

# Iman Pada Qada' Dan Qadar Sebagai Pedoman Dalam Mengatasi Overthinking Siswa Melalui Instagram

Oleh:

Ayda Khairina Sabilah,  
Eni Fariyatul Fahyuni

Program Studi Pendidikan Agama Islam  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2025



# Pendahuluan

Iman pada qada' dan qadar merupakan salah satu rukun iman ke 6 yang wajib diyakini setiap umat muslim. Iman pada qada' dan qadar sendiri memiliki arti percaya pada takdir dan ketentuan Allah SWT. Maka, perilaku manusia yang mencerminkan iman pada qada' dan qadar dikehidupan sehari- hari yakni dengan Ikhlas dan tenang menerima semua takdir Allah dan terus berusaha dan berdo'a . Namun, melihat era digital yang membawa perubahan dalam aspek kehidupan dengan memanfaatkan sebagai informasi dan komunikasi salah satunya. Mengakibatkan adanya dampak negative yang dirasakan pada kaum remaja yaitu Overthinking. Dimana adanya perkembangan teknologi salah satunya media sosial membuat adanya tekanan berlebihan pada remaja sehingga timbulnya rasa cemas dan takut. Hal ini selaras dengan kurangnya pemahaman terkait iman pada qada' dan qadar dalam mengimplementasikan dikehidupan. Melihat persoalan tersebut maka pembelajaran konvesional sudah dinilai membosankan. Sehingga dengan memanfaatkan perkembangan teknologi salah satunya media sosial sebagai media dalam menyampaikan materi menjadi solusi. Instagram sebagai media dalam meningkatkan kreativitas guru dalam desain, dan dapat menyajikan materi dengan cara yang menarik dan dapat meningkatkan interaktif siswa pada kolom komentar dan feed sebagai bentuk respon.



# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Bagaimana peran Instagram sebagai media pembelajaran Materi iman qada' dan qadar ?
2. Bagaimana konsep iman pada qada' dan qadar sebagai pedoman dalam mengatasi overthinking siswa ?



# Metode

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif yang dapat digunakan untuk meneliti objek alami, dimana peneliti berfungsi sebagai instrumen utama serta pengumpulan data melalui berbagai teknik secara bersamaan. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis dan dipresentasikan dalam bentuk narasi. Subjek dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas XII SMA Al-Islamiyah Putat Sidoarjo. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan observasi langsung di sekolah SMA Al-Islamiyah Putat Sidoarjo dan observasi via media Instagram. Dalam Penelitian ini menggunakan observasi nonpartisipan, dimana peneliti berperan sebagai pengamat untuk mengidentifikasi respon peserta didik terkait pemahaman iman pada qada' dan qadar. Dalam hal ini, penulis berfungsi sebagai instrumen pengumpulan data, mencatat kesalahan dalam memahami atau memecahkan masalah oleh peserta didik. Analisis data dilakukan secara deskriptif berdasarkan model Miles dan Huberman, meliputi reduksi data, penyajian data dan penarikan Kesimpulan



# Hasil

Hasil implementasi dan pengamatan peneliti melalui instagram menunjukkan bahwa pembelajaran iman qada' dan qadar dengan memanfaatkan fitur feeds dan kolom komentar Instagram dapat dilakukan secara interaktif. Dimana peneliti menyampaikan materi melalui desain feeds yang menarik, sehingga mendorong diskusi di kolom komentar, dan memberikan penjelasan langsung pada jawaban siswa. Pendekatan ini memungkinkan siswa memahami konsep iman qada' dan qadar secara mendalam dan relevan dengan kehidupan sehari-hari. Selain itu, peneliti juga menggunakan fitur story untuk memberikan pengumuman tentang materi baru, dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam pembelajaran. Hal ini terjadi dengan pendekatan dialog, diskusi kelompok, dan penggunaan bahasa yang mudah dipahami siswa. peneliti juga memberikan penjelasan tambahan langsung pada jawaban siswa di kolom komentar, sehingga siswa lebih memahami letak kesalahan mereka. Maka penggunaan media pembelajaran yang menarik dapat mendukung pemahaman siswa terhadap iman qada' dan qadar sebagai pedoman menghadapi overthinking.



# Pembahasan

Pembelajaran iman qada' dan qadar dengan memanfaatkan fitur feeds untuk menyampaikan materi yang menarik berupa pertanyaan interaktif sehingga kolom komentar sebagai ruang diskusi serta melihat sejauh mana kemampuan siswa dalam memahami materi. Berikut penjelasan dari postingan berupa pertanyaan dimana masih ada siswa yang kurang memahaminya:

1. "Katanya.. Takdir ada yang bisa diubah?? (Kematian, jodoh, cita- cita, kiamat, rezeki)"

Masih banyak siswa yang menjawab jodoh termasuk takdir yang bisa diubah. Sedangkan Jodoh, merupakan takdir yang tidak dapat diubah meskipun demikian , tetap melibatkan ikhtiar manusia melalui usaha dan doa.

2. "Kalo aku ga bisa gimana??, Aku takut banget kalo nanti gagal" Pertanyaan ini biasa muncul ketika dalam keadaan cemas atau overthinking. Iman qada' dan qadar mengajarkan bahwa kegagalan bukan akhir dari proses. Takdir dapat diubah melalui ikhtiar dan doa, dan Allah tidak menguji hamba-Nya di luar kemampuan.

3. "Apa sii makna usaha tidak akan mengkhianati hasil " Hasil usaha merupakan bagian dari ketetapan Allah, baik sesuai harapan maupun tidak. Siswa diajak untuk fokus pada proses ikhtiar sebagai wujud keimanan

4. "Kenapa harus ikhtiar ya? Kan bisa pasrah aja??" Pertanyaan ini jika memiliki pemahaman yang salah akan menjadi kesalahan dalam memahami tawakal dan ikhtiar. Ikhtiar sendiri hal wajib, sedangkan tawakal berarti pasrah setelah usaha maksimal. Pasrah tanpa usaha bukanlah tawakal, melainkan kelalaian.

# Temuan Penting Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Instagram dapat dijadikan media pembelajaran yang efektif untuk membantu siswa memahami konsep iman qada' dan qadar. Penggunaan fitur feeds Instagram terbukti mempermudah penyampaian materi dengan desain yang menarik, sementara kolom komentar berfungsi sebagai ruang interaktif untuk siswa. Fitur ini memungkinkan siswa untuk saling berdiskusi dan mendapatkan penjelasan lebih lanjut mengenai pemahaman iman qada' dan qadar. Dengan demikian, Instagram, melalui fitur feeds dan kolom komentar, dapat berperan dalam penyampaian materi iman qada' dan qadar sebagai pedoman dalam mengatasi overthinking siswa, memberikan pemahaman yang lebih baik, serta membantu mereka menghadapi berbagai tantangan hidup dengan lebih tenang



# Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis untuk memperluas wawasan tentang efektivitas Instagram sebagai media pembelajaran interaktif berbasis digital, khususnya dalam memahami iman pada qada' dan qadar.

- Secara praktis, penelitian ini:
  1. Membantu pendidik merancang strategi pembelajaran digital yang menarik dan relevan.
  2. Meningkatkan pemahaman siswa tentang iman pada qada' dan qadar untuk mengatasi overthinking.
  3. Mendukung pembelajaran dengan memanfaatkan teknologi digital seperti Instagram salah satunya.



