

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Al-Qur'an adalah petunjuk yang lengkap bagi manusia yang memuat hampir seluruh aspek kehidupan. Perbuatan manusia yang bertentangan dengan pengetahuannya dan bertentangan dengan perintah yang ia berikan kepada orang lain tidak akan timbul kecuali dari orang yang tidak lurus pemikirannya serta tidak matang akalnya.<sup>1</sup>

Setiap manusia mempunyai kebutuhan untuk mempertahankan eksistensi hidupnya, sehingga muncul dorongan, usaha, dan kepercayaan untuk memenuhi kebutuhan. Salah satu kebutuhan manusia yang paling penting adalah memiliki rasa aman. Kebutuhan rasa aman berhubungan dengan keseimbangan, perlindungan, keteraturan atau keadaan bebas dari rasa takut, khawatir, tegang, dan cemas. Tidak terpenuhinya rasa aman, menimbulkan rasa cemas, khawatir, dan takut sehingga dapat menghambat pemenuhan kebutuhan lain. Rasa kecemasan dan ketakutan yang terus menerus dapat menimbulkan gangguan emosional pada seseorang, misalkan dalam kegiatan belajar, berinteraksi, dan memahami.<sup>2</sup>

Gangguan emosional dalam wujud kecemasan yaitu semacam kegelisahan, kekhawatiran, dan ketakutan terhadap sesuatu yang jelas. Kecemasan merupakan keadaan suasana hati yang ditandai oleh efek negatif dan gejala-gejala ketegangan jasmaniah di mana seseorang mengantisipasi

---

<sup>1</sup> Rani Liani, "Tafakkur dalam Perspektif Al-Qur'an: Studi Tafsir Tematik," *Jurnal al-Fath* 10, no. 1 (Januari-Juni, 2016): 41-42.

<sup>2</sup> Eva Rusdiana Puspitasari, "Faktor-Faktor Penyebab Kecemasan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi (Studi Kasus Mahasiswa FUHUM di UIN Walisongo Semarang)" (Skripsi, UIN Walisongo, Semarang), 1.

kemungkinan datangnya bahaya atau kemalangan di masa yang akan datang dengan perasaan khawatir.

Perasaan cemas biasanya muncul apabila individu berada dalam suatu keadaan yang dirasa akan merugikan dan mengancam diri individu, pada saat individu merasa tidak berdaya menghadapinya, kemudian apa yang dicemaskan belum tentu terjadi, sehingga perasaan cemas itu sebenarnya ketakutan yang diciptakan oleh individu sendiri. Hampir dalam segala hal, seorang pencemas selalu khawatir, gelisah, dan takut.<sup>3</sup>

Untuk menghindari terjadinya gangguan *anxiety* (kecemasan), berupa kekhawatiran, kegelisahan, dan ketakutan dapat menggunakan mekanisme pemecahan dengan mendekati diri kepada Allah. Tingkat keimanan mempunyai pengaruh yang besar dalam jiwa manusia. Hasil dari keimanan, Islam telah menampilkan bukti-bukti atas keberhasilan bahwa iman kepada Allah dapat menyembuhkan gangguan mental atau penyakit jiwa, dan menebarkan rasa aman, tentram, menjaga dari perasaan cemas, dan bentuk-bentuk gangguan yang dimunculkan dari penyakit jiwa. Apabila iman kepada Allah telah ditebarkan dalam jiwa seseorang, maka dengan mudah seseorang terhindar dari penyakit mental.<sup>4</sup>

Penulis menggunakan penafsiran kitab tafsir klasik dan kontemporer untuk mengetahui bagaimana penafsiran kitab klasik dan kontemporer dalam menafsirkan term *khauf*. Disini penulis mengambil *Tafsīr Ibnu Kaṣīr* dalam mengetahui penafsiran dari tafsir klasik, dan menggunakan *Tafsīr Fī Zilāl Al-Qurʾan* dalam mengetahui penafsiran mufassir kontemporer.

---

<sup>3</sup> Eva Rusdiana Puspitasari, " Faktor-Faktor Penyebab., 2-3.

<sup>4</sup> Ibid.

