

DAFTAR PUSTAKA

- Adam Brian. *Seni Mengatasi Pikiran Berlebih* (Yogyakarta: Bright Publisher, 2021).
- Akbar Maulana Muhammad. “Peran Psikologi Dakwah dalam Menyikapi Fenomena Overthinking Remaja Muslim”. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multi Disiplin*, Vol. 03 No. 03 (2025).
- Al Fikri Ys Irsyad dan Deden Rohmanudin. “Keunikan Teknik Khusus Penyusunan Tafsir Al Qur’an Oleh Ahmad Musthafa Al-Marāghī”. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol. 2 No. 1 (2022).
<https://doi.org/10.15575/jis.v2i1.15695>.
- Ali Ubaid Ulya. *Sabar & Syukur: gerbang kebahagiaan di dunia dan akhirat* (Jakarta: Amzah, 2011).
- Alkino Rifaldo Theodorus dkk. “Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapi”. *Jurnal mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling*, DOI: 10.31234/osf.io/s8xpk (Januari 2021),
- Amdar, Wahyudin. “Pemikiran Politik Aḥmad Muṣṭafā Al-Marāghī Dalam Tafsir Al-Marāghī”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Filsafat, dan Politik, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, 2015.
- Amin Ghofur Saiful. *Mozaik Mufassir Al-Qur’an dan Klasik Hingga Kontemporer* (Yogyakarta: Kaukaba Dipantara, 2013).
- Amin Ghofur Saiful. *Profil Para Mufassir Al-Qur’an* (Yogyakarta: Pustaka Insan Madani, 2008).
- Anis Mawardi Mohammad. “Penafsiran Ayat-Ayat Mal Dalam Tafsir Al-Marāghī”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2017.

- Anni Dhur 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).
- Anshari F A dan H Rahman. “Metodologi Khusus Penafsiran Al-Quran dalam Kitab Tafsir Al-Maraghi”. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol. 1 No. 1 (2021).
- Apriani. Hubungan Antara Kecemasan Belajar, Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Siswa Kelas X Selama Study From Home Di SMK Negeri 1 Bantaeng”. Skripsi pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar, 2021.
- Arwaniyah Yuchanidz. “Overthinking dan Penanggulangannya dalam Perspektif Hadis (Kajian Tematik)”. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol. 53 No. 9 (2023).
- 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).
- Basyrul Muvid Muhamad. *Zikir Penyejuk Jiiwa* (Tangerang Selatan: Alifia Books, 2020).
- Binararutala. *Philosophy of Overthinking* (Yogyakarta: Buku Baklu, 2024).
- Daliya Reka. “Kontekstualisasi Amanah Dalam Kepemimpinan (Studi Tafsir Al-Maraghi)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Bengkulu, 2021.
- D’Faeni Nurul Asyia Arifah et al. “Pengaruh *Peer-Group* Terhadap Perkembangan *Self-Esteem* Remaja: *The Influence of Peer Groups on the Development of Adolescent Self-Esteem*”. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (JPPM)*, Vol. 3 No. 3 (2023). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i3>.

- Diklat Kementerian dan Badan Litbang. *Spiritualitas dan Akhlak* (Jakarta: Tematik, Tafsir Al-Qur'an, 2010).
- Elfa Klara, Putri Warsanto, dan Augustina Sulastrri. "Literatur Review: Neurosains Dalam Pendidikan; Memahami Mekanisme Otak Dan Kontrol Diri Remaja". *Jurnal Ners*, Vol. 9 No. 1 (2025).
- Ahmad Fachri. "Komunikasi Intrapersonal Mahasiswa Dalam Mengelola Overthinking". Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2024.
- Fani N Nurul. "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.
- Fikri dan Erwina Rafini Sholeh. "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi)". *Al-Irsyad Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 2 No. 2 (2020).
- 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).
- Ghafir, Abd. "Sekilas Mengenal At-Tafsir Al-Adabi Al-Ijtima'i". *Al-Ahkam: Jurnal Ilmu Syariah dan Hukum IAIN Surakarta*, Vol. 1 No. 1 (2016).
- Hadi M. Khoirul. "Karakteristik Tafsir Al-Marāghī Dan Penafsirannya Tentang Akal". *HUNAFa: Jurnal Studia Islamika*, Vol. 11 No. 1 (2014). <https://doi.org/10.24239/jsi.v11i1>.
- Haeruddin. "Analisis Terhadap Penafsiran Al-Maragi Mengenai Ayat-ayat yang Berkaitan Dengan Iblis Dalam Al-Qur'an (Studi Kajian Maudhu'i)". Skripsi Fakultas Ushuluddin Filsafat, dan Politik, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar, (2017).

