

**PEMAKNAAN ISTILAH *OVERTHINKING* MENURUT HAMKA
DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI**

SKRIPSI



Oleh :

ARVIANSYAH

NIM. 1808304090

**PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKH NURJATI CIREBON
2023**

**PEMAKNAAN ISTILAH *OVERTHINKING* MENURUT HAMKA
DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)
Pada Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT)
Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA)

ARVIANSYAH

NIM. 1808304090

**IAIN
SYEKH NURJATI
CIREBON**

PROGRAM STUDI ILMU AL-QUR'AN DAN TAFSIR

FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SYEKHNURJATI CIREBON

2023

ABSTRAK

Arviansyah. 1808304090. **PEMAKNAAN ISTILAH OVERTHINGKING MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI**

Skripsi Cirebon: Fakultas Ushuluddin dan Adab, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 2023.

Penelitian ini membahas mengenai pemaknaan istilah *overthingking* menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar. Penelitian dilatarbelakangi dengan pertanyaan bagaimana konsep *overthingking* serta analisis penafsirannya dalam tafsir al-Azhar. al-Qur'an tidak membahas secara spesifik mengenai *overthingking*, akan tetapi memberikan nilai-nilai secara luas yang masuk dalam pengertiannya. *Overthingking* atau kecemasan berlebih merupakan ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi. Dalam al-Qur'an *overthingking* digambarkan dengan beberapa term, diantaranya (*khaūf*), yakni kondisi hati tidak tenang terkait dengan perkara di masa datang. Hal ini disebabkan karena adanya keraguan yang ada dalam hati (*daiq*), maka timbulah sifat gelisah (*halū'a*), yang akhirnya menjadikan seseorang merasa selalu susah (*hazn*). Dari beberapa term tersebut peneliti ingin meninjau ayat-ayat yang berkaitan kemudian menganalisisnya melalui tafsir al-Azhar karya Hamka dalam rangka mengetahui dan memecahkan permasalahan term *overthingking* sehingga mendapatkan kesimpulan dan pemahaman yang utuh.

Hasil penelitian dalam sudut pandang penafsiran Hamka *overthingking* merupakan kegelisahan yang merupakan perasaan keluh kesah, keluh kesah yang dimaksud tidak punya ketenangan hati, selalu cemas, selalu takut dan selalu merasa kekurangan. Pengentasan permasalahan tentang *overthingking* bisa diselesaikan melalui pendekatan psikologi analitis dan beberapa pendekatan al-Qur'an itu sendiri. Yang pertama yakni teori realisasi diri atau individuasi yakni individu yang bisa berhubungan dengan kepribadiannya sendiri dengan beberapa proses diantaranya: mampu meminimalkan *persona*, memahami *archetype* yang ada dalam dirinya untuk mencapai tujuan hidup bahagia, mencapai keseimbangan antara kesadaran diri dan ketidaksadaran, memahami dan menyadari tujuan hidup pribadi sehingga tidak salah jalan. Kemudian al-Qur'an memberikan beberapa pemecahan masalah terkait *overthingking* yakni: menatap masa depan dengan usaha keras, berusaha terus mengikuti petunjuk Allah, selalu istiqomah dalam kebaikan, ikhlas, dan menatap masa depan dengan keimanan, ketaqwaan dan amal saleh.

Kata Kunci: *Overthingking, Kecemasan, Psikologi, Tafsir al-Azhar*

ABSTRACT

Arviansyah. 1808304090. **PEMAKNAAN ISTILAH OVERTHINKING MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI**

Skripsi Cirebon: Fakultas Ushuluddin dan Adab, Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, 2023.

This study discusses the meaning of the term overthingking according to Hamka in Tafsir Al-Azhar. The research is motivated by the question of how the concept of overthingking and its interpretation analysis in the interpretation of al-Azhar. Al-Qur'an does not discuss specifically about overthingking, but provides broad values that are included in its understanding. Overthinking or excessive anxiety is a self-created fear, which can be characterized by always feeling worried and afraid of something that hasn't happened yet. In the Al-Qur'an overthingking is described in several terms, including (*khaūf*), namely the condition of the heart that is not calm related to matters in the future. This is because there is doubt in the heart (*daiq*), then anxiety arises (*halū'a*), which ultimately makes a person feel always difficult (*ḥazn*). From some of these terms, the researcher wants to review related verses and then analyze them through Hamka's al-Azhar commentary in order to find out and solve the problem of overthinking terms so as to get a complete conclusion and understanding.