*Tafsīr Ibnu Kaṣīr* merupakan tafsir paling masyhur yang memberikan perhatian besar terhadap riwayat dari masa ke masa dari para mufassir salaf, serta menjelaskan makna ayat dan hukumnya, dan menjauhi pembahasan I'rab dan cabang-cabang balaghah yang pada umumnya dibicarakan secara panjang lebar oleh kebanyakan mufassir, menghindari pembicaraan yang melebar pada ilmu-ilmu lainnya yang tidak diperlukan dalam memahami Al-Qur'an secara umum atau hukum dan nasehat-nasehatnya.

Sedangkan *Tafsīr Fī Zilāl* Al-Qur'an, yang ditulis oleh Sayyid Quṭub merupakan kitab tafsir kontemporer. *Tafsīr Fī Zilāl* Al-Qur'an juga menggunakan corak politik pergerakan yang kental dari Sayyid Quṭub, yang di dalamnya memberikan solusi dan menjawab problematika kontemporer umat Islam sesuai dengan tuntunan Al-Qur'an seperti dalam masalah politik, pemikiran, ideologi, budaya, dan lain-lain.<sup>5</sup>

Dalam Al-Qur'an, term *khauf* disebutkan 89 kali, yakni QS. Asy-Syu'ara' (26): 14, QS. Qāf (50): 45, QS. Al-A'raf (7): 59, QS. Al-Baqarah (2): 62, QS. Al-Baqarah (2): 229 dan Q.S Al-Baqarah (2): 155-157. Bisa berkaitan dengan pemahaman mendalam terhadap aspek- aspek psikologis dan emosional dalam konteks kehidupan dan keimanan.

Surah Al-Baqarah di dalamnya memuat petunjuk tentang bagaimana mengatasi ketakutan dan kesedihan dengan keimanan dan tawakal kepada Allah. Penelitian ini dapat menggali makna dan pandangan Islam terhadap kesehatan mental, ketahanan psikologis, serta solusi spiritual

---

<sup>5</sup> Aar Arnawati, "Kedudukan dan Peran Ulama dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsīr al-Qur'an al- Azīm dan Tafsīr Fī Zilāl al-Qur'an)," (Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2017), 7.

dalam menghadapi tantangan dan cobaan kehidupan.

Cemas termasuk gangguan psikologi yang menimbulkan kekhawatiran dan rasa takut bagi orang-orang yang mengalaminya. Peneliti menggunakan pendekatan psikologi Gwendoline Smith karena ia merupakan ahli psikolog yang mengemukakan teori *overthinking* dalam bukunya yang berjudul *The Book Of Overthinking*. Ia menjelaskan tentang bagaimana konsep *overthinking*, dampak positif dan negatifnya, kebenaran tentang kekhawatiran, dan bagaimana menghadapi “virus pikiran” yang ada dalam pikiran setiap orang.

## **B. Rumusan Masalah**

Dari latar belakang masalah yang sudah dipaparkan, ada beberapa rumusan masalah yang akan dibahas dalam kajian skripsi ini adalah:

1. Apa saja ayat-ayat dalam Al-Qur'an yang membahas tentang *khauf*?
2. Bagaimana penafsiran ayat-ayat *khauf* dalam kitab tafsir klasik dan kontemporer?
3. Bagaimana analisis ayat-ayat *khauf* perspektif psikologi Gwendoline Smith?

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, penelitian ini memiliki dua tujuan penelitian sebagaimana berikut:

1. Untuk mendeskripsikan ayat-ayat yang membahas tentang *khauf* dalam Al-Qur'an.
2. Untuk mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat *khauf* dalam kitab tafsir klasik dan kontemporer.

3. Untuk mendeskripsikan penafsiran ayat-ayat yang membahas tentang *khauf* perspektif psikologi Gwendoline Smith.

#### **D. Kegunaan Penelitian**

Sangat penting untuk peneliti paparkan bahwa sebuah penelitian ini mempunyai kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun kegunaan penelitian peneliti sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi khazanah pemikiran Islam, khususnya dalam bidang ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, serta bisa dijadikan sebagai perbandingan dengan penelitian setelahnya.

