islamsantun.org issn: 2746-0657

Overthinking dalam Pandangan Tasawuf: Apa yang Disampaikan Para Sufi kepada Kita?

Oleh: Angga Arifka | Tanggal Upload: 29 Desember 2025

Di era media sosial yang kni telah merangsek kehidupan nyata manusia, *overthinking* telah menjadi pandemi diam-diam bagi generasi kita. *Overthinking* merayapi pikiran di malam hari, membawa kita mengingat kembali momen-momen memalukan dan membayangkan masa depan dengan penuh kekhawatiran.

“Bagaimana jika aku gagal?” “Bagaimana jika kemarin mereka salah paham?” “Bagaimana jika hasil pekerjaanku kurang sempurna?” Pikiran terus bertanya, seolah-olah berpikir lebih banyak pada akhirnya akan memberi kita kendali atas peristiwa baik yang sudah maupun yang akan terjadi.

Tasawuf sebagai jantung spiritual tradisi Islam memiliki sesuatu untuk dikatakan tentang hal ini. Bukan dengan menganjurkan afirmasi instan atau motivasi optimisme yang sederhana, tetapi dengan menawarkan cara yang sangat berbeda dalam berhubungan dengan pikiran itu sendiri.

Bagi para sufi, pikiran (*'aql*) bukanlah musuh, tetapi juga bukan penguasa tertinggi kehidupan manusia. Pikiran digambarkan sebagai seorang musafir, yang terus-menerus berkelana antara penyesalan masa lalu dan kekhawatiran masa depan. Berpikir berlebihan (*overthinking*), dalam dunia sufi, terjadi ketika pikiran lupa akan rumahnya dan mulai mengembara tanpa arah.

> *Jalaluddin Rumi menyebut keadaan ini sebagai "tawanan suara-suara batin". Dalam salah satu syairnya yang terkenal, ia menulis: "Mengapa engkau begitu sibuk dengan ini atau itu, baik atau buruk? Perhatikan bagaimana segala sesuatu bercampur."*

Maksud syair tersebut cukup sederhana. Pikiran menjadi tiran ketika ia mulai membagi dunia ke dalam kategori-kategori yang tak berujung, seperti sukses/gagal, disukai/tidak disukai, pantas/tidak pantas. Berpikir berlebihan adalah fragmentasi hati dikarenakan analisis mental yang berlebihan. Dalam psikologi sufi, masalahnya bukanlah keberadaan pikiran, melainkan dominasi pikiran atas kesadaran.

Para sufi kerap menempatkan pemahaman sejati bukan pada pikiran rasional, melainkan pada hati spiritual (*qalb*). Dalam hal ini, hati bukanlah organ sentimental, melainkan pusat kejernihan intuitif. Ketika pikiran menjadi bising, hati menjadi tersembunyi. Oleh karena itu, berpikir berlebihan merupakan gejala hierarki batin yang tidak seimbang ketika pikiran telah mengambil alih peran yang seharusnya dilakukan hati.

Al-Ghazali menjelaskan hal ini dengan indah. "Hati itu seperti cermin. Ketika berkabut, ia tak dapat memantulkan apa pun dengan jelas." Dalam istilah modern, kita dapat mengatakan bahwa ketika kita berpikir berlebihan, kita melihat kehidupan melalui layar yang berkabut. Tugas seorang sufi bukanlah membungkam pikiran secara paksa, melainkan memoles cermin tersebut agar kejernihan muncul secara alami.

Berpikir Berlebihan dan Ilusi Kendali

Para sufi berpendapat bahwa berpikir berlebihan (*overthinking*) berasal dari ilusi spiritual yang mendasarinya, yaitu keyakinan bahwa kita dapat mengendalikan hasil melalui upaya mental. Ibn Ataillah, dalam *Hikam*-nya, menandaskan bahwa kekhawatiran seseorang tidak mendatangkan apa yang ia cari, dan kesedihannya tidak mengusir apa yang ditakuti.

> *Penting dicatat bahwa hal itu bukanlah fatalisme, melainkan kerendahan hati. Berpikir berlebihan muncul ketika kita mencoba memainkan peran yang bukan milik kita, seperti meramal nasib, mengatur pandangan orang lain, dan memastikan masa depan. Tradisi sufi menyebut hal itu tadbir, perencanaan berlebihan yang berakar pada rasa takut. Hal ini berbeda dengan tawakal, memercayai jalannya kehidupan sambil mengerahkan ikhtiar secara maksimal. Singkatnya, seseorang seyogianya hanya melakukan bagian yang bisa*

dilakukan, dan sisanya bukanlah kendalinya sama sekali.

Menanggapi pertanyaan, “Bagaimana cara berhenti berpikir berlebihan?” seorang sufi tidak akan menawarkan kiat langkah demi langkah. Sebaliknya, mereka menggambarkan transformasi diri, di antaranya adalah kehadiran (*hudhur*), berserah diri (*tawakal*), dan zikir.

Pertama, kehadiran (*hudhur*). Yang dimaksud dengan kehadiran adalah bahwa para sufi melatih diri untuk senantiasa berada di momen saat ini, bukan sebagai teknik, melainkan sebagai sikap etis-spiritual. Mereka menyebutnya *hudhur*, keadaan di mana hati dan kesadaran sepenuhnya berada di sini, tidak mengembara entah ke masa lalu ataupun ke masa depan. Berpikir berlebihan runtuh ketika kita terus-menerus menjangkarkan perhatian kita hanya pada masa kini, karena pikiran tidak lagi memiliki apa pun untuk dikhawatirkan.

Kedua, berserah diri atau tawakal. Berserah diri bukanlah kepasifan dan fatalisme. Berserah diri berarti bertindak dengan maksimal sambil melepaskan kepemilikan atas hasilnya. Sederhananya, tindakan adalah milik manusia, sedangkan hasilnya adalah milik Tuhan. Ketika seseorang menginternalisasi hal ini, mesin psikologis berpikir berlebihan mulai mengendur.

Ketiga, zikir sebagai penataan ulang mental. Zikir, yaitu mengingat Tuhan, bukanlah sihir atau nyanyian mistis yang sekonyong-konyong dapat menghilangkan masalah. Bagi para sufi, zikir berfungsi menyelaraskan kembali pikiran dengan hati. Zikir dapat memutus lingkaran mental dan menyadarkan seseorang tentang sesuatu yang lebih besar daripada ketakutan mereka sendiri.

Studi modern dalam ilmu saraf menegaskan bahwa pembacaan doa yang berulang-ulang memperlambat jaringan modus *default*, yaitu bagian otak yang bertanggung jawab atas kekhawatiran dan berpikir berlebihan. Tampak jelas bahwa kearifan perenial tasawuf bertemu dengan ilmu pengetahuan modern di sini.

Pendekatan Sufi terhadap berpikir berlebihan (*overthinking*) tidak mendorong penyangkalan emosional atau kemalasan intelektual. Pendekatan ini mengajarkan kekuatan yang tidak datang dari kendali, sebab ini berasal dari kepercayaan di mana kejernihan tidak datang dari berpikir lebih banyak, melainkan malah dari berpikir lebih sedikit dan berfokus pada momen sekarang.

Rumi pernah mengatakan, “Jangan puas dengan cerita. Bongkar mitosmu sendiri.” Namun, untuk mengungkap kisah seseorang, pertama-tama seseorang harus berhenti mengedit naskah secara berlebihan.

Berpikir berlebihan, pada hakikatnya, adalah terlalu bergantung pada pikiran. Itulah yang terjadi ketika kita mencampuradukkan pikiran dengan kebenaran dan ketakutan dengan takdir. Tasawuf mengajak kita untuk menumbangkan pikiran dengan lembut, bukan dengan membungkamnya secara kasar, melainkan dengan mengembalikannya ke tempatnya, di bawah

bimbingan hati.

Mungkin itulah pelajaran yang paling dibutuhkan jiwa-jiwa manusia modern. Kita tidak perlu memikirkan jalan keluar dari setiap badai. Terkadang, kita hanya perlu kembali ke rumah, ke hati kita di mana hadirat ilahi berada, di mana badai akan selalu kehilangan kekuatannya.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:
Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Angga Arifka**

Mahasiswa Program Studi Agama dan Lintas Budaya (CRCS), Sekolah Pascasarjana Universitas Gadjah Mada—tinggal di anggaarifka.blogspot.com

#Tasawuf

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin