

Pengantar:

Prof. Dr. Hj. Risma Niswaty, S.S., M.Si., QPOA.

KONSEP OVERTHINKING
TAWAKAL
DALAM PANDANGAN
ISLAM



Ike Nilawati Rohaenah, S.Pd., S.Tr.Kom., M.Pd., M.Pd.

Konsep

OVER THINKING TAWAKAL

dalam Pandangan Islam

OLEH:

Ike Nilawati Rohaenah, S.Pd., S.Tr.Kom., M.Pd., M.Pd.

PENGANTAR:

Prof. Dr. Hj.Risma Niswaty, S.S., M.Si., QPOA.

RIVIEWER:

Kemal Ifsantin Firdaus, S.ST.



PENERBIT KBM INDONESIA

Adalah penerbit dengan misi memudahkan proses penerbitan buku buku penulis di tanah air Indonesia. Serta menjadi media sharing proses penerbitan buku.

KONSEP OVER THINKING TAWAKAL DALAM PANDANGAN ISLAM

*Copyright @2025 By Ike Nilawati Rohaenah, S.Pd., S.Tr.Kom., M.Pd., M.Pd.
All right reserved*

Penulis

Ike Nilawati Rohaenah, S.Pd., S.Tr.Kom., M.Pd., M.Pd.

Desain Sampul

Aswan Kreatif

Tata Letak

Sofitahm

Editor

Kemal Ifsantin Firdaus, S.ST.

Background isi buku di ambil dari <https://www.freepik.com/>

Official

Depok, Sleman-Jogjakarta (Kantor)

Penerbit Karya Bakti Makmur (KBM) Indonesia

Anggota IKAPI/No. IKAPI 279/JTI/2021

081357517526 (Tlpn/WA)

Website

<https://penerbitkbm.com>

www.penerbitbukumurah.com

Email

naskah@penerbitkbm.com

Distributor

<https://penerbitkbm.com/toko-buku/>

Youtube

Penerbit KBM Sastrabook

Instagram

@penerbit.kbmindonesia

@penerbitbukujogja

ISBN: 978-634-202-417-1

Cetakan ke-1, Juni 2025

14 x 21 cm, viii+ 66 halaman

Isi buku diluar tanggungjawab penerbit

Hak cipta merek KBM Indonesia sudah terdaftar di DJKI-Kemenkumham dan isi buku dilindungi undang-undang.

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa seizin penerbit karena beresiko sengketa hukum

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100. 000. 000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500. 000. 000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1. 000. 000. 000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4. 000. 000. 000,00 (empat miliar rupiah).

KATA PENGANTAR

Puji syukur di panjatkan kepada Allah Swt memberi kita beribu nikmat yang tak terbilang. Sholawat serta salam disampaikan kepada kekasih Allah Nabi Muhammad. Saw, serta . keluarga dan para sahabat nya dan kita yang berharap diakui sebagai umat Nabi Muhammad Saw.

Buku ini di tulis semoga membawa manfaat bagi pembaca. Dan dapat di pahami bagaimana konsep *Overthinking*, Tawakal dalam pandangan Islam semoga mudah dipahami dan kita laksanakan. Mohon maaf atas kedangkalan isi buku dan minim nya pemahaman penulis” Tiada rotan akarpun jadi. Semoga buku ini bermanfaat. Tegur sapa dari pembaca penulis harapkan demi perbaikan buku ini. Semoga Allah menambahkan ilmu kepada kita. Aamiin

Purwakarta, 4 Mei 2025
6 Dzulqoidah 1446 H

PENULIS

SEKAPUR SIRIH



TENTANG OVERTHINKING DAN TAWAKAL SEBAGAI PENERANG JALAN

Risma Niswaty, Dosen Universitas Negeri Makassar

Ike Nilawati Rohaenah, dikenal dengan gaya penulisan yang mengalir, personal, dan sering kali menyentuh emosi pembaca. Ketika kita menelusuri sejumlah buku yang telah dituliskannya maka pembaca akan menemukan cara penulis ini yang memiliki kemampuan untuk merangkai kata-kata sederhana menjadi kalimat yang kuat dan bermakna. Ciri khas gaya menulisnya sangat kental. Begitu juga yang dapat kita

temukan dalam bukunya yang berjudul “Konsep Overthinking Tawaqal dalam Pandangan Islam.

