

# Faith in Qada' and Qadar as a Guide for Overcoming Students' Overthinking through Instagram

## [Iman Qada' dan Qadar sebagai Pedoman dalam mengatasi overthinking siswa melalui Instagram]

Ayda Khairina Sabila<sup>1)</sup>, Eni Fariyatul Fahyuni<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia  
Email Penulis Korespondensi: eni.fariyatul@umsida.ac.id

**Abstract.** This study focuses on the utilization of feeds and comments on Instagram to help students deepen their understanding of Iman qada' and qadar. The purpose of this study is to determine the extent to which Instagram media can play a role in educating the understanding of Iman qada' and qadar and evaluate students' ability to apply Iman qada' and qadar as guidelines in overthinking. The research method applied is descriptive qualitative, with data analysis presented in narrative form. The data analysis process follows an interactive model, which is carried out simultaneously with data collection through three stages: data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The importance of understanding faith in qada' and qadar is raised in this study because it can be a guide for students to face various life problems more calmly and sincerely, so as to reduce the tendency to overthink and anxiety. The results of this study show that: 1) The feeds feature and comment column are very useful as learning media in strengthening students' understanding of Iman qada' and qadar, 2) There are still students who are mistaken in understanding the concept of Iman qada' and qadar which can trigger overthinking, 3) Explaining how the feeds feature and Instagram comments column in educating properly and correctly. Based on the research data obtained, it can be concluded that Instagram can be a learning media by using the feeds feature that is designed and the comment column as an interactive student is considered effective regarding the understanding of faith qada' and qadar can be used as a guide in overcoming student overthinking.

**Keywords :** *Faith in qada' and qadar, Overthinking, Instagram*

**Abstrak.** Kajian ini berfokus pada pemanfaatan fitur feeds dan kolom komentar di Instagram untuk membantu siswa memperdalam pemahaman Iman qada' dan qadar. Dalam penelitian ini dilakukan beberapa analisis, termasuk analisis kesalahan dalam pemahaman Iman qada' dan qadar oleh siswa kelas 12. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana media Instagram dapat berperan dalam edukasi pemahaman iman qada' dan qadar serta mengevaluasi kemampuan siswa dalam menerapkan iman qada' dan qadar sebagai pedoman dalam overthinking. Metode penelitian yang diterapkan adalah deskriptif kualitatif, dengan analisis data yang dipresentasikan dalam bentuk narasi. Proses analisis data mengikuti model interaktif, yang dilakukan secara bersamaan dengan pengumpulan data melalui tiga tahapan: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Pentingnya pemahaman iman pada qada' dan qadar diangkat dalam penelitian ini karena dapat menjadi pedoman bagi siswa untuk menghadapi berbagai permasalahan hidup dengan lebih tenang dan ikhlas, sehingga dapat mengurangi kecenderungan berpikir berlebihan dan rasa cemas. Adapun hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa: 1) Fitur feeds dan kolom komentar sangat bermanfaat sebagai media pembelajaran dalam memperkuat pemahaman siswa terkait Iman qada' dan qadar, 2) Masih terdapat siswa yang keliru dalam memahami konsep Iman qada' dan qadar yang dapat memicu adanya overthinking, 3) Menjelaskan cara fitur feeds dan kolom komentar Instagram dalam mengedukasi dengan baik dan benar. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa Instagram dapat menjadi media pembelajaran dengan menggunakan fitur feeds yang di design dan kolom komentar sebagai interaktif siswa dinilai efektif terkait pemahaman iman qada' dan qadar dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengatasi overthinking siswa.

**Kata Kunci ;** *Iman pada qada' dan qadar, Overthinking, Instagram*

## I. PENDAHULUAN

Pendidikan Agama Islam menjadi mata Pelajaran wajib bagi seluruh sekolah, baik swasta ataupun negeri. Dengan materi yang dipelajari terkait kehidupan di dunia ataupun di akhirat. Salah satu materi yang ada terkait Iman pada qada' dan qadar sebagai kunci ketenangan. Iman pada qada' dan qadar sendiri termasuk rukun iman ke enam dimana setiap umat muslim wajib meyakini. Putra (2020), menjelaskan bahwa kedua komponen tersebut mengajarkan bahwasannya segala sesuatu peristiwa di alam semesta sudah ditetapkan dan ditentukan oleh Allah SWT[1]. Hal ini juga diperkuat dengan firman Allah SWT pada QS. Ar- ra'd ayat 8:

اللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَحْمِلُ كُلُّ أُنْثَى وَمَا تُعْيِنُ الْأَرْخَامُ وَمَا تَرْدَادُ وَكُلُّ شَيْءٍ عَذْنَةٌ بِمَعْذَارٍ