- Hatta Kusumawati. *“Trauma dan Pemulihannya: Suatu Kajian Berdasarkan Kasus Pasca Konflik dan Tsunami* (Banda Aceh: Dakwah Ar-Raniry Press, 2016).
- Hilma, Abdulhaq Asep. “Karakter kepemimpinan ideal menurut al-qur'an surat an-nisā' ayat 58, al-hijr ayat 88 dan asy-syu'arā' ayat 215 (studi tafsir al-maraghi karya ahmad musthafa al-maraghi)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, IAIN Kudus, 2018.
- Iqbal Mustofa Muhamad, Laelati Dwina Apriani, dan Zhilal Fajar Firdaus. “Manhaj Tafsir Al-Maraghi Karya Syekh Ahmad Mustafa Al-Maraghi: Analisis Metode Umum dan Metode Khusus Tafsir Pada QS. At-Tahrim”. *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an*, Tafsir dan Pemikiran Islam, Vol. 5 No. 2 (2024).
- Islami M Zulfukri. “Ketenangan Hati Dalam Al-Qur'an (Study Analisis Penafsiran *Tatma'innul Qulub* Sebagai Obat Overthinking dan Kecemasan Berlebihan (*Enxiety*)””. Skripsi pada Fakultas Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2023.
- Ivanka Dea dan Muhammad Putra Dinata Saragi. “*Overthinking* Pada Mahasiswa: Analisis Perbandingan Mahasiswa Tingkat Awal dan Tingkat Akhir”. *Guidena: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, Vol. 13 No. 2 (2023).
- Kariasa I Made. *Gangguan Sistem Neurologis* (Singapore: Elsevier, 2023).
- Kusharjanti Rahma. *Bedamai dengan Overthinking: Sesungguhnya Berpikir Berlebihan itu Membunuhmu* (Yogyakarta: Psikologi Corner, 2022).
- Loeis Wisnawati. “Nilai-nilai Pendidikan Islam dalam Tafsir Ahmad Musthafa Al-Maraghi: Studi Analisis Terhadap Al-Qur'an Surat Al-Fiil”. *Jurnal: Turats*, Vol. 7 No. 1 (2011).

- Maryani Maryani dan Sri Setyowati. “Gambaran Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Saat Menghadapi Ujian Lisan Bahasa Inggris”. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol. 15, no. 1 (2020). <https://doi.org/10.32504/sm.v15i1>.
- Meliana Dinda. “Terapi *Insecure* Perspektif Al-Qur’an”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta, 2023.
- Miskahuddin. Konsep Sabar dalam Perspektif Al- Qur ’ an. *Jurnal Ilmiah Al- Mu’ashirah: Media Kajian Al-Qur'an dan Al-Hadits Multi Perspektif*, Vol. 17 No. 2 (2020).
- Mubarok Rizqy. “Respons Al-Qur’an Terhadap Kecemasan Hidup Perspektif Tafsir Al-Misbah”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, dan Pemikiran Islam Institut PTIQ Jakarta, 2024.
- Muhammad Fuad Abd Baqi. *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li Alfazh Al-Qur'an Al-Karim* (Bandung: 2009).
- Muhammad Rafif Triharyanto, Abu. *Bahagia Ketika Sakit: Meraih Kemuliaan di Tengah Ujian Iman* (Surabaya: Kreatifa Prima, 2022).
- Muhammad Yusuf, Hasyim Haddade, dan Andi Iting. “Al Tawakkal dalam Al Qur’an”. *Al-Ubudiyah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, Vol. 6 No. 1 (2025), <https://doi.org/10.55623/au.v6i1.380>.
- Munir Amin Syamsul dan Haryanto Al-Fandi. *Energi Dzikir: Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme* (Jakarta: AMZAH, 2008).
- Musdalifah. “Treatment Overthinking Prespektif Al-Qur’an Dan Psikologi (Kajian Integrasi)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2024.
- Muṣṭafā Al-Marāgi Ahmad. *Tafsir Al- Marāgi, Jilid 1,2,4,6,7,11,13,24,27,28* (Beirut: Daar al-Kutub al ‘ilmiyah, 2006).

