

Buletin

al-Rasikh

MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA



No. 880 Tahun XV/9

Edisi 27 Jumadil Awal 1446 H / 29 November 2024 M

TAAT DAN TAWAKAL KUNCI MENGHILANKAN KECEMASAN



Disusun Oleh :

Arviyan Wisnu Wijanarko*

- Edisi 27 Jumadil Awal 1446 H / 29 November 2024 M

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Sebagai manusia yang hidup berdampingan dengan berbagai generasi setidaknya kita melihat bahwa Generasi Z atau yang biasa dikenal dengan Gen-Z ini sering sekali menjadi sorotan. Gen-Z merupakan istilah yang sering disangkut pautkan kepada orang-orang dengan rentang usia untuk saat ini yaitu sekitar 12-27 tahun di mana ciri khususnya generasi ini lebih melek terhadap kemajuan internet dan teknologi.

Dalam Islam, rentang usia Gen-Z ini mayoritas sudah memasuki masa *baligh*. *Baligh* sendiri merupakan istilah yang digunakan dalam terminologi Islam untuk mengkategorikan orang-orang tertentu bahwa telah mencapai usia dewasa dan dapat dibebankan kewajiban-kewajiban Islam di mana untuk mencapai kategori dewasa tersebut telah memenuhi setidaknya 3 syarat yaitu sempurna berumur 15 tahun, keluarnya air mani bagi laki-laki dan haid bagi perempuan.¹



Sadar ataupun tidak sadar, Gen-Z yang masuk pada usia *baligh* sering mengalami gangguan kecemasan, khawatir dengan masa depan, bingung, tidak memiliki arah dan ketidakpastian atas keberlangsungan hidup serta *overthinking* atas kehidupan yang mana hal ini dikenal dengan *Quarter Life Crisis*.²

Tidak Ada Keraguan dalam Islam

Beruntungnya, menjadi Gen-Z yang beragama Islam sangat mudah mengatasi kecemasan yang berlebihan. Sebagai kaum Muslimin harus percaya bahwa segala keresahan memiliki jalan keluar yang mana jalan keluar tersebut berada dalam satu panduan atau petunjuk berupa kitab yang suci dinamakan Al-Qur'an.

Sebagaimana firman Allah ﷻ,

ذٰلِكَ الْكِتٰبُ لَا رَيْبَ فِيْهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِيْنَ

- Edisi 27 Jumadil Awal 1446 H / 29 November 2024 M

“Kitab ini tidak ada keraguan padanya, petunjuk bagi orang yang bertakwa.” (QS. al-Baqarah [2]: 2)

Al-Qur’an menjadi kitab yang sudah pasti tidak ada keraguan di dalamnya, dari awal al-Fatihah hingga akhir surah an-Nas tidak akan menemukan sebuah keraguan di dalamnya. Kemudian ayatnya berbunyi bahwa kitab ini sudah tidak diragukan dan menjadi “*huda*” pedoman serta petunjuk bagi orang Muslim yang bertakwa.

Tafsir Al-Azhar karya Buya Hamka menjelaskan bahwa sesungguhnya maksud dari “*huda*” adalah sebuah jawaban atas doa pada surah al-Fatihah yaitu meminta agar ditunjukkan jalan yang lurus dan Allah ﷻ menjawab langsung dalam surah al-Baqarah ayat 2 ini dengan diberikannya kitab ini (Al-Qur’an) sebagai petunjuk yang tidak ada keraguan di dalamnya.³



Cara Menghilangkan Kecemasan Hidup

Dari sana Gen-Z dapat mengambil petunjuk untuk menghilangkan kecemasan dalam hidup serta kebimbangan akan masa depan. Dalam rangkuman ini akan menjelaskan bagaimana cara yang dianjurkan oleh Al-Qur’an untuk menghilangkan kecemasan hidup, memikirkan masa depan ataupun apabila sedang menghadapi cobaan.

