BULETIN
AL-RASIKH
LEMBAR JUMAT AL-RASIKH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9 **Edisi** 14 Muharram 1444 H / 12 Agustus 2022

BAGAIMANA JIKA SELALU *OVERTHINKING*

Disusun Oleh :

Hana Nabila Rizka, SE

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash-shalâtu wassalâmu 'alâ rasûlillâh,

Kaum muslimin yang dimuliakan oleh Allah ﷻ, *overthingking* merupakan kondisi seseorang sering berfikir berlebihan. Seseorang yang sering berfikir berlebihan biasanya merisaukan keadaan yang akan terjadi, misalnya mempertimbangkan perkara tanpa henti. Ketika seseorang ingin memutuskan suatu tujuan, kemudian mempertanyakan keputusan tersebut, entah fikiran *"bagaimana jika"* atau *"seharusnya"* atau *"jangan-jangan?"* pasti sering mendominasi fikiran. *Overthingking* bagaikan hakim tak terlihat yang siap untuk menilai keputusan seseorang. Walaupun dilain sisi berfikir lebih dari satu kali itu baik, karena memutuskan sesuatu dengan matang, namun tidak dipungkiri ada dampak negatif dari *overthingking* karena membuang energi memikirkan secara berlebihan tanpa adanya tindakan nyata. Bahkan yang terburuk *overthingking* dapat menimbulkan kondisi kecemasan akut dimana berbagai macam emosional dalam diri kita muncul seperti rasa khawatir, marah, takut, was-was, cemas, dan sedih yang menimbulkan konflik internal di dalam diri seseorang baik fisik maupun mental.

Tanda-Tanda *Overthingking*

Beberapa gejala umum dapat ditandai bahwa individu tersebut adalah seorang *overthinker* diantaranya; *Pertama*, seseorang yang *overthingking* akan lebih banyak berfikir dibandingkan bertindak, sehingga orang yang *overthingking* akan selalu menganalisa, mengulang suatu pemikiran dan mengomentari hal yang akan dituju beserta dampaknya.

Kedua, sulit tidur dan jiwa terasa lelah, dalam tubuh manusia diantaranya memproduksi hormon kortisol ketika manusia terlalu banyak memikirkan sesuatu terlalu banyak dan membuat tertekan atau *stres*.[1] Jika hormon ini terus diproduksi dapat mengakibatkan badan lelah.

Ketiga, merasa takut dengan masa depan dirinya, seseorang yang *overthingking* akan selalu berfikir skenario terburuk sehingga hal tersebut mampu mengembangkan pola pikir negatif. Keadaan itu terlalu

mengkhawatirkan masa depan, takut untuk memulai atau jika sudah memulai ia tidak akan bisa menghargai segala sesuatu yang telah diraihnya.

Keempat, emosi yang naik turun, seseorang yang *overthingking* fikirannya mengalami ketegangan yang luar biasa, hal tersebut menjadikan dirinya mudah marah dan *insecure*. Bahkan dapat melampiaskan ketegangan berfikir itu untuk hal yang merugikan dirinya.

Islam dalam Memandang *Overthingking*

Dalam perspektif Islam, *overthinking* adalah fikiran-fikiran yang muncul dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang menjadi lebih besar jika dibarengi dengan perasaan gelisah, cemas, adanya imajinasi dalam kondisi tertentu serta emosi. *Overthinking* bisa disebabkan karena adanya bisikan setan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu juga disebabkan karena manusia belum sepenuhnya berserah diri *(tawakkal)* dan bergantung hanya kepada Allah ﷻ. Sebagaimana yang dijelaskan pada tafsir al-Qur'an surah An-Nâs ayat 4 dan 5 yang artinya *"Dari kejahatan (bisikan) setan yang biasa bersembunyi, yang membisikkan (kejahatan) ke dalam dada manusia"*.[2]

Makna ayat tersebut menjelaskan bahwa dari kejahatan setan yang banyak bersembunyi berupa berbagai pikiran, angan-angan, dan khayalan yang tidak ada hakikatnya, yang dibisikkan pada hati manusia.[3] Setan menjadikan perbuatan jahat tampak indah dalam pandangan manusia, sehingga manusia bersamangat untuk mengerjakannya.[4] Setan berjalan pada peredaran darah manusia, sehingga terkadang bisikannya tidak dapat dirasakan oleh manusia. Begitu tersembunyinya godaan syaitan terhadap hati manusia, maka menjadi sangat lekat dengan prasangka.

Dalam Islam sendiri, terdapat konsep *su'udzon* yang bermakna berburuk sangka baik terhadap dirinya sendiri, orang lain dan Allah ﷻ. Sikap ini muncul karena sering terburu-buru menilai atau memikirkan suatu kejadian yang belum tentu jelas, dalam arti seseorang bersikap kurang tegas dan bijaksana dalam menyikapi suatu kejadian. Prasangka buruk yang terus berulang dapat menyebabkan ketidakbersyukuran terhadap dirinya sendiri

ataupun lingkungannya, perilaku tersebut juga akan semakin menjauhkan diri dari akhlak terpuji yang telah diajarkan di dalam Islam, misalnya tidak bersegera dalam kebaikan hanya karena keraguan atau ketergantungannya kepada selain Allah ﷻ. Padahal Allah ﷻ memerintahkan kepada kita untuk menjauhi prasangka (Q.S. al-Hujurat [49] : 12).

Konsep Islam Dalam Menghadapi *Overthingking*

Kaum muslimin yang dimuliakan oleh Allah ﷻ, Islam adalah agama yang sempurna, menjadi sumber dari segala sumber syariat mengenai akhlak terpuji, baik hubungan dengan Allah ﷻ, sesama manusia, maupun dengan sesama makhluk hidup, dan juga alam yang diciptakan oleh Allah ﷻ. Dalam menghadapi *overthingking* Islam memberikan faidah:

Pertama, Islam mengajarkan kepada hamba-Nya untuk senantiasa berpikir husnudzon, bukan berpikir buruk kepada orang lain terutama kepada takdir yang telah Allah ﷻ tetapkan. Prasangka baik kepada Allah ﷻ akan mendatangkan kemuliaan untuk diri kita di sisi-Nya. Sebagaimana dijelaskan dalam hadits qudsi yang diriwayatkan oleh bukhari dan muslim sebagai berikut, "*Dari Abu Hurairah* z, *Rasulullah* ﷺ *bersabda "Allah* ﷻ *berfirman; Aku sebagaimana prasangka hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku akan bersamanya selama ia berdoa kepada-Ku. Jika ia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku, jika ia mengingat-Ku dalam sekumpulan orang maka Aku akan mengingatnya dalam sekumpulan yang lebih baik darinya. Jika ia mendekat kepada-Ku satu jengkal maka Aku akan mendekat kepada-Nya satu hasta, jika ia mendekat kepada-Ku satu hasta maka Aku akan mendekat kepadanya satu depa, dan jika ia mendatangi-Ku dengan berjalan maka Aku akan mendatanginya dengan berlari."* (HR Bukhari dan Muslim).[5]

Dalam hadits tersebut dijelaskan bahwa Allah ﷻ berkehendak atas segala sesuatu sebagaimana hamba-Nya berprasangka kepada-Nya. Allah ﷻ juga bersama dengan siapa yang selalu mengingat-Nya. Apabila kita

berprasangka buruk pada ketetapan Allah ﷻ maka keburukanlah yang akan kita rasakan, namun sebaliknya jika kita menerima segala ketetapan dan kemudian berprasangka baik kepada-Nya, maka sesungguhnya Allah ﷻ tidak pernah mengingkari janji. Allah ﷻ telah menjamin kehidupan kita. Jika manusia sepenuhnya percaya akan hal tersebut, maka dia akan menjadi seorang yang optimis.

Kedua, overthingking dapat dihindari dengan cara membangun *mindfulness*. Dalam pengertiannya, *mindfulness* merupakan atensi yang diberikan individu terhadap pengalamannya disertai penerimaan yang menjadikan kesadaran hadir.[6] Sehingga seseorang dapat menyikapi suatu permasalahan, mengontrol emosi pada suatu kondisi secara baik dan tidak menjadikan *overthingking*. Dengan izin Allah ﷻ *mindfulness* mampu meningkatkan kesehatan mental, seperti mengingat lebih baik dan mampu mengelola perasaan ataupu rasa sakit dengan berfokus pada emosi. Sehingga seseorang dapat mengembangkan pola pikir yang lebih positif. Dari hal itu, seseorang dapat khusyuk dalam melakukan ibadah dan bermuamalah karena bekerja lebih efisien untuk mencapai tujuan, dan menjadi lebih bahagia.

Marâji'

1. Setiyono, et,al.*Pengaruh Tingkat Stres dan Kadar Kortisol dengan Jumlah Folikel Dominan* Pada Penderita Infertilitas yang Menjalani Fertilisasi Invitro. *Jurnal:majalah Obstetri & Ginekologi.Vol 23. No 3. 2015.*
2. Karimah, Afifah Nurul.*Overthingking* Dalam Perspektif Psikologi dan Islam.2021.https://www.researchgate.net/publication/353428970
3. Tafsir Juz 'Amma, Muhammad bin Shalih Al-'Utsaimin.
4. Taisirul Karimir Rahman fi Tafsir Kalamil Mannan, 'Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di. 4/495.
5. Shahih al-Bukhari, kitab at-Tauhid, bab qaul Allah Ta'ala {وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ} (Ali Imran: 28), No. hadits 7405, jilid 9,

Mutiara Hikmah

"Allah Ta'ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat)." (Muttafaqun 'alaih) [HR. Bukhari, no. 6970 dan Muslim, no. 2675]