Artinya: "Allah mengetahui apa yang dikandung oleh setiap perempuan, dan kandungan rahim yang kurang sempurna dan yang bertambah. Dan segala sesuatu pada sisi-Nya ada ukurannya." Dalam tafsir ibnu katsir, terkait ayat tersebut dijelaskan bahwa kondisi Rahim Perempuan atau seorang ibu sudah memiliki ukuran yang dimana adanya

pertumbuhan janin didalamnya dan hal ini termasuk salah satu dari lima kunci ghaib yang hanya diketahui oleh Allah SWT. Dapat dipahami bahwasannya dalam ayat ini dijelaskan bahwa Allah SWT memiliki kuasa akan takdir dan segala sesuatu sudah ada ukuran atau ketentuan di sisi-Nya. Dengan memahami Iman pada qada' dan qadar, diharapkan para peserta didik dapat memperkuat keimanan dan ketaqwaan mereka kepada Allah SWT, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan dengan cara yang positif. Seperti halnya dengan selalu berdo'a, ikhtiar dan bertawakal untuk takdir yang baik[2].

Maka, perilaku manusia yang mencerminkan iman pada qada' dan qadar dikehidupan sehari-hari seperti menerima semua keadaan yang telah ditetapkan Allah SWT dengan perasaan yang tenang, ikhlas atau selalu berusaha dan berdoa untuk takdir yang baik. Melihat era digital yang membawa banyak perubahan dalam aspek kehidupan ini, Salah satunya dengan memanfaatkannya sebagai sumber informasi dan komunikasi. Akan tetapi, ada juga hal negatif akibat maraknya era digital saat ini dikalangan remaja, seperti halnya *Overthinking*. *Overthinking* itu sendiri yakni sebuah kata khusus dari kondisi seseorang dengan perasaan yang khawatir atau takut secara berlebihan[3].

Adapun dampak dari *overthinking* terhadap pola perilaku yang diderita. Berdasarkan penelitian Sobirin (2023) menyatakan bahwa adanya dampak terhadap pola perilaku dikarenakan *overthinking* yakni perilaku anti sosial, gangguan emosi dan pikiran negatif. Pertama yakni adanya perilaku anti sosial, Dimana hal ini dapat merugikan diri sendiri. Seperti tidak adanya rasa tolong menolong disekitar, baik dari segi meminta bantuan kepada orang lain atau menolong orang lain jika mengalami kesulitan. Kedua, adanya gangguan emosional yang dimana perasaan sedih dan marah yang tidak karuan didalam pikiran dalam bentuk emosi. Seperti munculnya perasaan tidak senang ketika melihat pencapaian teman, sementara jika memiliki emosi yang baik atau positif seharusnya muncul perasaan senang dengan pencapaian orang lain. Ketiga, terdapat pemikiran yang negatif dimana pemikiran ini mengakibatkan seseorang cenderung suka menyalahkan diri sendiri dan juga suka tidak percaya akan dirinya [4].

Melihat majunya era digital menjadikan *Overthinking* ini telah dirasakan bagi remaja, Sesuai dengan hasil dari penelitian Putri (2023) menyatakan bahwa dengan adanya perkembangan teknologi termasuk media sosial, menjadi pengaruh akan tekanan pada remaja yang menyebabkan berfikir berlebihan dan munculnya rasa cemas[5]. Selanjutnya, pada penelitian Cahyani (2024) menunjukkan bahwa adanya perkembangan teknologi menjadi salah satu faktor kecemasan pada remaja. Pengaruh perkembangan teknologi ini yang menjadikan adanya tekanan untuk mencapai standar kehidupan sesuai dengan yang ada di media social[6].

Selain itu, ini juga berdampak pada peserta didik terkait persoalan iman pada qada' dan qadar dalam implementasi di kehidupan. Seperti, adanya informasi yang banyak dapat membuat adanya ketakutan berlebihan. Berdasarkan penelitian Hakim (2023) yang menjelaskan bahwasannya dengan adanya kurang pemahaman tentang iman pada qada' dan qadar dapat menyebabkan remaja mudah putus asa dan mempunyai tingkat stres yang tinggi dalam menghadapi permasalahan hidup[7]. Hal ini dikarenakan masih banyak peserta didik yang belum memahami bahwa segala sesuatu yang terjadi telah diatur oleh Allah SWT. Pada Penelitian Fatar (2023) juga menyatakan bahwa dengan mengimani qada' dan qadar pada hakikatnya memberikan efek berupa jiwa yang damai, ketentraman hati, hilangnya kegundahan ketika gagal, serta tidak *overthinking* dalam menghadapi masa depan[8].