The results of the study from the point of view of Hamka's interpretation of overthingking are anxiety which is a feeling of lamentation, the complaint referred to is not having peace of mind, always anxious, always afraid and always feeling deprived. Alleviation of the problem of overthinking can be solved through an analytical psychological approach and several approaches to the Qur'an itself. The first is the theory of self-realization or individuation, namely individuals who can relate to their own personality with several processes including: being able to minimize persona, understanding the archetype that exists within him to achieve the goal of a happy life, achieving a balance between self-awareness and unconsciousness, understanding and realizing life goals private so it doesn't go wrong. Then the Qur'an provides several solutions to problems related to overthingking, namely: looking to the future with great effort, trying to continue to follow God's instructions, always *istiqomah* in goodness, sincerity, and looking to the future with faith, piety and good deeds.

Keywords: *Overthinking, Anxiety, Psychology, Tafsir al-Azhar*

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Arviansyah

NIM : 1808304090

Jurusan/Fakultas : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA)

Judul : PEMAKNAAN ISTILAH *OVERTHINKING* MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini merupakan karya penulis yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar sarjana (S-1) di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.
2. Semua sumber yang penulis gunakan dalam skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan atau pedoman karya tulis ilmiah.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini isinya merupakan karya plagiat atau karya orang lain, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Syekh Nurjati Cirebon.

Cirebon, 7 Februari 2023

Pembuat Pernyataan

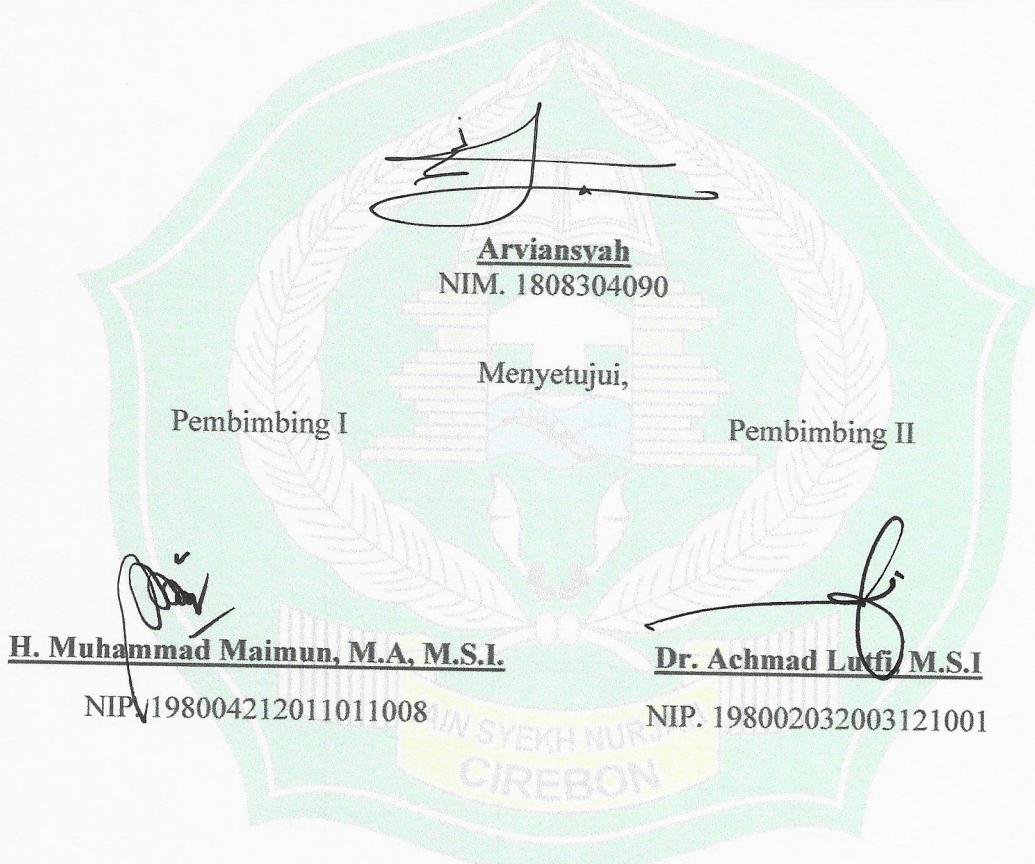


Arviansyah

NIM. 1808304090

HALAMAN PERSETUJUAN

PEMAKNAAN ISTILAH *OVERTHINKING* MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI



Mengetahui,

Ketua Jurusan

H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I.

