkaitan erat dengan aspek kejiwaan seperti kecemasan, prasangka dan ketakutan yang juga dibahas dalam Al-Qur'an. Kedua, Wahbah Al-Zuhaili dalam tafsirnya menggunakan pendekatan yang komprehensif (tahlili) yaitu menggabungkan penafsiran bahasa, sebab turunya ayat (asbab al-nuzul) serta relevansinya dengan kehidupan modern. Pendekatan ini memudahkan penulis dalam menafsirkan ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking* secara lebih mendalam dan kontekstual. Ketiga, Tafsir Al-Munir juga menekankan pentingnya sikap moderat (seimbang) dalam berfikir. Artinya, manusia dianjurkan untuk berfikir dengan baik tetapi tidak sampai berlebihan seperti *overthinking* yang justru bisa berdampak buruk pada kesehatan mental. Dengan demikian, penggunaan Tafsir Al-Munir dinilai mampu memberikan landasan tafsir yang kuat, kontekstual, dan relevan dalam memahami fenomena *overthinking* dalam perspektif Al-Qur'an.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*) yang bersifat induktif, yaitu penelitian yang memanfaatkan sumber-sumber pustaka sebagai data utama, seperti buku, jurnal, dan dokumen ilmiah, tanpa melakukan pengumpulan data lapangan. Analisis dilakukan melalui telaah kritis terhadap kitab tafsir, jurnal ilmiah, artikel akademik, dan buku pendukung untuk mengungkap makna dan konteks data, yang menjadi landasan teoritis dan referensi utama tanpa pengamatan lapangan.³

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Landasan Teori tentang *overthinking*

1. Pengertian *Overthinking*

Overthinking biasanya dipenuhi dengan kebiasaan menimbang-nimbang suatu pilihan terlalu lama, menafsirkan perilaku orang lain secara berlebihan serta merasa cemas terhadap hal-hal yang akan terjadi di masa depan. Ketika *overthinking* sudah berada pada tingkat yang tinggi, seseorang cenderung mengalami emosi negatif yang lebih kuat dan perasaan putus asa. *Overthinking* bukanlah masalah yang bisa dianggap sepele, karena jika dibiarkan terus menerus dapat berdampak pada kesehatan mental seperti munculnya gangguan kecemasan (*anxiety*). Kondisi ini terjadi ketika seseorang kesulitan mengendalikan pikirannya, sehingga tanpa disadari membatasi aktifitas dan kehidupan sehari-hari.

Salah satu gejala *overthinking* yang paling sering adalah rasa takut, putus asa, berprasangka buruk serta gelisah saat akan melakukan sesuatu ataupun dalam pengambilan keputusan. Seseorang yang berfikir berlebihan, akan sering merenungkan dan menganalisis peristiwa yang telah terjadi di masa lalu atau mungkin yang belum terjadi sama sekali. Ketika berada dalam kondisi sulit atau tertekan, seseorang akan lebih mudah terjebak dalam pola

³Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008), hlm,1–2.

pikir berlebihan, yang ditandai dengan kekhawatiran, kecemasan serta kebiasaan memikirkan hal-hal negatif secara terus menerus.⁴

Karakteristik seseorang yang *overthinking* adalah merasa sangat cemas tentang suatu hal, sering meragukan kemampuan diri sendiri, serta mudah merasa bersalah. Selain itu pikirannya selalu dipenuhi oleh bayangan masa lalu atau kekhawatiran akan masa depan, bahkan terlalu mengantisipasi hal-hal yang sebenarnya belum tentu terjadi. Pola pikir yang sama terus berulang tanpa diiringi upaya mencari solusi, sehingga membuatnya kesulitan dalam mengambil keputusan dan sering bergantung pada orang lain untuk menentukan pilihan pribadi. Kondisi ini juga dapat berdampak pada fisik, seperti sulit tidur, akibat pikiran yang terus berputar (*insomnia*) serta mudah merasa lelah.⁵

2. Pandangan Al-Qur'an terhadap *Overthinking*

Al-Qur'an tidak menyebut secara spesifik mengenai ayat tentang *overthinking*. Namun, istilah *overthinking* dapat dipahami sebagai bentuk ketakutan, kekhawatiran, kecemasan atau kegelisahan terhadap sesuatu yang belum tentu terjadi yang pada akhirnya dapat membuat seseorang merasa tertekan atau mengalami kebuntuan.

Media sosial sering dianggap sebagai salah satu faktor yang memicu gangguan psikologis pada masyarakat atau generasi muda. Seseorang sering menghadapi tekanan akibat konten viral, budaya membandingkan diri dengan orang lain, serta tuntutan untuk selalu eksis di dunia digital. Namun, perlu dipahami bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif. Justru, di era digital ini, media sosial dapat menjadi sarana penyebaran nilai-nilai qur'ani yang mampu meredakan tekanan mental apabila digunakan secara bijak dan penuh kesadaran.⁶

Aktualisasi nilai-nilai Al-Qur'an di media sosial dapat dilakukan, salah satunya, melalui pengaturan algoritma konten, yaitu dengan secara sadar memilih dan membiasakan diri berinteraksi dengan akun yang menyebar pesan positif, inspiratif dan religius. Algoritma media sosial cenderung menyesuaikan konten berdasarkan aktivitas pengguna. Ketika seseorang sering menyukai, menyimpan, membagikan atau mengomentari konten bernuansa Qur'ani atau motivasi Islami maka konten serupa akan lebih banyak muncul di beranda, sehingga dapat memberikan ketenangan, motivasi dan penguatan positif.

3. Ayat-Ayat *Overthinking* dalam Al-Qur'an

Overthinking dapat dipahami sebagai bentuk ketakutan, kekhawatiran, kecemasan atau kegelisahan terhadap sesuatu yang sudah terjadi atau belum terjadi yang pada akhirnya dapat membuat seseorang merasa tertekan atau mengalami kebuntuan. Dalam kajian ini penulis memilih ayat yang berkaitan dengan *overthinking* dan dianggap sesuai dengan definisi *overthinking*.⁷

⁴ *Ibid*

⁵ Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin All Habsy., Tinjauan *overthinking* dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 14, No.2(2024).hlm,129.

⁶ M Zakian Ifada dan Firdaus, "Konsep Permasalahan Psikologis pada Gen-Z: Solusi Qur'ani serta Aktualisasi di Media Sosial", *Basha'ir*, Vol.5, No.1,2025,hlm, 76-79.

⁷ Tika Setia Utami dan Safria Andy. "Dampak *overthinking* dan pencegahannya menurut Muhammad Quraisy Shihab Studi Surah Al-Hujarat ayat 12", *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol.2, No.1, 2023, hlm, 39.

Rasa takut terhadap sesuatu juga berkaitan dengan *overthinking*. Takut dalam Al-Qur'an disebut dengan kata **الْخَوْفُ**. Dalam Al-Qur'an **الْخَوْفُ** disebutkan sebanyak 124 kali di 43 surah, namun penulis hanya akan menyebutkan 2 surah yakni surah Al-Baqarah ayat 155 dan Al-Ahzāb ayat 19.

Putus asa dalam Al-Qur'an disebut dengan kata **الْقُنُوطُ**. Dalam Al-Qur'an kata **الْقُنُوطُ** terdapat pada 4 surah dan saya menyebutkan 2 surah, surah Ar-Rūm ayat 36 dan Az-Zumar ayat 53.

Prasangka buruk dalam Al-Qur'an disebut dengan **سُوءُ الظَّنِّ**. Di dalam ayat Al-Qur'an penyebutan lafaz su'udzon ditemukan sebanyak 67 kali dalam 55 ayat dalam 32 surah. Terdapat penggunaan lafadz su'udzon yang berbeda, ada yang mengartikan prasangka baik (husnudzon) dan prasangka buruk (su'udzon). Secara umum, lafadz su'udzon lebih dikenal dengan prasangka buruk, seperti dugaan atau sangkaan akan sesuatu perkara yang belum dibuktikan sama sekali dan tidak mempunyai bukti yang nyata bahkan berlakunya tuduhan kepada orang lain tanpa saksi. Disini saya akan menyebutkan 1 surah yakni surah Al-Hujurat ayat 12.