2. Kegunaan Praktis

Adapun kegunaan praktis hasil penelitian yang mengkaji analisis ayat-ayat *khauf* dalam kitab *Tafsir Ibn Kasir* dan *Tafsir fi Zilalil Qur'an* ini untuk menambah wawasan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana bahaya dari orang yang berpikiran cemas atau khawatir, hal tersebut harus dihindari, karena selain tidak baik bagi sekitar, juga menambah beban pikiran bagi diri sendiri. Penelitian ini juga diharapkan mampu menambah pengetahuan tentang nilai-nilai agama dan nilai sosial bagi masyarakat.

## E. Definisi Istilah

Sebagai langkah awal untuk membahas skripsi ini dan untuk menghindari kesalahpahaman, maka penulis akan memberikan uraian dari judul penelitian ini, sebagai berikut:

### 1. Definisi Cemas

Spielberger menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi berdasarkan penilaian terhadap ancaman, penilaian yang memerlukan simbol-simbol antisipasi dan unsur-unsur ketidakpastian.<sup>6</sup>

### 2. Biografi Gwendoline Smith

Gwendoline Smith lahir pada tanggal 22 Juli 1967 dia adalah seorang psikolog klinis, pembicara, blogger dan penulis buku *The Book of Feeling Blue* (2023), *The Book of Angst* (2022), *The Book of Overthinking* (2021) dan *The Book of Understanding* (2020), dia adalah seorang wanita transgender dari San Francisco yang ikut membangun Hari Peringatan Transgender, yang mana hari tersebut diperingati sebagai hari untuk mengenang orang-orang yang hilang akibat transfobia.

Ia juga seorang pembicara, psikolog, blogger, dan penulis buku. Dia dikenal dengan nama Dr.Know. selain buku *The Book of Overthinking*, ada juga beberapa karyanya diantaranya *The Book of Knowing*, *Depression Explained*, dan *Sharing the Load*.

### 3. Psikologi

Secara harfiah, psikologi diartikan sebagai ilmu jiwa. Psikologi adalah ilmu pengetahuan yang mempelajari semua tingkah laku dan

---

<sup>6</sup> Laila Fida Nabihah Solehah, "Faktor-Faktor Penyebab kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional," *Perspektif Ilmu Pendidikan* 25 (April, 2002): 18.

perbuatan individu, di mana individu tersebut tidak dapat dilepaskan dari lingkungannya.

## **F. Kajian Penelitian Terdahulu**

Berkaitan dengan tema penelitian skripsi ini, penulis melakukan telaah terhadap beberapa literatur atau pustaka. Hal ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kajian penafsiran *khauf* dalam tafsir klasik dan kontemporer (*Tafsir ibn Kasir* dan *Tafsir fi Zilalil Qur'an*) dengan menggunakan perspektif psikologi yang telah dikaji, sehingga tidak terjadi pengulangan penelitian yang sama dalam sebuah karya skripsi. Adapun beberapa penelitian yang membahas mengenai konsep berpikir perspektif psikologi Gwendoline Smith, antara lain:

1. Skripsi dengan judul Penafsiran Ayat-ayat tentang Sedih Menurut Fakhr Ad-Din Ar-Rāzī dalam *Tafsir Mafātih Al-Ghaib*. Ditulis oleh M. Najih, mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo, Semarang tahun 2019. Fokus pembahasan dalam skripsi ini adalah untuk mengetahui penafsiran ar-Rāzī terhadap ayat-ayat kesedihan berdasarkan term *asafa*, *asā*, *huzn* dan *hasrah* dan juga membahas relevansi penafsiran tersebut terhadap Ilmu kesehatan mental. Metode yang digunakan bersifat deskriptif analisis. Pendekatannya menggunakan pendekatan psikologi. Persamaan dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas tentang sedih dan relevansinya dengan kesehatan mental, namun termnya berbeda, perbedaannya karena dalam skripsi ini tentang term sedih, sedangkan dalam penelitian

