

Sekolah Akhlak | Mendayagunakan Pikiran

OVERTHINKING DENGAN MASA DEPAN YANG MASIH KABUR



Kak Muhammad Iqbal, M.M.



Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

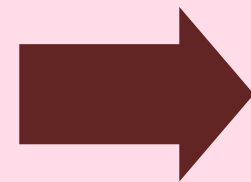
PERMASALAHAN

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

PERMASALAHAN

Banyak orang overthinking yang menjadi sumber stres, kecemasan, bahkan depresi sehingga memengaruhi kualitas hidupnya.

Kata kunci overthinking



berpikir terlalu dalam ketika menghadapi suatu masalah.



SEBAB

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

SEBAB

Di antara masalah yang menjadi seorang overthinking, seperti:

Tugas yang banyak

kekecewaan dalam hidup

Perselisihan dengan teman

konflik keluarga

putus cinta

masalah bisnis

penyesalan pengambilan
keputusan

dan masalah-masalah lainnya

DAMPAK

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

DAMPAK



Akibatnya menimbulkan pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran masa depan yang terus-menerus seperti ini dapat menguasai pikiran, membawa pengaruh buruk kepada diri bahkan membuat emosional tertekan hingga gangguan mental, futur, hingga rusaknya agama seseorang.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

SOLUSI

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

MENGINTEGRASIKAN IMAN DENGAN TEKNIK MENGELOLA OVERTHINKING

Menjadi penting dalam mendukung kita untuk mencapai keseimbangan mental dan spiritual yang lebih baik dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini di antara caranya:

Belajar aqidah dan tauhid

untuk mengenal Allah terkait takdir-Nya, sehingga berkeyakinan bahwa TAKDIR ALLAH pasti baik untuk kita. Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda,

عَجِبْتُ لِلْمُؤْمِنِ، إِنَّ اللَّهَ لَا يَقْضِي لِلْمُؤْمِنِ قَضَاءً إِلَّا كَانَ خَيْرًا لَهُ

Dengan paham aqidah dan tauhid akan menumbuhkan iman yang mengontrol pikiran kita agar selalu bersandar pada sebuah konsep **"TAKDIR ALLAH PASTI BAIK & MASA DEPAN DI TANGAN ALLAH"**

Yakinlah bahwa setiap ada satu kesulitan, pasti Allah sediakan banyak jalan secara bersamaan. (Lihat Q.S. Al-Insyirah: 5-6)

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Bertaubat dengan Taubat Nasuha

Musibah berupa berbagai masalah yang menimpa boleh jadi karena ulah tangan kita sendiri sebagai hukuman dari Allah di dunia. Oleh karenanya bertaubatlah kepada Allah secara jujur, serius, komitmen, dan tidak mau mengulanginya lagi serta mengiringi dengan amal² shalih. Itulah hakikat dari Taubat Nasuha.

Jika kelalaian kita berhubungan dengan orang lain, segera selesaikanlah.

Mencari lingkungan yang mendukung

- tinggal dekat masjid dan memakmurkannya,
- bergabung dengan komunitas pengajian,
- tetangga yang support,
- ikut kursus belajar agama, memasak, desain, dll.
- bermasyarakat: ikut kerja bakti, gotong royong, dan semisalnya

Dengan sibuk berkegiatan yang positif seperti ini, pikiran kita pun akan selalu positif. Jika sedang lalai, ada orang² baik di sekitar kita yang akan mengingatkan.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

Bangun relasi

- punya kenalan senior yang support,
- punya SAHABAT sejati yang SEKUFU,
- rutin berkunjung memperbanyak kenalan orang² shalih.

Ingatlah hadits Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam yang berbunyi:

الْمَرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ فَلْيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

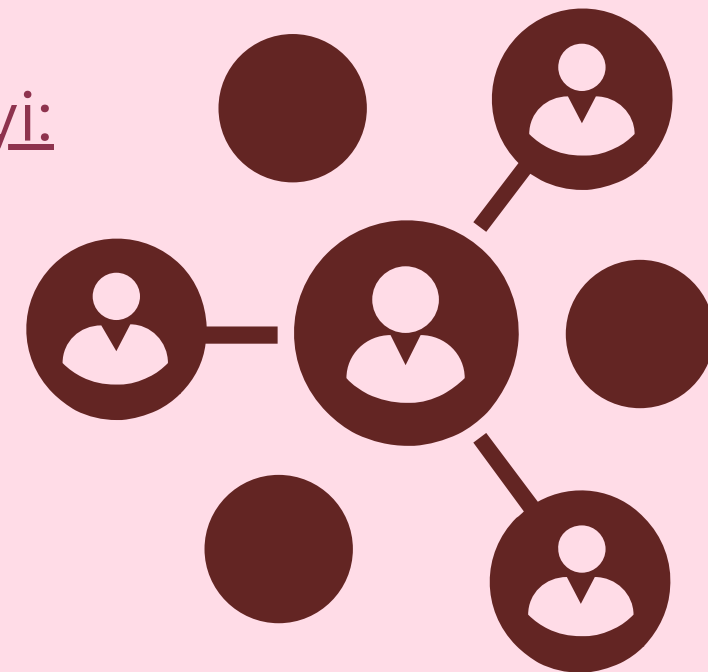
Pepatah Arab berbunyi,

الصَّاحِبُ سَابِغٌ

*Memilih sahabat sangat penting
Sepenting memilih masa depan
Sangat berpengaruh perlahan-lahan
Engkau akan menyerupai sifat mereka
Disadari atau tanpa disadari
Jika sahabat buruk, engkaupun menjadi buruk
Cepat atau lambat*

Jadi, benarlah bahwa Agama dan sifat seseorang itu bergantung dengan sahabatnya.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia



Syukuri yang kita punya

لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."

(Q.S. Ibrahim:7)

Secara bahasa, Syukur itu terdiri dari huruf syin kaaf raa' yang menunjukkan pujian pada seseorang atas kebaikan yang ia perbuat.

Ibnul Qayyim menyebutkan bahwa rukun syukur itu ada tiga:

1. Mengakui nikmat itu berasal dari Allah.
2. Memuji Allah atas nikmat tersebut.
3. Meminta tolong untuk menggapai ridho Allah dengan memanfaatkan nikmat dalam ketaatan.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

PENUTUP

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia



Masalah hanya akan **menambah** pikiran jelek ketika **semata** dipikirkan. Semestinya **segera** bangkit dan hadapi. Selangkah kita **bangkit**, selangkah itu pula lebih dekat dengan solusi dan jalan keluar.

Jadilah seseorang yang **FIGHT** menghadapi masalah,
jangan **FLIGHT** kabur menghindari tanpa kabar.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia

جَزَاكُمُ اللَّهُ خَيْرًا كَثِيرًا

Semoga ilmu yang didapatkan dapat diamalkan dan diberikan keistiqomahan dalam setiap langkah menuntut ilmu syar'i.

Sekolah Akhlak, Menjadi Terbaik-baiknya Manusia