



Overthinking* pada Generasi Z dalam Kerangka Psikologi Al-Qur'an: Distingsi antara *Tafakkur*, *Waswas*, dan *Qalq

Mutiara Fahliza*

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Deli Serdang, Indonesia, 20371

Email: mutiarafahliza07@gmail.com

Muhammad Hidayat

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Deli Serdang, Indonesia, 20371

Email: muhammadhidayat@uinsu.ac.id

Siti Ismahani

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Deli Serdang, Indonesia, 20371

Email: sitiismahani@uinsu.ac.id

Histori Naskah	Diserahkan	Direvisi	Diterima	Tersedia Online
	05 Agustus 2026	08 September 2026	27 September 2026	29 September 2026

Abstract

The phenomenon of overthinking among Generation Z is intensifying alongside mounting academic, social, and digital pressures; however, modern psychological approaches often frame it merely as a cognitive symptom, overlooking deeper spiritual dimensions. This paper aims to establish conceptual distinctions between *tafakkur*, *waswas*, and *qalq* within the framework of Qur'anic psychology to provide a more comprehensive understanding of the mental dynamics of the contemporary generation. A qualitative, library-based approach was employed, utilizing the thematic exegesis *mawḍū'ī* method combined with semantic and conceptual analyses of key Qur'anic terms. The results reveal clear differentiations: *tafakkur* functions as constructive cognitive reflection directed toward meaning and wisdom; *waswas* emerges as a repetitive, irrational cognitive distortion that undermines self-integration; and *qalq* represents an affective manifestation—an inner restlessness rooted in an imbalance between cognition and spirituality. Together, these three form an interconnected spectrum of mental experiences, yet each possesses distinct epistemic and functional characteristics. These findings underscore the capacity of the Qur'anic psychological framework to provide a more holistic and integrative conceptual classification capable of bridging cognitive and affective dimensions in the understanding of overthinking, while simultaneously paving the way for the development of psychological intervention models grounded in Qur'anic values systematically and contextually.

Keywords: Overthinking; Generation Z; *Tafakkur*; *Waswas*; *Qalq*

Abstrak

Fenomena *overthinking* pada Generasi Z meningkat seiring intensifikasi tekanan akademik, sosial, dan digital, sementara pendekatan psikologi modern sering menempatkannya semata sebagai gejala kognitif tanpa mengelaborasi dimensi spiritual yang lebih dalam. Tulisan ini bertujuan membangun distingsi konseptual antara *tafakkur*, *waswas*, dan *qalq* dalam kerangka psikologi Al-Qur'an guna menghadirkan pemahaman yang lebih

komprehensif terhadap dinamika mental generasi kontemporer. Pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan digunakan melalui metode tafsir tematik (*mawḍūʿī*) yang dipadukan dengan analisis semantik serta konseptual terhadap istilah kunci dalam Al-Qur'an. Hasil menunjukkan diferensiasi yang tegas: *tafakkur* berfungsi sebagai refleksi kognitif konstruktif yang terarah pada makna dan kebijaksanaan, waswas muncul sebagai distorsi kognitif yang bersifat repetitif, irasional, dan melemahkan integrasi diri, sedangkan *qalq* merepresentasikan manifestasi afektif berupa kegelisahan batin yang berakar pada ketidakseimbangan antara kognisi dan spiritualitas. Ketiganya membentuk spektrum pengalaman mental yang saling terkait, namun memiliki karakter epistemik dan fungsional yang berbeda-beda. Temuan ini menegaskan kapasitas kerangka psikologi Al-Qur'an dalam menyediakan klasifikasi konseptual yang lebih utuh, integratif, serta mampu menjembatani dimensi kognitif dan afektif dalam memahami overthinking, sekaligus membuka ruang pengembangan model intervensi psikologis yang berlandaskan nilai-nilai Qur'ani secara sistematis dan kontekstual.

Kata Kunci: *Overthinking*; Generasi Z; *Tafakkur*; Waswas; *Qalq*

Pendahuluan

Fenomena *overthinking* (memikirkan sesuatu secara berlebihan) mengemuka sebagai problem kognitif dominan pada Generasi Z yang hidup di tengah percepatan arus informasi, eksposur media digital, serta tuntutan performativitas sosial yang tinggi. Intensitas pemikiran yang berulang tanpa arah produktif memicu fragmentasi fokus, ketegangan mental, serta ketidakstabilan emosi (Seibert, 2021). Kondisi ini sering dipahami melalui kerangka psikologi modern sebagai gejala kecemasan atau ruminasi, padahal pendekatan tersebut cenderung mereduksi kompleksitas pengalaman batin manusia yang memiliki dimensi spiritual. Ajaran Islam melalui Al-Qur'an menghadirkan kategori konseptual yang lebih presisi dalam membaca aktivitas mental manusia, terutama melalui istilah *tafakkur* (perenungan secara mendalam), waswas (bisikan keraguan atau gangguan pikiran), dan *qalq* (kecemasan atau kegelisahan jiwa) (Zaini & Fauziah, 2024). Ketiga konsep ini merepresentasikan spektrum kognitif dan afektif yang berbeda, sehingga membuka ruang analisis yang lebih tajam terhadap fenomena *overthinking*. Ketidakjelasan batas antara refleksi produktif dan gangguan pikiran menuntut formulasi konseptual yang mampu membedakan fungsi berpikir sebagai instrumen pencarian makna dengan kondisi mental yang mengarah pada disfungsi psikologis.

Realitas empiris menunjukkan peningkatan signifikan tingkat kecemasan dan *overthinking* pada Generasi Z. WHO (2022) mencatat lonjakan kasus gangguan kecemasan yang berkorelasi dengan penggunaan media sosial secara intensif, paparan standar hidup ideal, serta tekanan akademik dan profesional. Survei Wahdi et al. (2023) di Indonesia menunjukkan proporsi besar individu usia muda yang mengalami kesulitan mengendalikan pikiran berulang yang bersifat negatif. Pola ini diperkuat oleh budaya digital yang mendorong komparasi sosial tanpa batas serta internalisasi ekspektasi yang tidak realistis. *Overthinking* tidak lagi sekadar respons sesaat terhadap tekanan, tetapi berkembang menjadi pola kognitif yang menetap

dan mengganggu keseimbangan mental. Situasi ini memperlihatkan kebutuhan mendesak akan kerangka analisis yang mampu membedakan antara aktivitas berpikir yang konstruktif dan distorsi kognitif yang merusak. Keterbatasan pendekatan psikologi kontemporer yang berfokus pada aspek klinis tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual mengakibatkan pemahaman yang parsial terhadap fenomena ini.

Kajian terdahulu menunjukkan berbagai pendekatan terhadap *overthinking* dan kesehatan mental pada generasi muda. Hasani et al. (2025) mengidentifikasi *overthinking* sebagai bentuk ruminasi yang berkaitan erat dengan kecemasan dan depresi, sehingga menekankan intervensi kognitif-perilaku sebagai solusi utama. Namun, pendekatan ini belum mempertimbangkan dimensi spiritual sebagai variabel dalam analisis. Orben et al. (2024) menyoroti pengaruh media sosial terhadap peningkatan kecenderungan berpikir berlebihan melalui mekanisme komparasi sosial, meskipun penelitian ini belum menguraikan diferensiasi jenis aktivitas kognitif yang terlibat. Nufus et al. (2023) mengkaji konsep *tafakkur* sebagai praktik reflektif dalam tradisi Islam yang berkontribusi terhadap ketenangan jiwa, tetapi belum mengaitkannya secara langsung dengan fenomena *overthinking* kontemporer. Rahman et al. (2023) membahas *waswas* sebagai gangguan pikiran yang bersumber dari dorongan negatif, namun analisisnya terbatas pada aspek teologis dan tidak diintegrasikan dengan teori psikologi modern. Lala (2023) mengangkat konsep *qalb* dan dinamika emosi manusia dalam Al-Qur'an, tetapi belum mengelaborasi hubungan antara ketidakstabilan afektif dan pola pikir berulang yang dialami oleh generasi muda. Keseluruhan studi ini memperlihatkan fragmentasi pendekatan yang belum menghadirkan distingsi konseptual yang komprehensif antara *tafakkur*, *waswas*, dan *qalq* dalam membaca *overthinking*. Kekosongan ini membuka ruang bagi penelitian yang mengintegrasikan analisis semantik Al-Qur'an dengan fenomena psikologis kontemporer guna menghasilkan kerangka konseptual yang lebih utuh dan presisi.

Rumusan masalah yang akan dikaji adalah: bagaimana karakter epistemologis *tafakkur*, *waswas*, dan *qalq* serta relevansinya dalam memetakan *overthinking* pada Generasi Z? Tujuan penelitian diarahkan pada pembentukan distingsi konseptual yang mampu membedakan refleksi kognitif yang produktif, distorsi pikiran, dan ketegangan afektif. Argumen awal berpijak pada asumsi bahwa *overthinking* bukan fenomena tunggal, melainkan hasil interaksi kompleks antara dimensi kognitif dan emosional yang memiliki padanan konseptual dalam Al-Qur'an. *Tafakkur* dipahami sebagai aktivitas reflektif yang terarah dan bernilai konstruktif, *waswas* sebagai gangguan kognitif yang repetitif dan tidak produktif, sedangkan *qalq* merepresentasikan kegelisahan batin yang muncul akibat ketidakseimbangan internal. Distingsi ini menjadi penting untuk menghindari generalisasi berlebihan terhadap seluruh aktivitas berpikir intens sebagai gejala patologis. Kontribusi penelitian terletak pada penyediaan kerangka analisis berbasis Al-Qur'an yang

mampu memperkaya diskursus psikologi kontemporer, sekaligus menawarkan perspektif alternatif untuk memahami dinamika mental Generasi Z secara lebih komprehensif dan integratif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan desain tafsir tematik (*mawḍūʿī*) yang dipadukan secara integratif dengan analisis psikologi kognitif-afektif untuk membaca fenomena overthinking dalam perspektif Al-Qur'an. Sumber data primer berupa ayat-ayat Al-Qur'an yang memuat term *tafakkur*, *waswas*, dan *qalq* beserta derivasi leksikalnya, sedangkan sumber sekunder mencakup kitab tafsir klasik dan kontemporer, literatur psikologi modern, serta kajian empiris mengenai karakter mental Generasi Z. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi ayat berdasarkan akar kata, klasifikasi tematik sesuai konteks makna, penelusuran *asbāb al-Nuzūl* (sebab-sebab turunnya ayat) dan relasi intratekstual, serta komparasi penafsiran lintas periode. Teknik analisis data dilakukan secara berlapis melalui analisis semantik untuk mengurai makna dasar dan perkembangan konseptual, analisis tafsir komparatif untuk menilai perbedaan orientasi penafsiran, serta analisis konseptual-kritis yang menghubungkan struktur makna Al-Qur'an dengan konstruksi psikologi modern. Integrasi lintas pendekatan ini memungkinkan pemetaan yang lebih presisi terhadap distingsi *tafakkur*, *waswas*, dan *qalq* sekaligus menghadirkan kerangka analisis yang tidak reduksionis dalam memahami dinamika kognitif dan afektif Generasi Z.

Hasil dan Pembahasan

Karakter Epistemologis *Tafakkur* sebagai Aktivitas Kognitif Reflektif

Tafakkur dalam Al-Qur'an berakar pada derivasi kata kerja *f-k-r* yang merujuk pada aktivitas mengolah makna melalui perenungan mendalam terhadap tanda-tanda realitas (Al-Asfahānī, 2009). Akar semantik ini tidak sekadar menunjukkan proses berpikir, melainkan suatu gerak kognitif yang melibatkan intensionalitas, keterarahan, serta keterhubungan antara subjek yang berpikir dan objek yang direnungkan ('Abbād, 1994). Penggunaan term *tafakkur* dalam berbagai ayat menunjukkan konsistensi arah makna yang menekankan refleksi terhadap ayat *kauniyyah* dan ayat *qauliyyah* sebagai sumber pengetahuan. Struktur retorika ayat sering mengaitkan perintah berpikir dengan fenomena alam, sejarah umat terdahulu, serta dinamika eksistensi manusia, sehingga *tafakkur* berfungsi sebagai medium epistemik yang menghubungkan pengalaman empiris dengan kesadaran transenden (Rahmania et al., 2025). Orientasi ini menegaskan karakter *tafakkur* sebagai aktivitas reflektif yang terstruktur, bukan sekadar asosiasi bebas atau repetisi pikiran tanpa arah, sehingga menghasilkan pengetahuan yang terverifikasi melalui integrasi indera, akal, dan kesadaran spiritual.

Karakter epistemologis *tafakkur* tampak melalui relasi antara subjek kognitif dan objek refleksi yang dipilih secara selektif. Objek *tafakkur* tidak bersifat arbitrer, melainkan diarahkan pada fenomena yang memiliki potensi signifikansi makna, seperti keteraturan kosmos, siklus kehidupan, serta pengalaman historis kolektif (Kitota, 2023). Relasi ini membentuk kerangka berpikir yang berorientasi pada penemuan makna, bukan sekadar akumulasi informasi. *Tafakkur* menuntut keterlibatan kesadaran reflektif yang mampu menafsirkan realitas melalui kerangka nilai yang inheren dalam wahyu. Proses ini menghasilkan pengetahuan yang bergerak menuju pemahaman ontologis dan etis (Khotimah, Taqwa, & Hanim, 2023). Konsekuensinya, *tafakkur* memiliki dimensi evaluatif yang mengarahkan subjek untuk melakukan penilaian terhadap realitas secara kritis dan konstruktif. Struktur epistemik semacam ini menempatkan *tafakkur* sebagai aktivitas kognitif yang produktif karena mampu mentransformasikan pengalaman menjadi pemahaman yang bermakna dan terarah.

