BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia selalu dihadapi dengan berbagai permasalahan, permasalahan itu memicunya kepada kekhawatiran, kekhawatiran mendatangkan buruk sangka namun didalam Alquran juga mengarahkan atau menuntun bagaimana seharusnya manusia berprasangka .[1]

Prasangka Burukdalam KBBI yaitu pendapat (Anggapan) yang kurang baik mengenai sesuatu sebelum mengetahui (menyaksikan, menyelediki) sendiri.

Prasangka Burukdalam perspektif Islam adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika di barengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi. Prasangka Buruk bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah. Hal ini diperkuat dengan surah An-nas yang artinya : "Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi."[2]Prasangka juga dapat membuang-buang energi karena memikirkan sesuatu dengan cara yang berlebihan. Prasangka menjadikan seseorang memikirkan ketakutan-ketakutan yang belum tentu terjadi lalu menimbulkan kecemasan, pada diri individu tersebut. Kecemasan ialah ekpresi dari berbagai emosi yang

[1]MuslichatulUmmah, *Skripsi: InterpretasiTentangBurukSangka Q.S Al-Hujuratayat 12 dalamTafsir Al-Kashshaf*(Surabaya: UIN Sunan Ampel Surabaya press, 2020)hal5

[2]Smith,G.(2020). The Book of Overthinking. New Zealand : Allen dan unwin

biasanya muncul ketika seseorang dihadapkan pada sesuatu yang menurutnya akan menekan emosinya dan menimbulkan konflik internal. Kecemasan dapat dijelaskan sebagai perasaan takut atau kehilangan kepercayaan diri, yang tidak jelas tanpa mengetahui asal atau bentuknya,kecemasan bukanlah hal yang baik, kecemasan bukanlah hal yang baik, apalagi jika kecemasan dibiarkan terus menerus. Tentunya akan berdampak buruk.[3]

Fenomena buruk sangkayang berujung pada kecemasan memang bukan hal yang baru. Jika ditanya apakah seseorang pernah berpikir terlalu dalam, rata-rata mereka akan menjawab pernah, yang membedakan cara mereka menangani masalah.

Islam di printahkan agar selalu berprasangka baik karena dengan prasangka baik akan di ikuti oleh perbuatan-perbuatan yang baik. Cara berfikir ini sangat di hargai dalam agama Islam di karenakan jika manusia berprasangka baik maka dia akan terlepas dari berbagai sifat-sifat yang kurang baik, salah satunya sifat suudzon. Sifat suudzon di timbulkan karena prasangka bukanlah suatu permasalahan yang sepele, sejujurnya tidak ada permasalahan yang sepele, semuanya harus segera diatasi.[4]Jika manusia itu baik jasmani dan ruhani manusia itu buruk maka secara tidak langsung akan baik pula mental (jiwa) manusia itu, jika jasmani dan ruhani manusiaitu buruk maka buruk pula jiwa manusia itu. Karena buruknya mental, sehingga terkadang manusia tidak dapat mengendalikannya yang disebabkan kejiwaan manusia itu sedang terganggu, salah satunya juga berasal dari hati.

Masalah hati yang penting menurut agama islam, dikarenakan Allah telah menurunkan rahmatnya untuk dianugrahkan kepada manusia yang memiliki hati jernih dan terang. Sehingga ridha-Nya akan senantiasa mengiringi bagi dia yang baik

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

[3]Muhammad Nuh, *Mencegah dan mengatasi bahaya lisan*(Jakarta:Mitra Press,2008) hal11

[4]Pranazabdian waskito, "mindfulness dalam layanan bimbingan dan konseling bagi peserta didik remaja di sekolah menengah pertama"bimbingan dan konseling indonesia Bandung, 27-29 April 2019 hlm 116

perbuatan dan perlakunya. Namun rahmat allah tidak akan turun dan dapat menjadi penghalang bagi pemilik hati yang kotor[5]

Meskipun hati mampu dalam menjangkau alam metafisik melalui dukungan pengetahuan rasional, tetapi pengetahuan rasional tidaklah cukup menghindarkan hati dari kesalahan tanpa menerima pengetahuan agama. Meskipun bagitu, hati tidak bisa dijadikan patokan dalam sebuah tindakan, tetapi akal juga membuat manusia menentukan sebuah tindakan.

Dalam Islam menghendaki untuk menegakkan kehidupan masyarakatnya dengan penuh kejernihan hati dan rasa percaya diri yang kuat, karena ituIslam tidak melarang prasangka, namun Islam melarang untuk prasangka agar tidak terjadi olok-mengolok, menggunjing dan kesalah pahaman antara satu orang dengan yang lain. Sebagaimana firman Allah dalam AlQuran surah Al-Hujurat 12

يٰٓاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوا اجْتَنِبُوْا كَثِيْرًا مِّنَ الظَّنِّۖ اِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ اِثْمٌ وَّلَا تَجَسَّسُوْا وَلَا يَغْتَبْ بَّعْضُ

بَعْضًاۗ اَيُحِبُّ اَحَدُكُمْ اَنْ يَّأْكُلَ لَحْمَ اَخِيْهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوْهُۗ وَاتَّقُوا اللّٰهَۗ اِنَّ اللّٰهَ تَوَّابٌ رَّحِيْمٌ

Artinya :

Wahai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan prasangka(kecurigaan), karena sebagian dari perburuk sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah maha penerima taubat lagi maha penyayang.[6]

Melalui ayat ini, Alquran memberitakan bahwa perbuatan yang di larang adalah berprasangka buruk dan mengintai kesalahan orang lain. Dikarenakan

[5]Hernowo dan M. Deden Ridwan, Aa Gym dan fenomena Daarut Tauhid: memperbaiki diri dari Manajemen Qalbu (Bandung: Hikmah-mizan,2002), 226-227

[6]Quran Surah Al Hujurat kementrian agama hal 26: 12

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

berprasangka buruk merupakan perbuatan yang sangat tercela, oleh karenanya berprasangka buruk atau menuduh orang lain dengan tuduhan yang buruk itu dilarang, sebab itu merupakan penyakit hati dan su'uzhan.[7]

Dalam Islam perilaku su'uzhan ialah perilaku yang di larang sekalipun perilaku tersebut tidak terlihat, adapun peringatan atas sikap prasangka negatif dan perilaku berprasangka negatif ialah salah satu jenis perilaku berbahaya dan menimbulkan dampak yang cukup besar.

Ragu Terhadap sesama muslim penyakit yang berbahaya di antara penyakit-penyakit hati. Sebagai manusia merasakan dampak yang ditimbulkan oleh penyakit tersebut. Di antara tandanya adalah jika anda berkata kepadanya suatu kalimat atau anda melakukan suatu kegiatan, maka di dalam hati terjadi was-was dan prasangka buruk atas apa yang dikatakan atau yang di lakukan, dengan was-wasnya itu telah menyimpulkan sendiri ucapan dan tindakan orang lain dengan kesimpulan yang negatif.[8]

Atas latar belakang tersebut penulis beranggapan bahwa kita sebagai manusia tidak boleh terlalu berlebihan berprasangka sehingga terjadi Dampak Prasangka Buruk dan pencegahannya , oleh sebab itu penulis tertarik untuk mengambil judul **Dampak Prasangka Buruk Dan Pencegahanya Menurut Muhammad Quraish Shihab Studi Surah Al-Hujjurat Ayat 12**.

B. RUMUSAN MASALAH

Latar belakang masalah di atas kiranya sudah tergambar apa yang akan diteliti dalam penelitian ini, maka akan di rumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut.

[7]As-Sayyid Asy-Syarif Abi Hasan'Ali Bin Muhammad bin'ali al-husaini al-jurjani,*al-ta'rifat*(Cet.III; Beirut:Darul kutub ilmiyyah,2009)hal.68.

[8]M.Quraish shihab, Tafsir Al Misbah: *pesan, kesan dan keseserasian Alquran,* (Jakarta:LenteraHati: 1993)hal145.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

1. Apa Pengertian Prasangka Buruk ?
2. Apa Dampak Prasangka Buruk Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab dalam Quran Surah Al-Hujurat 12 ?

C. TUJUAN PENELITIAN

Adapun tujuan dari penelitian antara lain :

1. Mengetahui Bagaimana Pengertian Overthinking
2. Mengetahui Prasangka Buruk Dan Pencegahannya Menurut Muhammad Quraish Shihab Dalam Quran Surah Al-Hujurat 12

D. BATASAN ISTILAH

Untuk Menghindari munculnya permasalahan yang lebih luas dalam penelitian ini, maka perlu di kemukakan batasan istilah sebagai berikut :

1. Untuk menghindari adanya kesalah pahaman dan perbedaan pengertian, penulis perlu membuat pembatasan istilah dalam penelitian ini yakni bahwa overthinking adalah berfikir berlebihan yang tidak sesuai dengan kenyataan.
2. Menurut KBBI Tafsir adalah Penjelasan tentang ayat-ayat Al Quran agar maksudnya lebih mudah di pahami. Adapun pengertian Penafsiran menurut KBBI Adalah menjelaskan arti sesuatu yang kurang jelas.
3. Sosial adalah suka memperhatikan kepentingan umum, kehidupan adalah cara (keadaan, hal).

E. KEGUNAAN PENELITIAN

Adapun Kegunaan Peniltian ini antara lain :

1. Secara teoritis

   Memperkaya wawasan dunia pendidikan agar mahasiswa tidak overthinking .

2. Secara Praktis

   Sebagai Sumbangsih karya ilmiah bagi UIN Sumatera Utara

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

F. KAJIAN TERDAHULU

Kajian Terdahulu merupakan sumber lampau dari hasil penelitian yang nantinya diusahakan penulis untuk membandingkan penelitian yang akan dilaksanakan. Kajian terdahulu juga berfungsi sebagai sumber inspirasi. Pada bagian ini peneliti mencantumkan berbagai hasil peneliti terdahulu yang terkait dengan penelitian yang kan dilakukan. Kajian yang mempunyai relasi atau berkaitan dengan penelitian antara lain :

1. Ummah Muslichatul Interpretasi Tentang Buruk Sangka Q.S Al Hujurat ayat 12 dalam Tafsir Al-Kashshaf. Skripsi ini membahas tentang bagaimana kondisi akhlak masyarakat pada masa kini yang mana manusia menjadi makhluk sosial yang mudah berprasangka.
2. Indrasari Aulia Bibliotherapy untuk mengatasi overthingking seorang pemudi desa jombatan kecamatan kesamben kabupaten jombang. Skripsi ini membahas tentang bagaimana proses bibliotherapy dalam mengatasi overthinking dan bagaimana dampak dalam mengatasi overthinking.
3. Ahmad Rusydi Husn Al-zhann konsep berfikir positif dalam perspektif psikologi Islam dan manfaatnya bagi kesehatan mental jurnal ini membahas betapa pentingnya untuk berfikir positif dan tidak baik berfikir berlebihan yang menimbulkan prasangka negatif.

Pada dasarnya, dari sekian kajian terdahulu yang dipaparkan di atas, memiliki persamaan dan perbedaan dalam penyusunan skripsi ini. Persamaannya meliputi tema dan pendekatan penelitian. Sedangkan perbedaannya yakni penelitian ini berupa Dampak Prasangka Buruk dan pencegahannya dalam AlQuran Surah Al Hujurat ayat 12 dalam penafsiran Al Misbah.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

G. METODOLOGI PENELITIAN

1. JENIS PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kepustakaan (*Library Research*), dalam penelitian kepustakaan dalam pengumpulan datanya melalui Analisa buku-buku kitab-kitab yang berhubungan dan memiliki hubungan dalam mendukung penelitian ini, Dan juga penulismelihat kondisi di lapangan mengenai overthingking terhadap kehidupan sosial.

2. METODE PENELITIAN

Metode Merupakan cara yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian agar mendapatkan hasil yang valid sesuai dengan fakta-fakta yang mendukung dan relavan. Untuk Metode secara keseluruhan penulis menggunakan metode kualitatif.

Metode Kualitatif Adalah suatu proses penelitian dan pemahaman yang berdasarkan pada metode yang menyelidiki suatu fenomena social dan permasalahan manusia. Pada penelitian ini peneliti mengambil data yang berupa kata-kata atau teks yang kemudian dari kata-kata teks tersebut di analisis dan hasil analisis tersebut dapat berupa penggambaran, tema, maupun deskripsi.[9]

Adapun metode yang digunakan peneliti yaitu Metode Tahlili, Metode Tahlili adalah metode yang berusaha untuk menerangkan arti ayat-ayat alquran dari berbagai seginya, berdasarkan urutan-urutan ayat atau surah dalam mushaf, dengan menonjolkan kandungan lafadz-lafadznya, hubungan ayat-ayatnya, hubungan surah-surahnya, sebab-sebab turunnya, hadis-hadis yang berhubungan dengannya, pendapat-pendapat para mufassir terdahulu dan mufassir itu sendiri di warnai oleh latar belakang pendidikan dan keahliannya.[10]

Adapun kelebihan dari metode tahlili ini adalah :

---

[9]Pupu Saeful Rahmat *Penelitian Kualitatif* hal 3

[10]Syaeful Rokim *mengenal metode tafsir tahlili* hal 42

a) Metode ini Meneliti setiap bagian nash Al Quran secara rinci, tanpa meninggalkan sesuatupun. Sehingga metode ini memberi pengetahuan yang komprehensif mengenai yang di bahas baik kata atau kalimat. Dimana metode menyajikan makna dan hukum yang terkandung dalam Nash.

b) Metode ini memperdalam pemikiran dan menambah kuat dalam menyelami makna ayat, serta tidak puas hanya melihat makna global saja, sehingga metode ini dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan untuk beristinbat, memilih ragam makna, memilih pendapat yang kuat dari pendapat para ulama.

c) Metode ini seorang alim dapat menggunakan informasi dalam tafsir tahlili menadi sebuah pembahasan tersendiri, seperti metode tafsir maudhui. Oleh karena itu tafsir tahlili menjadi pengantar atau asas untuk tafsir maudhui.[11]

3. SUMBER PENELITIAN

Sumber Penelitian yang di gunakan penulis dalam karya tulis ilmiah ini yaitu terdiri dari sumber data primer dan sekunder (sumber data pokok dan sumber data penunjang).

a. Sumber data primer

Sumber data primer ialah sumber data yang menjadi rujukan utama yang digunakan dalam penelitian ini. Adapun sumber data yang akan di gunakan ialah kitab tafsir Al-Misbah.

b. Sumber data sekunder

Sumber data skunder yang menjadi sumber data pendukung dalam penelitian ini di ambil dari buku-buku, artikel, jurnal, karya tafsir, yang mempunyai andil dan berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini seperti jurnal-jurnal yang terkait dengan overthinking

4. TEKNIK PENGUMPULAN DATA

[11]Syaeful Rokim *Metode Tafsir Tahlili* hal 41

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUMATERA UTARA MEDAN

Terlebih Dahulu ditentukan tema kemudian mencari ayat yang berkaitan dengan tema yang akan di kaji kemudian. Kemudian menelusuri penafsiran mufassir yang akan di kaji lalu kemudian kontekstualisasikan dengan fenomena yang sedang terjadi yang berkaitan dengan judul. Kemudian pengumpulan data terkait peneliti ini menggunakan metode dokumentasi yaitu dengan mencari data mengenai hal-hal yang terkait dengan tema yang sudah di tetapkan berupa catatan, buku-buku dan lain sebagainya. Melalui metode dokumentasi ini maka akan di peroleh data yang sesuai dengan konsep-konsep yang akan di bahas

5. TEKNIK ANALISIS DATA

Dalam penelitian ini teknik analisis data memakai pendekatan metode konten analisis, penelitian yang bersifat tematik ini memaparkan data-data yang di peroleh dari kepustakaan. Kemudian dalam penelitian ini menggambarkan suatu gejala peristiwa secara sistemati, mengenai fenomena yang terjadi. Dalam penelitian ini akan menggambarkan suatu gejala peristiwa secara sistematis. Dalam penelitian ini juga akan di paparkan penafsiran dari beberapa mufassir mengenai ayat yang berhubungan dengan overthingking yang kemudian akan di analisis.Penelitian ini memfokuskan pada ayat yang berkaitan dengan tema.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN

H. SISTEMATIKA PENULISAN

Dari lima bab pembahasan, agar dapat memudahkan penulis dengan memahami terhadap isi yang akan di kutip dan dapat tersusun dengan baik sehingga penyusunan skripsi ini lebih terarah dengan proposal ini, maka penulis menyusun sistematika penulisan ini sebagai berikut:

BAB I : Bab ini di awali dengam menerapkan latar belakang masalah yang menjadi penjelasan ringkas mengenai isyarat ilmiah tentang Dampak negatif overthinking dan pencegahan , kemudian, perumusan masalah, batasan istilah, tujuan

penelitian, kegunaan penelitian, kajian terdahulu, metodologi penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : Bab ini menjelaskan tentang pemaparan data-data terhadap kajian dampak negatif overthingking dan pencegahannya yang menjadi fokus kajian pada bab berikutnya. Dalam bab ini penulis akan memaparkan penjelasan mengenai overthingking serta menjelaskan bagaimana mengatasi dampak negatif overthingking dan pencegahannya dan membahas keterkaitan overthingking di dalam Quran Al-hujurat ayat 12 menurut Quraish shihab

BAB III :Bab ini menjelaskan tentang biografi penafsiran Al Misbah yang angkat dalam skripsi ini Muhammad Quraish shihab serta mengenal lebih jauh lagi tentang penafsiran beliau.

BAB IV : Bab ini merupakan uraian analisis tentang penafsiran Al Misbah mengenai Dampak Prasangka Buruk dan pencegahannya studi terhadap Q.S Al Hujurat ayat 12.

BAB V : Bab ini merupakan kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah dan juga dari seluruh pembahasan yang telah di uraikan, dan dalam bab ini juga berisi saran-saran yang memberikan dorongan dan inspirasi bagi para penuntut ilmu pada penelitian berikutnya.

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN