

Peran Nilai-Nilai Tasawuf dalam Mengatasi Overthinking dan Ketidakbermaknaan di Kalangan Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19

Yunita Maulidyna^{1*}

¹ UIN Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia; e-mail: maulidynayunita@gmail.com

* Correspondence: maulidynayunita@gmail.com

Abstract: The Covid-19 pandemic, spanning from late 2019 to early 2022, profoundly impacted various facets of human life, demanding adaptation to unprecedented changes. This study focuses on students at the tertiary level, who, during this period of transition from late adolescence to early adulthood, face the dual challenges of academic responsibilities and the developmental task of identity formation. The pandemic has exacerbated these challenges, leading to increased overthinking and a sense of meaninglessness among students. This study explores how Sufi values, specifically Khauf (fear) and Raja' (hope), can be implemented to control overthinking and prevent meaninglessness. Utilizing a qualitative methodology, this research combines field studies, including interviews, documentation, and observation, with a literature review to analyze the internalization process of these Sufi values among students during the Covid-19 pandemic. The findings reveal that the internalization of Khauf and Raja' effectively mitigates overthinking and enhances the students' psychological resilience, enabling them to find meaning in their lives despite the challenges posed by the pandemic. This study contributes to the discourse on spiritual approaches to mental health, emphasizing the importance of integrating Sufi principles in addressing psychological issues in educational settings.

Keyword: Khauf; Meaningless; Overthinking; Raja'.

Abstrak: Pandemi Covid-19, yang berlangsung dari akhir tahun 2019 hingga awal tahun 2022, memberikan dampak yang besar pada berbagai aspek kehidupan manusia, menuntut adaptasi terhadap perubahan yang belum pernah terjadi sebelumnya. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa di jenjang perguruan tinggi yang berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, menghadapi tantangan ganda antara tanggung jawab akademik dan tugas perkembangan pencarian identitas. Pandemi ini memperparah tantangan tersebut, sehingga menyebabkan peningkatan overthinking dan perasaan meaningless di kalangan mahasiswa. Penelitian ini mengeksplorasi bagaimana nilai-nilai tasawuf, khususnya Khauf (takut) dan Raja' (harapan), dapat diterapkan untuk mengendalikan overthinking dan mencegah meaningless. Dengan menggunakan metodologi kualitatif, penelitian ini menggabungkan studi lapangan, termasuk wawancara, dokumentasi, dan observasi, dengan tinjauan pustaka untuk menganalisis proses internalisasi nilai-nilai tasawuf ini di kalangan mahasiswa selama pandemi Covid-19. Temuan penelitian menunjukkan bahwa internalisasi nilai Khauf dan Raja' secara efektif dapat mengurangi overthinking dan meningkatkan ketahanan psikologis mahasiswa, sehingga mereka mampu menemukan makna dalam hidup mereka meskipun menghadapi tantangan pandemi. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap diskursus pendekatan spiritual dalam kesehatan mental, dengan menekankan pentingnya integrasi prinsip-prinsip tasawuf dalam menangani masalah psikologis di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci: Khauf; Ketidakbermaknaan; Terlalu banyak berpikir; Raja'.

1. Pendahuluan

Pandemi Covid-19 telah menjadi fenomena global yang tak terelakkan dalam catatan sejarah manusia. Peristiwa ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik masyarakat tetapi juga pada berbagai aspek kehidupan sosial, ekonomi, dan psikologis di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Kebijakan-kebijakan yang diterapkan untuk menekan penyebaran virus, seperti social distancing dan pembatasan aktivitas sosial, telah menyebabkan perubahan drastis dalam interaksi sosial dan kondisi ekonomi masyarakat. Banyak individu, termasuk mahasiswa,

mengalami tekanan psikologis yang signifikan akibat perubahan mendadak ini. Mahasiswa, sebagai kelompok yang berada dalam masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal, menghadapi tantangan tambahan dalam menavigasi peralihan kehidupan mereka, yang mencakup tugas-tugas perkembangan seperti mencari jati diri dan memantapkan pendirian hidup.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pandemi Covid-19 membawa dampak signifikan terhadap kesehatan mental, terutama dalam bentuk kecemasan, stres, dan depresi (Setiati & Azwar, 2020). Beberapa studi juga mengindikasikan bahwa pembelajaran jarak jauh yang diterapkan selama pandemi memberikan tekanan tambahan bagi mahasiswa, memaksa mereka untuk lebih mandiri dalam memahami materi akademik dan mengelola waktu mereka (McKibbin & Fernando, 2020). Namun, meskipun dampak psikologis dari pandemi telah banyak dibahas, penelitian yang secara spesifik meneliti fenomena *overthinking* dan kondisi *meaningless* di kalangan mahasiswa selama pandemi masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengkaji pendekatan spiritual, seperti penerapan nilai-nilai tasawuf, dalam membantu mengatasi masalah psikologis ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menganalisis bagaimana internalisasi nilai-nilai tasawuf, khususnya *Khauf dan Raja'*, dapat membantu mengendalikan *overthinking* dan mencegah perasaan *meaningless* pada mahasiswa selama pandemi Covid-19. Penelitian ini akan mengevaluasi dampak dari implementasi nilai-nilai tersebut terhadap cara berpikir dan perilaku mahasiswa, serta bagaimana nilai-nilai ini dapat berfungsi sebagai solusi spiritual dalam menghadapi tantangan psikologis yang disebabkan oleh pandemi.

