

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Overthinking atau berpikir berlebihan merupakan keadaan psikologis yang muncul akibat memikirkan sesuatu yang belum atau telah terjadi secara terus menerus dan berulang-ulang tanpa menghasilkan solusi serta menimbulkan kecemasan dan kegelisahan pada hati.¹ Di zaman sekarang ini, *overthinking* atau berpikir berlebihan menjadi masalah umum, terutama ketika menghadapi tantangan hidup yang penuh dengan cobaan dan ujian.²

Orang yang *overthinking* biasanya disebut *overthinker*. Orang tersebut akan menghabiskan banyak waktunya untuk memikirkan dan menganalisis suatu hal yang berada dimasa lalu maupun dimasa depan. *Overthinker* biasanya memikirkan tentang mempertimbangkan suatu hal untuk memutuskan sesuatu, memahami tindakan orang lain, mengkhawatirkan masa depan, berprasangka pada kejadian yang sudah terjadi, dan sebagainya.³

Sebuah penelitian yang dilakukan Olen-Hoeksema dari *American Psychological Association (APA)* pada tahun 2000 menemukan bahwa 137 orang dalam 2,5 tahun terakhir mengalami

¹ Farah Octa Suroiyya and Bakharudin All Habsy, *Tinjauan Overthinking Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya*, Jurnal BK UNESA, Vol. 14 No. 2 (2024), 128.

² Lisda Sofia et al., *Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat), Vol. 2 No. 2 (2020), 120, <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2.4969>.

³ Ni Made Riska Yulianti, Made G. Jumiarta, *Pranayama Nadi Sodhana Untuk Meredakan Overthinking*, Maha Widya Duta: Jurnal Penerangan Agama, Pariwisata Budaya, dan Ilmu Komunikasi, Vol. 6 No. 1 (April 2022), 60.

depresi karena *overthinking*.⁴ Salah satu dampak yang ditimbulkan dari *overthinking* yaitu kesehatan mental menjadi terganggu serta ketenangan jiwa dan pikiran.

Overthinking sering kali menyebabkan kecemasan, stres, dan gangguan kesehatan mental lainnya.⁵ Berbagai psikologi telah mengidentifikasi bahwa *overthinking* dapat berdampak buruk pada kesehatan serta kesejahteraan individu. Al-Qur'an menjelaskan *overthinking* ini dengan rasa takut (*khauf*), kesedihan (*huzn*) dan kondisi hati yang tidak tenang. Salah satunya yang terdapat di dalam QS. Al-Baqarah/2:38 yang berbunyi:

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

Artinya: 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."

Al-Qur'an berfungsi sebagai petunjuk hidup dan memberikan solusi untuk berbagai masalah hidup, seperti bagaimana membuat hati tenang saat mengatasi ketakutan yang berlebihan.⁶ Ayat-ayat Al-Qur'an yang mengandung pesan tentang tawakal, sabar, berprasangka baik dan dzikir (mengingat Allah) menjadi pegangan penting dalam menghadapi masalah hidup, terutama mengatasi kecemasan dan kegelisahan hati.⁷

⁴ Jinta Sri Dewajani dan Yeni Karneli, *Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling*, Jurnal Bimbingan dan Konseling, Vol. 4 No. 2 (2020), 341.

⁵ Muhammad Zidan Wianto Putra, *Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja*, Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, Vol. 3 No. 1 (2024), 34.

⁶ Asrowi, *Psikologi Dan Al-Qur'an Solusi Permasalahan Di Era Globalisasi*, Jurnal Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini, Vol. 1 No. 2 (2023), 33.

⁷ Dinda Meliana, *"Terapi Insecure Perspektif Al-Qur'an"* (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta, 2023), 21.

Tafsir Al-Marāgī memiliki corak penafsiran *Al-Adabī Al-Ijtimā'i* yaitu corak penafsiran Al-Qur'an yang menggabungkan aspek sastra (*adabī*) dan kondisi sosial masyarakat (*Ijtimā'i*) untuk dikaitkan antara ayat Al-Qur'an dengan realitas dan masalah masyarakat modern. Pendekatan ini bertujuan menjelaskan ayat Al-Qur'an agar relevan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan nyata, termasuk mengatasi masalah seperti *overthinking*, dengan menghubungkan petunjuk Al-Qur'an dengan kondisi sosial, budaya, dan perkembangan zaman.