Pada buku ini beberapa kekuatan gaya penulisannya berupa:

1. **Bahasa yang lugas dan mudah dipahami:** Ike Nilawati cenderung menggunakan bahasa Indonesia yang tidak terlalu formal, sehingga karyanya dapat dinikmati oleh berbagai kalangan pembaca. Seperti pada penjelasannya terkait pengertian atau definisi dan konsep tentang overthinking. Penjelasan yang sederhana membuat kening kita tidak perlu berkerut untuk memahami tentang konsep overthinking.
2. **Narasi yang kuat dan deskriptif:** Ia mampu menghidupkan suasana dan karakter dalam ceritanya melalui deskripsi yang detail dan penggunaan bahasa yang imajinatif. Hal ini dapat ditemukan dalam penjelasannya mengenai Tafsir Al-Azhar, dengan deskripsi yang detail dan gamblang, menuntun pembacanya untuk masuk merefleksikan dirinya ke dalam situasi yang digambarkan.
3. **Fokus pada pengalaman manusia:** Tema-tema yang diangkat dalam tulisannya berkisar pada pengalaman hidup sehari-hari, hubungan antar manusia, perjuangan, dan refleksi diri. Dengan demikian, pembaca akan merasa menjadi bagian dari tulisan itu. Kata anak muda “gue banget”
4. **Sentuhan emosional yang mendalam:** Pembaca seringkali terbawa oleh emosi yang diekspresikan dalam tulisannya, baik itu kebahagiaan, kesedihan, harapan, maupun kekecewaan. Hal ini dituliskannya pada penjelasan mengenai ciri-ciri dan dampak terjadinya overthinking.

5. **Refleksi spiritual dan filosofis:** karyanya ini mengandung perenungan tentang makna hidup, nilai-nilai, dan keyakinan. Di Tengah gempuran perkembangan teknologi yang seringkali “menjauhkan” kita dari Tuhan, buku ini mengajak kita Kembali untuk menyandarkan seluruh diri dan jiwa kita pada sang pencipta.

Mengenai pengalaman yang diekspresikan dalam buku-bukunya, Ike Nilawati tampaknya banyak **terinspirasi dari pengamatan terhadap kehidupan di sekitarnya dan refleksi pribadinya.**

Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam dan menikmati buku ini sebagai penerang untuk diri yang sedang gulita, buku ini sangat pantas untuk menjadi salah satu koleksi bacaan kita.

Rumah Cinta, 13 Mei 2025

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
SEKAPUR SIRIH	iii
DAFTAR ISI	vii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
BAB 2 KERANGKA BERPIKIR	11
A. Pengertian <i>Overthinking</i>	11
B. Faktor-Faktor Penyebab <i>Overthinking</i>	14
C. Ciri-Ciri <i>Overthinking</i>	17
D. Dampak Terjadinya <i>Overthinking</i>	19
E. Penanggulangan <i>Overthinking</i>	23
F. Pengertian Konsep Tawakkal dalam Islam	27
G. Macam-macam Tawakkal	31
H. Tingkatan-Tingkatan Tawakkal	36
I. Fungsi Tawakkal.....	39
J. Hikmah Tawakkal	39
K. Analisis Tafsir Al Misbah Tentang Taqwa.....	41
DAFTAR PUSTAKA	59
BIODATA PENULIS	65

DAFTAR PUSTAKA

- Al – Ma’ruf Abi Bakar, *Kifayah al-Atqiya*, (Indonesia: Al-Haramain, t.t), 7.
- Al Hasyimi Muhammad Ali, *Kepribadian Seorang Muslim*, (Riyadh: Internasional Islamic Publishing House, 2006),20-21.
- Al Haddad Barkatul Anam Ba’lawi, *Nasoihud Diniyah*, (T.tp: AlHaramain, 2008),3.
- American Psychological Association, *APA Dictionary of Psychology* (American Psychological Association, 2007).
- Az-Zahrani Musfir, *Konseling Terapi* (Jakarta: Gema Insani, 2005),511
- Al- Munawir Ahmad Warson, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, Pustaka Progressif, Yogyakarta, 1997, 1579
- Alkalali Asad M., *Kamus Indonesia Arab*, Bulan Bintang, Jakarta, 1987, 548.
- Al-Kalabadzi, *Ajaran Kaum Sufi*, Ter. Rahman Astuti, Mizan Anggota Ikapi, Bandung, 1990, 125
- Al-Ghazali Imam, *Muhtasar Ihya Ulumuddin*, Ter. Zaid Husein al-Hamid, Pustaka Amani, Jakarta, 1995,290.
- Abdullah Bin Umar Ad-Dumaji, *RahasiaTawakkal sebab dan Musabab*, Terj. Kamaluddin Sa’diatulharamaini, Pustaka Azzam, Jakarta,2000,125..
- Al- Jauziyah Ibnu Qayyin, *Pendakian Menuju Allah Penjabaran Kongkrit Iyyaka Na’budu Waiyyaka*