penulis menggunakan istilah cemas.<sup>7</sup>

2. Skripsi dengan judul Term *Khauf* dalam Al-Qur'an: Kajian ayat-ayat *Khauf* dengan Metode *Maudū'i* dan implikasinya terhadap Kondisi Mental. Ditulis oleh Nailulul Hubbab Harisah, mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri, 2021. Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah reinterpretasi makna ayat-ayat *khauf* dengan metode tafsir *maudū'i*. Selanjutnya, kontekstualisasi pemahaman digali melalui paradigma integrasi-interkoneksi dengan pendekatan ilmu psikologi. Metode yang digunakan yaitu deskriptif analitis, *maudū'i* dan kontekstual. Pembahasannya adalah bahwa term *khauf* dalam perspektif Al-Qur'an melalui pendapat mufassir dimaknai sebagai perasaan takut akan keselamatan diri seseorang yang terganggu hatinya dan menduga akan adanya bahaya.<sup>8</sup>
3. Skripsi dengan judul Konsep *Anti-Galau* dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik *Khauf* ). Ditulis oleh Tesa Maulana, mahasiswi Fakultas Ushuluddin Adab dan Humaniora UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Purkowerto, 2022. Fokus penelitian ini yaitu untuk mengetahui analisis semantik Toshihiko Izutsu dari kata *khauf* dalam Al-Qur'an. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif deskriptif, dengan pendekatan analisis semantik Al-Qur'an. Persamaan dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas term *khauf* dalam Al-Qur'an. Perbedaannya dalam penelitian ini menggunakan pendekatan

---

<sup>7</sup> M. Najih, "Penafsiran Ayat-Ayat tentang Sedih Menurut Fakhr Ad-Dīn Ar-Rāzī dalam *Tafsīr Mafā'ih Al-Ghaib*," (skripsi, UIN Walisongo, 2019).

<sup>8</sup> Nailul Hubbab Harisah, "Term *Khauf* dalam Al-Qur'an: Kajian ayat-ayat *Khauf* dengan Metode *Maudū'i* dan implikasinya terhadap Kondisi Mental," (Skripsi, IAIN Kediri, 2021).

semantik, sedangkan penelitian penulis menggunakan penafsiran klasik dan kontemporer dalam menafsirkan term *khauf* dengan menggunakan pendekatan psikologi.<sup>9</sup>

4. Skripsi dengan judul Takut dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudū'i). Ditulis oleh Samsul, Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab, dan Humaniora IAIN Palopo, 2018. Fokus penelitian dalam skripsi ini adalah tentang kalimat yang memilikimakna takut dalam Al-Qur'an, juga klasifikasi dan analisis kalimat takut dan semisalnya dalam Al-Qur'an. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan tafsir, dengan metode analisis deskriptif. Persamaan dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas term *khauf* dalam Al-Qur'an. Perbedaannya disini penulis menggunakan tafsir klasik dan kontemporer untuk mengetahui makna term *khauf* dan juga *huzn* dalam Al-Qur'an dengan menggunakan pendekatan psikologi.<sup>10</sup>

## G. Kajian Pustaka

### 1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah kondisi emosi dengan timbulnya rasa tidak nyaman pada diri seseorang, dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya serta tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup> Tesa Maulana, "Konsep *Anti-Galau* dalam Al-Qur'an (Kajian Semantik *Khauf* dan *Huzn*)," (Skripsi, UIN Prof. KH. Saifuddin Zuhri, Purkowerto, 2022).

<sup>10</sup> Samsul, "Takut dalam Al-Qur'an (Kajian Tafsir Maudū'i)," (Skripsi, IAIN Palopo, 2018).

<sup>11</sup> Dona Fitri Annisa & Ifdil, "Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia)," *Konselor* 5, no. 2 (June, 2016): 94.

## 2. Biografi Gwendoline Smith

Gwendoline Smith lahir pada tanggal 22 Juli 1967 dia adalah seorang psikolog klinis, pembicara, blogger dan penulis buku *The Book of Feeling Blue* (2023), *The Book of Angst* (2022), *The Book of Overthinking* (2021) dan *The Book of Understanding* (2020), dia adalah seorang wanita transgender dari San Francisco yang ikut membangun Hari Peringatan Transgender, yang mana hari tersebut diperingati sebagai hari untuk mengenang orang-orang yang hilang akibat transfobia.

Ia juga seorang pembicara, psikolog, blogger, dan penulis buku. Dia dikenal dengan nama Dr.Know. selain buku *The Book of Overthinking*, ada juga beberapa karyanya diantaranya *The Book of Knowing*, *Depression Explained*, dan *Sharing the Load*.

## 3. Teori Psikologi Gwendoline Smith

Psikologi adalah salah satu bidang ilmu pengetahuan dan ilmu terapan yang mempelajari tentang perilaku, fungsi mental, dan proses mental manusia melalui prosedur ilmiah. Penulis menggunakan pendekatan psikologi dalam penelitian ini, karena penulis fokus pada pembahasan tentang berpikir yang berlebihan (*overthinking*). *Overthinking* merupakan penyakit jiwa yang harus kita hindari agar terhindar dari adanya konflik yang menimbulkan terpecah belahnya hubungan seseorang.

*Overthinking* termasuk kedalam *psychological disorder* atau gangguan psikologis karena dapat membuat kecemasan (*anxiety*) pada penderitanya. Seseorang yang memiliki kecemasan berlebih dapat menimbulkan sakit fisik. *Overthinking* juga sering disebut *paralysys*

*analysis*, dimana orang tersebut terus menerus memikirkan suatu permasalahan tanpa menemukan solusi. Masyarakat yang memiliki *overthinking* cenderung akan merasakan beban pikiran yang berlebihan sehingga akan berdampak juga pada kebermaknaan hidupnya.<sup>12</sup>

Peneliti menggunakan teori Gwendoline Smith, karena jika berdasarkan teori perilaku kognitif, buku Gwendoline yang berjudul *The Book of Overthinking* dapat membantu baik dalam kehidupan pribadi hingga hubungan pekerjaan. Sehingga menurut penulis, relevan antara cemas yang berlebihan dengan psikologi perspektif Gwendoline smith. Menurut penulis, pikiran yang cemas ada kaitannya dengan psikologi, sebab jika pikiran bersih dan normal, maka cemas yang berlebihan itu tidak mungkin ada, kecuali jika dalam pikirannya sedang ada gangguan/penyakit sehingga timbullah pikiran *overthinking* tersebut.<sup>13</sup>

Hubungan antara *overthinking* dan kecemasan adalah sesuatu yang jahat. Kecemasan yang mengandalkan orang lain hanya akan melegakan untuk sementara waktu, jadi kurangilah kecemasan diri sendiri tanpa mengandalkan orang lain.<sup>14</sup> Dalam pengertian, semua harus dimulai dari diri kita sendiri.

*The Book of Overthinking* adalah sekuel dari buku *the Book of Knowing*, yang didasarkan pada teori *cognitive behavioural therapy* (CBT/terapi perilaku kognitif), yang merupakan jenis terapi psikologis yang fokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan perilaku yang

---

<sup>12</sup> Lisda Sofia, dkk., "Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup," Jurnal Plakat Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat 2, no. 2 (November, 2020): 121.

<sup>13</sup> Gwendoline Smith, *The Book of Overthinking* terj. Faizal Fahmi dan Tiara Laranina (Yogyakarta: Shira Media), 70.

<sup>14</sup> Smith, *The Book of Overthinking.*, 18-22.

diakui sebagai seni metodologi mengatasi suasana hati dan kondisi kecemasan. Penekanan paling penting dari pendekatan ini adalah untuk mengajari orang-orang tentang bagaimana mereka berpikir, dan dengan melakukan itu berarti memberi alat dan strategi untuk mengelola perasaan mereka dengan lebih baik. Karena dewasa ini, banyak yang bergumul dengan kecemasan, atau dikenal dengan *overthinking*, terlalu banyak berpikir yang bukan-bukan.<sup>15</sup>

*Buku The Book of Overthinking* karya Gwendoline Smith, yang didasarkan pada terapi perilaku kognitif atau disebut *cognitive behavioural therapy* (CBT), menekankan bahwa *overthinking* dan kecemasan saling terkait. *Overthinking* atau berpikir berlebihan dapat memicu kecemasan dan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental.<sup>16</sup> Smith membagi *overthinking* menjadi dua jenis: positif dan negatif. *Overthinking* negatif memicu reaksi kimia tubuh yang menyebabkan gejala fisik seperti pusing, mual, dan gangguan tidur.<sup>17</sup> Untuk mengatasi kecemasan, Smith menekankan pentingnya mengubah pola pikir dan mengelola perasaan secara mandiri, tanpa bergantung pada orang lain. Terapi perilaku kognitif memberikan alat untuk memahami dan mengubah cara berpikir guna mengelola emosi dengan lebih baik.