- Naylal Muna, Zuhriya Naylal Muna. *7 Langkah Islam Mengatasi Overthinking* (Yogyakarta: CV. Indoliterasi Publishing House, 2025).
- Nazhifah Dinni dan Fatimah Isyti Karimah. “Hakikat Tafsir Maudhu’i dalam Al-Qur’an”. *Jurnal Iman dan Spiritualitas*, Vol. 1 No. 3 (2021).
- Nur Apriani Penida. “Analisis Ayat-Ayat Tawakal dalam Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir Al-Azhar dan Tafsir Fi Zilal Al-Qur’an)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2018.
- Nurhidayah, Fitri. “Konsep Busana Muslimah Perspektif Al-Qur’an (Studi Penafsiran Ahmad Musthafa Al-Maraghi dalam Tafsir Al-Maraghi)”. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Palopo, 2021.
- Nurul Karimah Afifah. “Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam”. *Jurnal Madani Institute*, Vol. 1 No. 2 (2021). <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31897.54883>.
- Obergte R.T David dan Shirley Curtis. “Kecemasan”. *Journal of Chemical Information and Modeling*, Vol. 53 No. 9 (2013). <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Octa Suroiyya Farah and Bakharudin All Habsy. “Tinjauan *Overthinking* Dan Berbagai Intervensi Konseling Untuk Mengatasinya”. *Jurnal BK UNESA*, Vol. 14 No. 2 (2024).
- Parlina, Aam Abdussalam Ika, dan Tatang Hidayat. "Analisis Metode Tafsir Al-Marāghī, *Jurnal: Zad Al-Mufassirin*, Vol. 3 No. 2 (2021). <https://doi.org/10.55759/zam.v3i2.27>.
- Permata Sari Rima. “the Factors That Influence Societys Mind Set on the”. *Jurnal Kultur Demokrasi*, Vol. 3 No. 7 (2015).

- Puri Ratna. “Fasad Menurut Ahmad Musthafa Al-Maraghi Dalam Tafsir Al-Maraghi”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Insitut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu 2020.
- Qordhowi Yusuf. *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar* (Jawa Barat: Gema Insani, 2017).
- R.D.Asti. *Everything About Overthinking: Melepas Belenggu Pikiran Berlebihan dan Rasa Cemas* (Jawa Tengah: Caesar Media Pustaka, 2022).
- Ratnasari Juni dan Siti Chodijah. “Kerusakan Lingkungan Menurut Sains Dan Ahmad Mustafa Al-Maraghi”. *Al Tadabbur: Jurnal Ilmu Alquran Dan Tafsir*, Vol. 05 No. 01 (2020). <https://doi.org/10.30868/at.v5i1>.
- Redaksi Ensiklopedia Islam, Dewan. *Ensiklopedia Islam, Jilid 3, dan 5* (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Hoeve, 1997).
- Rifqy Anisul Fuad M. “Sifat Azab Menurut Tafsir Al-Munir (Analisis Tentang Ayat-ayat Azaban)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Institut PTIQ Jakarta, 2022.
- Rifqi Waisul Qorni Muhamad. “Silaturahmi Dalam Al-Qur'an (Studi atas kitab Tafsir Al-Maraghi karya Ahmad Mustafa Al-Maraghi)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas PTIQ Jakarta, 2024.
- Rijal Fadli Muhammad. “Memahami desain metode penelitian kualitatif”. *Jurnal Humanika*, Vol. 21 No. 1 (2021). <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Riska Yulianti Ni Made, 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).