NIP. 198004212011011008

NOTA DINAS

Kepada Yth.

Ketua Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon

Di

Cirebon

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah melakukan bimbingan, telaah, arahan, dan koreksi terhadap penulisan skripsi dari:

Nama : Arviansyah

NIM : 1808304090

Judul : **PEMAKNAAN ISTILAH *OVERTHINKING* MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI**

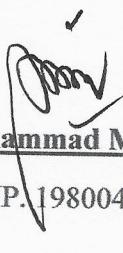
Kami sepakat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon untuk di Munaqosyahkan.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

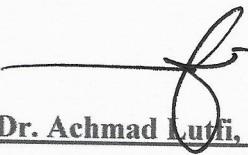
Cirebon, 7 Februari 2023

Pembimbing I

Pembimbing II


H. Muhammad Maimun, M.A., M.S.I

NIP. 198004212011011008


Dr. Achmad Lutfi, M.S.I

NIP. 198002032003121001

LEMBARAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "**PEMAKNAAN ISTILAH *OVERTHINKING* MENURUT HAMKA DALAM TAFSIR AL-AZHAR PENDEKATAN PSIKOLOGI**" oleh Arviansyah, NIM. 1808304090 telah di Munaqosahkan pada tanggal 14 Maret 2023

Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir (IAT), Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA), Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.

TIM MUNAQOSAH

Ketua Jurusan

H. Muhammad Maimun, M.A, M.S.I.

NIP. 198004212011011008

Sekretaris Jurusan

Nurkholidah, M.Ag

NIP. 197509252005012005

Pengaji I

Hj. Umayah, M.Ag

NIP. 197307141998032001

Pengaji II

Dr. Fuad Nawawi, S.Th.I, M.Ud.

NIP. 198109272009121001

Pembimbing I

H. Muhammad Maimun, M.A, M.S.I.

NIP. 198004212011011008

Pembimbing II

Dr. Achmad Lutfi, M.S.I

NIP. 198002032003121001

Tanggal

16 Maret 2023

Tanda
Tangan

16 Maret 2023

Cirebon, 7 Februari 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab



Dr. Anwar Sanusi, M.Ag

NIP. 197105012000031004

PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, dengan penuh rasa syukur kepada Allah Swt. atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya diberikan kesempatan untuk menuntut ilmu di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon. Tak lupa pula, shalawat serta salam saya haturkan kepada Baginda Nabi Muhammad SAW. semoga kita semua termasuk kedalam umatnya dan mendapat syafa'atnya di hari akhir kelak. *Aamiin.*

Skripsi ini, saya persembahkan untuk kedua orangtua saya. Ayahanda Aripin dan Ibunda Nuri Hasanah yang senantiasa bersama-sama dan mendidik saya sehingga saya bisa menjadi manusia yang lebih baik lagi dari hari ke hari.

Selanjutnya, saya persembahkan untuk seluruh dosen di kampus khususnya dosen-dosen yang mengajar di jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, yang telah memberikan ilmu-ilmu baru dengan penuh keikhlasan serta berbagi pengalaman dan motivasi yang membangun semangat dalam menempuh pendidikan dan pembelajaran.

Kemudian kepada sahabat saya Alif Fathul, Acep Pahmi dan teman-teman lainnya, kita semua senantiasa berjuang bersama dalam mengentaskan penindasan intelektual di dunia akademisi dan perjuangan dalam dunia organisasi yang menjadi titik balik perubahan dalam karakter kepribadian kita sebagai manusia sehingga menjadi orang yang lebih baik lagi dari hari ke hari dalam proses yang kita dapatkan dari pengalaman dan perjalanan bersama selama ini.

Kemudian yang terakhir saya haturkan terimakasih kepada Himpunan Mahasiswa Islam dan Ikatan Mahasiswa Kuningan yang telah memberikan saya kesempatan untuk berkembang dan membekali saya dengan pengalaman-pengalaman baru sehingga menjadi bekal untuk kehidupan di hari kelak.

Kepada Rakanda Fajar Rahmawan saya haturkan terimakasih selaku kakak yang mengajarkan saya arti dari perjuangan dan kehidupan selama ini.

Akhirnya, banyak sekali orang yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, pun tidak mengurangi rasa hormat dan kagum saya kepada mereka yang sama-sama ikut terlibat dalam proses alur sejarah yang telah saya lalui selama ini.