Melihat adanya masalah tersebut dengan kurangnya pemahaman peserta didik akan materi Iman pada qada' dan qadar di era didigital ini, maka dengan menggunakan pembelajaran konvesional sudah menjadi hal yang membosankan bagi peserta didik. Perkembangan teknologi ini tentu membuat peserta didik mengalami perubahan pada mempelajari materi. Dengan demikian, memanfaatkan media sosial sebagai media untuk menyampaikan materi di era digital ini bisa menjadi Solusi[9]. Hal ini menjadikan media sosial merupakan salah satu perkembangan digital yang sangat diminati para masyarakat termasuk peserta didik. Menurut Sitompul (2021), media sosial merupakan salah satu platform berbasis internet yang memungkinkan untuk berbagi pemikiran, pendapat, pandangan dan pengalaman bagi penggunanya[10]. Maka dengan adanya media sosial ini tentu dapat dimanfaatkan bagi pendidik untuk menyampaikan materi dan pemilihan media ajar yang relevan. Sehingga dunia pendidikan menjadikan media pembelajaran yang efektif dan inovatif.

Dari berbagai platform media sosial yang tersedia, Instagram bisa digunakan sebagai media pembelajaran. Melihat Penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa Instagram memiliki potensi sebagai sarana pembelajaran. Seperti penelitian dari Laily (2021) dengan judul penelitian "Instagram sebagai Media Pembelajaran Digital Agama Islam di Era 4.0". Penelitian tersebut menunjukkan hasil dimana Instagram bisa dimanfaatkan sebagai media ajar pada mata Pelajaran PAI dikarenakan memiliki fitur menarik dalam menyampaikan materi[11]. Fitur Menarik yang dimaksud yakni feeds, story, sorotan, live streaming dan juga reels. Selain itu, pada penelitian Suranto (2024) dengan judul "Efektivitas Instagram Sebagai Media Pembelajaran Mufradat Berbasis Literasi Digital Pada Mahasiswa Pendidikan Bahasa Arab Iain Syekh Nurjati Cirebon"[12]. Penelitian tersebut membuktikan hasil bahwa penggunaan aplikasi Instagram sebagai media pembelajaran mufradat cukup efektif. Keefektifan ini terletak pada mahasiswa yang memanfaatkan postingan Instagram sebagai sumber informasi dalam mencari materi pembelajaran bahasa Arab, termasuk mufradat. Adapun Alasan lain peneliti memilih Instagram sebagai media ajar, berdasarkan data laporan Digital Report 2023 dari hootsuite (We are social), bahwa tepat pada awal tahun 2023 Indonesia memiliki 167,0 juta

pengguna media sosial yang aktif. Selain itu, Instagram menjadi media sosial peringkat ke dua yang paling banyak digunakan setelah aplikasi whatsapp dengan perolehan 86,5% dari populasi masyarakat Indonesia. Rata-rata penggunaan media sosial di masyarakat Indonesia yaitu selama 3 jam 18 menit disetiap harinya [13]. Dengan melihat data tersebut dapat disimpulkan bahwasanya Instagram cukup digemari di kalangan masyarakat.

Hal ini membuat peneliti memilih Instagram sebagai media Pembelajaran PAI pada materi iman pada qada' dan qadar dengan menggunakan fitur feeds dan kolom komentar. Adapun alasan peneliti memilih fitur tersebut dalam Instagram sebagai media pembelajaran yakni merupakan salah satu fitur yang mudah dipelajari dan dimanfaatkan. Sesuai menurut Ambarsari (2020), Media sosial Instagram populer di kalangan pelajar dikarenakan penggunaannya yang mudah dan kemampuan memperoleh informasi dengan cepat[14]. Pada penelitian tersebut membuat hasil bahwasannya pendidik dapat mengunggah materi pada feeds Instagram dengan desain yang menarik dan dapat memudahkan pendidik dan peserta didik untuk berinteraksi jarak jauh. Penelitian lainnya yang pernah dilakukan oleh Ghifari (2021) dengan judul "Pengembangan Konten Pembelajaran di Media Sosial Instagram untuk Mata Pelajaran Sosiologi Kelas X di SMAN 103 Jakarta". Penelitian tersebut membuat hasil bahwasanya pengembangan konten media sosial di Instagram pada mata pelajaran Sosiologi telah mendapatkan penilaian yang baik dengan rata-rata 3,84 dari para ahli materi dan juga ahli media pembelajaran dengan rata-rata 3,66. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwasanya produk yang telah dikembangkan sesuai prosedur yang baik pada materi pembelajaran sosiologi pada kelas X di SMAN 103 Jakarta yang disajikan melalui konten media sosial Instagram dapat memfasilitasi belajar peserta didik[15].