Terapi perilaku kognitif atau *Cognitive behavioural therapy* (CBT) adalah salah satu jenis psikoterapi yang bertujuan untuk memperbaiki proses pola pikir (kognitif) dan perilaku. CBT adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada hubungan antara pikiran, perasaan, dan

---

<sup>15</sup> Smith, *The Book of Overthinking.*, x-xi.

<sup>16</sup> Smith, *The Book of Overthinking.*, x.

<sup>17</sup> *Ibid.*, 91-92.

perilaku. Pendekatan ini mengajarkan bahwa bagaimana seseorang berpikir mempengaruhi bagaimana mereka merasakan dan berperilaku. Tujuan utama CBT adalah mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif atau tidak realistis yang menyebabkan distress emosional dan perilaku maladaptif.

*Overthinking* secara bahasa berasal dari kata *over* yang berarti lebih, dan *thinking* yang artinya berpikir. Secara istilah, *overthinking* adalah menggunakan banyak waktu untuk memikirkan suatu hal dengan cara yang merugikan, serta *overthinking* dapat berupa ruminasi dan khawatir.<sup>18</sup> Menurut Gwendoline, *overthinking* adalah terlalu banyak memikirkan sesuatu, menghabiskan terlalu banyak waktu dalam berpikir atau menganalisis sesuatu dengan cara yang lebih membahayakan.<sup>19</sup>

Gwendoline Smith mengatakan bahwa *overthinking* negatif dapat memicu reaksi senyawa kimia dalam tubuh. Secara alami, tubuh akan merespons secara defensif dengan melawan, menghindari, membekukan, dan meningkatkan detak jantung serta tekanan darah. Tubuh memberikan beberapa tanda fisik ketika seseorang mengalami *overthinking* seperti kebingungan, pusing, pandangan kabur, kesulitan menelan, dan kurang tidur atau kurang istirahat. Selain itu, terjadi pula respons tubuh lain seperti mual, sesak napas, dan gemetar.<sup>20</sup>

Gwendoline membagi *overthinking* menjadi 2 yaitu *overthinking* positif dan *overthinking* negatif. *Overthinking* bisa membuat khawatir

---

<sup>18</sup> Rahma Kusharjanti, *Berdamai dengan Overthinking*, 24.

<sup>19</sup> Smith, *The Book of Overthinking*, 4.

<sup>20</sup> Bonita Audina Situmorang dan Yohanes Heri Widodo, "The Relationship between Resilience and Overthinking in Adolescents," *Afeksi: Jurnal Penelitian dan Evaluasi Pendidikan* 5, no. 1 (2024): 125.

apabila sesuatu tersebut menghalangi kemampuan untuk bekerja. *Overthinking* (berpikir berlebihan) dan khawatir adalah hal yang sama namun berbeda. Karena meskipun terlalu banyak berpikir, setelah itu akan mulai merasakan kekhawatiran atau kecemasan, memikirkan segalanya dan merenungkan apa-apa yang sudah dilakukan.

*Overthinking* yang mengkhawatirkan dianggap sebagai kecemasan. Pikiran yang semacam itu akan berdampak terhadap masalah kesehatan, gangguan tidur, dan kelelahan. Intinya seseorang tidak akan mendapatkan apa-apa dari rasa khawatir selain maag dan sindrom iritasi usus besar, yang merupakan beberapa efek samping fisik.

Bagi mereka, jika berhenti mengkhawatirkan sesuatu yang buruk, itu malah pasti akan terjadi. Kecemasan juga dianggap sebagai takhayul yang kemudian menjadi kebiasaan. Pada kenyataannya, kecemasan adalah proses pikiran (kognitif), pikiran tidak dapat menggerakkan atau mengubah materi, juga tidak dapat mengendalikan apa yang terjadi.<sup>21</sup>

#### 4. Kajian teori tafsir klasik dan kontemporer

##### a. Tafsir Klasik

##### 1) Biografi Ibnu Kašīr

Nama lengkapnya adalah Abū Fīda Imaduddin Ismā‘īl bin Umar bin Kašīr al-Quraisy al-Basyrawi al-Dimasyqi. Disebut al-Basyrawi karena ia lahir di Bušra, sedangkan disebut al-Dimasyqi karena ia tumbuh kembang dan belajar di Damaskus. Ia dilahirkan di