Parameter *tafakkur* dapat diidentifikasi melalui tiga dimensi utama, yakni objek refleksi, tujuan berpikir, serta orientasi makna yang dihasilkan. Objek refleksi dalam *tafakkur* mencakup pengalaman internal seperti kesadaran diri dan dinamika psikologis. Tujuan berpikir diarahkan pada pencapaian pemahaman yang memperkuat kesadaran eksistensial dan relasi dengan Tuhan. Orientasi makna yang dihasilkan dari *tafakkur* selalu mengandung dimensi integratif antara pengetahuan dan ketenangan batin (Najm & Zekkoub, 2025). Struktur ini menunjukkan bahwa *tafakkur* memiliki mekanisme internal yang mencegah deviasi ke arah pola pikir yang tidak terkendali. Keterarahan tujuan dan selektivitas objek berfungsi sebagai batas epistemik yang menjaga agar proses refleksi tetap produktif. Dengan kerangka ini, *tafakkur* tidak menimbulkan kebingungan, melainkan memperjelas makna yang memperkuat stabilitas psikologis dan intelektual.

Fungsi produktif *tafakkur* sebagai proses kognitif tercermin dalam kemampuannya menghasilkan ketenangan melalui integrasi makna. Proses refleksi yang terarah memungkinkan subjek mengorganisasi pengalaman menjadi struktur pemahaman yang koheren. Keteraturan ini berkontribusi pada pengurangan ambiguitas yang sering menjadi sumber kecemasan dalam aktivitas berpikir. *Tafakkur* bekerja dengan menghubungkan fenomena yang tampak terpisah ke dalam kerangka makna yang utuh, sehingga menghasilkan rasa keterhubungan dan kepastian (Zaini & Fauziah, 2024). Dinamika ini menunjukkan bahwa intensitas berpikir bergantung pada struktur dan orientasi proses kognitif. *Tafakkur* mengandung mekanisme regulasi internal yang menjaga keseimbangan antara eksplorasi dan resolusi makna. Hasil akhir dari proses ini bukan sekadar pengetahuan, melainkan ketenangan yang muncul dari pemahaman yang mendalam dan terintegrasi.

Konsep *overthinking* dalam psikologi modern sering dipahami sebagai pola pikir berulang yang tidak menghasilkan solusi dan berkontribusi pada

meningkatnya kecemasan (Chachane, Jagtap, & Kamble, 2024). Generalisasi ini cenderung mengaburkan perbedaan antara intensitas berpikir dan kualitas struktur kognitif. Perspektif ini mengasumsikan bahwa frekuensi dan durasi berpikir menjadi indikator utama gangguan, tanpa mempertimbangkan orientasi epistemik yang mendasari proses tersebut. *Tafakkur* memberikan kritik konseptual terhadap asumsi ini dengan menunjukkan bahwa intensitas berpikir dapat bersifat produktif apabila diarahkan pada objek yang bermakna dan tujuan yang jelas. *Overthinking* dalam kerangka psikologi modern sering kehilangan dimensi teleologis, sehingga proses berpikir menjadi siklus tanpa resolusi (Paterson, 2024). Ketidadaan orientasi makna menyebabkan pikiran berputar tanpa arah, yang pada akhirnya memicu ketegangan psikologis. *Tafakkur* menghadirkan model alternatif yang menekankan pentingnya struktur, arah, dan tujuan dalam aktivitas kognitif.

Perbandingan antara *tafakkur* dan *overthinking* memperlihatkan perbedaan mendasar pada tingkat struktur epistemik. *Tafakkur* beroperasi melalui mekanisme seleksi objek, integrasi makna, serta orientasi tujuan yang jelas, sedangkan *overthinking* ditandai oleh repetisi pikiran tanpa selektivitas dan tanpa resolusi. *Tafakkur* menghasilkan pemahaman yang bersifat sintetik, sementara *overthinking* menghasilkan fragmentasi makna. Perbedaan ini menunjukkan bahwa masalah utama dalam *overthinking* bukan pada aktivitas berpikir itu sendiri, melainkan pada absennya kerangka epistemologis yang mengarahkan proses tersebut. *Tafakkur* menyediakan kerangka yang memungkinkan pikiran bergerak dari pertanyaan menuju pemahaman, bukan terjebak dalam lingkaran pertanyaan yang tidak berujung. Struktur ini menegaskan bahwa refleksi yang produktif memerlukan batas konseptual yang jelas antara eksplorasi dan penyelesaian makna.

Batas konseptual antara refleksi produktif dan *overthinking* destruktif dapat dirumuskan melalui analisis terhadap orientasi, struktur, dan hasil dari proses kognitif. Refleksi produktif ditandai oleh keterarahan pada objek yang signifikan, penggunaan kerangka interpretatif yang konsisten, serta kemampuan menghasilkan pemahaman yang menenangkan (Bravenboer, 2018). *Overthinking* destruktif ditandai oleh kehilangan arah, fragmentasi objek, serta kegagalan mencapai resolusi makna (Flaherty et al., 2022). *Tafakkur* mengintegrasikan dimensi rasional dan spiritual, sehingga menghasilkan keseimbangan antara analisis dan ketenangan. Konsep ini memberikan kontribusi epistemologis bagi pengembangan psikologi Al-Qur'an dengan menawarkan model kognitif yang tidak hanya menjelaskan proses berpikir, melainkan juga mengarahkan kualitasnya. Distingsi ini memperkaya pemahaman mengenai dinamika mental generasi kontemporer dengan menunjukkan bahwa masalahnya terletak pada struktur dan orientasi yang membingkai proses tersebut.

Waswas sebagai Distorsi Kognitif dalam Perspektif Al-Qur'an

Akar leksikal waswas berasal dari pengulangan bunyi yang mengisyaratkan bisikan halus, tersembunyi, dan berulang, yang tercermin dalam penggunaan kata

kerja yang menandai aktivitas kontinu tanpa kejelasan arah makna (Al-Asfahānī, 2009). Al-Qur'an menempatkan konsep ini pada ranah batin manusia melalui ungkapan *tuwaswisu bihi nafsuhu* (Q.S. Qāf [50]: 16) dan *yuwaswisu fī ṣudūri al-Nās* (Q.S. al-Nās [114]: 5). Ibn 'Āsyūr (1985) menerangkan bahwa *waswasah* dalam konteks tersebut merupakan perkataan tersembunyi yang penggunaannya diperluas secara metaforis untuk menunjuk pada lintasan, perkiraan, dan dorongan yang beredar dalam jiwa manusia. Karakter semacam ini membedakan waswas dari aktivitas berpikir reflektif yang produktif. Sumbernya dipahami berlapis, mencakup dorongan internal yang bersifat psikologis serta pengaruh eksternal yang direpresentasikan melalui simbolisasi setan sebagai agen sugesti.

Karakteristik utama waswas terletak pada sifatnya yang intrusif, repetitif, dan tidak menghasilkan resolusi kognitif. Pikiran muncul tanpa kehendak sadar, menginterupsi alur berpikir yang stabil, lalu berulang tanpa mencapai kesimpulan yang memuaskan. Pola ini menciptakan ilusi aktivitas mental yang intensif, padahal substansi kognitifnya minim (Babatunde et al., 2025). Waswas tidak membangun relasi logis antara premis dan kesimpulan, melainkan hanya memperbanyak kemungkinan yang tidak diverifikasi. Ketidakjelasan ini mendorong individu untuk terus memikirkan skenario alternatif yang tidak pernah selesai (Rahman et al., 2023). Sifat intrusif menunjukkan penetrasi ide yang tidak diundang, sedangkan repetisi menandakan kegagalan sistem kognitif dalam mengintegrasikan informasi menjadi makna (Plater et al., 2023). Ketiadaan resolusi menunjukkan bahwa proses mental terjebak pada fase awal tanpa transisi menuju pemahaman. Struktur ini memperlihatkan adanya disfungsi dalam regulasi perhatian dan evaluasi kognitif, sehingga kesadaran kehilangan kemampuan untuk mengarahkan pikiran secara terkontrol.

Analisis komparatif dengan psikologi modern memperlihatkan kedekatan antara waswas dan konsep *intrusive thoughts* yang dikenal dalam kajian kognitif dan klinis. *Intrusive thoughts* didefinisikan sebagai pikiran yang tidak diinginkan, muncul tiba-tiba, dan sering kali menimbulkan kecemasan (Challacombe, Bavetta, & DeGiorgio, 2019). Kesamaan terlihat pada aspek ketidaksukarelaan dan pengulangan serta dampaknya terhadap kestabilan emosi. Penelitian Watkins dan Roberts (2020) mengenai kecemasan dan *overthinking* juga mengidentifikasi pola ruminasi yang berulang tanpa solusi, yang secara fungsional sejalan dengan karakter waswas. Namun, kerangka modern cenderung menjelaskan fenomena ini melalui mekanisme neurokognitif dan pengalaman belajar, tanpa mempertimbangkan dimensi metafisik atau spiritual yang dalam Al-Qur'an justru menjadi elemen kunci. Perspektif Qur'ani memandang gangguan kognitif sebagai bagian dari interaksi antara dimensi psikologis dan realitas non-material (Riviati & Indra, 2024). Perbedaan ini menghasilkan implikasi epistemologis yang signifikan karena sumber gangguan dilacak pada relasi eksistensial manusia dengan realitas yang lebih luas.

Pola *overthinking* pada Generasi Z menunjukkan resonansi kuat dengan karakter waswas, terutama dalam konteks ekosistem digital yang intens dan berlapis. Paparan informasi yang berlebihan, tekanan untuk membangun identitas daring, serta ketidakpastian masa depan menciptakan kondisi yang memfasilitasi munculnya pikiran yang berulang dan mengganggu (Zhang, He, & Peng, 2022). Algoritma media sosial memperkuat siklus perhatian terhadap isu tertentu, sehingga individu terus terpapar stimulus serupa yang memicu pengulangan kognitif (Barnea, Meyer, & Nave, 2023). Situasi ini menghasilkan kecenderungan untuk memikirkan kemungkinan terburuk, mengevaluasi diri secara berlebihan, serta mempertanyakan keputusan secara berlebihan. Ketiadaan batas antara ruang privat dan publik memperparah intensitas pengalaman mental, karena setiap pikiran berpotensi dikaitkan dengan penilaian sosial. Ketidakpastian eksistensial mengenai karier, relasi, dan makna hidup memperluas medan waswas, sehingga tidak lagi terbatas pada satu objek.

Distingsi konseptual antara *tafakkur* dan waswas dapat dirumuskan melalui tiga dimensi utama, yakni arah berpikir, kontrol kesadaran, serta hasil kognitif. *Tafakkur* bergerak secara teleologis menuju pemahaman, mengarahkan pikiran pada keteraturan makna dan keterhubungan antarfenomena. Aktivitas ini melibatkan kontrol sadar yang memungkinkan individu memilih objek, mengatur alur refleksi, serta mengevaluasi hasilnya secara kritis. Hasil akhirnya berupa kejelasan konseptual atau peningkatan kesadaran eksistensial. Sebaliknya, waswas tidak memiliki arah yang terdefinisi karena pikiran berputar pada kemungkinan-kemungkinan tanpa verifikasi. Kontrol kesadaran melemah sehingga individu menjadi reaktif terhadap kemunculan ide yang tidak diundang. Hasil kognitifnya berupa kebingungan, keraguan, dan ketidakstabilan emosi. Perbedaan ini tidak hanya bersifat deskriptif, melainkan juga normatif dalam arti epistemologis, karena *tafakkur* menghasilkan pengetahuan, sedangkan waswas menghambat proses epistemik.

Relasi antara sumber internal dan eksternal dalam waswas memperlihatkan mekanisme yang kompleks, di mana dorongan psikologis seperti kecemasan, rasa tidak aman, dan kebutuhan akan kepastian berinteraksi dengan sugesti eksternal yang memperkuat pola pikir negatif. Interaksi ini menciptakan siklus umpan balik yang memperdalam intensitas gangguan. Seseorang yang memiliki predisposisi terhadap kecemasan akan lebih mudah menerima bisikan yang meragukan nilai diri atau keputusan yang diambil (Roberts & Osler, 2024). Sebaliknya, sugesti eksternal memperkuat kecenderungan internal terhadap keraguan (Dudek & Polczyk, 2024). Mekanisme ini menjelaskan mengapa waswas dapat bertahan lama dan sulit dihentikan. Struktur kognitif menjadi terbiasa dengan pola pengulangan, sehingga setiap stimulus baru diinterpretasikan melalui kerangka keraguan yang sama. Kondisi ini menunjukkan adanya habituasi kognitif yang memperkuat distorsi,

sehingga intervensi memerlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat kognitif, tetapi juga menyentuh dimensi afektif dan spiritual.

Keterbatasan pendekatan psikologi modern terlihat pada kecenderungannya untuk mereduksi fenomena gangguan pikiran menjadi persoalan mekanistik yang dapat diatasi melalui teknik regulasi kognitif semata. Model semacam ini mengabaikan dimensi spiritual yang dalam tradisi Qur'ani menjadi elemen penting dalam memahami dinamika batin manusia. Absennya dimensi ini menyebabkan penjelasan mengenai *intrusive thoughts* atau *overthinking* kehilangan kedalaman ontologis, karena tidak mempertimbangkan relasi manusia dengan sumber makna transenden. Konsekuensinya, intervensi yang ditawarkan sering berfokus pada pengelolaan gejala tanpa menyentuh akar eksistensial. Perspektif Qur'ani menawarkan kerangka yang lebih komprehensif dengan mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan spiritual dalam satu kesatuan. Integrasi ini memungkinkan pemahaman yang lebih utuh mengenai waswas sebagai fenomena yang tidak hanya bersifat psikologis, melainkan juga terkait dengan orientasi makna dan relasi eksistensial manusia.

Qalq sebagai Manifestasi Afektif dari Ketidakstabilan Batin

Konsep *qalq* dalam Al-Qur'an berakar pada medan makna yang menunjuk pada getaran batin, kegoncangan, serta ketidaktenangan yang merambat ke ranah afeksi. Analisis semantik terhadap akar kata *q-l-q* memperlihatkan asosiasi dengan gerak yang tidak stabil, perubahan cepat, dan kondisi yang sulit mencapai ketetapan (Ibn Farīs, 1979). Ibn Kašīr (2004) mengaitkan istilah ini dengan kegelisahan hati yang timbul akibat tekanan internal, baik berupa rasa takut, kekhawatiran, maupun ketidakpastian eksistensial. Berbeda dari terminologi yang menunjuk pada proses berpikir, *qalq* menandai intensitas pengalaman emosional yang mengganggu keseimbangan batin. Hati menjadi pusat dinamika ini, bukan sekadar organ spiritual, melainkan locus pengalaman afektif yang berinteraksi dengan kesadaran diri. Ketika stabilitas hati terganggu, muncul fluktuasi emosi yang sulit dikendalikan, sehingga individu mengalami ketegangan yang berulang. Kondisi ini mengindikasikan relasi erat antara *qalq* dan disfungsi regulasi emosi, terutama saat individu menghadapi tekanan yang tidak terselesaikan.

Pendekatan tafsir memperluas pemahaman dengan menempatkan *qalq* dalam jaringan konsep yang berhubungan dengan *qalb* (hati), *fu'ād* (perasaan mendalam), dan *ṣadr* (dimensi jiwa terluar) sebagai dimensi internal manusia. Qurais Shihab (2010) menunjukkan adanya pergeseran dari ketenangan menuju kegelisahan ketika hati kehilangan orientasi nilai dan makna. Ketiadaan pusat rujukan yang stabil memicu turbulensi afektif, sehingga *qalq* tidak sekadar reaksi sesaat, melainkan kondisi berkelanjutan yang membentuk pola emosional. Integrasi makna ini mengarah pada pemahaman *qalq* sebagai manifestasi afektif dari disrupsi batin, bukan sekadar gejala psikologis biasa. Hati yang terpapar tekanan berulang mengalami penurunan kapasitas untuk mempertahankan ketenangan, sehingga

respons emosional menjadi lebih reaktif dan kurang terarah. Proses ini memperlihatkan bagaimana struktur batin bekerja secara dinamis, di mana ketidakseimbangan kecil dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih kompleks jika tidak dikelola dengan baik (Madison et al., 2025).

Distingsi antara *qalq* dan *waswas* menjadi krusial dalam analisis konseptual, mengingat keduanya sering dipersepsikan sebagai serupa dalam pengalaman sehari-hari. Waswas beroperasi pada ranah kognitif melalui aliran pikiran yang berulang, intrusif, dan sering kali tidak rasional. *Qalq* bergerak pada dimensi afektif, memunculkan intensitas emosi yang tidak stabil dan sulit untuk diregulasi. Pikiran yang dipenuhi waswas dapat memicu *qalq*, namun keduanya tidak identik. *Qalq* menandai kondisi ketika emosi mengambil alih kendali, sehingga individu merasakan kegelisahan yang menyeluruh tanpa kejelasan objek spesifik. Relasi ini memperlihatkan struktur psikologis yang berlapis, di mana kognisi dan afeksi saling memengaruhi, tetapi memiliki domain operasional yang berbeda. Pemisahan konseptual ini penting untuk menghindari reduksi pengalaman batin hanya pada aktivitas mental, karena dimensi emosional memiliki peran yang sama signifikan dalam membentuk pengalaman *overthinking* (Banks & Welhaf, 2022).

Fenomena yang dialami Generasi Z menunjukkan intensifikasi *qalq* akibat tekanan sosial, ekspektasi digital, dan ketidakpastian masa depan. Lingkungan yang serba cepat memicu respons emosional yang lebih sensitif terhadap perubahan, sehingga kestabilan batin sulit dipertahankan. Kegelisahan eksistensial muncul ketika individu menghadapi pertanyaan tentang identitas, tujuan hidup, dan makna keberadaan (Flynn et al., 2021). *Qalq* dalam konteks ini tidak hanya berupa kecemasan biasa, melainkan pengalaman afektif yang melibatkan ketegangan mendalam dan rasa tidak aman yang berkelanjutan. Intensitas emosi yang tinggi sering kali tidak diimbangi dengan kemampuan regulasi yang memadai, sehingga individu terjebak dalam siklus kegelisahan. Kondisi ini memperlihatkan relevansi konsep *qalq* dalam menjelaskan dinamika psikologis kontemporer, terutama ketika tekanan eksternal berinteraksi dengan kerentanan internal.

Relasi antara *qalq* dan *overthinking* menunjukkan interaksi yang kompleks antara pikiran dan emosi. *Overthinking* sering dipahami sebagai aktivitas kognitif yang berlebihan, namun analisis yang lebih mendalam menunjukkan adanya komponen afektif yang kuat. *Qalq* berperan sebagai pemicu sekaligus penguat *overthinking* karena emosi yang tidak stabil mendorong individu untuk terus memikirkan sumber kegelisahan. Siklus ini menghasilkan *loop* yang sulit diputus, di mana pikiran memperkuat emosi dan emosi memperpanjang aktivitas berpikir. Ketegangan batin yang muncul tidak hanya bersifat intelektual, melainkan juga emosional, sehingga pengalaman menjadi lebih intens dan melelahkan. Pemahaman ini menegaskan pentingnya melihat *overthinking* sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan interaksi erat antara kognisi dan afeksi, bukan sekadar proses mental yang terisolasi.

Integrasi dengan teori psikologi emosi modern memperkuat posisi *qalq* sebagai indikator ketidakstabilan regulasi afektif. Teori appraisal menjelaskan bagaimana individu menilai situasi sebagai ancaman atau tantangan yang kemudian memicu respons emosional (Troiano, Oberländer, & Klinger, 2023). *Qalq* dapat dipahami sebagai hasil dari appraisal yang berulang terhadap kondisi yang dianggap tidak aman, sehingga emosi negatif terus terakumulasi. Perspektif regulasi emosi menyoroti kegagalan dalam mengelola respons tersebut, sehingga individu tidak mampu mengembalikan keseimbangan batin (Lincoln, Schulze, & Renneberg, 2022). Dalam kerangka ini, *qalq* berfungsi sebagai sinyal adanya disfungsi dalam sistem regulasi yang memerlukan intervensi pada tingkat afektif, bukan hanya pada tingkat kognitif. Integrasi ini memperlihatkan kesesuaian antara konsep Al-Qur'an dan temuan psikologi kontemporer, sehingga membuka ruang dialog yang produktif di antara keduanya.

Analisis konseptual yang menempatkan *qalq* sebagai dimensi afektif memberikan kontribusi teoritis bagi psikologi Al-Qur'an dengan memperjelas struktur pengalaman batin manusia. *Qalq* tidak dapat direduksi menjadi bagian dari waswas karena keduanya beroperasi pada level yang berbeda. Pemisahan ini memungkinkan pemetaan yang lebih akurat terhadap fenomena *overthinking*, terutama dalam konteks generasi yang menghadapi tekanan emosional yang tinggi. Hati sebagai pusat pengalaman afektif memainkan peran penting dalam menentukan kualitas respons terhadap tekanan, sehingga stabilitasnya menjadi kunci untuk menjaga keseimbangan psikologis (Sommerfeldt et al., 2019). Pemahaman ini mendorong pendekatan yang lebih holistik dalam menangani kegelisahan, dengan memperhatikan dimensi emosional secara lebih serius. Konseptualisasi yang jelas antara *qalq* dan waswas juga mencegah tumpang tindih dalam analisis, sehingga setiap fenomena dapat ditangani sesuai karakteristiknya.

Distingsi Konseptual *Tafakkur*, Waswas, dan *Qalq* dalam Memetakan *Overthinking* Generasi Z

Kerangka psikologi Al-Qur'an menyediakan perangkat kategorisasi yang memungkinkan pemetaan pengalaman kognitif-afektif secara lebih terstruktur melalui diferensiasi antara *tafakkur*, waswas, dan *qalq*. Ketiganya membentuk spektrum pengalaman berpikir yang bergerak dari refleksi rasional menuju disrupsi kognitif dan tekanan emosional. *Tafakkur* beroperasi sebagai aktivitas reflektif yang berorientasi pada penemuan makna, penguatan kesadaran, serta integrasi antara akal dan petunjuk wahyu. Aktivitas ini memiliki ciri keterarahan, proporsionalitas, serta keterikatan pada tujuan eksistensial yang jelas. Waswas menandai pergeseran fungsi berpikir ke arah repetisi ide yang tidak terkendali, dipicu oleh keraguan dan sugesti internal yang bersifat destruktif. *Qalq* merepresentasikan intensifikasi dimensi afektif berupa kegelisahan yang muncul akibat ketidakmampuan sistem kognitif dalam mengelola arus pikiran yang terfragmentasi.

Tipologi *overthinking* berbasis tiga konsep tersebut memperlihatkan diferensiasi yang tajam antara refleksi produktif, distorsi kognitif, dan tekanan afektif. *Tafakkur* menempati posisi sebagai bentuk *overthinking* yang konstruktif ketika intensitas berpikir tetap berada dalam batas kendali rasional dan berorientasi pada solusi atau pemahaman. Dalam konteks ini, peningkatan frekuensi berpikir tidak identik dengan disfungsi, selama arah dan tujuannya tetap jelas. Waswas muncul ketika proses refleksi kehilangan orientasi dan berubah menjadi lingkaran pikiran yang berulang tanpa resolusi, sering kali dipenuhi keraguan yang tidak berdasar. Pola ini beresonansi dengan konsep ruminasi dalam psikologi modern, namun memiliki dimensi spiritual yang lebih eksplisit karena berkaitan dengan gangguan ketenangan batin. *Qalq* berfungsi sebagai indikator afektif yang menandai kegagalan integrasi antara pikiran dan emosi, sehingga menghasilkan tekanan psikologis yang dirasakan secara intens. Klasifikasi ini memungkinkan identifikasi tahap-tahap *overthinking* secara lebih presisi, sehingga membuka ruang intervensi yang lebih terarah.

Dinamika pergeseran dari *tafakkur* menuju waswas dan *qalq* menunjukkan mekanisme internal yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor kognitif, afektif, dan lingkungan sosial. Generasi Z menghadapi intensifikasi stimulus informasi yang tinggi melalui media digital, yang mendorong aktivitas berpikir secara terus-menerus tanpa jeda reflektif yang memadai (Liu et al., 2021). Kondisi ini memperbesar kemungkinan terjadinya distorsi kognitif karena individu terpapar beragam narasi yang saling bertentangan, sehingga stabilitas makna menjadi rapuh. Ketika terjadi refleksi kehilangan pijakan epistemik yang kuat, *tafakkur* mudah tergelincir menjadi waswas. Proses ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui akumulasi keraguan yang tidak terselesaikan. *Qalq* muncul sebagai konsekuensi lanjutan ketika tekanan emosional meningkat akibat ketidakmampuan mengendalikan arus pikiran yang terus berulang. Pergeseran ini menegaskan adanya kontinuitas antara dimensi kognitif dan afektif, sekaligus menunjukkan kerentanan struktural dalam pengalaman mental Generasi Z.

Faktor internal memainkan peran signifikan dalam menentukan arah pergeseran tersebut, terutama terkait kapasitas regulasi diri, struktur keyakinan, serta kedalaman orientasi makna. Individu yang memiliki kerangka makna yang stabil cenderung mampu mempertahankan *tafakkur* sebagai aktivitas reflektif yang produktif, karena proses berpikir diarahkan oleh prinsip yang jelas. Sebaliknya, lemahnya orientasi makna membuka ruang bagi munculnya keraguan yang tidak terkelola, sehingga mempercepat transformasi menuju waswas. Dimensi afektif turut memperkuat dinamika ini karena ketegangan emosional dapat mengganggu kejernihan kognitif dan memperkuat kecenderungan pada pola pikir yang berulang. Keterbatasan kemampuan mengelola emosi membuat individu sulit keluar dari siklus *overthinking* yang merusak (Eckland & Berenbaum, 2021). Relasi antara aspek kognitif dan afektif ini menunjukkan bahwa *overthinking* tidak dapat

dipahami semata-mata sebagai gangguan pikiran, melainkan sebagai fenomena multidimensional yang melibatkan integrasi antara akal, emosi, dan orientasi eksistensial.

Faktor eksternal, khususnya tekanan sosial dan budaya digital, mempercepat intensifikasi waswas dan *qalq* dalam pengalaman Generasi Z. Eksposur terhadap standar sosial yang tidak realistis melalui media digital menciptakan tekanan untuk terus melakukan evaluasi diri secara berlebihan. Aktivitas komparatif yang terus berlangsung mendorong individu untuk mempertanyakan nilai diri secara berulang, sehingga memperkuat pola pikir ruminatif (Brady & Crockett, 2024). Lingkungan digital juga memperkenalkan kecepatan informasi yang tinggi, yang mengurangi ruang bagi refleksi mendalam dan meningkatkan kemungkinan munculnya interpretasi yang dangkal atau keliru. Krisis makna muncul ketika individu gagal mengintegrasikan berbagai informasi ke dalam kerangka pemahaman yang koheren (Novoa-Echaurren, Pavez, & Anabalón, 2025). Kondisi ini mempercepat transisi dari *tafakkur* menuju waswas, kemudian berlanjut ke *qalq* sebagai respons emosional. Interaksi antara tekanan sosial dan paparan digital membentuk konteks yang sangat kondusif bagi berkembangnya *overthinking* dalam bentuk yang lebih kompleks dan intens.