Penelitian ini berargumen bahwa internalisasi nilai-nilai *Khauf dan Raja'* dalam kehidupan sehari-hari dapat memberikan kerangka kerja spiritual yang efektif untuk mengelola *overthinking* dan mencegah perasaan *meaningless* pada mahasiswa selama masa pandemi. *Khauf*, sebagai perasaan takut yang mendorong kehati-hatian, dan *Raja'*, sebagai perasaan harap yang mendorong optimisme, dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan mekanisme koping yang lebih baik, yang pada gilirannya akan meningkatkan ketahanan psikologis mereka dalam menghadapi situasi yang penuh ketidakpastian ini.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan studi lapangan yang dilakukan dalam penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif eksperimen. Penelitian dengan pendekatan eksperimen dilakukan dengan adanya pemberian perilaku atau *treatment* dalam proses penelitiannya. *Treatment* yang diberikan pada penelitian ini adalah *self training* dan pemberian materi. Dan proses penelitian dilakukan dalam tiga tahapan, yang pertama dilakukan *pre-test* dengan melakukan wawancara mengenai hal-hal yang berkaitan dengan tema bahasan yaitu mengenai masalah yang akan dikaji yaitu tentang *overthinking* dan *meaningless* akibat adanya pandemi Covid-19, yang kedua melakukan *self training* dan pemberian materi mengenai *problem solving* dari masalah yang akan dibahas, dan solusi yang akan diuji atau di eksperimenkan adalah internalisasi atau penghayatan nilai *tasawuf* yaitu *khauf dan raja'*, dan yang ketiga dilakukan *post-test* yang dengan cara wawancara mengenai pertanyaan-pertanyaan yang sama seperti yang dilakukan pada *pre-test*, hal ini dilakukan untuk meneliti perubahan apa saja yang terjadi setelah dilakukan *treatment*. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Universitas Subang Angkatan 2019 yang saat ini berada pada semester 6. Dan responden atau partisipan yang dijadikan sebagai narasumber dan objek dalam eksperimen ini berjumlah 4 orang mahasiswa yang berstatus mahasiswa yang mengambil kelas karyawan, di mana responden ini memiliki tugas sebagai mahasiswa juga sebagai seorang karyawan.

Selain itu penelitian ini juga didukung dengan kajian pustaka yang digunakan sebagai dasar atau rujukan dalam penelitian ini. Kajian pustaka atau kajian literatur (*library research*) yang disertai dengan pendekatan deskriptif kualitatif, data yang diperoleh melalui penelitian-penelitian pendukung terdahulu yang selaras dengan tema ini kemudian dikembangkan menjadi sebuah pendapat atau pandangan baru. Dalam prosesnya, data yang di dapat telah dianalisis isinya terlebih dahulu dan kemudian dipilih dan dikumpulkan sebagai bahan acuan dalam penulisan penelitian ini.

3. Hasil Penelitian

Internalisasi Nilai

Secara psikologis internalisasi nilai merupakan sebuah proses penyatuan sikap atau standar tingkah laku yang seterusnya akan melekat pada diri seseorang. Dan Prof. Mulyasa berpendapat bahwa internalisasi merupakan sebuah proses penghayatan atau pendalaman sebuah nilai yang diharapkan dapat tertanam di dalam diri seorang

individu. Jadi pada hakikatnya, internalisasi nilai ini dapat berupa pengajaran atau proses transmisi yang diharapkan dapat menjadi dasar dalam perilaku, perkataan, maupun pemikiran seseorang dalam hidupnya.

Internalisasi juga merupakan upaya untuk memasukkan sebuah pengetahuan (*knowing*) dan sebuah keterampilan dalam melaksanakannya (*doing*) ke dalam diri seseorang sehingga tertanam dalam dirinya. (Tafsir, 2010). Di mana pengetahuan dan juga keterampilan dalam mengerjakan atau melaksanakan sesuatu tersebut masih berada pada ranah ekstern. Dan upaya yang dilakukan untuk memasukkan pengetahuan dan keterampilan tersebut itulah disebut dengan internalisasi. Dan dalam proses penerimaan rangkaian norma-norma dari seseorang atau dari sebuah kelompok pada upaya internalisasi ini akan melalui beberapa tahapan. Dan menurut Freudian seorang pakar dalam psikoanalisis memaparkan bahwa proses penerimaan dalam upaya internalisasi tersebut terjadi dengan melalui beberapa tahapan yaitu tahap proyeksi (*projection*) serta tahap introjeksi (*introjection*) yang kemudian menjadi sebuah mekanisme pertahanan. Dan proses internalisasi ini akan sangat membantu bagi seseorang untuk mendefinisikan dirinya sendiri melalui nilai yang ada di dalam dirinya serta dalam masyarakat yang sudah terbentuk dalam rangkaian norma-norma dan praktiknya.

Proses internalisasi nilai ini meliputi tiga tahapan. Tahapan yang pertama yaitu transformasi nilai, pada tahapan ini merupakan proses pemberian materi atau pemaparan ajaran dalam nilai-nilai yang akan di internalisasikan secara rinci dan mendalam, pada tahap ini pemberi materi berperan lebih aktif atau cenderung terjadinya komunikasi satu arah. Tahapan yang kedua yaitu transaksi nilai, komunikasi yang terjalin pada tahapan ini cenderung dua arah, artinya pemberi materi dan juga penerima sama-sama aktif dalam nilai yang akan diinternalisasikan atau biasanya terjadi sebuah diskusi, pada tahap ini juga diajarkan untuk mengaplikasikan nilai yang akan diinternalisasikan dalam sebuah contoh masalah sehingga dapat dikembangkan di kehidupannya. Dan tahapan yang ketiga adalah tahap transinternalisasi, pada tahapan ini penerapan nilai tidak hanya di ungkapkan melalui komunikasi lisan saja tetapi juga sudah mulai diaplikasikan dalam segi mental dan kepribadian.

Proses internalisasi nilai ini digunakan dengan harapan dapat menerapkan sebuah nilai atau ajaran yang akan menggerakkan kepada perilaku baik dalam hidupnya sesuai dengan esensi nilai yang diterapkan. Dan hasil yang diharapkan dari proses internalisasi nilai ini menyangkut tiga aspek. Aspek yang pertama yaitu aspek kognitif, jadi hasil yang diperoleh internalisasi nilai yang dilakukan menyangkut perubahan-perubahan yang berupa pemahaman dan penguasaan pengetahuan. Aspek yang kedua yaitu aspek afektif, di mana hasil yang di dapat dari internalisasi nilai tersebut berupa perubahan-perubahan yang terjadi pada kesadaran, kondisi mental dan juga perasaan sesuai dengan nilai yang diterapkan. Dan aspek yang ketiga adalah aspek psikomotor, jadi hasil yang diperoleh dari proses internalisasi nilai tersebut dapat berupa perubahan-perubahan pada tindakan atau perilaku dalam kehidupannya. Dan proses internalisasi nilai yang berkaitan dengan keagamaan atau nilai-nilai yang berada pada ranah spiritualitas dan moral secara tidak langsung akan menghasilkan perubahan-perubahan dalam aspek afektif. Hal itu karena aspek afektif ini menyangkut watak yang meliputi sikap, emosi, perasaan dan minat yang di tunjukan dalam kehidupannya. Dan untuk menilai perubahan dalam aspek afektif ini perlu ditinjau dari karakter dan juga sikap seseorang. Dan untuk mempermudah penilaian, terdapat ciri yang bisa digunakan sebagai acuan yaitu minat, sikap, moral, sudut pandang dan konsep diri.

Perilaku Overthinking

Belakangan ini istilah *overthinking* cukup marak menjadi label bagi kondisi psikologi seseorang yang ditandai dengan perilaku berpikiran negatif (*negative thoughts*) secara berlebihan. *Overthinking* atau dalam Bahasa Indonesia dikenal dengan istilah ruminasi ini merupakan sebuah psychological disorder atau gangguan psikologi karena perilaku ini dapat memicu timbulnya kondisi kecemasan atau anxiety. Dan dari kecemasan itulah yang kemungkinan besar akan menyebabkan gangguan pada aspek kesehatan manusia, seperti sakit fisik hingga menyebabkan psikosomatis dan akan sangat mengganggu dalam menjalani kesehariannya dalam hidup.

Sepintas perilaku *overthinking* atau ruminasi ini bukanlah perilaku buruk karena pada dasarnya berpikir merupakan kelebihan manusia sebagai makhluk berakal dan menjadi pembeda antara manusia dengan makhluk lainnya (Moore, 2018). Namun, semua yang berlebihan itu tidaklah baik. Seperti halnya perilaku berpikir ini yang merupakan kemampuan yang hanya dimiliki manusia apabila dibandingkan dengan makhluk lainnya, tapi jika perilaku berpikir ini dilakukan secara berlebihan justru akan merugikan diri sendiri (Agustine, 2019). Perilaku berpikir berlebihan atau ruminasi ini termasuk ke dalam proses berpikir yang tidak produktif. Hal itu dikarenakan *overthinking* merupakan kuantitas berpikir berlebihan mengenai sebuah masalah yang ada namun pada dasarnya perilaku ini menjadi tidak dibutuhkan karena tidak akan menemukan solusi untuk memecahkan masalah tersebut.

Pada hakikatnya, *overthinking* ini terjadi pada memori mengenai sesuatu yang tidak mendapatkan validasi atau kepastian sehingga pemikiran tersebut dianggap sebagai sesuatu yang belum terselesaikan. *Overthinking* ini dapat terjadi pada beberapa hal yang berbeda, perilaku ruminasi ini dapat terjadi pada kekhawatiran terhadap masa depan yang belum pasti, pandangan orang lain terhadap diri sendiri, atau *overthinking* mengenai pandangan orang lain terhadap perilaku kita dan masih banyak lagi. Pemikiran-pemikiran tersebut yang dilakukan secara berulang-ulang kemungkinan besar akan menjadi pemicu timbulnya kecemasan karena hal yang menjadi fokus pikiran tersebut tergolong dalam pikiran negatif (*negative thoughts*). Dan terlalu banyak menampung *negative thoughts* itu justru akan menjadi penghambat pada kemampuan seseorang dalam memecahkan masalah, kesulitan dalam mengambil keputusan dan membuang-buang energi karena yang dilakukan hanyalah memikirkan masalahnya tanpa melakukan tindakan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Apabila lingkaran proses berpikir yang tidak produktif ini dilakukan secara terus menerus maka akan menjadi jebakan bagi diri sendiri, dalam kondisi stuck ini biasanya orang akan kesulitan untuk mencoba hal baru, kesulitan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi secara tiba-tiba hingga menghambat kemajuan hidupnya sendiri (Petric, 2018).

Kondisi yang terjadi ketika perilaku *overthinking* ini berlangsung adalah kondisi *paralysis analysis* atau kondisi kelumpuhan analisis di mana seseorang mengalami kelumpuhan dalam menganalisis suatu masalah sehingga kesulitan dalam mengambil tindakan *problem solving* (Nelson & Kennedy, 2018). Dan perilaku *overthinking* atau ruminasi ini juga bisa terbentuk terhadap peristiwa yang terjadi di masa lalu dan adanya kekhawatiran terhadap masa yang akan datang. Teori *Response Style Theory* (RST) yang dikemukakan oleh Susan Nolen-Hoeksema menjelaskan karakteristik dari ruminasi beserta fenomenanya yang diperoleh secara empiris. Perilaku *overthinking* terbentuk dengan melalui beberapa tahapan. Pertama, tekanan yang terjadi akibat dari memikirkan masa lalu yang menyakitkan secara berlebihan. Kedua, membentuk kepercayaan fatalis dan pesimis karena perilaku *overthinking* atau ruminasi pikiran dapat menghambat proses pemecahan masalah. Ketiga, *overthinking* akan mendorong pada kondisi kecemasan berlebihan hingga mengakibatkan depresi bahkan dapat menyerang kesehatan fisik dan mental. (Tirto & Moore, 2015).

Dan *overthinking* menurut pandangan Islam termasuk ke dalam bentuk yang lebih khusus dari perasaan ketakutan, yang di mana ketakutan ini apabila didampingi dengan perasaan cemas, waspada berlebihan, emosi dan bayangan-bayangan tertentu akan terus berkembang dan memburuk seiring berjalannya waktu. Karena dalam Islam pada hakikatnya manusia merupakan makhluk lemah dan selalu membutuhkan Allah, terutama orang-orang yang masih belum mampu bertawakkal dan sepenuhnya hanya percaya pada Allah maka akan mudah dirasuki bisikan-bisikan syaitan sehingga merasa buruk dan mengucilkan dirinya sendiri serta mudah dipengaruhi hal-hal negatif hingga menjadi prasangka buruk (Tuasikal, 2020). Berprasangka buruk terhadap diri sendiri, pada orang lain, juga berburuk sangka kepada Allah dalam setiap permasalahan yang belum jelas atau belum pasti kebenarannya merupakan sikap yang tidak bijak dalam menyikapi setiap masalah yang sedang dilalui, di mana dalam Islam perilaku ini di kenal dengan konsep "*su'udzan*". Apabila berprasangka buruk dilakukan secara terus menerus maka akan memicu perasaan tidak bersyukur terhadap kondisi diri sendiri sebagai manusia dan terhadap kondisi lingkungan kehidupannya hingga akan menjerumuskan manusia pada kesengsaraan jiwa selama hidupnya.