- Nastain, Ter. Kathur Suhardi, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 1998, hlm. 189.
- Al-Qur'an Surat At-Thalaq ayat 3, Yayasan Penyelenggara Penerjemah dan Penafsir Al-Qur'an, Al-Qur'an dan terjemahnya, Kementerian Agama RI, Jakarta, 2012, 337
- Beck Judith S. *Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond* (Guilford Press, 2011).
- Bayu Catur, *PENGANTAR PSIKOLOGI ABNORMAL*, 26-27
- Baqi M. Fuad Abdul, *Mu'jam Li Alfaz al-Qur'an Al-Karim*, (Beirut: Dar al Ma'rifah, 2003), 47-50
- Bastaman Hanna Djumhana, *Integrasi Psikologi Dengan Islam; Menuju Psikologi Islam* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), 155.
- Departemen Agama RI Al-Qur'an & Terjemah, (Bandung: PT Sygma Exagrafika, 2009), 517.
- Depdiknas, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2002, 150
- Endang; Resminingsih ; Novita Sri Astuti, *Bahan dasar untuk pelayanan konseling pada satuan pendidikan menengah*, jilid 1 (Grasindo, 2010), 19
- Eng, Ming, dan Peng, "Think. Think, Think = Overthinking," 50.
- Haryono M. Yudhie, *Nalar Al-Qur'an* (Jakarta: Intimedia dan Nalar, 2002), 197
- Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*, (Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD, 1982), 7622
- I. B. T. Contributor, "The Psychology Behind Chronic Overthinking – And How to Get Rid of This Toxic Habit," *International Business Times*, 2 Februari 2021.

- J. S. Nevid, S. A. Rathus, B. Greene, *Psikologi Abnormal*, Jilid 1 Edisi Kelima, terj. Tim Fakultas Psikologi Universitas Indonesia (Jakarta: Erlangga, 2003), 163
- Jeffrey S. ; Rathus Nevid, *Psikologi Abnormal* (Bandung: Erlangga, 2005), 12.
- Karimah Afifah, *Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam*, 2021, 2.
- Kasimun, *Hadis Qudsi Firman Allah Yang Tak Tercantum Dalam AlQur'an* (Elex Media Komputindo, 2018), 381.
- Laili Nuri Qomarul, “*Mindfulness Therapy untuk menangani overthinking pada wanita dewasa di Desa Sedati Gede Kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo*” (PhD Thesis, UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021), 8
- Muhammad Hasyim, *Dialog Antara TASawuf dan Psikologi*, Pustaka Pelajar Kerjasama Walisongo, Yogyakarta, Press, 2002, 45.
- Muhammad bin hasan asy-syarif, *Manajemen Hati*, terj. Ahmad Syaikh dan Muraja'ah, Darul Haq, 103-104.
- Nawawi Muhammad, *Qomi' at-Tugyan*, (Indonesia: Dar Ahya AlKitab Al-'Arobiyyah, t.t),. 5.
- Pentashihan Lajnah, *Mushaf Al-Qur'an, Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Aku Bisa, 2012), 308
- Qusyairi Imam, *al-Risalah al-Qusyairiyah*, Ter. Umar Faruq, Pustaka Amani, Jakarta, 2002, 228-229.
- Rahma Shuvia, “*Dampak Overthinking Remaja dan Cara Mengatasinya Dalam Islam*,” Radar Malang Online, 23 Juni 2021.
- Shihab M. Quraish, *Tafsir al-Misbah; Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, vol. 7 (Jakarta: Lentera Hati, 2002), 530

- Shihab M. Quraish, *Kisah dan Hikmah Kehidupan*, (Bandung: Mizan Pustaka, 2008), p. 71.
- Sofia Lisdak, *Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat: Mengelola Overthinking untuk Meraih Kebermaknaan Hidup*, Volume 2 No. 2 Desember 2020, 121
- Suratini Muhajjah, *Hello, Overthinking* (Yogyakarta: Laksana, 2021), 25-26.
- Smith Gwendoline, *The Book of Overthinking: How to Stop the Cycle of Worry* (Allen & Unwin, 2020), 11.
- Sebo Theodorus Alkino Rifaldo, dkk, "Pandangan Masyarakat terhadap Overthinking dan Relasinya dengan Teori Rational Emotive Brief Therapy", dalam *Jurnal Studi dan Bimbingan Konseling*, 2017.
- Saratini, Hello, *Overthinking*, 154-156
- Shihab M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an* (Bandung: IKAPI, 1996), 13
- Sunarto Ahmad, *Kamus Al-Fikr, Indonesia-Arab-Inggris*, Halim Jaya, Surabaya, 2002, 754
- Syukur Amin, *Pengantar Studi Islam, Bima Sejati*, Semarang, 2000, 173.
- Shihab M. Quraish, *TAFSIR AL-MISHBAH Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Penerbit Lentera Hati. Cetakan IV. Tangerang 2005. 37
- TM, Hasbi Ash Shiddieqy, *Al-Islam*, Pustaka Rizki Putr, Semarang, 2001, 534
- Widia Ratna, *You Are Overthinking!: Pada Dasarnya, Semua Akan Baik-baik Saja* (Anak Hebat Indonesia, 2020), 2
- W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 1976, 1026