BIOGRAFI PENULIS



Arviansyah, lahir di Kuningan, 7 Mei 2000, bertempat tinggal di desa Pagundan, Lebakwangi, Kuningan. Ia mengawali pendidikan dasar di SDN 2 Pagundan dan lulus pada tahun 2012, kemudian melanjutkan pendidikan ke Madrasah Tsanawiyah Negeri Sindangsari yang sekarang berubah menjadi MTsN II Kuningan dan lulus pada tahun 2015, lalu melanjutkan ke SMAN 1 Ciawigebang dan lulus pada tahun 2018.

Adapun riwayat organisasi peneliti diantaranya pernah mengikuti Himpunan Mahasiswa Islam, Badan Pengelola Latihan HMI, Lembaga Seni Mahasiswa Islam, Ikatan Mahasiswa Kuningan dan Forum Komunikasi Mahasiswa Tafsir Hadits Indonesia.

Peneliti mengikuti program S-1 pada Fakultas Ushuluddin dan Adab (FUA) program studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir (IAT) dan mengambil judul skripsi "*Pemaknaan Istilah Overthingking Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar Pendekatan Psikologi*" dibawah bimbingan Bapak H. Muhammad Maimun, M.A, M.S.I dan Dr. Achmad Lutfi, M.S.I

The logo of IAIN Syekh Nurjati Cirebon. It features a green shield-shaped emblem. In the center, there is a yellow ribbon banner with the text "IAIN SYEKH NURJATI CIREBON" written on it in blue. Above the banner, there is a stylized illustration of an open book with orange and blue pages, and a green landscape with hills and a river.

MOTTO

“BERUSAHALAH MENJADI LEBIH BAIK JANGAN SELALU MENJADI
LEBIH HEBAT”

“JANGAN TAKUT SENDIRI DAN JANGAN BERHENTI MENCARI
KARENA IKHTIAR TAK PERNAH INGKAR DAN USAHA TAK PERNAH
DUSTA”



KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadirat Allah SWT. Karena berkat nikmat dan pertolongan-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan skripsi ini dengan baik tanpa ada halangan apapun. Sholawat serta salam tak lupa selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarganya dan para sahabatnya, yang selalu kita harapkan syafa'atnya kelak di *yaumil Qiyamah*.

Skripsi ini disusun agar dapat menambah wawasan pengetahuan, sekaligus dengan tujuan untuk mencari ridha Allah SWT. dan syafa'at Rasulullah Muhammad SAW. dengan tema "**Pemaknaan Istilah Overthinking Menurut Hamka dalam Tafsir Al-Azhar Pendekatan Psikologi**" Peneliti menyadari bahwa tulisan ini masih banyak kekurangan, baik dari segi isi, bahasa, analisis, maupun dari aspek yang lainnya.

Namun, dengan segala kekurangan ini, penulis sangat berterimakasih kepada pihak yang telah mendukung dan membimbing perjalanan penulis mulai dari awal menempuh pendidikan sampai selesainya proses pendidikan di IAIN Syekhnurjati Cirebon, kemudian tak lupa pihak-pihak yang terlibat dalam proses penulisan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Sumanta, M.Ag selaku Rektor Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Syekh Nurjati Cirebon.
2. Bapak Dr. Anwar Sanusi, M.Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah (FUAD).
3. Bapak H. Muhammad Maimun M.A, M.SI selaku ketua jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir (IAT) dan selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan pengarahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

4. Ibu Hj. Nurkholidah, M.Ag selaku sekretaris Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
5. Bapak Wawan Dharmawan, SE selaku staff jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
6. Bapak Dr. Achmad Lutfi, M.S.I selaku dosen pembimbing yang telah memberikan pengarahan selama proses penulisan skripsi.
7. Orangtua ayahanda dan ibunda tercinta serta keluarga dirumah.
8. Sahabat karib, teman-teman seperjuangan dan tak lupa kepada Himpunan Mahasiswa Islam yang memberikan pendidikan intensif kepada peneliti, sehingga peneliti bisa menempuh pendidikan dengan paripurna.

Peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang membantu dan terlibat andil dalam penulisan skripsi ini, sekiranya banyak merepotkan, peneliti menghaturkan maaf yang sebesar-besarnya.

Cirebon, 8 Februari 2023

Penulis

Arviansyah

NIM. 1808304090

IAIN
SYEKH NURJATI
CIREBON

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN

Penelitian transliterasi Arab-Latin dalam penelitian ini menggunakan pedoman rujukan transliterasi dari Surat Keputusan Bersama Menteri Agama RI dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 dan No. 0543 b/U/1987. Secara umum uraiannya adalah sebagai berikut:

A. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
س	Sa'	Ś	Es (dengan titik diatas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H	H (dengan titik dibawah)
خ	Kha'	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ż	Zet (dengan titik diatas)

ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Sy	Sy	Es dan Ye
ص	Sad	ሮ	Es (dengan titik dibawah)
ض	Dad	ሮ	De (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ሮ	Te (dengan titik dibawah)
ظ	Za'	ሮ	Zet (dengan titik dibawah)
ع	'Ain	'	Koma terbalik
غ	Ghain	G	Ge
ف	Fa'	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El

م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wauw	W	We
ه	Ha'	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

B. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis Rangkap

متعدده	Ditulis	<i>Muta'addidah</i>
عذة	Ditulis	<i>'iddah</i>

C. Ta'Marbūtah di Akhir Kata

Bila Ta'Marbūtah dibaca mati ditulis h, kecuali kata-kata Arab yang sudah terserap menjadi bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat dan sebagainya.

كرمة الوليا	Ditulis	<i>auliyâ-al Karâmah</i>
-------------	---------	--------------------------

D. Vokal pendek

ó	fathah	Ditulis	A
º	Kasrah	Ditulis	I
ُ	dammah	Ditulis	U

E. Vokal Panjang

fathah + alif جاهلية	Ditulis	Jāhiliyyah
fathah + ya' mati تنسى	Ditulis	Tansā
Kasrah + ya' mati كريم	Ditulis	Kārim
dammah + wawu فروض mati	Ditulis	Furūd

F. Vokal Rangkap

fathah + ya' mati كيف	Ditulis	Kaifa
fathah + wawu mati هول	Ditulis	Haula

G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata

Penelitian Vokal pendek yang berurutan dalam satu kata dipisahkan dengan tanda apostof.

النتم	Ditulis	<i>a'antum</i>
لتن شكرتم	Ditulis	<i>la'in syakartum</i>

H. Kata Sandang Alif + Lam

Bila kata sandang Alif + Lam diikuti huruf Qamariyyah ditulis al.

اللة لم	Ditulis	<i>Al-Qalamu</i>
البديع	Ditulis	<i>Al-Badi'u</i>

Bila kata sandang Alif + Lam diikuti huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggunakan huruf syamsiyyah yang mengikutinya

الرجل	Ditulis	<i>Al-Rajulu</i>
السيدة	Ditulis	<i>Al-Sayyidah</i>

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
NOTA DINAS.....	vi
LEMBARAN PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
BIOGRAFI PENULIS	ix
MOTTO	x
KATA PENGANTAR.....	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB LATIN	xiii
DAFTAR ISI.....	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	7
E. Tinjauan Pustaka	8
F. Kerangka Teori	16
G. Metodologi Penelitian.....	24
H. Sitematika Penulisan.....	26
BAB II	28
OVERTHINGKING (PSYCHOLOGICAL DISORDER)	28
A. Definisi <i>Overthingking</i>	28
B. Jenis-Jenis <i>Overthingking</i>	31
C. Tanda-Tanda <i>Overthingking</i>	34
D. Faktor Penyebab <i>Overthingking</i>	37
BAB III.....	40

BIOGRAFI HAMKA DAN KITAB TAFSIR AL-AZHAR	40
A. Mengenal Sosok Hamka	40
1. Biografi Hamka	40
2. Karakter Khas Sosok Hamka	45
3. Karya-Karya Hamka	47
B. Gambaran Umum Tafsir Al-Azhar	49
1. Aspek Teknik Penulisan Tafsir Al-Qur'an.....	49
2. Aspek Hermeneutika Tafsir Al-Qur'an.....	55
2. Seputar Tafsir Al-Azhar	57
BAB IV	62
PENAFSIRAN HAMKA TENTANG OVERTHINGKING DALAM AL-QUR'AN BESERTA ANALISISNYA	62
A. Istilah Overthingking Dalam Al-Qur'an.....	62
B. Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Overthingking Dalam Al-Qur'an.....	67
C. Analisis Penafsiran Dalam Sudut Pandang Psikologi Analitis	87
BAB V	103
PENUTUP	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	104
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	