- Rohman Abdul. “*Overthinking* Dan Cara Mengatasinya (Perspektif Al-Qur’an Kajian Tafsir Maudhu’I)”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, 2024.
- Romaitona Tanjung Tika. “Interpretasi ayat-ayat Bala' Menurut Ahmad Musthafa Al Maraghi”. Skripsi pada Fakultas Syariah dan Ilmu Hukum, Institut Agama Islam Negeri Padangsidempuan, 2021.
- Ryan Dwi Firnanda, et al. “Representasi Mental Health Dalam Lirik Lagu Untungnya Hidup Harus Terus Berjalan Karya Bernadya”. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, Vol. 6 No. 1 (2025).
- Safria Andy, Muhammad Akbar Rosyidi Datmi, dan Tika Setia Utami. Dampak Overthinking 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>.
- Saliraning Gati Raka. *Panduan Mengelola Ragam Overthinking* (Yogyakarta: Laksana, 2023).
- Salma Febrian Ina. *Berguru pada Al-Barru* (Tangerang Selatan: Lentera Hati, 2023).
- Saratini A Muhajjah. *Hello, Overthinking Berdamai dengan Pikiran-Pikiran yang Terlalu Rajin Bertandang* (Yogyakarta: Laksana, 2021).
- Shihab Quraish M. *Kaidah Tafsir* (Tangerang: Lentera Hati, 2013).
- Silviatus Sultoniah Agustin Putri. "Penafsiran Wahbah Zuhaili Tentang *Overthinking* Dalam Tafsir Al-Munir". Skripsi pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember, 2024.

- Sofia Lisda et al. “Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup”. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, Vol. 2 No. 2 (2020). <https://doi.org/10.30872/plakat.v2i2>.
- Sofwatillah et al. “Teknik Analisis Data Kuantitatif dan Kualitatif dalam Penelitian Ilmiah”. *Journal Genta Mulia*, Vol. 15 No. 2 (2024).
- Sri Dewajani Jinta dan Yeni Karneli. “Analisis permasalahan ruminasi dan implikasinya terhadap layanan bimbingan dan konseling”. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, Vol. 4 No. 2 (2020).
- Sukro Andono Roma, Tri Suyati, dan Agus Setiawan. “Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri”. *Jurnal Psikoedukasia*, Vol. 1 No. 2 (2023).
- Sulung, Mohamad Muspawi Undari. “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).
- Supriadi. “Studi Tafsir Al-Maraghi Karya Ahmad Musthafa Al-Maraghi”. *Jurnal Asy-Syukriyyah*, Vol. 16 No. 1 (2016). <https://doi.org/10.36769/asy.v16i1>.
- Syahrowi Yazid Moch. *Jangan Bersedih! Jadikan Al-Qur’an Sebagai Obat Kesedihanmu* (Yogyakarta: Laksana, 2019).
- Syuhada Ilyas. *Jalan Menuju Ketenangan* (Jawa Timur: CV Detak Pustaka, Desember 2024).
- Tulus Yamani Moh. “Memahami Al-Qur’an Dengan Metode Tafsir Maudhu’”. *Jurnal, J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, Vol. 1 No. 2 (2015).
- Tus Sa’adah Fatimah dan Abdul Muhaimin Zen. Qalbun Salim dan Relevansinya Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Tafsir Al-Jailani). *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, Vol. 2 No. 3 (Juni-Juli 2025).

- Walidaini Ridatul. “Analisis Konsep Ketenangan Hati Dalam QS. Al-Insyirah Dengan Pendekatan Hermeneutika Hasan Hanafi”. Skripsi pada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, 2025.
- Wattimena Reza A.A. *“Tentang Manusia”* (Yogyakarta: Maharsa, 2016).
- Widia Ratna. *You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja* (Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia, 2020).
- Widodo dan Fathur Rohman Anton. “Konsep Jiwa yang Tenang dalam Surat Al-Fajr 27-30 (Perspektif Bimbingan Konseling Islam)”. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 1 No. 2 (2019).
- Yusgiantara Akbar. Menghindari Perilaku Berlebihan: Membumikan Gaya Hidup Islami dalam Mengatasi Israf, Tabdzir, dan Bakhil. *Jurnal Media Akademik*, Vol. 2 No. 10 (2024).
- Zidan Wianto Putra Muhammad. “Dampak Buruk Overthinking Bagi Para Remaja”. *Al-Wasathiyah: Journal of Islamic Studies*, Vol. 3 No. 1 (2024). <https://doi.org/10.56672/alwasathiyah.v3i1>.
- Zuhriya Naylal Muna. *7 Langkah Islam Mengatasi Overthinking* (Yogyakarta: CV. Indoliterasi Publishing House, 2025).