Yunus Mahmud, *Kamus Arab Indonesia*, Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al-Qur'an, Jakarta, 1973, 506.

Zain Sutan Muhammad, *Kamus Modern Bahasa Indonesia*, Grafika, Jakarta, tth, 956

INTERNET

Young On Top Indonesia, “5 Penyebab Overthinking Yang Sering Tidak Kamu Sadari,” Young On Top (blog), 9 Januari 2022, <https://www.youngontop.com/5-penyebab-overthinking-yang-sering-tidak-kamusadari/>. Diakses 11 Mei 2025

Srikandi Ayu Hadi, “How I Deal With Overthinking – Gama Cendekia,” diakses 26 April 2023, <https://gc.ukm.ugm.ac.id/2020/06/how-i-deal-withoverthinking/>. DIAKSES 13-2-2025

Arif Fadholi, “Zuhud dan Tawakal”, diambil melalui Arif Fadholi Zuhud dan TAwakal. Htm, diakses tanggal 16 Agustus 2016.

<https://islam.nu.or.id/tafsir/tafsir-surat-al-baqarah-ayat-3-ugCCX> diakses 13-2-2025

<https://etheses.iainponorogo.ac.id/28280/> diakses 14-2.2025

[https://etheses.iainponorogo.ac.id/28280/1/301200004_Fitria%20Wulandari_Ilmu Tafsir](https://etheses.iainponorogo.ac.id/28280/1/301200004_Fitria%20Wulandari_Ilmu%20Tafsir). Di akses 14-2-2025

https://digilib.uinsgd.ac.id/94819/2/2_ABSTRAK.pdf diakses 14-2-2025

BIODATA PENULIS



Hj. Ike Nilawati Rohaenah. Lahir di Purwakarta Jawa Barat Indonesia 31 Juli 1968. Putra- putri 1) Hj Hanum Difla Nurina. S.Kom. 2) Kemal Ifsantin Firdaus. S.ST, 3) Naufal Dhiya Ulhaq, S.ST. Pendidikan Formal Penulis D II Pendidikan Guru Taman Kanak- Kanak Universitas Negeri Jakarta,

D III Teknik Komuter Jaringan STIMIK Subang. S1 Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Jakarta.S1 Teknik Komuter Jaringan STIMIK Subang.

S2 Pendidikan Anak Usia Dini Universitas Negeri Jakarta. S2 Bimbingan Konseling STAI DR KHEZ MUTTAQIEN Purwakarta, S2 Administrasi Pendidikan UHAMKA. Sedang menemuh S3 Ilmu Pendidikan Islam UIN Bandung.

Moto Hidup: *Jangan pernah berhenti untuk belajar.*

Pengalaman bekerja: Ketua Yayasan TK Penerus Bangsa Bekasi.SD Hidayatus Sa'adah Bogor. SMP. SMK. SMEA Wira Buana Bogor. SMP Hasimiah Bogor. SMK Muhammadiyah Purwakarta, SMP. SMA, SMK Al Muhajirin 3 Purwakarta. Dosen STAI Dr Khez Muttaqien Purwakarta. STAI Sabili Bandung. Aktif menulis Buku dan Journal.

Penghargaan: 1) Guru teladan Guru Taman Kanak- Kanak Kota Bekasi dari Walikota Bekasi 1999. Karya tulis terbaik Guru Taman Kanak- Kanak Kota Bekasi Judul “ Pembelajaran Sains di Taman- Kanak- Kanak tahun 1999 3) Melakukan Studi Banding ke Universitas di Singapura dan Malaysia. 2020. 3) Penulis Karya Ilmiah *Icon Imad X. Internasional Contenvion Center*, Berakas Brunai Darussalam 2-3 Juni 2021 Judul “ Pendidikan Karakter di Pesantren Ishak Muzawwir Karawang Jawa Barat melalui pembiasaan. Menulis buku 30 judul buku dan menjadi Riviewer 75 buah buku di KBMI Yogyakarta Indonesia.