---

<sup>21</sup> Smith, *The Book of Overthinking.*, 68-73.

desa yang bernama Majdal di pinggiran kota Buṣra pada tahun 701 H/1302 M.<sup>22</sup>

Ibnu Kaṣīr adalah seorang syaikh yang sangat mahir dalam ilmunya yang patut dijadikan sandaran bagi agama Islam orang yang salalu berkorban (Abū al-Fida), selalu menyibukan diri dengan ilmu, selalu berkarya, sangat tekun dalam memahami fiqih, tafsir, dan hadis, senang mengoleksi bukubuku dan meringkas atau menyusun kembali, senang mengajar, memiliki perhatian tinggi terhadap hadis, tafsir, fiqih, dan bahasa Arab, serta rajin memberikan fatwa, dan menyebarkan kebaikan kepada umat Islam sampai ia wafat. Selain itu, ia tekenal dengan sifatnya yang berhati-hati dalam menyebarkan ilmunya. Ia sering disebut sebagai ulama terdepan dalam bidang sejarah, hadis, dan tafsīr.

## 2) *Tafsīr al-Qur'ān al-Azīm* atau *Tafsīr Ibnu Kaṣīr*

Sistematika yang ditempuh Ibnu Kaṣīr dalam tafsirnya, yaitu menafsirkan seluruh ayat-ayat Al-Qur'an sesuai susunannya dalam mushaf Al-Qur'an, ayat demi ayat dan surat demi surat, dimulai dengan surat al-Fātihah dan di akhiri dengan surat an-Nās, maka secara sistematika tafsir ini menempuh *tartīb muṣḥaf*. Adapun metode (*manhaj*) yang digunakan oleh Ibnu Kaṣīr dalam tafsirnya adalah metode *taḥlīlī* (analitis), yaitu suatu metode tafsir yang menafsirkan ayat-ayat Al-Qur'an dari segala segi dan maknanya, sesuai dengan urutan dalam mushaf.<sup>23</sup>

---

<sup>22</sup> Aar Arnawati, "Kedudukan dan Peran.", 23.

<sup>23</sup> Aar Arnawati, "Kedudukan dan Peran.", 29-30.

## b. Tafsir Kontemporer

### 1) Biografi Sayyid Qutub

Sayyid Qutub memiliki nama lengkap Sayyid Qutub Ibrahim Husian asy-Syadziliy. Ia adalah seorang mufassir sunni pada abad 14 H, sekaligus seorang ilmuwan, sastrawan, dan pemikir dari Mesir. Ia juga merupakan mufassir yang menggunakan penafsiran dengan susunan gaya bahasa dan pemikiran modern yang dikenal dengan tafsir adabi wa ijtimai. Sayyid Qutub lahir pada tanggal, 9 Oktober 1906 di desa Musya sebuah desa yang terletak di Provinsi Asyut.<sup>24</sup>

### 2) *Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān*

*Tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān* disebut juga dengan “tafsir pergerakan” yang menggunakan gaya prosa lirik dalam menafsirkan ayat-ayatnya. Tafsir ini memunculkan konsep universal tentang Islam, dunia, manusia, dan sistem sosial. Ia juga mentransportasikan aqidah agama ke dalam ideologi revolusi.

Dalam *tafsir Fī Zilāl al-Qur'ān* Sayyid Qutub menafsirkan ayat dan surat Al-Qur'an itu sesuai dengan urutan muṣḥaf Al-Qur'an, dan sebelum menafsirkan ayat ia terlebih dahulu menulis ayat-ayat di awal pembahasan lalu diikuti dengan mengemukakan arti kosa kata, dan dilanjutkan dengan mengemukakan asbabunnuzul. Dan metode penafsiran ini merupakan metode penafsiran *tahlīlī*, dan corak tafsirnya adab ijtimai.<sup>25</sup>

---

<sup>24</sup> Ibid., 33.

<sup>25</sup> Aar Arnawati, “Kedudukan dan Peran., 41-42.