# Referensi

- [1] J. N. A. Putra and M. A. Mutawakkil, "Qada ' Dan Qadar Perspektif Al - Qur ' an Hadits dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Agama Islam," *J-PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 7, no. 1, pp. 61–71, 2020.
- [2] M. Abdullah, "Implementasi Iman Kepada Al-Qadha Dan Al-Qadar Dalam Kehidupan Umat Muslim," *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, vol. 18, no. 1, pp. 1–11, 2020.
- [3] N. A. K. A. M. W. A. R. Lailatul Mahfudzoh, "Overthinking Dalam Al- Qur'an (Analisis Deskriptif Q.S Al-Hujurat Ayat 12)," *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, vol. 6 N0. 2, 2024, doi: doi.org/10.3783/tashdiqv2i9.2461.
- [4] A. A. F. M. N. A. . Najmi Almanar and Sobirin, "Kondisi Overthinking pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam IAI Al-Azis dalam Menjalankan Fungsi Keluarga," *Journal of Islamic Studies*, vol. 1, no. 3, pp. 393–413, Nov. 2023, doi: 10.61341/jis/v1i3.031.
- [5] F. Rahmi Putri and Y. Irna Aviani, "Pengaruh Penggunaan Sosial Media Terhadap Tingkat Stress pada Remaja Dimasa Pandemi," *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, vol. 5, no. 2, pp. 110–114, 2023, doi: 10.38035/rnj.v5i2.631.
- [6] D. F. Cahyani and N. S. Putri, "Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling Dampak Kecemasan Berlebih Terhadap Psikologis Gen Z (Usia Remaja)," *Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 3, pp. 82–94, 2024, doi: 10.3287/ljpbk.v1i1.325.
- [7] M. Ikhwanul Hakim, M. Ega Febryanti, N. Zahra, N. Taryana, U. Sunan Gunung Djati Bandung Jl Soekarno-Hatta, and K. Bandung, "Conference Series Learning Class Tauhid And Akhlak Semua Ketetapan Allah Adalah yang Terbaik," *Gunung Djati Conference Series*, vol. 22, pp. 247–258, 2023.
- [8] F. M. Fatar and S. Abdullah, "Rethinking Qadha dan Qadar Allah: Ikhtiar Hidup dalam Keteraturan pada Era Digital," *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, vol. 19 no. 2, pp. 128–139, Dec. 2023.
- [9] Z. Alamin and R. Missouri, "Penggunaan Media Sosial Sebagai Sarana Pendukung Pembelajaran Agama Islam Di Era Digital," *TAJDID: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Kemanusiaan*, vol. 7, no. 1, pp. 84–91, 2023, doi: 10.52266/tadjid.v7i1.1769.
- [10] P. Sitompul, D. Mahmudah, and M. P. Damanik, "Pemanfaatan Media Sosial dan Pemenuhan Kebutuhan Informasi Ketenagakerjaan Di Kalangan Angkatan Kerja Muda Pada Masa Pandemi COVID-19," *Jurnal Studi Komunikasi dan Media*, vol. 25, no. 2, p. 203, 2021, doi: 10.31445/jskm.2021.4399.
- [11] I. M. Laily, A. P. Astutik, and B. Haryanto, "Instagram sebagai Media Pembelajaran Digital Agama Islam di Era 4.0," *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, vol. 3, no. 2, pp. 160–174, 2022, doi: 10.31538/munaddhomah.v3i2.250.
- [12] M. Ade Suranto and S. Gumiandari, "Efektivitas Instagram Sebagai Media Pembelajaran Mufradat Berbasis Literasi Digital Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Iain Syekh Nurjati Cirebon," *Adiba: Journal of Education*, vol. 4, no. 3, pp. 345–370, 2024.
- [13] A. D. Riyanto, "Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2023," andi.link.
- [14] Zukhruf Ambarsari, "Penggunaan Instagram Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia Pada Era 4.0," *Prosiding Seminar Nasional Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia (SemNas PBSI)*, 2021.
- [15] Abu Dzar Al Ghifari, Retno Widyaningrum, S.Sos, MM., and Santi Maudiarti S.E, M.Pd, "Pengembangan Konten Pembelajaran di Media Sosial Instagram untuk Mata Pelajaran Sosiologi Kelas X di SMAN 103 Jakarta," *Jurnal Pembelajaran Inovatif*, vol. 4, no. 1, pp. 43–54, 2021, doi: 10.21009/jpi.041.06.
- [16] Y. Y. Hayati et al., "Penggunaan Media Sosial Instagram pada Pembelajaran PAI dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas X IPA SMA IT Al-Hidayah," *Bandung Conference Series: Islamic Education*, pp. 812–818, 2023.
- [17] M. D. Lestari and N. Nurliah, "Interaktivitas Akun Instagram @Ezraalfatah dalam Membangun Motivasi Mahasiswa Menyusun Skripsi:Studi terhadap Mahasiswa Kalimantan Timur," *Jurnal Edukasi Nonformal*, vol. 4, no. 1, pp. 435–444, 2023.
- [18] F. Nurrahmah, "Penguatan Bahasa Indonesia sebagai Identitas Nasional Melalui Poster Interaktif pada Instagram @Bastral.Id," *Educaniora: Journal of Education and Humanities*, vol. 1, no. 1, pp. 10–16, 2023, doi: 10.59687/educaniora.v1i1.3.
- [19] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. 2016.