Walaupun sudah ada yang mengkaji tentang *overthinking*, tetapi belum ada peneliti yang menghubungkan secara spesifik antara *overthinking* dengan ayat-ayat Al-Qur'an beserta tafsirannya yang dibahas secara mendalam. Terkhususnya, masih sedikit kajian yang secara spesifik mengkaitkan pengelolaan pikiran dalam Al-Qur'an: menanggulangi *overthinking* studi *Tafsir Al-Marāgī*. *Tafsir Al-Marāgī* sangat dikenal menggunakan pendekatan kontekstual dan aplikatif.⁸

Dalam penelitian ini, penulis menggali lebih dalam bagaimana *Tafsir Al-Marāgī* menjelaskan lebih dalam ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking*. Penulis kemudian berupaya agar dapat mengintegrasikan berbagai teori dan informasi yang didapatkan dari istilah-istilah tersebut. Dengan demikian, penulis memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk mengetahui secara menyeluruh isi kandungan ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking* agar memberikan panduan spiritual dan psikologis bagi

⁸ Fithrotin, *Metodologi Dan Karakteristik Penafsiran Ahmad Mustafa Al Maraghi Dalam Kitab Tafsir Al Maraghi (Kajian Atas Qs. Al Hujurat Ayat: 9)*, Al-Furqon: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Vol. 1 No. 2 (2018), 113.

umat Islam, terutama para pembaca dalam mengatasi *overthinking* tersebut.

Penulis berencana untuk melakukan penelitian seperti yang diuraikan dalam penjelasan yang diberikan terkait *overthinking* yang kemudian dituangkan pada skripsi dengan judul “Studi *Tafsir Al-Marāgī* Tentang Pengelolaan Pikiran Dalam Al-Qur’an: Menanggulangi *Overthinking*”. Maka dari itu, penulis berharap dapat memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang cara mengatasi permasalahan *overthinking* yang menimbulkan kecemasan dan kegelisahan di dalam hati yang berdampak bagi aktivitas dan kesehatan diri sendiri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan informasi yang telah ditulis di dalam latar belakang, untuk meningkatkan fokus dan arah yang tepat pada penelitian ini, maka terdapat tiga hal pokok-pokok permasalahan yang perlu diidentifikasi untuk diteliti lebih lanjut diantaranya, yaitu:

1. Bagaimana *Tafsir Al-Marāgī* menjelaskan konsep pengelolaan pikiran berlebihan dalam konteks Al-Qur’an?
2. Apa solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur’an melalui *Tafsir Al-Marāgī* untuk mengatasi *overthinking* dalam kehidupan sehari-hari?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan beberapa permasalahan yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui penafsiran dari *Tafsir Al-Marāgī* mengenai konsep pengelolaan pikiran berlebihan dalam konteks Al-Qur'an.
2. Untuk mengetahui solusi yang ditawarkan dalam Al-Qur'an melalui *Tafsir Al-Marāgī* untuk mengatasi *overthinking* dalam kehidupan sehari-hari.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang akan diperoleh dari penelitian tentang “Studi *Tafsir Al-Marāgī* Tentang Pengelolaan Pikiran Dalam Al-Qur'an: Menanggulangi *Overthinking*” yaitu sebagai berikut:

1. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan informasi mengenai cara Al-Qur'an dalam mengatasi kecemasan dan kegelisahan di dalam hati, yang timbul akibat berfikir yang berlebihan (*Overthinking*).
2. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menambah keilmuan dan dapat dijadikan sebagai referensi bagi pembaca, terutama mahasiswa di UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

E. Kajian Pustaka

Setelah melakukan tinjauan literatur, penulis menemukan studi penelitian yang meneliti mengenai *overthinking* melalui lensa Al-Qur'an. Ada beberapa penelitian ilmiah yang saling berhubungan seperti:

Skripsi yang berjudul "Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Study Analisis Penafsiran *Tatma'innul Qulub* Sebagai Obat *Overthinking* dan Kecemasan Berlebihan (*Enxiety*)" disusun oleh M.

Zulfikri Islami, pada Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2023, menjelaskan bahwa empat ayat dalam Al-Qur'an menunjukkan *tatma'innul qulub* atau ketenangan hati, yaitu dalam QS. Ali 'Imran/3:126, QS. Al-Ma'idah/5:113, QS. Al-Anfal/8:10 dan QS. Ar-Ra'd/13:28. Dalam QS. Al-Ma'idah/5:113, *tatma'innul qulub* diartikan sebagai ketenangan hati yang diperoleh melalui iman, takwa, dan tawakkal. *Tatma'innul qulub* dalam QS. Ali 'Imran/3:126 ditafsirkan sebagai ketenangan hati yang diperoleh dari iman, takwa dan tawakkal.⁹

Artikel yang berjudul “Dampak *Overthinking* Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12” disusun oleh Tika Setia Utami, Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, pada Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara tahun 2023, menjelaskan bahwa dalam surah Al-Hujurat tujuannya adalah untuk mengubah pikiran manusia yang tidak rasional menjadi rasional, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan yang lebih produktif di masa depan. Orang harus yakin bahwa mereka memiliki kemampuan untuk berpikir secara rasional atau positif agar mereka tidak lagi memiliki pikiran negatif yang memungkinkan mereka berpikir bahwa apa yang mereka pikirkan tidak benar atau tidak terjadi.¹⁰

⁹ M Zulfukri Islami, “Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Study Analisis Penafsiran *Tatma'innul Qulub* Sebagai Obat *Overthinking* dan Kecemasan Berlebihan (*Anxiety*)” (Skripsi pada Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023).

¹⁰ Tika Setia Utami, Safria Andy, dan Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, *Dampak Overthingking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*, Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies, Vol. 2 No. 1 (2022), <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v2i1.49>.

Skripsi yang berjudul “*Overthinking* dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur’an Kajian Tafsir Maudhu’i)”, disusun oleh Abdul Rohman, pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung tahun 2024, bahwa dapat disimpulkan Al-Qur’an tidak berbicara tentang *overthinking* secara khusus, namun memberikan nilai-nilai yang mencakup konsep-konsep tersebut. Dalam Al-Qur’an, *overthinking* yang berkaitan dengan prasangka buruk disebut sebagai (ظَنَّ). Selain itu, *overthinking* juga disebut sebagai (خَوْفٌ), yaitu kondisi hati yang tidak tenang atau takut akan hal-hal yang akan terjadi di masa depan.¹¹

Skripsi yang berjudul “Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)”, disusun oleh Nurul Fani Nasrulloh, pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto tahun 2023, menjelaskan bahwa dalam Al-Qur’an berzikir dapat membuat hati terasa tenang. Berzikir kepada Allah, atau mengingat-Nya, akan menenangkan hati. Ketika hati berfungsi dengan benar, ketenangan akan benar-benar ada di dalamnya. Salah satu indra manusia, hati berfungsi untuk memahami. Memahami karena Allah segala sesuatu yang ada di alam semesta, termasuk segala kondisi dan situasi yang melingkupinya. Untuk mendapatkan ketenangan, berzikir dengan menyebut nama Allah SWT dengan lisan sambil hatinya merenungkan apa yang dibaca dan memahami artinya itu kuncinya.¹²

¹¹ Abdul Rohman, “*Overthinking Dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Quran Kajian Tafsir Maudhu’I)*” (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2024).

¹² N Nurul Fani, “*Konsep Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur’an (Studi Analisis Semantik Toshihiko Izutsu)*” (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, 2023).

Skripsi yang berjudul “*Treatment Overthinking* Perspektif Al-Qur’an dan Psikologi (Kajian Integrasi)”, disusun oleh Musdalifah, pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun 2024, menjelaskan bahwa *Overthinking* juga termasuk dalam kategori gangguan psikologis atau gangguan mental karena dapat menyebabkan kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Kecemasan berlebihan dapat menyebabkan sakit batin dan fisik. Dalam kasus dimana seseorang mengalami *overthinking*, yang juga dikenal sebagai *paralysis analysis*, penderitanya terus menerus berpikir tentang suatu masalah tanpa menemukan solusinya. Mereka yang mengalami *overthinking* biasanya mengalami beban pikiran yang berlebihan, yang berdampak pada kehidupan hidup mereka.¹³

Skripsi yang berjudul “Analisis Ayat-ayat Tawakal dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif *Tafsir Al-Azhar* dan *Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an*)””, disusun oleh Penida Nur Apriani, pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2018, menjelaskan bahwa tawakal adalah melakukan ibadah hati dengan menyerahkan semua keputusan kepada Allah SWT setelah berusaha dan bertindak dengan sungguh-sungguh, bergantung hanya pada-Nya dan percaya bahwa Allah adalah satu-satunya yang memiliki kemampuan untuk mengatur semua urusan hamba-Nya. Kemudian, jika keputusan itu menyenangkan dan sesuai dengan harapan orang yang bertawakal, ia harus bersyukur. Namun, jika keputusan itu gagal atau tidak sesuai dengan harapan mereka, mereka harus bersabar dan

¹³ Musdalifah, “*Treatment Overthinking Prespektif Al-Qur’an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)*” (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024).

bersangka baik pada Allah, karena Allah tidak akan menzalimi hamba-Nya yang taat kepada-Nya. Mereka percaya bahwa keputusan yang diberikan Allah SWT. akan menjadi yang terbaik bagi mereka. Sesuai dengan sunnatullah, seorang hamba harus bergantung pada yang menciptakannya, yaitu Allah SWT. Pada titik tertentu, ia akan mengalami keajaiban tawakal, dengan Allah membantunya dalam semua hal dan memberinya rezeki dari jalan yang dia pikirkan dan dari jalan yang tidak dia pikirkan. Akibatnya, insan taqwa mencapai puncak keimanan, yaitu tawakal kepada Allah SWT.¹⁴

Setelah mengkaji hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan bahwa skripsi yang peneliti buat yang berjudul Studi *Tafsir Al-Marāgī* Tentang Pengelolaan Pikiran Dalam Al-Qur'an: Menanggulangi *Overthinking* belum ada yang meneliti, karena pada penelitian ini penulis menjelaskan terkait solusi menanggulangi *overthinking* dalam Al-Qur'an, kemudian ditafsirkan menurut kitab *Tafsir Al-Marāgī* Karya Ahmad Muṣṭafā Al-Marāgī, dan pada penelitian terdahulu penulis tidak menemukan karya ilmiah yang berjudul sama seperti penulis teliti.

F. Kerangka Teori

Dalam sebuah penelitian, kerangka teori sangatlah diperlukan untuk membantu memecahkan dan mengidentifikasi masalah yang hendak di teliti. Disamping itu, kerangka teori juga dipakai untuk menunjukkan kriteria yang dijadikan dasar untuk membuktikan sesuatu. Dalam penelitian ini yang menjadi dasar teori adalah

¹⁴ Penida Nur Apriani, "Analisis Ayat-Ayat Tawakal dalam Al-Quran (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Fi Zilal Al-Quran)" (Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018).

pemikiran imam Al-Marāgī mengenai *overthinking*. Dan penelitian ini menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik) dalam memahami Al-Qur'an yaitu metode tafsir dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas yaitu ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking*.¹⁵

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), *overthinking* didefinisikan sebagai memikirkan sesuatu secara berlebihan dengan cara yang merugikan, yang mana *overthinking* ini berupa rasa khawatir karena memikirkan sesuatu yang belum terjadi. Menurut Dr. Jeffrey Huttman dan Dr. Nida UI Hasanat, menjelaskan *overthinking* sebagai kecenderungan untuk menganalisis secara berlebihan dan terus-menerus memikirkan suatu hal, seringkali dengan fokus pada potensi masalah atau hal negatif yang belum terjadi.

Menurut Nareza *overthinking* yaitu perasaan resah akan sesuatu, trauma yang belum selesai, atau menghadapi masalah yang sulit diatasi dapat menyebabkan gangguan *overthinking*. Masalah yang awalnya kecil dapat menjadi masalah yang signifikan jika dipikirkan secara berlebihan.¹⁶ Menurut perspektif Islam, *overthinking* adalah jenis takut, waspada, dan sedih yang berlebihan. Jika kecemasan tersebut ditambah dengan khayalan tertentu yang meningkatkan emosi, maka ketakutan tersebut akan semakin meningkat.¹⁷

¹⁵ Moh. Tulus Yamani, *Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i*, Jurnal J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam, Vol. 1 No. 2 (2015), 277.

¹⁶ Musdalifah, "*Treatment Overthinking Prespektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)*", 6.

¹⁷ Tika Setia Utami, Safria Andy, dan Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, "*Dampak Overthinking Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujurat Ayat 12*,"15.

Dari beberapa pengertian *overthinking* diatas dapat disimpulkan bahwa, secara sekilas *overhinking* mungkin mirip dengan rasa khawatir, akan tetapi pada kenyataannya kedua hal tersebut berbeda. Khawatir lebih fokus pada antisipasi hal-hal buruk yang mungkin terjadi, sedangkan *overthinking* lebih fokus pada perasaan negatif mengenai pengolahan yang tidak menyenangkan serta banyak menimbulkan dampak negatif, baik bagi diri sendiri khususnya kesehatan, waktu dan energi yang terbuang sia-sia.

Menurut *Tafsir Al-Marāgī overthinking* ini terjadi karena manusia belum sepenuhnya memahami konsep tawakkal dan bergantung hanya pada Allah SWT. Salah satu dampak yang ditimbulkan dari *overthinking* yaitu kesehatan mental menjadi terganggu serta ketenangan jiwa dan pikiran. *Tafsir Al-Marāgī* digunakan dalam penelitian ini karena memiliki corak *Al-Adabī Al-Ijtīmā'i* yaitu corak penafsiran Al-Qur'an yang menggabungkan aspek sastra (*adabī*) dan kondisi sosial masyarakat (*Ijtīmā'i*) untuk menjelaskan ayat-ayat Al-Qur'an agar lebih relevan dengan permasalahan kehidupan modern, seperti permasalahan *overthinking* ini.¹⁸

Dalam Al-Qur'an, *overthinking* juga digambarkan dengan kata "خَوْفٌ" yang merujuk pada kondisi hati yang tidak tenang, khawatir atau takut, sedih dan gelisah terlalu banyak tentang hal-hal yang sudah terjadi atau tidak.¹⁹ Kata tersebut memiliki arti yang berkaitan dengan konseptual *overthinking* dalam Al-Qur'an.

¹⁸ Abdurrahman Rusli Tanjung, *Al-Adaby Al-Ijtima'i*, Jurnal Analytiica Islamica, Vol. 3, No. 1 (2014), 164.

¹⁹ Musdalifah, *Treatment Overthinking Prespektif Al-Qur'an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)*, "3.

Menurut Utsman Najati, seorang pakar psikologi Islam mengutip pendapat Muhammad Abduh dan Kamal Ibrahim yang mengatakan bahwa aspek spiritual sangat penting dalam menilai kesehatan mental, dan dia percaya bahwa indikator kesehatan mental harus mencakup beberapa aspek kehidupan, terutama yang spiritual, yang terdiri dari iman dan ibadah kepada Allah, percaya pada rencana dan takdir Allah, mendekatkan diri kepada Allah dengan berdzikir secara teratur, dan mencari rezeki halal.²⁰

G. Metode Penelitian

Dalam proses mengumpulkan informasi yang akan diteliti pada skripsi ini, penulis menggunakan metode penelitian *library research*. Metode ini dilakukan dengan mengutip berbagai sumber yang dirujuk dari buku-buku yang berkaitan dengan topik skripsi. Dan dengan menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik) yaitu metode tafsir dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas,²¹ dengan langkah sebagai berikut:

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada skripsi ini adalah kualitatif yaitu penelitian yang menggunakan kepustakaan atau *library research*, yang merupakan jenis penelitian teoritis yang mengkaji literatur, interpretasi dari para ahli, dan temuan dari penelitian sebelumnya yang terkait dengan masalah yang sedang diteliti yang

²⁰ Dhur Anni dan Muhammad Yuchbibun Nury, *Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran)*, Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi, Vol. 4 No. 1 (2023), 42–51.

²¹ Dinni Nazhifah dan Fatimah Isyti Karimah, *Hakikat Tafsir Maudhu'i dalam Al-Qur'an*, Jurnal Iman dan Spiritualitas, Vol. 1 No. 3 (2021), 371.

berupa artikel atau jurnal ilmiah.²² Penelitian ini dengan cara mengumpulkan data pustaka dengan membaca atau mencatat serta mengolah bahan penelitian.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis untuk penelitian ini terdiri dari primer dan sekunder:

a. Data Primer

Data primer adalah sumber informasi pertama yang digunakan untuk meneliti suatu objek penelitian. Pada penelitian ini data primer diambil dari Al-Qur'an dan *Tafsir Al-Marāgī* Karya Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī dari jilid 1 sampai akhir yang disesuaikan dengan ayat-ayat yang akan digunakan sesuai judul di atas.

b. Data Sekunder

Sumber informasi yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari sumber sekunder, yang merupakan sumber data tambahan yang relevan dengan topik yang diteliti atau data yang menjadi penopang dari data primer dalam melakukan penelitian. Data sekunder yang dimaksud dalam penelitian ini diantaranya yaitu informasi yang diperoleh dari penelitian ilmiah, sumber-sumber literatur, dan bahan-bahan lain yang relevan dengan topik yang diteliti.²³

²² Muhammad Rijal Fadli, *Memahami desain metode penelitian kualitatif*, Jurnal Humanika, Vol. 21 No. 1 (2021), 35-36, <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>.

²³ Undari Sulung, Mohamad Muspawi, *Memahami Sumber Data Penelitian : Primer, Sekunder, dan Tersier*, Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS), Vol. 5 No. 3 (September 2024), 113.

3. Teknik Analisis Data

Pada metode analisis ini, penulis menggunakan analisis deskriptif yaitu mendeskripsikan data dari berbagai sumber perpustakaan dan mengkaji ayat-ayat Al-Qur'an yang telah terkumpul dengan tujuan yang serupa. Pada dasarnya, Al-Qur'an itu membahas isu-isu tertentu, mengumpulkan penjelasan dan memaparkan dengan terperinci hubungan antar konsep. Setelah dilakukan pendeskripsian terhadap data-data tersebut kemudian di analisis. Metode analisis data peroses kerjanya yaitu penyusunan data dan penafsiran data atau menguraikan secara sistematis mengenai suatu konsep atau hubungan antara konsep.²⁴

Pada Teknik analisis data ini juga menggunakan pendekatan tafsir maudhu'i (tematik) yaitu metode tafsir dengan cara mengumpulkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan topik yang akan dibahas yaitu ayat-ayat yang berkaitan dengan *overthinking*.²⁵

H. Sistematika Pembahasan

Untuk menemukan pemahaman yang lebih jelas mengenai topik ini, maka dapat dilihat dalam sistematika pembahasan berikut:

Bab pertama, terdiri dari pendahuluan yang berisi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian pustaka, kerangka pemikiran, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

²⁴ Sofwatillah et al., *Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah*, Journal Genta Mulia, Vol. 15 No. 2 (2024), 87.

²⁵ Moh. Tulus Yamani, *Memahami Al-Qur'an Dengan Metode Tafsir Maudhu'i*, 277.

Bab kedua, menjelaskan tentang tinjauan umum tentang *overthinking* yang berisi pengertian *overthinking*, tanda-tanda *overthinking*, faktor penyebab terjadinya *overthinking*, dampak *overthinking*, proses neurologis di balik *overthinking*, dan solusi mengatasi *overthinking* menurut para ahli.

Bab ketiga, menjelaskan tentang biografi Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī yang berisi sejarah singkat Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī, corak *Tafsir Al-Marāgī*, metode penulisan *Tafsir Al-Marāgī*, karya-karya Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāgī.

Bab keempat, membahas analisis ayat tentang *overthinking* dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Al-Marāgī* yang berisi klasifikasi dan penafsiran ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan *overthinking* menurut *Tafsir Al-Marāgī*, konsep *overthinking* dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Al-Marāgī*, dan solusi mengatasi *overthinking* dalam Al-Qur'an menurut *Tafsir Al-Marāgī*.

Bab kelima, yaitu bagian penutup yang meliputi kesimpulan, saran serta daftar pustaka.