Proses *pre-test* yang telah dilakukan dalam penelitian ini menghasilkan bukti bahwa mahasiswa yang menjadi responden mengakui bahwa mereka mengalami *overthinking* terhadap masa depan mereka, hal itu dipicu oleh tuntutan mereka sebagai seorang mahasiswa dan juga sebagai seorang individu dalam sebuah keluarga. *Overthinking* para responden atau partisipan yang menyangkut tuntutan dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa adalah kekhawatiran terhadap hasil dari proses belajar mereka dalam perkuliahan, mereka mengungkapkan bahwa pertanyaan-pertanyaan dalam pikiran mereka yang memicu perasaan cemas adalah pertanyaan pada diri sendiri apakah mereka bisa lulus kuliah dengan baik, apakah mereka bisa melewati tugas-tugas dengan baik, dan apakah mereka bisa memahami materi yang di sampaikan dengan baik. Selain itu, karena semua responden atau partisipan dalam penelitian ini merupakan seorang karyawan, mereka juga mengungkapkan bahwa *overthinking* yang mereka rasakan juga menyangkut masalah ekonomi yang berupa kekhawatiran apakah mereka mampu membayar biaya kuliah mereka hingga tuntas dan apakah mereka mampu membagi penghasilannya dengan keluarga atau orang tua mereka selain harus menghidupi diri mereka sendiri.

Adanya pandemi membuat beban dan tuntutan hidup cukup bertambah, seperti pengakuan semua responden dalam penelitian ini bahwa selain *overthinking* yang disebabkan karena tuntutan sebagai mahasiswa dan juga sebagai individu dalam keluarganya juga merasa cemas terhadap kesehatan fisik dirinya sendiri dan keluarganya. Tingginya tingkat kematian yang diakibatkan oleh virus corona menjadi alasan bagi responden merasa ketakutan

akan kematian dan ketakutan akan ditinggalkan meninggal oleh orang tua, keluarga dan orang-orang terkasihnya. Selain itu, responden juga menyadari bahwa perilaku *overthinking* yang dialaminya cukup mengganggu kehidupan sehari-hari karena banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia dengan mengkhawatirkan sesuatu yang belum pasti terjadi, kekhawatiran tersebut juga dapat mempengaruhi fokus atau konsentrasi ketika belajar dan juga mempengaruhi kinerja ketika bekerja.

Orang yang mengalami *overthinking* biasanya merasakan banyak ketakutan dan perasaan takut itu mengantarkannya pada rasa tidak percaya pada dirinya sendiri, seperti apa yang diungkapkan oleh semua responden bahwa mereka tidak percaya dengan penilaian terhadap diri mereka sendiri, sehingga selalu membutuhkan orang lain untuk menyadarkan dirinya bahwa pikiran buruknya tidaklah benar. Maka dari itu, orang dengan *overthinking* ini sering kali rentan terhadap perasaan bersalah atau merasa bahwa dirinya buruk. Memiliki *self esteem* yang rendah juga dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari terutama untuk mengaktualisasikan diri, orang dengan kepercayaan diri yang rendah akan kesulitan dalam proses pengembangan potensi yang ada dalam dirinya sendiri. Mereka juga cenderung merasa kesulitan untuk menemukan jawaban dari masalah yang sedang dihadapinya dan hal itu juga membuatnya merasa takut untuk mencoba hal-hal baru.

Meaningless

Perubahan merupakan suatu unsur kehidupan yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan manusia, artinya proses kehidupan manusia baik itu yang telah terjadi maupun masa yang akan datang akan selalu ada sebuah perubahan yang akan terjadi yang tidak dapat terprediksi secara sistematis dalam kehidupan manusia. Hal tersebut menjadi tantangan bagi manusia dalam proses penghayatan hidupnya untuk mencapai tujuan dari eksistensi diri yaitu meraih makna hidup. Perubahan yang terjadi secara tiba-tiba memaksa manusia untuk mampu beradaptasi dengan cepat dengan kondisi tersebut, namun hal tersebut cenderung memicu timbulnya kecemasan untuk menghadapi masa yang akan datang.

Dalam teori Victor Frankl, kebermaknaan hidup merupakan ukuran sejauh mana seseorang memaknai dan menghayati hidupnya sendiri sesuai dengan perspektifnya masing-masing. Di mana setiap orang memiliki motif atau *goals* masing-masing dalam memaknai hidupnya sendiri. Menurut Frankl menemukan makna hidup dapat dicapai dengan tiga aspek dalam kehidupan seseorang, yaitu melalui nilai pengalaman, nilai sikap dan nilai kreatif. Seseorang dapat menemukan makna hidupnya melalui pengalaman yang telah dilaluinya, biasanya berupa pengalaman positif seperti menemukan cinta dan ketertarikan terhadap sesuatu, hingga menemukan kebenaran yang dapat dijadikan sebagai dasar atau pelajaran dalam hidupnya. Selain itu, seseorang dapat mencapai makna hidupnya melalui nilai kreatif yang mendorong naluri manusia dalam menciptakan sebuah karya dan mencapai keberhasilan dalam hidupnya, biasanya nilai-nilai kreatif ini berkaitan dengan karier atau pekerjaan. Selain itu, makna hidup juga dapat diraih dengan nilai sikap atau respons kita sebagai manusia dalam menyikapi kondisi atau takdir yang harus diterima sebagai manusia, biasanya hal ini termasuk juga situasi yang cukup berat untuk diterima dan dapat menimbulkan keputusan tanpa adanya harapan dalam menemukan makna hidup, kondisi ini contohnya seperti penyakit yang diderita, ketidak-adilan, hingga kematian. (Schiltz, 1991).

Menurut Frankl, setiap manusia akan mendapatkan intuisi yang berupa dorongan oleh hati nuraninya untuk mencapai kebermaknaan hidup yang sejati. Meskipun dalam hidup banyak rintangan yang harus dihadapi dalam proses pencapaian makna hidup, hasil yang akan didapatkan sesuai dengan sikap dari pribadi masing-masing. Dan apabila seseorang tidak melakukan usaha untuk melewati setiap tantangan hidup yang ada untuk meraih makna hidupnya maka akan mengalami kondisi kehampaan eksistensi atau biasa disebut dengan istilah "*meaningless*", dan apabila kondisi *meaningless* ini tidak segera diselesaikan dan berkepanjangan maka akan membuat seseorang kekurangan bahkan kehilangan arti dalam hidupnya, kondisi ini ditandai dengan perasaan apatis dan bosan terhadap kehidupan yang dijalannya. Dan menurut Frankl kondisi itu disebut sebagai "*noogenic neurosis*".

Proses pencapaian kebermaknaan hidup dimulai apabila seseorang sudah memasuki proses pematangan spiritual dalam hidupnya, masa ini biasanya terjadi pada usia pubertas. Dalam prosesnya, kebermaknaan hidup diraih dengan cara dan motif yang berbeda pada setiap individu, maka dari itu cara meraih kebermaknaan hidup merupakan persoalan personal karena setiap orang memiliki cara yang unik untuk memenuhi pencapaian hidupnya. Jadi, *meaning of life* atau kebermaknaan hidup merupakan sebuah kualitas sebuah penghayatan dalam hidup terhadap pencapaian atau prestasi yang telah diraih oleh dirinya sendiri.

Pada proses *pre-test* yang telah dilakukan mengenai perasaan *meaningless* pada responden atau partisipan diperoleh hasil bahwa pada mahasiswa yang berada pada rentang usia 18-25 tahun dan merupakan masa peralihan dari masa remaja akhir menuju masa dewasa awal, semua partisipan mengungkapkan bahwa mereka

masih kebingungan dan belum memiliki makna yang pasti mengenai hidup mereka sendiri. Namun mereka mengungkapkan bahwa makna hidup merupakan suatu aspek penting yang harus ada dalam kehidupan manusia, karena dengan makna hidup itulah seseorang akan mampu menjalani kehidupannya dengan penuh pemaknaan.

Kebingungan dan makna hidup yang belum pasti yang dirasakan pada usia peralihan dari masa remaja akhir menuju dewasa awal yang pada kasus ini berada pada kalangan mahasiswa merupakan kondisi yang wajar dikarenakan pada proses perkembangan manusia, usia atau masa ini merupakan masa pencarian jati diri atau identitas diri. Artinya pada masa ini pulalah seseorang berusaha untuk menemukan makna hidupnya, jadi bersamaan dengan identitas diri yang harus dibentuk pada masa ini juga pencarian makna hidup akan dimulai dengan diawali dengan terbentuknya *goals* atau motif tertentu yang digunakan sebagai ketentuan yang menjadi dasar untuk memaknai hidupnya masing-masing karena setiap orang memiliki perspektif yang berbeda mengenai ukuran sebuah makna dalam hidupnya.

Semua responden mengungkapkan bahwa mereka memiliki ukuran tersendiri dalam memaknai hidupnya, dengan motif atau *goals* yang sudah dibuat sebagai patokan atau ketentuan dari tujuan hidupnya itulah kemudian mereka membuat rencana dan cara-cara yang bisa mereka lakukan untuk meraih makna hidupnya. Para responden mengungkapkan bahwa *goals* atau tujuan mereka dalam kehidupannya adalah untuk membanggakan kedua orang tua dan juga keluarganya dengan cara menyelesaikan pendidikan dan menyandang gelar S1. Selain itu, mereka juga bertujuan untuk membantu kondisi keuangan keluarganya dan mencoba menjadi seseorang yang dapat diandalkan dalam keluarganya.

Dua dari keempat partisipan atau responden mengatakan bahwa mereka berharap dengan gelar sarjana yang didapat dari perkuliahannya dapat mengantarkan mereka pada pekerjaan dan penghasilan yang lebih baik sehingga dapat digunakan sebagai modal untuk membangun kehidupannya disama yang akan datang dengan cara membeli rumah dan kendaraan untuk melangsungkan kehidupannya. Selain itu mereka juga memiliki motif atau tujuan yang harus dibangun di dalam diri mereka sendiri seperti menstabilkan emosi, melengkapi diri dengan kemampuan mengedukasi serta memberikan dasar akhlak dan spiritual bagi anak mereka kelak. Artinya mereka memiliki tujuan untuk membekali diri mereka sendiri dengan kemampuan-kemampuan yang harus dimiliki sebagai orang tua yang baik untuk anak dan juga keluarganya. Selain itu, salah satu responden juga mengungkapkan bahwa dirinya ingin membuktikan pada masyarakat bahwa kondisi perekonomian bukanlah sebuah halangan bagi seseorang untuk mencapai pendidikan tinggi dan meraih gelar sarjana. Karena pada lingkungan tempat tinggal responden terdapat kesenjangan sosial dan terdapat stigma bahwa yang mampu mengenyam pendidikan tinggi hanyalah orang-orang dengan kondisi perekonomian menengah ke atas.

Dengan motif atau *goals* yang telah mereka tetapkan sebagai patokan untuk memaknai hidup mereka tersebut, mereka mengakui bahwa pada masa ini mereka sedang dalam proses (*on progress*) untuk mewujudkannya. Contohnya seperti untuk menyelesaikan Pendidikan S1 dan mendapatkan gelar sarjana mereka harus belajar dengan sungguh-sungguh dan bekerja keras untuk membiayai perkuliahannya sendiri. Dan untuk menjadi bagian keluarga yang baik untuk orang tua dan sanak saudara mereka mencoba dengan menjadi sosok pendengar yang baik dan membantu masalah-masalah dalam keluarganya. Serta untuk menjadi sosok orang tua yang ideal bagi anak dan keluarganya kelak, mereka mencoba dengan melatih diri mengendalikan emosi, memaksimalkan kemampuan problem solving dan melengkapi diri dengan *skill* dasar dalam bertahan hidup.

Khauf dan Raja'

Dalam kehidupan para sufi, *khauf dan raja'* merupakan istilah yang digunakan untuk tingkatan atau *maqom* yang harus dilalui oleh para *salik* untuk memperoleh ahwal dalam perjalanan spiritualnya. *Khauf* merupakan kata yang berasal dari Bahasa arab yang artinya takut atau gentar (Sodiman, 2014). Dan kata *khauf* dalam KBBI memiliki arti perasaan ketakutan yang muncul karena adanya peristiwa atau sesuatu yang mengganggu, atau membahayakan (Mildaeni & Itsna, 2014). Sedangkan arti *khauf* secara etimologi merupakan perasaan takut atau rasa khawatir yang pada sesuatu yang belum pasti dimasa yang akan datang atau kondisi kekacauan pikiran dan hati karena berangan-angan mengenai hal yang disukai (Abdullah, 2016). Dan kata *khauf* secara istilah berarti kondisi mental seorang hamba yang merasa ketakutan pada Allah SWT karena merasa iman dan pengabdianya tidak maksimal atau tidak sempurna. Menurut al-Qusyairi yang merupakan seorang *sufi*, *khauf* yaitu hal-hal yang berhubungan dengan masa depan atau waktu yang akan datang. Di mana dari perasaan takut tersebut akan menjadi dasar dalam dari perilaku seseorang dimasa yang akan datang, contohnya seperti takut melakukan sebuah kemaksiatan atau meninggalkan kewajibannya. Dan ketakutan yang dirasakan ini cenderung berhubungan dengan perasaan takut akan dosa dan siksaan yang akan diterimanya baik itu didunia maupun di akhirat nanti.

Quraisy Shihab mengemukakan dalam tafsir al-Misbah mengenai *khauf* yang merupakan rasa takut atau getaran hati akibat rasa takut karena mencoba untuk menebak-nebak mengenai suatu bahaya yang akan menimpa dirinya. Karena situasi mengancam itulah manusia cenderung akan mencoba keluar dari masalah tersebut dengan cara mencari solusi penyelesaian masalah tersebut atau bahkan justru menghindarinya. Dan menurut para sufi, *khauf* ini merupakan bayang-bayang dari rasa ketakutan terhadap suatu bahaya yang akan menimpa dirinya. Seorang individu yang memiliki rasa *khauf* dalam dirinya dipastikan memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya dalam melakukan perilaku maksiat. Hal itu terjadi karena adanya perasaan takut terhadap dosa dan siksaan yang akan menimpanya apabila melakukan perbuatan maksiat. (Widayani, 2019).

Menurut Al-Ghazali, seseorang yang memiliki rasa *khauf* dalam dirinya akan senantiasa merasakan ketenangan dan kekhusyuan kepada Allah SWT serta diiringi perasaan takut dan hina di hadapan Allah SWT. Dan menanamkan rasa *khauf* dalam diri akan menciptakan sikap takwa, sikap tawakkal, sikap kehati-hatian dan sikap *mujahadah* sehingga akan tercipta kondisi kesehatan jasmani dan rohani yang maksimal. (Murni, 2015). Dan *raja'* merupakan pasangan *khauf* yang berkaitan dengan erat. Menurut Al-Ghazali *khauf* dan *raja'* ini bagaikan sepasang sayap yang tidak bisa dipisahkan, di mana sayap ini dapat mengantarkan seorang hamba Allah atau *salik* yang menempuh jalan *tasawuf* dengan mendekatkan diri pada Allah menuju *maqam* yang sangat terpuji. *Raja'* ini termasuk kedalam tahapan *maqamat* untuk hamba-hamba yang shaleh dan ditetapkan sebagai *ahwal* bagi orang-orang yang berupaya untuk mendekatkan dirinya dengan sang pencipta. Sifat dari rasa *raja'* ini berupa kelapangan hati dalam penantiannya menunggu sesuatu yang sangat diinginkan dan dikasihinya. Menurut Al-Ghazali, *raja'* merupakan perasaan yang menjadi dasar atau dorongan untuk melakukan semua usaha yang dilakukan oleh seorang hamba dalam menanti sesuatu yang sangat dicintainya. Dan penantian tersebut harus diiringi dengan keimanan yang konsisten.

Menurut para sufi, *raja'* adalah sikap optimis yang berarti sebuah perasaan antusias dan kegembiraan ketika menunggu suatu hal yang sangat diinginkannya. Dari harapan serta penantian yang ada dalam dirinya akan menjadi sebuah dorongan untuk senantiasa beramal shaleh, mendekatkan diri kepada Allah dan menjauhi perbuatan maksiat yang dibenci Allah SWT dan meyakini bahwa kemaksiatan hanya akan membawanya pada kerugian. *Khauf* dan *raja'* ini dapat dijadikan sebagai pondasi atau dasar bagi seorang individu untuk memotivasi diri dalam membentuk sikap optimis dengan terus berusaha dan melakukan yang terbaik dalam setiap tindakannya. *Raja'* berperan sebagai kendali dari perasaan pesimis, sedangkan *khauf* menjadi kontrol untuk mengendalikan perilaku seseorang tetap pada kebaikan.

Penghayatan pada sikap *khauf* dan *raja'* dalam diri seseorang akan memunculkan perasaan takut dan perasaan cinta secara bersamaan. Dan dengan kedua perasaan yang telah tertanam dalam diri seseorang itulah yang akan mengantarkannya lebih dekat kepada Allah SWT. Di mana dari *khauf* yang merupakan rasa takut tersebut akan mendorong pada perasaan rendah diri di hadapan Allah sehingga merasa selalu membutuhkan kekuatan dan pertolongan Allah. Sedangkan *raja'* yang merupakan rasa cinta dan harapan akan menciptakan sikap optimis terhadap janji dan kuasa Allah SWT. (Sodiman, 2014). Maka dari itu, melihat dari kondisi dan situasi kehidupan saat ini terdapat urgensi untuk menjadikan *khauf* dan *raja'* sebagai pedoman dan dasar dalam menjalani setiap aspek kehidupan.

Khauf dan Raja' Sebagai Problem Solving dari Overthinking dan Meaningless

Dalam penelitian ini, untuk mengetahui proses internalisasi atau penghayatan nilai *khauf* dan *raja'* yang digunakan untuk mengendalikan perilaku *overthinking* yang dapat menjadi penghambat dalam proses pencarian makna hidup pada remaja khususnya akibat pandemi Covid-19 dilakukan dengan metode kualitatif eksperimen. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, penelitian ini dilakukan melalui tiga tahapan yaitu *pre-test*, *treatment* atau perlakuan yang berupa *self training* dan pemberian materi, dan *post-test*. Penelitian ini dilakukan pada 4 orang responden yang merupakan mahasiswa kelas karyawan di Universitas Subang.

Dan dari penelitian eksperimen yang telah dilakukan, didapat hasil dari 4 responden tersebut bahwa sebagai seorang mahasiswa yang harus merasakan masa pandemi mengakui bahwa tuntutan dan tanggung jawab yang harus dipenuhi semakin bertambah. Sebagai seorang mahasiswa yang memenuhi tugas dan tanggung jawabnya untuk menyandang gelar S1 juga harus mampu beradaptasi dengan banyak perubahan yang terjadi akibat pandemi Covid-19 tanpa mengabaikan tugas perkembangannya sebagai seorang manusia yaitu mencari identitas dan jati dirinya.

Dan dari kondisi-kondisi itulah yang kemudian mendorong pada perilaku *overthinking* terhadap masa depan mereka masing-masing. Responden mengakui bahwa dengan adanya pandemi yang menuntut setiap orang

hususnya sebagai mahasiswa dituntut untuk selalu mandiri dalam banyak hal karena pada masa itu banyak kegiatan yang terpaksa berlangsung secara online, contohnya saja pada sistem perkuliahan online cenderung membuat mental mahasiswa tidak terlatih dalam bidang public speaking terutama pada saat presentasi, selain itu semua responden sudah memiliki pekerjaan dan membiayai hidupnya sendiri, artinya mereka merasakan tantangan dalam bidang ekonomi terutama pada saat pandemi Covid-19. Dalam bidang ekonomi mereka mengakui bahwa terdapat banyak hambatan dan juga tantangan yang mereka rasakan sebagai seorang mahasiswa dan seorang pekerja, di mana mereka harus membiayai dirinya sendiri tapi juga merasa bertanggung jawab untuk membantu perekonomian keluarganya. Selain itu dalam bidang psikologi pada usia mahasiswa ini responden merasakan adanya tekanan psikis dalam keluarga karena pada masa ini seseorang sudah mulai diikut sertakan dalam masalah keluarga contohnya seperti menjadi tempat untuk mengeluh bagi orang tua dan keluarga mengenai kehidupan mereka.

Perilaku *overthinking* tersebut sangat mengganggu kehidupan para responden, kebanyakan mengakui bahwa *overthinking* justru mendorong pada perasaan cemas dan khawatir secara berlebihan sehingga menimbulkan rasa takut untuk menghadapi masalah yang sedang dihadapi dan tantangan yang akan dihadapi di masa yang akan datang. Jadi adanya *overthinking* itu cukup menghambat proses pengaktualisasian diri, padahal semua responden mengakui telah memiliki tujuan atau goals yang ingin diraih dalam kehidupannya sebagai cara untuk mencari makna hidupnya masing-masing. Namun pada masa-masa yang tidak mudah ini membuat kebanyakan orang termasuk semua responden merasa bahwa dirinya rentan mengalami *meaningless*, tapi para responden mengungkapkan bahwa diri mereka masih akan terus berusaha dalam hidupnya.

Setelah itu dilakukan *treatment* pada keempat responden dengan cara pemberian materi dengan diskusi dan *self training* mengenai *khauf* dan *raja'* sebanyak 6 kali dalam tiga minggu. *Self training* dan pemberian materi dilakukan 2 kali dalam seminggu, diskusi pertama pada minggu pertama digunakan untuk pemaparan materi mengenai apa itu *khauf*, dan diskusi kedua pada minggu pertama dilakukan dengan pemberian materi dan *self training* mengenai penghayatan nilai *khauf* untuk masalah yang sedang dibahas yaitu *overthinking* dan *meaningless*. kemudian diskusi pertama pada minggu kedua dilakukan dengan pemberian materi mengenai apa itu *raja'*, dan pada diskusi kedua pada minggu kedua dilakukan dengan pemberian materi dan *self training* mengenai penghayatan nilai *raja'* sebagai *problem solving* dari permasalahan *overthinking* dan *meaningless* terutama akibat pandemi Covid-19 yang sedang dibahas. Dan pada pertemuan pertama di minggu ketiga semua responden diminta mengemukakan perasaan dan sudut pandangnya setelah mencoba menghayati nilai-nilai *khauf* dalam dirinya, pada pertemuan kedua di minggu ketiganya semua responden diminta untuk mengungkapkan perasaan serta sudut pandangannya setelah mencoba penghayatan terhadap nilai-nilai *raja'* dalam dirinya. Dan untuk proses dan poin-poin yang di lakukan pada tahap perlakuan atau *treatment* seperti yang terdapat pada table 1.

Table 1. Proses Self training pada tahapan treatment

Pertemuan	Tema	Jenis Perlakuan
Minggu ke-1	1. <i>Khauf</i>	Pemaparan materi mengenai pengertian <i>khauf</i> dan konsep <i>khauf</i> Al-Ghazali
	2. <i>Raja'</i>	Pemaparan materi mengenai pengertian <i>Raja'</i> dan konsep <i>khauf</i> Al-Ghazali
Minggu ke-2	3. <i>Khauf</i>	Diskusi (pemaparan esensi dan penghayatan nilai <i>khauf</i> sebagai <i>problem solving</i> dan tanya jawab)
	4. <i>Raja'</i>	Diskusi (pemaparan esensi dan penghayatan nilai <i>Raja'</i> sebagai <i>problem solving</i> dan tanya jawab)
Minggu ke-3	5. <i>Khauf</i>	Responden mengemukakan pendapat
	6. <i>Raja'</i>	Responden mengemukakan pendapat

Setelah itu, dilakukan post-test dengan pertanyaan-pertanyaan yang sama seperti pada *pre-test* untuk mengetahui efek dari proses dari internalisasi atau penghayatan nilai *khauf* dan *raja'* tersebut. Setelah dilakukan *treatment* atau pemberian materi dan *self training*, semua responden mengungkapkan bahwa terjadi perubahan perspektif dalam menangani kondisi *overthinking* dan mencegah *meaningless* terutama akibat adanya pandemi Covid-19. Responden mengakui bahwa dengan mengolah perilaku *overthinking* dengan *khauf* dan *raja'* justru

membantu seseorang untuk mengendalikan *overthinking* dan merasa mentalnya lebih sehat untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya dan hal itu membuat responden merasa memiliki perasaan batin yang sehat untuk terus berusaha meraih goals atau tujuannya hingga menemukan makna hidupnya. Dan perbedaan perasaan dan sudut pandang dalam menghadapi masalah *overthinking* untuk mencegah *meaningless* terutama akibat pandemi Covid-19 sebelum dan sesudah diberikan *self training* mengenai internalisasi nilai *khauf* dan *raja*’ dapat dilihat pada table 2.

Table 2. Tabel Perbedaan Kondisi Responden Sebelum dan Sesudah treatment

Sebelum	Sesudah
Sering merasa cemas terhadap sesuatu berada di luar kendalinya.	Mampu mengontrol kecemasan yang dirsakannya
Sering merasa tidak percaya pada kemampuan yang ada pada dirinya sendiri.	Mulai merasa percaya pada kemampuan dirinya sendiri.
Sering membayangkan hal-hal buruk yang akan terjadi pada dirinya sendiri.	Mampu mengendalikan pikirannya untuk menghindari menciptakan bayangan buruk.
Sering merasa ketakutan dengan bayangan buruk yang dibuatnya sendiri.	Mampu mengendalikan perasaan takutnya.
Sering merasa ketakutan untuk mencoba hal-hal baru.	Mulai merasa berani mencoba hal-hal yang baru.
Selalu merasa kesulitan dalam menyelesaikan masalah.	Mulai merasa mampu mencari solusi untuk menyelesaikan masalah.
Sering merasa buruk dan merasa tidak berharga.	Mulai belajar menghargai diri sendiri.

4. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan bahwa internalisasi nilai-nilai tasawuf, khususnya Khauf dan Raja’, dapat secara efektif membantu mahasiswa mengendalikan perilaku *overthinking* dan mencegah perasaan *meaningless* selama masa pandemi Covid-19. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih menekankan pada pendekatan psikologis dan kognitif dalam mengatasi masalah mental, penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan spiritual melalui tasawuf dapat menjadi alternatif yang signifikan. Mahasiswa yang menerapkan nilai-nilai Khauf dan Raja’ mengalami peningkatan dalam pengelolaan kecemasan dan menemukan kembali makna hidup, yang tidak hanya didorong oleh harapan masa depan tetapi juga oleh ketakutan yang konstruktif terhadap potensi dampak negatif dari tindakan mereka.

Penelitian ini memberikan kontribusi yang penting dalam bidang psikologi agama dan pendidikan, terutama dalam konteks pandemi. Dengan menekankan pentingnya nilai-nilai spiritual sebagai bagian dari strategi coping, penelitian ini memperluas pemahaman tentang bagaimana mahasiswa dapat menghadapi tekanan psikologis selama masa-masa sulit. Temuan ini juga menambah literatur tentang peran tasawuf dalam kehidupan sehari-hari, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi, dan bagaimana pendekatan spiritual dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesejahteraan mental.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, jumlah partisipan yang terbatas, yaitu hanya empat mahasiswa, yang mungkin tidak mewakili populasi mahasiswa secara keseluruhan. Kedua, penelitian ini hanya berfokus pada satu institusi pendidikan, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke konteks yang lebih luas. Ketiga, metode penelitian kualitatif yang digunakan, meskipun mendalam, mungkin tidak dapat menangkap semua variabel yang mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Referensi

- Aeni, N. (2021). Pandemi Covid-19: Dampak Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 17(1), 15-29.
- Agustine, D. (2019). *Overthinking dan Cara Mengatasinya*. Kompas. <https://www.kompas.com/overthinking-cara-mengatasinya>
- Ali, M. (2015). *Islam Madzhab Cinta*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Anwar, R. (2010). *Akhlaq Tasawuf*. Bandung: Pustaka Setia.

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematik Review: Dampak Perkuliahan Daring Saat Pandemi Covid-19 Terhadap Mahasiswa Indonesia. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 10(2), 65-75.
- Asfari, M. S. (2017). *Mahabbah Cinta Rabi'ah Al-Adawiyah*. Yogyakarta: Narasi.
- Badrudin. (2015). *Pengantar Ilmu Tasawuf*. Serang: A-Empat.
- Dacholfany, M. I. (2014). Al-Khauf dan Al-Raja' Menurut Al-Ghazali. *Jurnal As-Salam*, 8(1), 45-58.
- Frankl, V. E. (1964). *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy*. London: Hodder and Stoughton Ltd.
- Hafiun, M. (2012). Teori Asal-Usul Tasawuf. *Jurnal Dakwah*, 7(2), 33-47.
- Hulukati, H. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 11(1), 89-102.
- Jovita, S. D. (2020). Analisis Permasalahan Ruminasi dan Implikasinya Terhadap Layanan dan Bimbingan Konseling. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 112-127.
- Kartono. (2000). *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju.
- Lisda, S. (2020). Mengelola Overthinking Untuk Meraih Kebermaknaan Hidup. *Plakat: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 4(1), 45-53.
- Lubis, N. L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana.
- Nelson, E., & Kennedy, E. S. (2018). *Ruminasi: Gagal Move on yang Bikin Depresi*. Jakarta: Kencana.
- Petric, D. (2018). *Emotional Knots and Overthinking*. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.218079.66720>
- Puspitasari, S. (2011). Konsep Khauf dan Raja' Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya Ulum Al-Din Sebagai Terapi Terhadap Gangguan Kecemasan. *Tesis, IAIN Walisongo*.
- Siahaan, M. (2019). Dampak Pandemi Covid-19 Terhadap Dunia Pendidikan. *Jurnal Kajian Ilmiah (JKI)*, 10(2), 66-78.
- Sodiman. (2014). Menghadirkan Nilai-Nilai Spiritual Tasawuf Dalam Proses Mendidik. *At-Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 37-59.
- Smith, G. (2020). *The Book of Overthinking*. New Zealand: Allen & Unwin.
- Sumanto. (2006). Kajian Psikologis Kebermaknaan Hidup. *Buletin Psikologi*, 14(2), 115-135.
- Tuasikal, A. M. (2020). Setan Punya Sifat Khannas & Waswas (Tafsir Surat An-Nas). *Rumaysho.com*. <https://rumaysho.com/2124-setan-punya-sifat-khannas-waswas.html>
- Widayani, H. (2019). Maqamat: Tingkatan Spiritualitas Dalam Proses Bertasawuf. *El-Afkar: Jurnal Pemikiran dan Tafsir Hadis*, 8(1), 11-24.