

## Kesehatan Mental Dan Tarekat; Overthinking Dalam Perspektif Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Al-Mubarak Cinangka

Umi, Dina Anzelina, Ade Muhayati R, Hedi Suhedi  
UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia  
e-mail: 201310010.umi@uinbnten.ac.id

---

### KEYWORD

Mental health,  
Overthinking, Ponpes  
TQN Al-Mubarak  
Cinangka

### ABSTRACT

*The phenomenon of overthinking that leads to anxiety is not new to humans. Almost everyone has experienced anxiety that makes one think too deeply. The only difference is the way they deal with the problem. This study aims to explain overthinking in the perspective of TQN Al-Mubarak Cinangka ponpes. Overthinking is an unproductive circle in the thinking process. Overthinking can be said to be a quantity that processes a lot of existing thoughts, but the essence is not important or not a necessity. The type of research used in preparing this article is field research. This research will be descriptive-analytical, namely describing the sources obtained and providing a systematic description. The results of this study explain that thinking about something excessively about something that has not happened and that has happened is not allowed. Because it can lead to a sense of disbelief in the pillars of faith, namely related to Allah's qodo and qadar. Overthinking can be overcome by dhikr or by remembering Allah. Because dhikr can provide peace to one's soul and heart.*

### KATA KUNCI

Mental health,  
Overthinking,  
Ponpes TQN Al-  
Mubarak Cinangka

### ABSTRAK

Fenomena overthinking yang berujung pada kecemasan memang bukan hal yang baru di alami oleh manusia. Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan yang membuat seseorang berfikir terlalu dalam. Hanya saja yang membedakan yakni cara mereka mengatasi masalahnya. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan overthinking dalam perspektif ponpes TQN Al-Mubarak Cinangka. Overthinking merupakan lingkaran yang tidak produktif dalam proses berpikir. Overthinking bisa dikatakan sebagai kuantitas yang banyak memproses berbagai pikiran yang ada, namun hakikatnya tidak penting atau bukan merupakan kebutuhan. Jenis Penelitian yang digunakan dalam menyusun artikel ini adalah penelitian lapangan (Field research). Penelitian ini akan bersifat deskriptif-analitis yaitu menguraikan sumber-sumber yang diperoleh dan memberikan gambaran secara sistematis. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa memikirkan sesuatu secara berlebihan terhadap sesuatu yang belum terjadi dan yang sudah terjadi tidak diperbolehkan. Karena bisa menimbulkan rasa tidak percaya kepada rukun iman, yakni terkait qodo dan qadar nya Allah. Overthinking bisa diatasi dengan dzikir atau dengan mengingat Allah. Karena dengan dzikir bisa memberikan ketenangan pada jiwa dan hati seseorang.

---

## PENDAHULUAN

Disetiap kehidupan manusia, yang penuh dengan ketidakpastian ini, akan mengarahkan seseorang kepada situasi yang tidak nyaman, yang membuat dirinya sedih, cemas, khawatir, akan sesuatu yang sudah terjadi dan sesuatu yang belum terjadi (Apipudin, 2016). Fenomena overthinking yang berujung pada kecemasan memang bukan hal yang baru di alami oleh manusia. Hampir setiap orang pernah mengalami kecemasan yang membuat seseorang berfikir terlalu dalam. Hanya saja yang membedakan yakni cara mereka mengatasi masalahnya.

Overthinking merupakan sebuah kebiasaan dimana seseorang memikirkan sesuatu secara terus menerus dan seolah tidak ada ujungnya (C. S. Putri, n.d.). Biasanya, memikirkan sesuatu yang telah terjadi dan sesuatu yang akan terjadi, atau bahkan yang belum terjadi. Salah satu tanda dari overthinking adalah rasa cemas yang berlebihan. Namun, sebenarnya kecemasan merupakan suatu hal yang wajar (D. R. Putri & Prihwanto, 2021). Kecemasan juga merupakan bagian dari sifat manusia, serta sebuah emosi alami yang diciptakan Allah SWT dalam diri manusia. Tapi, jika rasa cemas yang kita rasakan itu berlebihan maka itu juga akan mempengaruhi Kesehatan mental seseorang (Divia, n.d.). Dampak dari overthinking jika dilakukan secara terus menerus yakni akan menyebabkan seseorang dihantui rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi, ragu dalam mengambil keputusan, dan rasa khawatir yang berlebihan. karena, segala sesuatu yang berlebihan itu tidak baik, khususnya dalam hal ini. Yaitu overthinking (Porterfield, 2023).

Overthinking bisa disebabkan oleh bisikan setan yang membuat manusia merasa buruk, dan lebih jauh lagi dapat disebabkan karena manusia, tidak memiliki kemampuan keimanan dan hanya mengandalkan Allah. Dalam Islam dikenal konsep “*su’udzan*” yang berarti berburuk sangka terhadap diri sendiri, orang lain dan Allah. Sikap ini muncul karena orang seringkali cepat menilai atau memikirkan suatu peristiwa yang belum tentu jelas terjadi. Islam di perintahkan agar selalu berprasangka baik karena dengan persangka baik akan di ikuti oleh perbuatan-perbuatan yang baik (May, 2019). Cara berfikir ini sangat di hargai dalam agama Islam di karenakan jika manusia berprasangka baik maka dia akan terlepas dari berbagai sifat-sifat yang kurang baik, salah satunya sifat suudzon (*Overthinking*).

## METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian yang digunakan dalam menyusun artikel ini adalah penelitian lapangan (*Field research*), yaitu penelitian yang obyeknya langsung berasal dari lapangan guna memperoleh data dan bukti-bukti benar yang berhubungan langsung dengan permasalahan yang diangkat. Penelitian ini akan bersifat deskriptif-analitis yaitu menguraikan sumber-sumber yang diperoleh dan memberikan gambaran secara sistematis.

Lokasi penelitian mengenai *Overthinking Dalam Perspektif Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah* ini dilakukan di Pondok Pesantren TQN Al-Mubarak (Pasir Angin-Cinangka Serang-Banten). Informan penelitian adalah orang-orang yang dapat memberikan informasi. Informan penelitian adalah sesuatu baik orang, benda ataupun lembaga (*organisasi*), yang sifat keadaannya diteliti. Informan penelitian pada penelitian ini merupakan pimpinan dan juga pengurus Ponpes TQN Al-Mubarak yang mengetahui dan terlibat langsung mengenai implementasi konsep zuhud di era modern.

Teknik pengumpulan data diperoleh melalui: (1) Wawancara, yaitu upaya pengumpulan data dengan mengajukan beberapa pertanyaan kepada informan terpilih, (2) Observasi, yaitu pengumpulan data dengan cara melakukan pengamatan dan pencatatan secara teliti dan sistematis, dan (3) Kajian literatur, yaitu upaya mendekati informasi dengan cara mengumpulkan referensi-referensi yang mendukung data penelitian.

Berisi jenis dan rancangan penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode pengumpulan data, metode analisis data (dapat disesuaikan dengan pendekatan penelitian yang digunakan, kuantitatif ataupun kualitatif) (Daradjat, 2020).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Sejarah dan perkembangan Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Al-Mubarak Cinangka

Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Al-Mubarak merupakan ponpes yang memiliki ciri khas sebagai pondok pesantren tradisional lokal yang berada di Provinsi Banten. Pondok pesantren ini terletak di Kampung Pasir Angin, Kelurahan Kadomas, Kecamatan Cinangka, Kabupaten Serang. Pondok pesantren ini mengajarkan para santrinya untuk mempelajari ilmu tasawuf, pengembangan akhlak, dan keshalehan sosial untuk mencari cinta Allah dan Rasul-Nya (Rijalullah, 2022).

TQN Al-Mubarak, memprioritaskan pengajar santri itu harus berthariqoh. Kenapa dinamakan Al-Mubarak, KH. Raden. Muh. Yusuf Prianadi, beliau merupakan pendiri sekaligus pemilik pondok pesantren TQN Al-Mubarak menjelaskan bahwa Al-Mubarak itu merupakan gelar yang diberikan kepada seseorang wali kutub prndiri Thariqoh Syajiliyah, yaitu Syeh Abu Hasan Asyazili dengan nama panggilan Syeh Al-Mubarak (Karimah, 2021).

*“...Ketika sudah merampungkan ponpes kesulitan untuk memberi nama ponpes, lalu bermunazat kepada Allah. Dengan izin Allah, Allah memberikan nama Al-Mubarak. Itu merupakan gelar yang diberikan kepada seseorang wali kutub pendiri Thariqoh Syajiliyah, yaitu Syeh Abu Hasan Asyazili dengan nama panggilan Syeh Al-Mubarak.”*

Pondok pesantren ini berdiri pada tanggal 9 September tahun 1999, pada awalnya pondok pesantren ini hanya sebuah tempat sederhana. Tetapi, karena banyak orang yang berminat untuk mengaji dan berdzikir, serta mempelajari agama, sehingga jadilah sebuah pondok pesantren dengan memiliki dua cabang, TQN Al-Mubarak 1 dan TQN Al-Mubarak 2, yang lokasinya tidak berjauhan satu dan lainnya (Daradjat, 2020).

### B. Silsilah Kemursyidan Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah (TQN) Al-Mubarak Cinangka

Mursyid adalah istilah atau sebutan syeikh dalam suatu tarekat. Istilah mursyid ini mempunyai arti guru, yakni guru yang mengajarkan suatu tarekat tertentu kepada murid-muridnya yang sedang menuntut ilmu dalam suatu tarekat tertentu. Guru atau Mursyid dalam tasawuf adalah *Asyrafunnasi fi at-thariqah*, artinya adalah orang yang paling tinggi martabatnya dalam suatu tarekat.

Dalam kemursyidan ini seseorang menjadi mursyid itu tidak sembarang dipilih dan diangkat (yang diangkat siapa dan yang mengangkat siapa). Dalam kitab al-Anwar al-Qudsiyah karangan Syekh Abdul Wahab Asy Sya’rani, Proses seseorang menjadi mursyid itu ada tiga;

- a. Seseorang bisa menjadi mursyid itu harus ditunjuk atau diangkat oleh mursyidnya yang masih hidup. Lebih utama disaksikan, dan didengar oleh yang lain. Sehingga orang yang ditunjuk tersebut pantas untuk duduk disuatu mejlis menjadi seorang mursyid.
- b. Jika tidak ada proses pertama, dan tidak ada saksi. Maka kita boleh menolak seseorang yang mengaku mursyid. Jadi proses mursyid ini tidak bisa, jika hanya karena ketika gurusnya wafat lalu tidak memunjuk siapapun (Shihab, 2001).
- c. Mursyid tidak bisa dari mursyid menjadi mursyid hanya izin dari sesorang anak mursyid, karena tarekat bukan sebuah warisan (Pratama, 2018).

KH. Raden. Muh. Yusuf Priyadi, ia merupakan pendiri dan Mursyid TQN sekaligus pemilik pondok pesantren TQN Al-Mubarak. KH. Rd. Muh. Yusuf Priyadi, memiliki Riwayat Pendidikan yang mengantarkan ia kepada kemursyidan Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah. Pada tahun 1986 ia lulus dari Sekolah Menengah Atas (SMA), dan melanjutkan pendidikannya ke pondok pesantren (ponpes) untuk pertama kalinya ke Kiyai Solihin murid syekh Sempuh Purwakarta. Selanjutnya, ia melanjutkan ke ponpes kiyai H. Marsyam Cikuya, dan melanjutkan ke Kiyai Tamrawi Cigowanang (Pratama, 2018). Pada tahun 1992 ia diabaiat Thariqah oleh seorang mursyid yaitu Abah Fahrudin Kadu Baleor. 1995 diabaiat Kembali oleh Thariqah Qadiriyyah, dan dipindahkan oleh Thariqah Qadiriyyah untuk meneruskan Thariqah tingkat Latifah ke Mursyid Syekh A. Kadim Cariingin Cigandeng, yang merupakan putra dari Syekh Asnawi. Untuk meneruskan thariqah sampai Latifah ke-7 (*latifatul Qolob*). Sekitar tahun 1998, melanjutkan ke Mursyid Syekh Sukacai KH. Jufri Jiput selama 11 tahun. Dalam satu tahun merampungkan Thariqah Qadiriyyah, Latifah 7, muroqobah 20. Tahun 2000 selesai, dalam mempelajari dan memperdalam Aurot-aurot thariqah, serta ngaji dan berguru dengan yang lain.

#### **Silsilah Keturunan KH. Raden. Muh. Yusuf Priyadi**

1. Nabi Muhammad SAW
2. Sayyidah Fatimah Az Zahra
3. Sayyid Husein Asy Syahid
4. Sayyid Ali Zainal Abidin
5. Sayyidina Muhammad Al Baqir
6. Sayyidina Ja'far As Sodiq
7. Sayyid Ali Al Uraidhi
8. Sayyid Muhammad An naqib
9. Sayyid Isa Naqib Ar Rumi
10. Sayyid Ahmad al Muhajir
11. Sayyid Al Imam Ubaidillah
12. Sayyid Alwi Awwal
13. Sayyid Muhammad Sohibus Saumi'ah
14. Sayyid Alawi Ats Tsani
15. Sayyid Ali Kholi' Qosim
16. Sayyid Muhammad Sohib Mirbath
17. Sayyid Alawi Ammil Faqqih
18. Sayyid Amir 'Abdul Malik Al Muhajir Azmatkhan → Prabu Guru Haji Putih (Ratu Tembong Agung
19. Sayyid 'Abdullah Azmatkhan → Prabu Taji Malela
20. Abdul Kadir → Prabu Gajah Agung
21. Maulana Isa → Pangulingan
22. Datuk Ahmad → Sunan Guling
23. Datuk khafi/ Syekh Nurjati/ Syekh Nurul Jati → Sunan Tuakan
24. Pangeran panjunan → Nyai Ratu Patukan
25. Pangran pamalukaran
26. Pangeran Santri Kusumahdinata I X Nyi Mas Ratu Dewi Intan Dewata (Ratu Pucuk Umum) **SUMEDANG LARANG**
27. Pangeran Geusan Oateen Koesoemadinata II
28. Pangeran Rangga Gede KOESOEMADINATA IV
29. DIM Rangga Gempol II KOESOEMADINATA V
30. Pangeran Panembahan Rangga Gempol III KOESOEMADINATA VI
31. Dim Adipati Tanoemadja
32. Pangeran Karoohoen Rangga Gempol IV KOESOEMADINATA VII

33. Rd Aria Randalooda
34. Rd Urah Kartakoeseoma
35. KH. Rd. Muh, Karis
36. Muh, Yakub
37. Muh Nana Yohanda
38. KH. Rd. Muhammad Yusuf priandi

## 1. Amalan

Amalan adalah sebuah perintah atau amanah dari seorang guru mursyid Kepada murid, dan tugas seorang murid adalah mengamalkan amalan tersebut Kedalam kehidupan sehari-harinya. Dalam tarekat Naqsyabandiyah ada Beberapa amalan yang wajib dikerjakan oleh seorang murid agar dalam Amalan tersebut membentuk akhlak yang baik, amalan ajaran Tarekat Naqsyabandiyah antara lain, yaitu:

*Dzikir dan Wirid*

Dzikir merupakan Amalan paling utama dan paling mendasar bagi penganut Tarekat Naqsyabandiyah Adalah Dzikrullah (mengingat Allah). Perintah mengingat Allah disebutkan Di dalam Al-Qur'an serta hadits perintah untuk berdzikir (bertasbih) kepada Allah swt. Adapun landasan perintah untuk berdzikir sebagai berikut:

Surah Al-Jumu'ah ayat 10

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ١٠

*Artinya: Apabila salat telah dilaksanakan, maka bertebaranlah kamu di bumi; carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak agar kamu beruntung.*

Surah yang lain, Qs: An-Nisa ayat 103:

قِيَامًا لِلَّهِ فَاذْكُرُوا الصَّلَاةَ قَضَيْتُمْ فَإِذَا  
١٠٣ مَوْفُوتًا كِتَابًا الْمُؤْمِنِينَ عَلَى كَانَتْ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ فَأَقِيمُوا اطْمَآنَنَتْمْ فَإِذَا ۖ جُنُوبَكُمْ وَعَلَى وَقَعُودًا

*Artinya: Maka apabila kamu Telah menyelesaikan shalat(mu), ingatlah Allah Di waktu berdiri, di waktu duduk dan di waktu berbaring. Kemudian apabila Kamu Telah merasa aman, Maka Dirikanlah shalat itu (sebagaimana biasa). Sesungguhnya shalat itu adalah fardhu yang ditentukan waktunya atas Orang-orang yang beriman.*

Hadits Qudsi

أَحَبُّهُ حَتَّىٰ بِالنَّوْافِلِ إِلَيَّ يَتَقَرَّبُ عِبْدِي يَرَالُ وَمَا ، عَلَيْهِ افْتَرَضْتُ مِمَّا إِلَيَّ أَحَبَّ بِشَيْءٍ عِبْدِي إِلَيَّ تَقَرَّبَ وَمَا ،  
وَأَنَّ بِهَا يَمْشِي الَّتِي وَرَجُلُهُ ، بِهَا يَبْطِشُ الَّتِي وَيَدَهُ ، بِهِ يُبْصِرُ الَّذِي وَبَصْرَهُ ، بِهِ يَسْمَعُ الَّذِي سَمْعَهُ كُنْتُ ، أَحَبُّنَهُ فَإِذَا  
لَأُعِيدَنَّهُ اسْتَعَاذَنِي وَلَنْ ، أُعْطِيَنَّهُ سَأَلَنِي

*Dan tidaklah seorang hamba mendekat kepada-Ku; yang lebih aku cintai daripada apa-apa yang telah Aku fardhukan kepadanya. Hamba-Ku terus-menerus mendekat kepada-Ku dengan ibadah-ibadah sunnah hingga Aku pun mencintainya. Bila Aku telah mencintainya, maka Aku pun menjadi pendengarannya yang ia gunakan untuk mendengar, menjadi penglihatannya yang ia pakai untuk melihat, menjadi tangannya yang ia gunakan untuk berbuat, dan menjadi kakinya yang ia pakai untuk berjalan. Bila ia meminta kepada-Ku, Aku pun pasti memberinya. Dan bila ia meminta perlindungan kepada-Ku, Aku pun pasti akan melindunginya.*

Dzikir ialah mengingat Allah dan menyebut nama Allah secara berulang-ulang atau menyebutkan kalimat *La Ilaha Illallah* (tiada Tuhan selain Allah), dengan tujuan untuk melembutkan Hati kita yang keras. Bagi yang Bertarekat melakukan *dzikir zahr* (keras). Secara terus menerus setelah melaksanakan shalat 5 waktu, dan setiap waktu, sedang melakukan aktivitas apa pun. Dzikir terbagi menjadi 2:

- 1) *Dzikir Zahr*, yaitu dzikir dengan suara yang keras berfungsi untuk melembutkan hati kita yang keras akan lembut dengan *dzikir zahr* ini.
- 2) *Dzikir Sirr* adalah salah satu tingkatan dzikir. Seorang jamaah mendapat amalan agar setiap hembusan nafasnya mengucapkan nama Allah.

Dalam proses dzikir lisan, ada tingkatan-tingkatan ketika seseorang mendawamkan 1000 kali yang dilakukan setiap hari ketika seseorang sudah terbiasa maka akan naik menjadi 5000 kali, kemudian naik lagi menjadi 12.000 kali, naik lagi menjadi 30.000 kali, naik lagi menjadi 70.000 kali, ketika sudah terbiasa dengan 70.000 kali ini nantinya lisan nya akan berhenti dengan sendirinya. Sehingga pindahlah jikir yang awalnya dzikir lisan (*dzikir zahr*) menjadi dzikir hati (*dzikir qolbi*). Ketika seseorang tidak bisa dzikir lisan (*dzikir zahr*) maka pindah ke dzikir hati (*dzikir qolbi*) dengan tujuh titik latifah.

- a. *Lathifah al-Qalbi*, dzikir sebanyak 5000 kali di tempatkan di bawah payuudara sebelah kiri, kurang lebih dua jari dari rusuk.
- b. *Lathifah al-Ruh*, dzikir sebanyak 1000 kali, dibawah payuudara kanan, kurang lebih dua jari ke arah dada.
- c. *Lathifah al-sirr*, dzikir sebanyak 1000 kali, diatas dada kiri kira-kira dua jari diatas payuudara.
- d. *Lathifah al-Khafi*, dzikir 1000 kali diatas dada kanan kira-kira dua jari kearah dada.
- e. *Lathifah al-Akhfa*, dzikir 1000 kali ditengah-tengah dada.
- f. *Lathifah an-Nafsi al-Nathiqah*, dzikir sebanyak 1000 kali diatas kening.
- g. *Lathifah kull al-Jasad*, dzikir 1000 kali diseluruh tubuh.

TQN Al-Mubarak mengamalkan dzikir *la Ilaha Illa Allah* sebanyak 165 kali dan diusahakan tidak boleh kurang dari 165 kali, karena mengamalkan dzikir sebanyak 165 kali ini merupakan jumlah tulang rusuk manusia berjumlah 165 kali. Sehingga mendapatkan penerangan di dalam jiwa manusia. Amalan dzikir ini dilakukan diwaktu setelah melaksanakan solat 5 waktu dengan melakukan doa-doa setelahnya dilanjutkan dengan mengamalkan dzikir *la Ilaha Illa Allah* dengan menggunakan suara *jahar* agar hati yang keras menjadi lembut. Makna dari atau fiilosofi dari jumlah dzikir sebanyak 165 kali merupakan perintah dari syeh Abdul Qadir untuk mendawamkan 165 kali, yang merupakan kewajiban bagi para pelaku murid tarekat atau ahli tasawuf untuk mendawamkan dzikir berjumlah 165 kali tersebut.

## 2. Kesehatan mental

Kesehatan mental sebagai ilmu praktik dan banyak dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari, dalam pola bimbingan dan konseling yang dilakukan diseluruh aspek kehidupan seseorang, seperti dalam rumah tangga, lembaga pendidikan serta dalam masyarakat. Munculnya kesehatan mental pada mulanya hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak bagi setiap individu pada umumnya. Tetapi, pandangan tersebut berubah, kesehatan mental menjadi sebuah pandangan bagaimana individu tersebut mampu mengenali dirinya sendiri yang berkaitan dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya.

Kesehatan mental yakni keserasian yang sempurna antara bermacam-macam fungsi jiwa dilengkapi kemampuan untuk menghadapi permasalahan-permasalahan jiwa yang ringan. Seseorang yang keadaan mentalnya sehat akan selalu merasa aman, nyaman, dan bahagia

dalam keadaan apapun, serta dapat mengontrol dan mengendalikan diri sendiri. Menurut Jalaludin seperti yang diungkapkan oleh Handayani (2022), kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik neurosis ataupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial). Kesehatan mental merupakan terhindarnya seseorang dari gangguan jiwa serta penyakit jiwa .

Diungkapkan Marie Jahoda dalam bukunya yang dikutip oleh Apipudin, bahwa kesehatan mental tidak hanya sebatas pada terbebasnya seseorang dari gangguan kejiwaan ataupun penyakit mental. Tetapi orang yang sehat mentalnya memiliki karakter utama sebagai berikut:

- a) Sikap kepribadian yang baik terhadap diri sendiri atau dapat mengenal diri sendiri dengan baik
- b) Pertumbuhan, perkembangan dan perwujudan diri dari tekanan yang terjadi
- c) Integrasi diri yang mencakup keseimbangan mental, kesatuan pandangan dan tahan terhadap semua tekanan yang terjadi
- d) Otonomi diri yang mencakup unsur-unsur pengatur perilaku dari dalam atau perilaku-perilaku bebas
- e) Persepsi mengenai realitas, bebas dari penyimpangan kebutuhan juga memiliki empati dan kepekaan sosial
- f) Kepekaan untuk menguasai lingkungan serta beradaptasi secara baik.

Dunia Shuaib pernah menjelaskan dalam pidatonya mengenai *Depression and Anxiety* (Depresi dan rasa cemas), bahwa kesehatan mental mencakup hubungan yang harmonis antara jiwa, hati, tubuh, dan pikiran. Itu adalah keadaan dinamis dari keseimbangan internal. Kesehatan mental juga bukan hanya tentang penyakit atau gangguan mental, tetapi itu merupakan bagian kecil dari gambaran yang lebih besar. Menjadi sehat secara mental bukan berarti kita tidak merasa sedih, takut, kehilangan, dan cemas.

Namun, jika rasa sedih, takut, kehilangan, dan kecemasan yang kita rasakan itu ditanggapi secara berlebihan bisa mempengaruhi kondisi kesehatan mental kita. Seperti overthinking (berpikir berlebihan) terhadap suatu masalah, hingga menyebabkan kecemasan akan sesuatu hal yang belum terjadi maupun yang sudah terjadi. Hal ini akan beresiko terhadap kesehatan mental seseorang.

### 3. Tarekat

Secara harfiah, kata tarekat berasal dari bahasa Arab thariqah (jamak: *tharaiq*), yang berarti jalan, metode, aliran, mazhab, cara, garis, kedudukan, keyakinan, dan agama. Tarekat juga berarti jalan (raya atau kecil). Ini juga bisa diartikan metode atau suatu cara khusus yang dipergunakan untuk mencapai tujuan. Ketika digunakan dalam arti agama, ini menunjukkan patuh serta panggilan kesetiaan kepada Tuhan dengan cara paling tekun dan paling hormat. Setiap umat Islam yang menepuh jalan keagamaan ini dengan segala kerendahan hati dan tanpa kekayaan, kehormatan atau ketenaran, apapun tujuannya, disebut *sufih*, cara bertindak atau jalan keagamaan ini disebut *tarekat-sufiyah* dan gurunya disebut *syekh al-tarekat*.

Menurut Nasution, seperti diungkapkan oleh KH. Mohammad Nizam As-Shofa dalam tulisannya, secara harfiah tarekat berarti jalan, cara, metode. Pengertian inilah yang kemudian digunakan dalam konotasi makna; cara melakukan sesuatu pekerjaan, baik terpuji maupun tercela. Menurut Samsul Munir Amin dalam buku Ilmu Tasawuf, tarekat (thariqah) mempunyai beberapa arti, antara lain jalan lurus (Islam yang benar, berbeda dari kekufuran dan syirik), tradisi sufi atau jalan spiritual (tasawuf), dan persaudaraan Sufi. Pada arti ketiga, tarekat berarti organisasi sosial sufi yang memiliki anggota dan peraturan yang harus ditaati, serta berpusat pada hadirnya seorang Guru Mursyid.

Dalam kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia oleh Ahmad Warson Munawwir, yang diungkapkan oleh KH. Muhammad Nizam As Shofa dalam tulisannya, bahwa secara etimologis (harfiah) tarekat atau thariqah berarti:

1. Jalan atau cara (*al-kaifiyyah*)
2. Metode atau sistem (*al-uslub*)
3. Mazhab atau aliran atau haluan (*mazhab*)
4. Keadaan (*al-halah*)
5. Pohon kurma yang tinggi (*al-nakhlah al-thawilah*)
6. Tiang tempat berteduh atau tongkat payung (*'amud al-midzallah*)
7. Orang mulia/terkemuka dari kaum (*syarif al-qaum*)
8. Goresan/garis pada sesuatu (*al-khath fi al-sya'i*)

Buya Hamka menyatakan, seperti yang diungkapkan oleh KH. Muhammad Nizam As Shofa, bahwa antara makhluk dan khalik ada perjalanan hidup yang harus ditempuh. Inilah yang dikatakan thariqah (jalan). Menurut istilah tasawuf ialah perjalanan khusus bagi para Sufi yang menempuh jalan menuju Allah SWT. Berdasarkan istilah Ulama Tasawuf, tarekat yakni; 1) Jalan kepada Allah dengan mengamalkan ilmu tauhid, fiqih, dan tasawuf. 2) Cara atau kaifiat mengerjakan sesuatu amalan untuk mencapai sesuatu tujuan. Jadi tarekat adalah suatu jalan atau cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. dengan mengamalkan Ilmu Tauhid, Ilmu Fiqih dan Ilmu Tasawuf.

## **C. Overthinking Dalam Perspektif Ponpes Tarekat Qadiriyyah Wa Naqsyabandiyah Al-Mubarak Cinangka**

### **1. Pengertian Overthinking**

Overthinking terdiri dari dua kata yang berbeda “*over*” dan “*thinking*”. “*Over*” bermakna “terlalu, berlebih”, sedangkan “*thinking*” bermakna pikiran atau pemikiran. Sedangkan Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) overthinking adalah terlalu banyak waktu untuk memikirkan sesuatu dengan cara yang merugikan. Terlalu banyak berpikir adalah lingkaran yang tidak produktif dari proses berpikir. Overthinking bisa dikatakan sebagai kuantitas yang banyak memproses berbagai pikiran yang ada, namun hakikatnya tidak penting atau bukan merupakan kebutuhan. Seperti yang dikatakan Amy Morin, bahwa Overthinking melibatkan pemikiran yang berlebihan tentang suatu topik atau situasi tertentu.

Overthinking merupakan suatu kebiasaan seseorang dalam memikirkan suatu hal secara berulang-ulang seolah hal itu tidak berujung. Biasanya overthinking disebabkan oleh adanya perasaan gelisah akan sesuatu hal, terutama yang belum usai, sedang dalam masalah besar, bahkan masalah yang awalnya sederhana akan menjadi besar saat dipikirkan secara berlebihan, bukannya menjadi jalan keluar. Overthinking seringkali menambah masalah lainnya. Memikirkan sesuatu hal secara berlebihan adalah kebiasaan yang tidak seharusnya dilakukan.

Banyak hal yang seringkali memenuhi pemikiran kita, mulai dari permasalahan pekerjaan, hubungan asmara, pendidikan, pertemanan dan keluarga. Permasalahan yang sudah terjadi, sedang terjadi, dan bahkan yang belum terjadi tentunya akan selalu menjadi perhatian kita. Saat sedang mengalami masalah, setiap individu biasanya memikirkan dan mencoba memahami terlebih dahulu, memikirkan segala pertimangan yang ada, barulah kemudian memutuskan untuk bertindak seperti apa dalam mengatasi masalah tersebut. Setiap individu memiliki cara berpikir yang berbeda-beda, ada yang berpikir dengan cepat, ada juga yang memikirkan secara berulang-ulang dan penuh pertimbangan, proses memikirkan sesuatu secara berulang-ulang bisa membuat kita mengalami overthinking.

Menurut *American Psychological Association*, dalam istilah klinis overthinking merupakan *ruminaton*. Suatu pola pikir tentang sesuatu yang dilakukan secara berulang-ulang, terlalu mengkhawatirkan masa lalu maupun masa depan, sehingga berakibat pada pola tidur



yang tidak teratur, dan akan sulit tidur sepanjang malam hanya untuk memikirkan hal yang sama. *Rumination* dapat mengahkibatkan seseorang lebih fokus akan hal negative yang dialaminya. Jika disederhanakan overthinking pola kebiasaan seseorang memikirkan sesuatu secara berulang-ulang seolah hal tersebut tidak ada ujungnya.

Secara sekilas, overhinking mungkin mirip dengan rasa khawatir, akan tetapi pada kenyataannya kedua hal tersebut berbeda. Khawatir lebih fokus padaantisipasi hal-hal buruk yang mungkin terjadi, sedangkan overthinking lebih fokus pada perasaan negatif mengenai pengolahan yang tidak menyenangkan.

Overthinking yang muncul setiap saat bisa menjadi kebiasaan mental yang justru berbahaya. Ini dapat mengganggu fungsi tertentu dari otak dan sistem kognitif. Menurut Patrick seperti yang ungkapkan oleh Afifah Nurul Karimah, Overthinking bisa termanifestasi pada beberapa konteks yang berbeda, yang pertama, seseorang menjadi overthinking terhadap masa depan. Kedua, perilaku yang dilakukan terhadap orang lain, dan ketiga, tentang pandangan orang lain terhadap dirinya. Pada dasarnya, overthinking terlahir dari tidak adanya kepastian atau validasi terhadap apa yang diproses dalam pikiran. Seringkali, overthinking yang tidak terkontrol dapat menyebabkan gejala kecemasan.

Kecemasan atau kekhawatiran tentang situasi yang terjadi di otak dapat menyebabkan gejala psikologi yang serius, seperti perubahan suasana hati, dan kecemasan berlebihan.

## 2. Overthinking Dalam Perspektif Islam.

Dalam agama islam diperintahkan agar selalu berprasangka baik, karena dengan perasangka baik akan di ikuti perbuatan-perbuatan yang baik. Berpikir seperti ini sangat di hargai dalam islam. Overthinking adalah bentuk khusus dari perasaan takut. Ketakutan yang muncul akan berkembang lebih besar jika dibarengi dengan perasaan kewaspadaan, cemas, adanya khayalan tertentu serta emosi. Overthinking bisa disebabkan karena adanya bisikan syaitan yang menjadikan manusia merasa buruk, selain itu hal ini juga bisa disebabkan karena belum sepenuhnya manusia untuk memiliki keterampilan tawakkal dan bergantung hanya kepada Allah.

Dalam Islam dikenal konsep “*su’udzan*” yang berarti berburuk sangka terhadap diri sendiri, orang lain dan Allah. Sikap ini muncul karena orang seringkali cepat menilai atau memikirkan suatu peristiwa yang belum tentu jelas terjadi. Berprasangka buruk atau *suudzon* merupakan salah satu akhlak tercela yang harus dihindari dan dilarang oleh Allah seperti disebutkan dalam firman Allah Surat Al-Hujurat: 12

أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ ۖ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kalian dari kebanyakan persangkaan, sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa*”.

Dalam potongan ayat tersebut menunjukkan bahwa kita dianjurkan untuk tidak banyak berprasangka kepada manusia maupun kepada Allah, karena tidak semua prasangka bernilai baik dan prasangka yang buruk hanya akan menjadikan kita tidak bersyukur.

Menurut Afifah, prasangka buruk yang terus berulang dapat menyebabkan ketidak bersyukur terhadap dirinya sendiri ataupun lingkungannya, perilaku yang muncul juga akan semakin jauh dari ajaran islam. Overthinking juga erat kaitannya dengan rasa takut, ragu, dan khawatir, perasaan tersebut wajar, dan manusiawi. Akan tetapi tidak dianjurkan untuk dijadikan kebiasaan dalam islam, karena akan menyebabkan ketidaknyamanan dan mengganggu kesehatan mental seseorang. Allah menjelaskan dalam Q.S Al-Baqarah ayat 286, bahwa “*Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*”. Allah telah

merencanakan kehidupan manusia yang terdapat ketetapan yang disebut dengan qada, adpun takdir merupakan perwujudan dari ketetapan qada Allah yang disebut qadar.

Dalam menjalani kehidupan ada sesuatu yang tidak bisa kontrol (*ketetapan Allah*) dan ada juga sesuatu yang bisa kita kontrol atau kendalikan. Perlu kita sadari bahwa ketetapan Allah merupakan kebaikan tidak ada keburukan. Sebab ukuran baik dan buruk manusia berbeda dengan baik dan buruk menurut Allah.

### 3. Overthinking dalam Perspektif TQN Al-Mubarak Cinangka

Menurut pendiri TQN Al-Mubarak, khawatir akan sesuatu secara berlebihan merupakan hal yang manusiawi. Sebaik apapun manusia, sekuat apapun ia, setinggi apapun derajatnya, ia tidak akan melepaskan dirinya dari sifat kemanusiaannya. Berpikir merupakan sifat kemanusiaan yang tidak akan hilang, akan tetapi saat pikiran itu sudah menguasai diri manusia, maka itu yang menjadi masalah. Contohnya saat seseorang terlalu sibuk memikirkan masa lalu secara berlebihan dikala ia hendak bertaubat dan kemudian pikiran itu menguasai dirinya dan membuat ia merasa tidak baik yang kemudian menghambat pertaubatannya maka ini tidak boleh. Mengutip dari ungkapan Gus Aziz, *"manusia itu tidak boleh memikirkan masa lalunya, jika ingin taubat maka taubatlah dan tidak perlu memikirkan masa lalu, sibukkan lah diri kita diwaktu dimana kita berada"*.

Sama halnya dengan memikirkan masa depan, kita boleh saja memiliki rencana untuk kedepannya, akan tetapi saat kita memikirkan hal itu secara berlebihan, dan mengkhawatirkan apa yang akan terjadi, maka hal ini akan menimbulkan rasa tidak percaya kepada rukun iman, yakni terkait qodo dan qadar nya Allah. Karena sejatinya dalam hidup ini kita harus memasrahkan persoalan kehidupan kita termasuk perasaan Overthinking yang kita alami hanya kepada Allah.

Ahli tarekat, khususnya TQN Al-Mubarak Cinangka tidak diperbolehkan mengkhawatirkan sesuatu yang akan terjadi maupun yang sudah terjadi. Seperti yang diungkapkan oleh pendiri TQN Al-Mubarak Cinangka bahwa *"dalam ilmu tarekat tidak boleh mengkhawatirkan sesuatu, jadi tidak boleh ada keranguan terhadap segala sesuatu. Karena tarekat itu ahli tauhid, ahli dzikir, ahli marifat, ahli hakikat, semua ahli hakikat akan tunduk dan pasrah kepada takdir Allah. Yang baik maupun yang buruk, jadi tidak ada yang di khawatirkan. Hakikatnya orang yang bertarekat tidak ada kekhawatiran dalam dirinya. Namun, secara individual mungkin ada, akan tetapi secara tarekat tidak diperbolehkan meragukan yang akan terjadi maupun yang sudah terjadi"*. Karena, target tarekat adalah qolbu, dan jiwa, yang akan menghantarkan kepada ketenangan. Melalui amalan-amalannya, seperti dzikir dapat membantu individu untuk terhidar dari segala persoalan dalam kehidupannya. Karena dengan dzikir seseorang dapat mencapai ketenangan jiwa. Selain itu, dzikir juga mampu mempengaruhi *self control* pada diri seseorang (Tobing, 2020).

Amalan dzikir TQN Al-Mubarak ada dua, yaitu dzikir jahar dan dzikir sir. Dzikir jahar yaitu dzikir dengan suara keras, hal ini berfungsi untuk menjadikan hati seseorang menjadi lembut. Dengan arti lain, ketika seseorang memiliki hati yang keras dapat dilembutkan hatinya dengan dzikir jahar (Yusuf & Khasanah, 2019). Dzikir jahar biasanya diumpamakan seperti palu untuk menghantam hati yang keras. Sedangkan dzikir sirr adalah dzikir dalam hati dan perasaan, tanpa menggerakkan bibir dan lisan cukup dalam hati, yang akan menjadikan keseimbangan jiwa dan ruh. Karena dengan dzikir sirr seseorang mampu mengingat, merasakan, dan menyadari keberadaan Allah.

Dengan berdzikir dan mengingat Allah akan membantu diri kita untuk lebih bersyukur, serta mampu untuk mengelolah emosi yang kita alami. Sehingga tidak ada perasaan khawatir akan sesuatu yang akan terjadi. Selain dengan dzikir ada beberapa cara untuk mengatasi overthinking dalam Islam, kita perlu mengetahui bahwa pikiran kita harus dibatasi, dan juga pengetahuan kita terbatas, artinya kita harus memaksimalkan apa yang kita ketahui bahwa

segala sesuatu tidak sepenuhnya ditangan manusia, tetapi ditangan Allah. Serta menyadari bahwa manusia merupakan makhluk tidak sempurna, makhluk yang terbatas (Ulfa, n.d.).

## KESIMPULAN

Berdasarkan Hasil Analisis dan Observasi dalam penelitian ini Overthinking dalam pandangan TQN Al-Mubarak dapat kita simpulkan bahwasanya Menurut pendiri TQN Al-Mubarak, overthinking merupakan kecenderungan alamiah manusia yang dapat menjadi masalah jika hal tersebut mendominasi pikiran seseorang, menghambat kemampuan bertaubat atau menimbulkan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan. Anggota tarekat tidak boleh khawatir tentang apa pun, karena mereka diharapkan tunduk pada takdir Tuhan dan mencapai kedamaian melalui amalan seperti dzikir.

Dzikir atau mengingat Allah merupakan amalan utama dalam TQN Al-Mubarak, baik dalam bentuk nyaring maupun diam yang bertujuan untuk melembutkan hati dan mencapai keseimbangan jiwa dan ruh. Melalui dzikir, individu dapat melepaskan diri dari permasalahan batin dan memperoleh pengendalian diri sehingga menimbulkan rasa syukur dan pengelolaan emosi. Dalam Islam, penting untuk menyadari keterbatasan pengetahuan manusia dan fakta bahwa segala sesuatu pada akhirnya berada di tangan Tuhan. Memahami hal ini dapat membantu mengatasi pemikiran berlebihan dan kekhawatiran berlebihan terhadap masa depan, karena manusia adalah makhluk yang tidak sempurna dan terbatas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apipudin, A. (2016). Peningkatan Kesehatan Mental Melalui Pembinaan Akhlak: Analisis Pemikiran Al-Ghazali. *Studia Didaktika: Jurnal Ilmiah Bidang Pendidikan*, 10(02), 92–103.
- Daradjat, Z. (2020). *Pokok-pokok kesehatan jiwa/mental*.
- Divia, V. (n.d.). *Panduan Mengelola Rasa Bersalah*. LAKSANA.
- Handayani, E. S. (2022). *Kesehatan mental (mental hygiene)*. Universitas Islam Kalimantan MAB.
- Karimah, A. N. (2021). Overthinking dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Universitas Padjajaran*. DOI, 10.
- May, R. (2019). *Manusia Mencari Dirinya*. Basabasi.
- Porterfield, A. (2023). *Two Weeks Notice: Find the Courage to Quit Your Job, Make More Money, Work Where You Want, and Change the World*. Hay House, Inc.
- Pratama, A. R. I. M. (2018). Urgensi Dan Signifikansi Mursyid Bagi Murid Dalam Tarekat. *JURNAL YAQZHAN: Analisis Filsafat, Agama Dan Kemanusiaan*, 4(1).
- Putri, C. S. (n.d.). *Pengalaman Dan Dukungan Sosial Ibu Hamil Yang Terinfeksi Covid-19*. Program Studi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas ....
- Putri, D. R., & Prihwanto, P. (2021). Pendekatan Rational Emotive Behavior Therapy (Rebt) Dalam Mengatasi Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *SENRIABDI*, 19–36.
- Rijalullah, A. (2022). Konsep Wali Mursyid Dalam Pandangan Syekh Amin alKurdi. *ISTIQAHAH: Jurnal Ilmu Tasawuf*, 3(2), 115–136.
- Shihab, A. (2001). *Islam sufistik: "Islam pertama" dan pengaruhnya hingga kini di Indonesia*. Mizan.
- Tobing, A. K. L. (2020). *Evaluasi Keputusan Menolak Pesanan Khusus Bakso Premium Dan Bakso Ayam Pada Cv. Simphoni Makmur Abadi*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Ulfa, I. (n.d.). *Konsep Positive Self-Talk Di Dalam Al-Qur'an*. FU.
- Yusuf, S. A., & Khasanah, U. (2019). Kajian literatur dan teori sosial dalam penelitian. *Metode Penelitian Ekonomi Syariah*, 80, 1–23.