

## Cara Mengobati Overthinking dan Thulul Amal dalam Kitab Ihya' Ulum al-Din

Ditulis oleh Muhammad Sofiyulloh pada Senin, 05 Desember 2022



**Sadar atau tidak, kita semua sering disindir Al-Qur'an. Kata Al-Qur'an, “*agar kalian berpikir*”, *la'allakum tatafakkarun*. Usai menerima sindiran itu, beberapa orang yang ada di fase *Quarter Life Crisis* kemudian mau berpikir, tapi kebablasan.**

Alih-alih memejamkan mata sebelum (dipaksa) tidur, sembari memandang dinding-dinding langit, dan setelah baterai gawai habis, mereka memilih untuk memperburuk kualitas istirahat dengan memikirkan skenario terburuk di setiap episode hidupnya. Orang-orang sekarang menyebut aktivitas sekaligus rutinitas itu sebagai *overthinking*.

Jadi, apa itu *overthinking*? Menurut psikolog Fakultas Psikologi UGM, Dr. Nida UI Hasanat, M.Si., Psikolog., *overthinking* adalah aktivitas berpikir berlebih, tetapi hanya jika mengarah pada hal-hal negatif.

## Penyebab *Overthinking*

*Overthinking* bisa disebabkan oleh satu dua penyesalan di masa lalu, atau kecemasan dan kekhawatiran gagal di masa yang akan datang. Padahal, masa lalu tidak bisa diutak-utik lagi. *Lha wong* sudah terjadi. Jangan terlalu lama melihat spion. Melihat masa lalu penting juga, tapi jangan berlarut-larut, kata Denny Cak Nan dengan sedikit modifikasi.

Perkara masa depan, al-Mawardi (975 M – 1085 M) punya paparan menarik di *Adab al-Dunya wa al-Din*. Bahwa, seseorang yang hendak melanjutkan pendidikan pascasarjana di fakultas idamannya, tetapi ia mengira tidak akan mampu melewati masa-masa sulit di tengah perjalanan, atau bahkan merasa *insecure* dengan daya tangkap yang dimilikinya, adalah semata-mata alibi orang-orang lemah. Bagi beliau, terburu-buru menyimpulkan dan takut terhadap sesuatu sebelum benar-benar dicoba adalah kedunguan. Begini teksnya;

Baca juga: Risiko Menjadi Selebgram

????? ???? ?? ??? ?????? ?? ???? ?? ?????? ???? ?????? ?????? ?? ??? ???? ???? ??????  
???? ???? ?????? ?? ?????? ?????? ??? ?????? ??? ?????? ???? ?????? ????  
????????? ??? ?????????? ???.

Penyebab *overthinking* selanjutnya boleh jadi berkaitan dengan *hurry sickness*. Yaitu ekspektasi ketinggian yang dibarengi dengan keinginan serba instan. Belum lagi kalau kemakan paham *idealisme*. Padahal Islam sebegitu mengajarkan umatnya untuk kalem, tapi ya nggak *klemar-klemer*. *Btw*, saya sudah menulis sedikit tentang *hurry sickness*. *Monggo* dibaca dan dikoreksi.

## Mengobati *Overthinking*

Walaupun agak klise, tetapi jika yang dikehendaki adalah *overthinking* soal masa lalu, mungkin cara menyembuhkannya adalah dengan memosisikan *roja'* sebagai obat lebih daripada *khouf*. Jadi, buat orang yang terlalu memikirkan dosa yang dilakukannya di kala dulu, sebaiknya meyakini dengan mantap atas luasnya pengampunan Allah, ketimbang terus berhanyut-hanyut dalam kenestapaan.

Tapi banyak yang salah paham di sini. *Roja'* ada SOP-nya. *Roja'* boleh dikedepankan

dalam hati, tetapi mesti beriringan dengan ketaatan beribadah, juga kesungguhan bertaubat. Yahya Ibn Mu'adz menyatakan, ketiadaan taubat yang mestinya menyertai rasa *roja'* adalah semacam tindakan penipuan.

