

## **ANXIETY: MENCEMASKAN TAKDIR, 'NNGGAK YAKIN SAMA ALLAH?**



Disusun Oleh :

**Syaza Qanita**

Prodi Farmasi - FMIPA 2023

- Edisi 17 Syawwal 1445 H / 26 April 2024

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Akhir-akhir ini ramai isu *mental awareness* di kalangan anak muda terutama mengenai *anxiety* atau tentang kecemasan dan kegelisahan dalam diri yang tak kunjung reda. Perasaan ini dapat dialami oleh siapa saja, tak terkecuali pada anak kecil, remaja, dan orang dewasa sekalipun. Tentu saja masalah kecemasan ini mengacu pada situasi kondisi yang ragu, tidak tenang, tidak yakin terkait masa depan yang dirancang dan dirahasiakan oleh Sang Pencipta Maha Agung, tak lain dan tak bukan adalah Allah ﷻ.

Lalu pertanyaannya, mengapa cemas? Mengapa gelisah? 'Nggak yakin sama ketetapan Allah?

Manusia adalah makhluk Allah yang dianugerahi otak untuk berpikir dan bermuhasabah. Pikiran manusia sebenarnya tak jauh-jauh dari masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Namun, masa depan ini yang kerap kali menghantui pikiran alam bawah sadar manusia. Tidak ada salahnya memikirkan masa depan, tetapi kenali batasan dan jangan berlebihan. Pasti tau *dong*, kenapa 'nggak boleh berlebihan? *Yap*, karena berdampak negatif, terutama pada kesehatan mental diri.

Manusia tempatnya salah dan lupa. Tanpa disadari, mungkin kita sering mengeluh. Mengadu protes kepada Allah, "Mengapa harus aku yang mengalami ini? Mengapa harus aku ya Allah?" ketahuilah saudaraku, perang terbesar selain berperang pada hawa nafsu adalah perang melawan perasaan diri kita sendiri. Kita sering kali merasa kurang, merasa tidak beruntung. Tetapi, pada hakikatnya manusia itu sifatnya tidak akan pernah puas dan akan terus-menerus seperti itu.



### **Padahal Itu Baik Bagimu**

Boleh-boleh saja galau tentang masa depan. Tetapi jika sudah sampai tahap sangat cemas dan ragu akan takdir Allah ﷻ, maka cepatlah untuk bertaubat dan kembali lagi mengingat Allah. Kerisauan akan masa depan yang ada pada manusia sama saja dengan

- Edisi 17 Syawwal 1445 H / 26 April 2024

meremehkan kebijaksanaan dan kemampuan Allah ﷻ yang menyediakan masa depan.

Jika umat muslim harus khawatir tentang masa depan, hari penghakiman kelak adalah satu-satunya masa depan yang pantas dan selayaknya untuk dicemaskan. Manusia bisa berusaha mencegah hasil yang buruk dengan mengambil tindakan saat ini. Takutlah akan hukuman Allah dan tinggalkan urusan masa depan kehidupan sesuai atas kehendak Allah ﷻ. Mari mengingat kembali pada penggalan salah satu ayat yang terkenal ini.

Allah ﷻ berfirman,

وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ ۚ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*“Tetapi boleh jadi kamu tidak menyenangi sesuatu, padahal itu baik bagimu, dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu tidak baik bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.”* (QS. Al-Baqarah [2]: 216).

Ayat Al-Quran ini mengingatkan kita untuk tetap husnuzon kepada Allah ﷻ dengan apapun keadaan kita. Sebagai manusia, pasti kita akan diberikan keadaan-keadaan sulit untuk menguji apakah kita layak naik ke tingkat yang lebih tinggi lagi.



Allah ﷻ menempatkanmu di tempatmu sekarang bukan karena kebetulan. Allah ﷻ telah menentukan jalan yang terbaik, Dialah yang sedang melatihmu untuk menjadi kuat dan hebat. Manusia yang bermental kuat tidak dihasilkan melalui kemudahan, kesenangan, dan kenyamanan. Mereka dibentuk dengan kesukaran, tantangan, dan air mata.

- Edisi 17 Syawwal 1445 H / 26 April 2024

## Gantungkan Segala Harapan Kepada Allah ﷻ

Mintalah yang terbaik kepada Allah ﷻ, berdoalah yang khusyuk kepada Allah ﷻ. Sebaik-baik harapan adalah harapan yang langsung diharapkan hanya untuk meraih ridha dan restu dari Allah ﷻ. Sesungguhnya, Allah ﷻ menyukai orang-orang yang menggantungkan harapan kepada-Nya.

Allah ﷻ berfirman,

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ يَفْرَحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ

*“Allah melapangkan rezeki bagi siapa yang Dia kehendaki dan membatasi (bagi siapa yang Dia kehendaki). Mereka bergembira dengan kehidupan dunia, padahal kehidupan dunia hanyalah kesenangan (yang sedikit) dibanding kehidupan akhirat.” (QS. Ar-Rad [13]: 26).*

Tuh, *guys!* Sebenarnya maksud Allah itu baik, *kok*. Pasti suatu saat ada hikmah baiknya. Nantinya untuk masa depan kamu, kalau Allah sudah memberikan jalan hidupmu seperti itu, maka seperti itulah jalan hidupmu. Tak perlu berkecil hati karena tidak sesuai dengan apa yang kamu rencanakan sebelumnya. Ketahuilah, itu masih rencana yang disusun oleh dirimu sendiri, hidupmu yang sekarang inilah rencana yang disusun langsung oleh Allah. Cukup jalani saja dengan hati yang lapang dan ikhlas. Percayalah hanya pada-Nya.



Allah ﷻ berfirman,

وَلَا يَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.” (QS. Ali-Imran [3]: 139).*

- Edisi 17 Syawwal 1445 H / 26 April 2024

Allah bilang gitu, *lho!* Ceritanya disemangatin sama Allah langsung, *nih*. Jadi, jangan terlalu bersedih, terlalu cemas, terlalu gelisah, dan terlalu-terlalu lainnya, *yaa!* Bisa 'kan? Ini bentuk rasa sayang kita terhadap hati, pikiran, jiwa, dan mental. Iya 'nggak?



Maka dari itu, mulai sekarang jangan terlalu mencemaskan masa depan, lebih baik persiapkan saja masa depan itu. Sesungguhnya masa depan itu didapatkan dari apa yang mereka usahakan. Apa yang kau tanam, itu yang kau tuai. Namun, balik lagi dengan segala ketetapan Allah. Takdir-Nya lah sebaik-baiknya takdir. Terima saja, yakinlah hanya kepada Allah.

Meski setiap takdir-Nya tidak selalu seperti apa yang kita mau, tetapi semoga kita semua terus jatuh cinta dengan seluruh takdir yang sudah Allah tetapkan. Karena bagaimanapun, hidup ini adalah tentang apa yang Allah mau, bukan sekadar apa yang kita mau. Terakhir, ingatlah bahwa apa yang akan menjadi milikmu, maka pasti akan menghapiri dan menjadi milikmu. *Put your trust just to Allah and you'll get over it! Barakallahu fii kum.*

- Edisi 17 Syawwal 1445 H / 26 April 2024

## Maraji'

[1] Corbin, Theresa. *How to calm anxiety? Leave the future alone until it comes.* <https://aboutislam.net/reading-islam/finding-peace/trusting-allah/leave-the-future-alone-until-it-comes/> . Diakses 27 September 2023.

[2] Islam Digest. *Khawatir masa depan, ingatlah ketetapan Allah.* <https://islamdigest.republika.co.id/berita/ri871t430/khawatir-masa-depan-ingatlah-dengan-ketetapan-allah> . Diakses 29 September 2023.

[3] Tim Humas. *Dalil-dalil Penetapan Takdir Allah Ta'ala.* <https://an-nur.ac.id/dalil-dalil-penerapan-takdir-allah-taala/> . Diakses 5 Oktober 2023.

### Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ berkata,

مَنْ أَحَدَّثَ فِي أَمْرِنَا هَذَا مَا لَيْسَ مِنْهُ فَهُوَ رَدٌّ

*“Barang siapa yang mengada-ada dalam urusan (agama) kami ini yang bukan (berasal) darinya maka dia tertolak (tidak diterima).”* (HR. Bukhari-Muslim)