Keunggulan kerangka psikologi Al-Qur'an mampu membedakan secara tegas antara dimensi kognitif dan afektif, sekaligus mengaitkannya dengan orientasi spiritual. Psikologi modern sering kali menggabungkan ruminasi, kecemasan, dan stres dalam satu kategori gangguan, sehingga mengaburkan struktur internal pengalaman mental (Taylor & Snyder, 2021). Pendekatan berbasis wahyu menghadirkan klasifikasi yang lebih presisi dengan memisahkan *tafakkur* sebagai aktivitas bernilai positif dari waswas sebagai distorsi, serta *qalq* sebagai manifestasi emosional. Diferensiasi ini memungkinkan analisis yang lebih tajam terhadap proses transisi antarkondisi mental, sehingga intervensi dapat diarahkan secara spesifik pada setiap tahap. Kerangka ini juga menempatkan dimensi makna sebagai pusat regulasi psikologis yang jarang mendapat perhatian yang memadai dalam pendekatan empiris konvensional. Integrasi antara akal dan wahyu menghasilkan perspektif yang tidak hanya deskriptif, melainkan juga normatif dalam arti memberikan arah bagi pemulihan keseimbangan mental.

Penutup

Fenomena *overthinking* pada Generasi Z memperlihatkan kompleksitas relasi antara aktivitas kognitif, gangguan afektif, serta orientasi spiritual yang kerap terabaikan dalam psikologi arus utama. Distingsi konseptual yang tegas antara *tafakkur* sebagai refleksi kognitif produktif yang mengarahkan kesadaran menuju makna, waswas sebagai distorsi kognitif yang memicu keraguan berulang dan melumpuhkan pengambilan keputusan, serta *qalq* sebagai manifestasi afektif berupa kegelisahan batin yang berakar pada ketidakstabilan internal. Diferensiasi ini menegaskan bahwa *overthinking* tidak dapat dipahami secara tunggal sebagai

aktivitas berpikir berlebih, melainkan sebagai konfigurasi multidimensi antara pola pikir, emosi, dan orientasi nilai. Implikasi teoretis ini menguatkan posisi psikologi Al-Qur'an sebagai kerangka alternatif yang mampu memperkaya diskursus psikologi kontemporer melalui integrasi dimensi transenden dan regulasi batin, sekaligus menawarkan kategorisasi yang lebih presisi terhadap dinamika mental. Implikasi praktis mengarah pada pentingnya rekonstruksi pendekatan intervensi bagi Generasi Z, dengan menumbuhkan *tafakkur* sebagai praktik reflektif yang sehat, mengelola waswas melalui penguatan kesadaran kognitif, serta menstabilkan *qalq* melalui keseimbangan emosional dan spiritual. Keterbatasan utama terletak pada dominasi pendekatan kepustakaan, keterikatan pada interpretasi teks, serta belum terintegrasinya data empiris lintas konteks sosial. Arah pengembangan ke depan menuntut eksplorasi interdisipliner yang menggabungkan psikologi, neurosains, serta studi keislaman, disertai validasi empiris untuk menguji relevansi konseptual ini secara lebih luas dan kontekstual.

Daftar Pustaka

- 'Abbād, I. bin. (1994). *al-Muḥīṭ fī al-Lugah* (M. Ḥasan Al-Yāsīn, ed.). Beirut: 'Alim al-Kutb.
- Al-Asfahānī, A. Q. A. al-Ḥusayn ibn M. al-R. (2009). *al-Mufradāt fī Gharīb Al-Qur'ān* (Ṣafwān 'Adnān Dāwūd, ed.). Damascus: Dār al-Qalam.
- Babatunde, B. A., Fitrianto, I., Munandar, A., & Muhammad, N. (2025). Waswas in the quran: Insights and strategies for overcoming spiritual distractions. *Amorti: Jurnal Studi Islam Interdisipliner*, 4(3), 84–90. <https://doi.org/10.59944/amorti.v4i3.468>
- Banks, J. B., & Welhaf, M. S. (2022). Individual differences in dimensions of mind wandering: the mediating role of emotional valence and intentionality. *Psychological Research*, 86(5), 1495–1517. <https://doi.org/10.1007/s00426-021-01579-2>
- Barnea, U., Meyer, R. J., & Nave, G. (2023). The Effects of Content Ephemerality on Information Processing. *Journal of Marketing Research*, 60(4), 750–766. <https://doi.org/10.1177/00222437221131047>
- Brady, W. J., & Crockett, M. J. (2024). Norm Psychology in the Digital Age: How Social Media Shapes the Cultural Evolution of Normativity. *Perspectives on Psychological Science*, 19(1), 62–64. <https://doi.org/10.1177/17456916231187395>
- Bravenboer, D. (2018). The unexpected benefits of reflection: a case study in university-business collaboration. *Journal of Work-Applied Management*, 10(1), 50–62. <https://doi.org/10.1108/JWAM-01-2017-0002>
- Chachane, L., Jagtap, S., & Kamble, S. (2024). Assisting over thinkers to reframe cognitive processes. *Journal of Engineering Education Transformations*, 37(IS2), 783–788. <https://doi.org/10.16920/jeet/2024/v37is2/24121>
- Challacombe, F. L., Bavetta, M., & DeGiorgio, S. (2019). Intrusive thoughts in

- perinatal obsessive-compulsive disorder. *BMJ*, 16574. <https://doi.org/10.1136/bmj.l6574>
- Dudek, I., & Polczyk, R. (2024). Memory distrust and suggestibility: A registered report. *Legal and Criminological Psychology*, 29(1), 100–123. <https://doi.org/10.1111/lcrp.12249>
- Eckland, N. S., & Berenbaum, H. (2021). Emotional Awareness in Daily Life: Exploring Its Potential Role in Repetitive Thinking and Healthy Coping. *Behavior Therapy*, 52(2), 338–349. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.010>
- Flaherty, A., Katz, D., Chosak, A., Henry, M. E., Trinh, N.-H., Waldinger, R. J., & Cohen, J. N. (2022). Treatment of Overthinking: A Multidisciplinary Approach to Rumination and Obsession Spectrum. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 83(4), 21ct14543. <https://doi.org/10.4088/JCP.21ct14543>
- Flynn, P. J., Bliese, P. D., Korsgaard, M. A., & Cannon, C. (2021). Tracking the Process of Resilience: How Emotional Stability and Experience Influence Exhaustion and Commitment Trajectories. *Group & Organization Management*, 46(4), 692–736. <https://doi.org/10.1177/10596011211027676>
- Hasani, M., Zenoozian, S., Ahmadi, R., Khakpoor, S., Saberi, S., Pirzeh, R., & Saed, O. (2025). Evaluating the efficacy of rumination-focused cognitive-behavioral therapy in alleviating depression, negative affect, and rumination among patients with recurrent major depressive disorder: a randomized, multicenter clinical trial. *BMC Psychiatry*, 25(1), 626. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07065-y>
- ‘Āsyūr, M. al-Ṭāhir I. (1985). *al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunisia: al-Dār al-Tūnisiyyah.
- Ibn Farīs, A. Ḥusayn A. (1979). *Muʿjam Maqāyis al-Lughah*. Beirut: Dār al-Fikr.
- Ibn Kašīr, A. al-F. I. ibn ‘Umar. (2004). *Tafsīr Al-Qur’ān al-‘Aẓīm*. Riyadh: Dār Ibn al-Jawzī.
- Khotimah, K., Taqwa, U. ‘alat, & Hanim, S. (2023). Tafakkur on Malik Badri’s View. *Tasfīyah: Jurnal Pemikiran Islam*, 7(2), 317–338. <https://doi.org/10.21111/tasfiah.v7i2.10495>
- Kitota, A. M. (2023). The Role of Al-Kawniyyat Verses in The Glorious Qur’an On Contemplation and Scientific Discoveries: The Neglected Treasures. *Journal of Quranic Sciences and Research*, 4(1), 10–15. <https://doi.org/10.30880/jqsr.2023.04.01.002>
- Lala, I. (2023). The Qur’an and Emotional Well-being: Hope and Fear in the Qur’an. *Pastoral Psychology*, 72(2), 245–275. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01060-4>
- Lincoln, T. M., Schulze, L., & Renneberg, B. (2022). The role of emotion regulation in the characterization, development and treatment of psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 1(5), 272–286. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00040-4>
- Liu, H., Liu, W., Yoganathan, V., & Osburg, V.-S. (2021). COVID-19 information

- overload and generation Z's social media discontinuance intention during the pandemic lockdown. *Technological Forecasting and Social Change*, 166, 120600. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.120600>
- Madison, A. A., Shrout, M. R., Wilson, S. J., Renna, M. E., Peng, J., Andridge, R., ... Kiecolt-Glaser, J. K. (2025). "I'm Ready This Time": Investigating physiological and emotional habituation to repetitive social stress. *Annals of Behavioral Medicine*, 59(1), kaaf009. <https://doi.org/10.1093/abm/kaaf009>
- Najm, A.-S. S. A. M., & Zekkoub, A. B. (2025). The Impact of Contemplation on the Noble Qur'an in Shaping the Muslim Personality: An Analytical Study. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 15(4), 25192. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v15-i4/25192>
- Novoa-Echaurren, Á., Pavez, I., & Anabalón, M. E. (2025). Reflective Practice and Digital Technology Use in a University Context: A Qualitative Approach to Transformative Teaching. *Education Sciences*, 15(6), 643. <https://doi.org/10.3390/educsci15060643>
- Nufus, D. H., Sururin, S., & Sodiq, A. (2023). Tafakkur: A Contemplation of Students' Spiritual and Emotional Intelligence (in The Perspective of Sufism & Transpersonal Psychology). *DAYAH: Journal of Islamic Education*, 6(2), 264. <https://doi.org/10.22373/jie.v6i2.18957>
- Orben, A., Meier, A., Dalgleish, T., & Blakemore, S.-J. (2024). Mechanisms linking social media use to adolescent mental health vulnerability. *Nature Reviews Psychology*, 3(6), 407–423. <https://doi.org/10.1038/s44159-024-00307-y>
- Organization, W. H. (2022). *World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All*. Geneva. Diambil dari <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Paterson, R. (2024). The Early Modern Attack on Teleology and the Politics of Contemporary Psychology: Intellectual Roots of Current Dilemmas. *Human Arenas*, 7(1), 15–29. <https://doi.org/10.1007/s42087-021-00259-2>
- Plater, L., Nyman, S., Joubran, S., & Al-Aidroos, N. (2023). Repetition enhances the effects of activated long-term memory. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 76(3), 621–631. <https://doi.org/10.1177/17470218221095755>
- Rahman, M. Z. A., Razali, Z. A., & Najid, M. H. M. (2023). Socratic Questioning Sebagai Solusi Masalah Waswas: Pendekatan Hadis Terpilih: Socratic Questioning as A Solution to Waswas Issues: A Selected Hadith Approach. *Journal Of Hadith Studies*, 8(1), 90–100. <https://doi.org/10.33102/johs.v8i1.229>
- Rahmania, P., Surahman, C., Sumarna, E., & Batula, A. W. (2025). Menggali Makna Tafakkur Dalam QS. Al-A'raf Ayat 176. *Tazkir: Jurnal Penelitian Ilmu-ilmu Sosial dan Keislaman*, 11(2), 266–282. <https://doi.org/10.24952/tazkir.v11i2.18561>
- Riviati, N., & Indra, B. (2024). Reading Holy Quran Associated With Better Cognitive Function in Older Adults: A Systematic Review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 10. <https://doi.org/10.1177/23337214241239219>
- Roberts, T., & Osler, L. (2024). Social Doubt. *Journal of the American Philosophical*

- Association*, 10(1), 46–63. <https://doi.org/10.1017/apa.2022.40>
- Seibert, S. A. (2021). Problem-based learning: A strategy to foster generation Z's critical thinking and perseverance. *Teaching and Learning in Nursing*, 16(1), 85–88. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2020.09.002>
- Shihab, M. Q. (2010). *Tafsir al-Mishbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sommerfeldt, S. L., Schaefer, S. M., Brauer, M., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2019). Individual Differences in the Association Between Subjective Stress and Heart Rate Are Related to Psychological and Physical Well-Being. *Psychological Science*, 30(7), 1016–1029. <https://doi.org/10.1177/0956797619849555>
- Taylor, M. M., & Snyder, H. R. (2021). Repetitive Negative Thinking Shared Across Rumination and Worry Predicts Symptoms of Depression and Anxiety. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 43(4), 904–915. <https://doi.org/10.1007/s10862-021-09898-9>
- Troiano, E., Oberländer, L., & Klinger, R. (2023). Dimensional Modeling of Emotions in Text with Appraisal Theories: Corpus Creation, Annotation Reliability, and Prediction. *Computational Linguistics*, 49(1), 1–72. https://doi.org/10.1162/coli_a_00461
- Wahdi, A. E., Wilopo, S. A., & Erskine, H. E. (2023). The Prevalence of Adolescent Mental Disorders in Indonesia: An Analysis of Indonesia – National Mental Health Survey (I-NAMHS). *Journal of Adolescent Health*, 72(3), S70. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.11.143>
- Watkins, E. R., & Roberts, H. (2020). Reflecting on rumination: Consequences, causes, mechanisms and treatment of rumination. *Behaviour Research and Therapy*, 127, 103573. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2020.103573>
- Zaini, M., & Fauziah, M. (2024). In-depth Exploration of 'Tafakkur' Through the Spirit of Quranic Verses. *TAFSE: Journal of Qur'anic Studies*, 9(1), 109. <https://doi.org/10.22373/tafse.v9i1.22572>
- Zhang, Y., He, W., & Peng, L. (2022). How Perceived Pressure Affects Users' Social Media Fatigue Behavior: A Case on WeChat. *Journal of Computer Information Systems*, 62(2), 337–348. <https://doi.org/10.1080/08874417.2020.1824596>