Fitur Kolom komentar dapat dimanfaatkan sebagai bentuk interaktif antara peserta didik dan pendidik. Pendidik dapat memberikan materi melalui feed Instagram dan mengajak peserta didik untuk berdiskusi ataupun memberi tanggapan. Seperti pada penelitian Hayati (2023) dengan judul "Penggunaan Media Sosial Instagram pada Pembelajaran PAI dalam Meningkatkan Minat Belajar Siswa Kelas X IPA SMA IT Al-Hidayah". Dalam Penelitian tersebut menyatakan hasil bahwa terdapat adanya pengaruh minat belajar siswa yang meningkat dengan pendidik memberikan materi PAI yang menarik di media sosial Instagram dan siswa juga suka memberikan komentar[16]. Adapun peneliti lain yang menyatakan Instagram dengan fitur feeds dan kolom komentar dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran interaktif, seperti Lestari (2023) dengan judul "Interaktivitas Akun Instagram @Ezraalfatah dalam Membangun Motivasi Mahasiswa Menyusun Skripsi :Studi terhadap Mahasiswa Kalimantan Timur". Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa akun Instagram @Ezraalfatah memanfaatkan fitur kolom komentar untuk meningkatkan interaktivitas antar pengguna. Memanfaatkan Fitur ini dapat memungkinkan pengguna untuk membuka diskusi dengan membalas komentar dari pengikut, sehingga interaksi dapat berkembang secara luas dan komunikasi yang terjadi menjadi multi-arah, bukan hanya searah[17].

Penelitian lainnya yang telah dilakukan oleh Nurrahmah (2023) dengan judul "Penguatan Bahasa Indonesia sebagai Identitas Nasional Melalui Poster Interaktif pada Instagram @BASTRA.ID". Penelitian tersebut menunjukkan keberhasilan pemilik akun Instagram @BASTRA.ID bisa dimanfaatkan sebagai usaha dalam memperkuat status bahasa indonesia sebagai identitas bangsa. Usaha yang dilakukan oleh pemilik akun dengan membuat ilustrasi yang berwarna-warni dalam bentuk poster interaktif yang berisi adanya berbagai materi bahasa dan sastra. Hal tersebut menjadikan akun @BASTRA.ID digemari pengunjung atau pengikut dengan melihat acuan setiap unggahan akun tersebut mendapatkan adanya kenaikan berupa suka dan komentar. Maka, Hal ini menunjukkan adanya interaktif antara pemilik akun dan pengikut dengan melihat adanya respon berupa umpan balik ataupun tanggapan melalui fitur kolom komentar[18].

Berdasarkan hasil rujukan dari penelitian terdahulu, maka peneliti tertarik menggunakan media Instagram sebagai media pembelajaran PAI materi iman pada qada' dan qadar terhadap peserta didik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian terdahulu terletak pada penggunaan fitur komentar Instagram sebagai respon aktif peserta didik, sedangkan penelitian terdahulu hanya menggunakan fitur feed atau reels Instagram. Selain itu, perbedaan lainnya yakni penelitian ini fokus pada pembelajaran Iman pada qada' dan qadar, sedangkan penelitian sebelumnya hanya fokus pada pelajaran Pendidikan Agama Islam secara umum. Melalui penelitian ini, peneliti akan membahas bagaimana iman pada qadar dan qada' dapat dijadikan sebagai pedoman dalam mengatasi overthinking siswa melalui Instagram. Dengan menggunakan fitur kolom komentar untuk melihat interaktif peserta didik dalam pemahaman iman pada qada' dan qadar serta diharapkannya juga dapat mengatasi kebosanan peserta didik dengan pembelajaran yang monoton.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif . Metode deskriptif kualitatif termasuk jenis penelitian dengan berlandaskan pada filsafat postpositivisme, dan dapat digunakan untuk meneliti objek alami, dimana peneliti berfungsi sebagai instrumen utama serta pengumpulan data melalui berbagai teknik secara bersamaan[19]. Data yang sudah dikumpulkan kemudian dianalisis dan dipresentasikan dalam bentuk narasi. Subjek dalam penelitian ini merupakan peserta didik kelas IX SMP Al-Islamiyah Putat Sidoarjo. Teknik pengumpulan data yang digunakan yakni dengan observasi langsung di sekolah SMP 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.

Model analisis interaktif diterapkan sebagai teknik untuk menganalisis data. Menurut Miles & Huberman, analisis melibatkan tiga langkah utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi [19]. Tahap Reduksi data dilakukan untuk mengidentifikasi informasi penting terkait pemahaman tentang iman pada qada' dan qadar, sehingga memudahkan proses penarikan kesimpulan. Penyajian data yang digunakan dengan menyusun kumpulan informasi, berupa teks naratif sehingga memungkinkan untuk menarik kesimpulan. Penarikan kesimpulan dilakukan dengan mendeskripsikan kemampuan peserta didik dalam memahami dan menyelesaikan masalah sesuai dengan Pedoman iman terhadap qada' dan qadar

## HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Analisis Instagram sebagai media pembelajaran Materi iman qada' dan qadar.

Melihat era digital ini penggunaan media pembelajaran monoton menjadi hal yang membosankan bagi siswa. Maka, media sosial Instagram dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran pada materi iman qada' dan qadar dengan menggunakan fitur feeds dan kolom komentar. Penggunaan Instagram kini semakin berkembang dan penuh inovasi. Awalnya, Instagram hanya digunakan untuk hiburan dan berbagi aktivitas sehari-hari, tetapi kini platform tersebut memiliki berbagai fungsi, termasuk sebagai media pembelajaran dan berbagi informasi. Dengan fitur-fitur yang sederhana namun menarik, sehingga Instagram menjadi pilihan bagi peneliti sebagai media pembelajaran iman qada' dan qadar untuk siswa.

Penggunaan fitur feeds Instagram yang di design menarik bertujuan agar siswa dapat berinteraktif melalui kolom komentar pada materi iman qada' dan qadar sesuai dengan pedoman yang diberikan pada seluruh siswa kelas 12 Al- Islamiyah. Peneliti mencoba mengaplikasianya pada pemahaman iman qada' dan qadar yang dimiliki siswa. Fitur feeds Instagram salah satu Instagram tools terbaik yang memungkinkan memberikan pertanyaan dengan design menarik di Instagram. Dengan fitur ini, peneliti dapat membuat pertanyaan berupa postingan dengan design yang menarik sehingga followers (siswa kelas 12) tertarik menjawab melalui kolom komentar.

Penggunaan feeds Instagram digunakan sebagai media pembelajaran seputar materi iman qada' dan qadar. Adapun Langkah dalam penggunaan feeds Instagram sebagai media pembelajaran diantaranya: 1) Pengguna mendesain postingan yang dapat menarik followers untuk berinteraktif di kolom komentar, 2) Pengguna mengajukan pertanyaan secara khusus terkait iman qada' dan qadar kepada followers, 3) Penggunaan bahasa yang lebih mudah untuk siswa pahami atau dengan bahasa non formal. Dimana hal ini bertujuan sebagai penyampaian materi iman qada' dan qadar yang baik kepada followers. Misalnya, peneliti ingin menguji pemahaman siswa terkait iman qada' dan qadar, maka peneliti dapat mengajukan pertanyaan seperti, "Apa maksud dari iman qada' dan qadar dan mengapa kita harus mengimani?" dan siswa dapat menjawab atau menanggapinya melalui kolom komentar. Apabila siswa menjawab dengan benar maka, peneliti dapat memberikan simbol sebagai tanda bahwa jawaban yang diberikan siswa tepat.



**Gambar 1. Contoh postingan interaktif pada feeds Instagram**

Disini peneliti juga memanfaatkan fitur story Instagram sebagai pemberitahuan kepada followers bahwasannya ada postingan terbaru sehingga followers dapat melihat. Selain itu, Pada Fitur Kolom komentar dalam Instagram ini dapat dijadikan sebagai tempat untuk memberi tanggapan atau jawaban siswa terkait pemahaman iman qada' dan qadar. Tentunya dengan pemilihan desain dan pertanyaan yang dapat menarik siswa untuk berdiskusi. Seperti pada postingan dengan pertanyaan "kalo aku ga bisa gimana? Aku takut gagal" melihat adanya pertanyaan tersebut siswa dapat menjadikan pemahaman iman qada' dan qadar sebagai pedoman dalam menjawab atau menanggapi keadaan apabila terjadi pada siswa.



Gambar 2. Interaktif siswa dan peneliti

Dari hasil penelitian yang telah diuji cobakan melalui feeds dan kolom komentar Instagram ini, peneliti menemukan bahwa masih ada siswa yang belum memahami iman qada' dan qadar dengan baik.



Gambar 3. Penjelasan Peneliti kepada siswa



Gambar 4. Hasil jawaban siswa

Dalam fitur kolom komentar Instagram juga, siswa tidak hanya mengetahui jawaban yang dipilihnya salah atau tidak, namun mereka juga akan tahu penjelasan dari jawaban yang dipilihnya. Ini terletak pada postingan “Katanya.. Takdir ada yang bisa diubah?? (Kematian, jodoh, cita- cita, kiamat, rezeki)” masih ada 7 siswa yang menjawab salah, dimana adanya kesamaan dari jawaban siswa yaitu jodoh merupakan takdir yang bisa diubah, Sedangkan siswa yang lain sepakat bahwa jodoh tidak dapat diubah merupakan jawaban yang benar.

Adapun hasil penelitian mengenai analisis Instagram sebagai media pembelajaran Materi iman qada' dan qadar dengan menggunakan fitur feeds dan kolom komentar sebagai interaktif siswa dalam tabel berikut

Tabel 1. Jumlah komentar sebagai bentuk interaktif siswa.

Postingan Instagram	Jumlah komentar
“Apa sih maksud iman qada' dan qadar tuh??, terus kenapa kita harus mengimani?”	28 komentar
“Hallo gaiss, sebenarnya iman qada' dan qadar tuh ada berapa macam siii??”	27 komentar
“Katanya.. Takdir ada yang bisa diubah?? (Kematian,	19 komentar

jodoh, cita- cita, kiamat, rezeki)"	
“Kalo aku ga bisa gimana??, Aku takut banget kalo nanti gagal”	13 komentar
“Apa sii makna hasil tidak akan mengkhianati usaha?”	12 komentar
“Kenapa harus Ikhtiar ya? Kan bisa pasrah aja??”	10 komentar

Berdasarkan tabel data yang tersedia, terlihat bahwa fitur intagram feeds dan kolom komentar dapat digunakan sebagai media interaktif siswa. Dimana siswa bukan hanya menerima informasi melalui feeds instagram, melainkan siswa dapat menanggapi ataupun berdiskusi melalui kolom komentar yang tersedia. Dari 6 contoh pertanyaan seputar materi Iman qada' dan qadar yang disajikan dalam bentuk postingan, ternyata masih ada siswa yang belum memahami penuh akan Iman qada' dan qadar sebagai pedoman dalam mengatasi overthinking terlihat dari jumlah komentar yang menurun. Seperti, pada pertanyaan “Apa sii makna hasil tidak akan mengkhianati usaha” dimana dalam postingan tersebut memiliki 12 komentar. Ditemukan pada postingan ini ada 3 siswa yang menaggapi dengan jawaban dimana mereka ragu dengan makna itu sendiri, seringkali merasa bahwa apa yang telah diusahakannya itu tidak memuaskan pada hasil yang diterima.

Melihat adanya respon ini peneliti mencoba memberikan kepada siswa lain untuk menaggapi, dan ditemukan ada 2 siswa yang membalas komentar tersebut yang pertama dengan akun *@keduawa\_* “lebih ke menghargai usaha diri ini sii” dan kedua dengan akun *@turna\_men* “Ingat, bisa jadi dengan kamu bisa mengerjakan ujian dengan lancar termasuk kemudahan kan? Kata aku lebih berkhusnudzon aja sama allah” kedua komentar manggambarkan bahwasanya ketika sudah berusaha maka percayakan hasil pada Allah karna sejatinya takdir yang telah ditentukan merupakan perkara yang baik. Hal tersebut direspon siswa lain dengan like atau suka di kolom komentar yang mengartikan setuju bahwa apa yang telah kita usahakan dan dapatkan itu yang terbaik dan tidak perlu untuk menyalakan diri sendiri ataupun Allah. Dapat dilihat dengan adanya kolom komentar ini dapat menjadikan diskusi antar siswa dan dapat membantu apa yang telah dirasakan kepada siswa lain tentang kebingungannya terhadap Iman qada' dan qadar ketika merasa kecewa dengan takdir.

Dengan masih adanya jawaban siswa yang salah atau masih kurang tepat menunjukkan bahwasanya pemahaman iman qada' dan qadar sebagai pedoman overthinking khususnya pada kalangan siswa masih kurang. Kondisi ini perlu mendapat perhatian bersama untuk meningkatkan pembelajaran pada siswa mengenai pentingnya menghadapi kondisi overthiking sesuai dengan iman qada' dan qadar agar siswa dapat merasa lebih tenang dan ikhlas akan takdir yang terjadi. Serta siswa dapat mempunyai rasa ingin berusaha, tawakal dan berkhusnudzon pada Allah SWT

b. Iman qadha' dan qadar sebagai pedoman mengatasi overthinking siswa.

Penggunaan fitur Instagram yang mudah dan praktis dapat dimanfaatkan untuk mengelola jawaban partisipan terkait pemahaman iman Qadha' dan Qadar. Data menunjukkan bahwa masih ada siswa yang belum memahami iman Qadha' dan Qadar dengan baik, yang dapat memengaruhi kehidupan sehari-hari mereka, terutama ketika menghadapi kecemasan berlebihan atau overthinking. Kurangnya pemahaman ini dapat menyebabkan kekecewaan mendalam terhadap takdir, bahkan hingga menyalahkan Tuhan. Pemahaman yang benar mencakup keyakinan bahwa segala takdir adalah ketetapan Allah SWT, tidak menyerah dalam berusaha, dan menerima dengan ikhlas hasil yang ditentukan-Nya. Dengan memanfaatkan Instagram, siswa dapat diajak untuk memahami konsep Qadha' dan Qadar melalui konten interaktif yang menjelaskan hubungan antara usaha, doa, dan tawakal, serta pentingnya tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga menghargai proses

. Hal ini juga sama dengan yang pernah diungkapkan oleh F. M. Fatar dengan memahami iman qada' dan qadar yang kurang tepat membuat seseorang merasa sangat kecewa akan takdir jika tidak sesuai dengan ekspektasi, beberapa orang bahkan sampai mencela Tuhan, menganggap Tuhan tidak adil, dan meninggalkan kewajiban terhadap-Nya sebagai bentuk kekecewaan terhadap takdir yang telah ditentukan [8]. Pemikiran semacam ini pada akhirnya menciptakan pola pikir bahwa takdir akan datang dengan sendirinya, tanpa memedulikan sejauh atau sebesar apa pun usaha yang mereka lakukan.

Pemahaman Iman pada qada' dan qadar yang benar menurut Abdullah yakni yang pertama, Percaya bahwasannya seluruh takdir Makhluk hidup telah ditetapkan Allah SWT, kedua yakni tidak menyerah dan putus asa dalam menjalani kehidupan dan yang ketiga munculnya rasa ikhlas akan ketetapan Allah pada hambaNya[2]. Melihat adanya teori tersebut bahwa sudah jelas respon atau jawaban siswa memiliki kurangnya pemahaman pada materi iman qada' dan qadar. 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)” maksud dari pertanyaan ini yakni diantara Kematian, jodoh, cita- cita, kiamat, rezeki siswa dapat memilih mana yang bisa diubah. Masih ada siswa menjawab salah dengan kesamaan memilih jodoh merupakan takdir yang dapat diubah. Sedangkan Jodoh merupakan ketentuan yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT yang tertulis dalam lauhul mahfuz. Akan tetapi juga mengandung elemen yang melibatkan ikhtiar manusia. Jodoh telah

ditentukan oleh Allah, namun manusia tetap diperintahkan untuk berusaha mencarinya, berdoa, dan berikhtiar. Seperti dalam surah an- nur ayat 26 dimana laki- laki yang baik untuk Perempuan yang baik dan sebaliknya. Kita diminta Allah untuk berikhtiar pada diri sendiri dengan menjadi manusia yang bai maka, allah akan pertemukan dengan pasangan yang baik, namun untuk nama siapa seseorang tersebut hanya Allah SWT yang menetahui.

2. "Kalo aku ga bisa gimana??, Aku takut banget kalo nanti gagal" Pertanyaan ini biasa muncul ketika dalam keadaan cemas atau overthinking. Maka dari itu diharapkannya siswa dapat mengatasi sesuai dengan pemahaman iman pada qada' dan qadar. Namun, masih ada siswa dengan respon yang sama yakni terkadang perasaan itu tidak dapat terkontrol atau merasa pernah kecewa akan takdir Allah. Dengan Iman qada' dan qadar mengajarkan bahwasannya masih ada takdir yang dapat diubah dengan ikhtiar dan juga berdo'a sehingga dapat merasa tenang. Kita harus dapat memahami bahwasanya kegagalan bukanlah akhir dari sebuah proses. Allah memiliki kuasa akan hasil atau takdir hambaNya, sebagai makhluk allah lebih baik fokus akan usaha bukan hanya pada hasil akhir. Menjalani hari ini dengan baik darpada hari kemarin juga dinilai sebagai usaha dan untuk hari esok berpasrahkan pada Allah SWT. Dan dengan mengimana qada' dan qadar dengan baik maka, percaya bahwasannya allah tidak akan menguji hambanya diluar kemampuan.
3. "Apa sii makna usaha tidak akan mengkhianati hasil " Banyak siswa yang memahami ungkapan ini dengan mengaitkannya pada keyakinan bahwa segala usaha yang dilakukan akan membawa hasil yang sesuai hal ini juga sejalan dengan iman pada qada' dan qadar. Namun, Masih ada siswa yang merasa terkhianati karena hasil yang tidak sesuai dengan napa yang di ekspektasikan. Padahal Hasil dari suatu usaha, baik itu sesuai harapan atau tidak, tetap merupakan bagian dari takdir yang telah ditetapkan oleh Allah. Dengan demikian, usaha merupakan bentuk ikhtiar manusia, sedangkan hasilnya adalah wujud dari ketetapan-Nya. Ungkapan ini juga mengajarkan bahwa hasil yang didapatkan tidak terlepas dari kadar usaha yang dilakukan, meskipun dalam kenyataannya, hasil yang diterima selalu berada dalam lingkup kehendak Allah.
4. "Kenapa harus Ikhtiar ya? Kan bisa pasrah aja???" Pertanyaan ini jika memiliki pemahaman yang salah akan menjadi kesalah pahaman pada tawakal dan ikhtiar. Masih ada siswa yang belum memahaminya dengan baik dimana adanya respon menunjukkan bahwasannya mereka setuju bahwa lebih baik pasrah saja. Sedangkan 2 komponen ini juga hal penting dalam mengimani qada' dan qadar. Dimana Ikhtiar merupakan bagian dari usaha manusia untuk mencapai sesuatu yang diinginkan. Merupakan kewajiban, karena manusia diberikan akal, tenaga, dan kesempatan untuk berusaha. Pasrah tanpa usaha berarti mengabaikan tanggung jawab sebagai hamba yang telah diberi kemampuan untuk berikhtiar. Tawakal sendiri artinya yaitu pasrah pada Allah SWT setelah melakukan ikhtiar yang maksimal. Parah tanpa ikhtiar bukanlah tawakkal dan Allah tidak hanya melihat hasil, tetapi juga usaha yang dilakukan oleh hamba-Nya.

Dengan demikian, pemanfaatan fitur Instagram sebagai media pembelajaran tidak hanya memberikan kemudahan dalam memahami konsep iman Qadha' dan Qadar, tetapi juga membantu siswa mengatasi kecemasan berlebihan seperti overthinking. Melalui penguatan pemahaman ini, siswa diharapkan mampu menjalani kehidupan dengan lebih optimis, penuh ikhtiar, dan tawakal kepada Allah SWT, sehingga dapat menghadapi tantangan hidup dengan bijak dan seimbang

## SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan bahwa Inatagram dapat dijadikan sebagai media pembelajaran pada pemahaman siswa terkait konsep iman qada' dan qadar yang baik sebagai pedoman overthinking. Hal ini terbukti dari data yang telah dihasilkan melalui sosial media Instagram dengan menggunakan fitur Feeds dan kolom Instagram. Media Instagram dengan fitur feeds Instagram yang dinilai mudah untuk memberikan edukasi kepada siswa dalam materi iman qada' dan qadar dengan design yang menarik dan fitur komentar sebagai tempat interaktif siswa. Hal ini efektif dapat digunakan, karena fitur kolom komentar Instagram dapat juga digunakan untuk memberikan penjelasan mengenai pemahaman iman qada' dan qadar yang baik sehingga dapat digunakan sebagai pedoman overthinking.

## 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, 2024, Accessed: Dec. 22, 2024. [Online]. Available: [doi.org/10.3783/tashdiqv2i9.2461](https://doi.org/10.3783/tashdiqv2i9.2461)
- [4] N. ALMANAR, A. A. Fitri, "Kondisi Overthinking Pada Mahasiswa Program Studi Komunikasi 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](https://doi.org/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/rrj.v5i2.631](https://doi.org/10.38035/rrj.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](https://doi.org/10.3287/ljpbk.v1i1.325).
- [7] M. Ikhwanul Hakim, "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, 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/tajdid.v7i1.1769](https://doi.org/10.52266/tajdid.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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://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, "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](https://doi.org/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, "Interaktivas 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 @Bastr.Id," *Educaniora: Journal of Education and Humanities*, vol. 1, no. 1, pp. 10–16, 2023, doi: [10.59687/educaniora.v1i1.3](https://doi.org/10.59687/educaniora.v1i1.3).
- [19] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, R&D*. 2016.

**Conflict of Interest Statement:**

*The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.*