Senada dengan itu, seorang sya'ir berkata;

??????? ?????????? ?????? ?????????? ?????????????? – ?????? ?????????????? ???  
????????? ?????? ????????????

Baca juga: Belajar Hidup Rukun dari Masyarakat Suku Baduy

*”Engkau bergegas meraih keselamatan tapi salah jalan. Perahu tidak pernah bisa berlayar di atas tanah kering.”*

Nah, selanjutnya *overthinking* perkara masa depan. Semakin ke sini, hampir tidak ada orang yang *overthinking* akan nasibnya di akhirat. Maka sinonim-*turats* yang tepat adalah *thulul amal*.

Secara sederhana, *thulul amal* diartikan sebagai *kedunyan*, kebalikan dari *zuhud*. Mengenai ini, ada satu hadis yang mengatakan bahwa kekhawatiran terbesar Nabi pada umatnya adalah *thulul amal* dan menjadi budak hawa nafsu. Anggaplah *overthinking* adalah *thulul amal*, *at least* (setidaknya) dalam beberapa kasus.

Terlepas dari fakta yang dibenarkan Abu Hamid al-Ghazali tentang keniscayaan manusia punya kebiasaan *thulul amal*, beliau sudah membuat pola tingkatan. Ada yang dalam batas wajar, ada yang kebablasan, ada juga yang benar-benar sesuai tuntunan utama. Misalnya, seseorang *overthinking* memikirkan perencanaan finansial untuk diri sendiri serta keluarganya dengan menimbun (menabung) harta.

Menyimpan harta hanya untuk kebutuhan sehari semalam saja (besok ya dipikir besok), adalah derajat paling utama. Hierarki di bawahnya adalah menyimpan harta untuk kebutuhan selama empat puluh hari. Jika lebih dari empat puluh hari, ada yang mengatakan sudah dikategorikan *thulul amal*. Ada pula pendapat bahwa, baru disebut *thulul amal* jika mengupayakan kebutuhan untuk lebih dari satu tahun.

Baca juga: Farah Antun, Lawan Debat Abduh yang Menolak Negara Islam

Di *Ihya' Ulum al-Din*, dengan tegas al-Ghazali menjelaskan obat dari *thulul amal*;

?????? ??? ????? ????? ??? ????? ??????? ?? ??? ????????? ????? ????? ?? ??? ?????  
?????? ??????

*“Thulul amal dapat diobati dengan kerap memikirkan kematian, dan mengangan-angan usaha keras orang lain menyimpan harta, tetapi setelah ia mati harta itu terbengkalai sia-sia.”*

Dan, apa yang disampaikan al-Mawardi sebelumnya menyiratkan bahwa, apapun rencana yang hendak dilakukan, selama itu positif ya *mbok* dilakukan saja dulu. Kalau kalangan ahlusunah disepakati kalah progresif dengan kelompok sebelah, jawabannya mungkin karena kita terlalu sibuk menggembar-gemborkan ajaran ahlusunah sebagai teori semata. Sementara kelompok lain sudah PKL (Praktik Kerja Lapangan). Mereka gercep. *Sat set*. Nyata.

Walhasil, berbagai kisah keberhasilan cendekiawan muslim dalam pelbagai pencapaian temuan ilmiahnya, perjuangan keras dan pergumulan sengitnya dengan buku-buku hingga seolah lupa waktu, tidak bisa dikatakan *overthinking* dengan mengacu pada definisi yang disampaikan Dr. Nida di awal tadi. Sebab itu semua positif, bukan negatif.

Atau jangan-jangan, *overthinking* kita selama ini hanya sebatas renungan belaka, yang bagi Rene Descartes misalnya, manusia seharusnya lebih sering belajar daripada merenung.

Sekian, semoga bermanfaat.