B. *Overthinking* Dalam Al-Qur'an Perspektif Wahbah Al-Zuhaili

1. Penafsiran Wahbah Al-Zuhaili Tentang *Overthinking* dalam Al-Qur'an

a. QS. Al-Baqarah ayat 155

Seseorang yang *overthinking* akan selalu merasa khawatir akan suatu hal yang belum terjadi. Ia takut gagal dan tidak bisa menyelesaikannya 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 sesuatu yang belum atau sudah terjadi. Rasa takut dalam Al-Qur'an disebut dengan kata **الْخَوْفُ**.

Dalam agama Islām 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 وَالنَّمْرِ ۗ وَيَبْسُرُ الصَّيْرِينَ

“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 bahwa 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, hingga pada akhirnya menimbulkan rasa cemas dan seperti merasa ada ancaman. Jika dikaitkan dengan masa sekarang maka ancaman tersebut bisa berupa kekhawatiran akan masa depan, karir, pendidikan, ekonomi dan lain sebagainya yang membuat seorang *Overthinking*.⁸

b. QS. Ar-Rūm ayat 36

وَإِذَا أَدَّأْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا ۗ وَإِن تُصِيبَهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ

⁸ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm. 300.

“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.”

Dalam kitab tafsir al-Munir, Wahbah al-Zuhaili 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,”.⁹ Mereka merasa begitu senang, bangga, lupa diri 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.

c. QS.Az-Zumar ayat 53

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

قُلْ لِيَعْبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ 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.”

Wahbah al-Zuhaili 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 menghukum setelah bertobat.¹⁰

d. QS.Al-Ahzab ayat 19

أَشِحَّةً عَلَيْكُمْ فَإِذَا جَاءَ الْخَوْفُ رَأَيْتَهُمْ يُنْظَرُونَ إِلَيْكَ تَتَوَرَّأَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغَسِّقِي عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ فَإِذَا ذَهَبَ الْخَوْفُ سَلَفُوكُمْ بِأَلْسِنَةٍ جِدَادٍ أَشِحَّةً عَلَى الْخَيْرِ أُولَٰئِكَ لَمْ يُؤْمِنُوا فَأَحْبَطَ اللَّهُ 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 amalannya. Hal yang demikian itu sangat mudah bagi Allah.”

⁹ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm, 108.

¹⁰ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm, 281-282.

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 al-Zuhaili dalam kitab Tafsir al-Munir dalam ayat tersebut disebutkan cirinya diantaranya mereka menampakkan sifat penakut dan pengecut. Allah menjelaskan sebabnya yaitu apabila mereka merasa gentar, takut, 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. Sama halnya yang terjadi pada orang yang *overthinking* pasti diselimuti rasa takut dan kurangnya rasa percaya diri karena kurang menanamkan rasa *tawakkal* kepada Allah SWT.¹¹

e. QS.Al--Hujurat ayat 12

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْنَاهُ وَإِنَّ اللَّهَ كَانَ تَوَّابًا رَّحِيمًا

“Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah banyak prasangka! Sesungguhnya sebagian prasangka itu dosa. Janganlah mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah ada di antara kamu yang menggunjing sebagian yang lain. Apakah ada di antara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Tentu kamu merasa jijik. Bertakwalah kepada Allah! Sesungguhnya Allah Maha Penerima Tobat lagi Maha Penyayang.”

Pada ayat *يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ* menurut penafsiran Wahbah al-Zuhaili ayat ini memiliki makna wahai orang-orang yang membenarkan Allah SWT dan Rasulullah, jauhilah berbagai prasangka. Ini mencakup sebagian prasangka sehingga ia berprasangka terhadap orang-orang baik dengan keburukan, ini termasuk prasangka jelek ini terkait dengan orang yang dzahirnya adalah saleh, baik dan amanah.¹²

b. Penyebab, Dampak dan Solusi dalam mengatasi *Overthinking*

1. Penyebab *Overthinking*

Dari segi psikologis, *overthinking* dapat diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengendalikan persepsi dan perasaan negatif serta kebiasaan atau perilaku yang salah. Penyebab *overthinking* lainnya adalah ketika cemas terhadap sesuatu yang sudah atau belum terjadi. Bahkan, belum mencobanya sama sekali. Namun, pikiran sudah dipenuhi dengan hal-hal negatif sehingga menyalahkan diri sendiri untuk sesuatu yang belum tentu terjadi.¹³

Overthinking disebabkan karena berbagai hal, internal atau eksternal, secara umum, *overthinking* disebabkan oleh kurangnya kemampuan untuk mengelola emosi dan pikiran negatif, lingkungan yang kurang suportif dan masa lalu yang kurang menyenangkan. Secara khusus berikut adalah penyebab *overthinking*:

a. Kecemasan

¹¹ Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm, 292–293.

¹² Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013), hlm, 476.

¹³ Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin All Habsy., Tinjauan *overthinking* dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 14, No.2(2024), hlm, 132.

- b. Terlalu Perfeksionis
- c. Terlalu memendam semuanya sendiri
- d. Berada di lingkungan yang juga *overthinking*
- e. Selalu membandingkan diri dengan orang lain
- f. Asuhan orang tua yang terlalu mengekang
- g. Stres dan Trauma

2. Dampak *Overthinking*

Orang yang *overthinking* juga cenderung memperbesar masalah dengan tidak bisa menyelesaikannya melalui solusi yang tampak sederhana, sehingga menghambat kemampuannya untuk memecahkan masalah. Dalam keadaan *overthinking*, individu cenderung memiliki persepsi atau pikiran negatif pada suatu hal sehingga berdampak pada perasaan dan perilakunya menjadi maladaptif. Salah satu perilaku maladaptif yang nampak adalah kecemasan yang mengarah pada anxiety. Dengan gangguan psikologis tersebut, *overthinking* juga mempengaruhi kesehatan fisik dan jasmani yang menurun.¹⁴ Beberapa dampak fisik dan psikis *overthinking*, antara lain:

- a. Insomnia
- b. Mencegah Berfikir positif dan produktif
- c. *Insecure* (tidak percaya diri)
- d. Membuat sel-sel otak Lelah

3. Solusi Dalam Mengatasi *Overthinking* Menurut Wahbah Al-Zuhaili

Menurut Wahbah Al-Zuhaili solusi untuk mengatasi *overthinking* disimpulkan sebagai berikut:

- a. Mendekatkan diri kepada Allah

Allah SWT 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 shalat. Tidak hanya shalat wajib saja, bisa dengan memperbanyak shalat sunnah, kemudian juga berdzikir dan berdo'a dengan bersungguh-sungguh, seperti kita sedang berbicara dengan

Allah dalam do'a tersebut. Begitu pula dengan dzikir yang diresapi dengan sungguh-sungguh 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 الْقُلُوبُ¹⁵

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”¹⁵

- b. Muhasabah Diri

¹⁴ Lisda Sofia, “Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup” Jurnal Pelayanan kepada Masyarakat, Vol 2, No 2, Desember 2020, hlm, 118-119.

¹⁵ “Qur’an Kemenag,” diakses 16 Januari 2026, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>

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 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.”¹⁶

Berdasarkan penafsiran ayat tersebut, dapat kita renungkan bahwa *overthinking* hanya akan membuang-buang waktu dan tidak ada kaitannya dengan akhirat serta mendahului apa yang sudah menjadi ketetapan dari Allah SWT yang maha teliti dalam setiap tingkah laku makhluknya dan ragu akan keadilan dan maha tahu dari Allah SWT. Sehingga dengan merenungkan hal tersebut sebagai proses muhasabah diri diharapkan akan mampu menghindari penyakit jiwa seperti *overthinking*.

c. Bertawakkal kepada Allah

Setelah berusaha semaksimal mungkin dalam melakukan sesuatu, selanjutnya agar tidak dihantui oleh pikiran 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.”¹⁷

Dengan demikian, melalui penafsiran ayat tersebut dapat dipahami bahwa tidak ada satu pun perilaku dan keadaan makhluk yang berada di luar qudrat dan iradat Allah SWT. Oleh karena itu, ketika seseorang mengalami *overthinking* atau berpikir secara berlebihan terhadap apa yang telah terjadi, pada hakikatnya ia sedang terlalu memikirkan sesuatu yang sudah menjadi ketetapan Allah SWT. Padahal, Allah SWT Maha Mengetahui apa yang terbaik bagi makhluk-Nya, melebihi kemampuan pikiran manusia yang sangat terbatas.

¹⁶ “Qur’an Kemenag,” diakses 16 Januari 2026, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/59?from=18&to=18>

¹⁷ Qur’an Kemenag,” diakses 16 Januari 2026, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/9?from=51&to=51>

KESIMPULAN

Overthinking dalam perspektif Al-Qur'an dipahami sebagai sikap berlebihan dalam memikirkan masalah hingga menimbulkan kecemasan, prasangka buruk, dan hilangnya ketenangan jiwa. Menurut penafsiran Wahbah az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir, kondisi tersebut dapat diatasi melalui sikap sabar, tawakal, husnuzan kepada Allah, serta memperkuat iman dan ibadah. Al-Qur'an mengajarkan bahwa setiap ujian memiliki hikmah dan manusia dilarang berputus asa dari rahmat Allah. Dengan demikian, nilai-nilai Al-Qur'an menjadi pedoman dalam menjaga kesehatan mental dan ketenangan hati.

SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian untuk memahami *overthinking* dari sudut pandang Al-Qur'an dan tafsir. Masyarakat hendaknya lebih mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, dzikir, dan membaca Al-Qur'an agar hati menjadi lebih tenang. Mahasiswa dan peneliti selanjutnya disarankan mengembangkan kajian tentang kesehatan mental dalam perspektif tafsir secara lebih mendalam. Selain itu, penting untuk menerapkan nilai sabar, tawakal, dan berpikir positif dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin All Habsy., Tinjauan *overthinking* dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 14, No.2(2024).
- Farah Octa Suroiyya dan Bakharudin All Habsy., Tinjauan *overthinking* dan berbagai intervensi konseling untuk mengatasinya, *Jurnal BK UNESA*, Vol. 14, No.2(2024).
- Lisda Sofia, "Mengelola *Overthinking* untuk Meraih Kebermaknaan Hidup" *Jurnal Pelayanan kepada Masyarakat*, Vol 2, No 2, Desember 2020.
- M. Fauzan Ilham, *mengatasi Overthinking dalam Islam*, 28 Oktober 2022.
- Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Yayasan Pustaka Obor Indonesia, 2008),.
- M Zakian Ifada dan Firdaus,"Konsep Permasalahan Psikologis pada Gen-Z: Solusi Qur'ani serta Aktualisasi di Media Sosial", *Basha'ir*, Vol.5, No.1,2025.
- "Qur'an Kemenag," diakses 16 Januari 2026, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>
- Sugiono. *"Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D,"* Bandung: alfabeta, 2017.
- Tim Medis Siloam Hospital, "Overthinking: Penyebab, Ciri-ciri, dan Cara Mengatasinya," Siloam Hospitals, Jakarta, 20 Maret 2024.
- Tika Setia Utami dan Safria Andy."Dampak *overthinking* dan pencegahannya menurut Muhammad Quraisy Shihab Studi Surah Al-Hujarat ayat 12", *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol.2,No.1, 2023.
- Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013).
- Wahbah al-Zuhaili, *Tafsir al-Munir*, terj. Abdul Hayyie al-Kattani, ed. Ahmad Yazid Ichsan dan Muhammad Badri H., cet. 1 (Jakarta: Gema Insani, 2013).