1. Taat Pada Ketentuan Allah ﷻ.

Tidak melampaui batas, jangan melanggar, taat seperti halnya adalah kata-kata yang *simple* hanya mengikuti norma-norma yang ada, namun entah kenapa manusia sering kali membangkang dan melampaui batasan. Sehingga dalam hadis pun telah diungkapkan bahwa sesungguhnya semua manusia itu tempatnya salah, oleh karena itu terkadang kesalahan-kesalahan kecil pun tidak luput dari diri manusia. Karena manusia adalah tempatnya salah, agar manusia kembali kepada ketenangan yang dijanjikan oleh Allah ﷻ maka hendaknya manusia yang melakukan kesalahan tersebut sesegera mungkin untuk bertaubat, karena itu adalah sebaik-baiknya manusia.

Agar supaya tidak melanggar ketentuan Allah ﷻ serta melampaui batas maka Allah ﷻ telah memberikan sebuah petunjuk

- Edisi 27 Jumadil Awal 1446 H / 29 November 2024 M

berupa Al-Qur'an yang mana orang-orang yang mengikuti petunjuk tersebut niscaya akan selamat. Bukankah kecemasan, bimbang dan takut akan masa depan yang tidak pasti serta hal lainnya timbul karena rasa takut akan tidak selamat?

Manusia diberikan akal dan pengetahuan oleh Allah ﷻ, akal dan pengetahuan tersebut digunakan oleh manusia untuk mencapai kedamaian, kebahagiaan, dan kenikmatan. Namun hal tersebut belum menjamin keselamatan karena bisa jadi kedamaian, kebahagiaan, serta kenikmatan yang didapatkan dari hasil yang tidak diridhai oleh Allah ﷻ sehingga pada masanya nanti tetap saja tidak selamat, oleh karena akan mencapai masa tidak selamat, timbullah kecemasan untuk menyelamatkannya. Kecemasan akan senantiasa didapat apabila tetap melanggar ketentuan Allah ﷻ.

Ketentuan-ketentuan Allah ﷻ wajib ditaati apabila ingin mencapai ketenangan, kedamaian, dan kenikmatan yang hakiki. Sebagai seorang muslim pasti percaya kehidupan setelah kematian yang kekal dan abadi, apabila ketentuan-ketentuan Allah ﷻ tidak dilanggar pasti tidak akan menimbulkan kecemasan di dunia maupun di akhirat. Walaupun manusia pasti terkadang terjerumus tidak sesuai dengan ketentuan Allah ﷻ, langkah sempurnya sesegera mungkin kembali kepada-Nya dengan *taubat nasuha*.



2. Tawakal Kepada Allah ﷻ.

Rasa cemas dan takut memang terkadang muncul dalam diri manusia oleh karena manusia pengetahuannya sangat terbatas. Kecemasan dan ketakutan ini terkadang menjadi dalil manusia berbuat melampaui batas tidak sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan seperti misal mendatangi dukun, *ahli nujum*, dan lain sebagainya hanya untuk mendapatkan pengetahuan tentang masa depannya.

Dalam rasa takut dan cemas yang luar biasa hebat, Gen-Z hendaknya menghadirkan Tuhan dalam setiap rasa cemasnya. Mungkin Gen-Z sudah jarang datang ke dukun, *ahli nujum*, dan atau metode yang lainnya, akan tetapi lebih sering datang ke *night club*

- Edisi 27 Jumadil Awal 1446 H / 29 November 2024 M

untuk sekedar menghilangkan beban pikiran dan yang paling sering yaitu galau berkepanjangan.



Panduan yang diberikan oleh Al-Qur'an agar Gen-Z selalu tawakal kepada Allah ﷻ sebagaimana surah Thaha memberikan contoh ketika Nabi Musa ﷺ yang diselimuti rasa cemas dan takut menyelubungi hatinya saat ingin berdakwah kepada Fir'aun. Seketika Allah ﷻ menjamin Nabi Musa ﷺ ingat kepada-Nya maka rasa takut dan cemas seketika sirna dan menjamin semua akan

baik-baik saja.⁴

Ketenangan juga turun ketika Nabi Muhammad ﷺ serta sahabatnya Abu Bakr ﷺ yang tengah bersembunyi di dalam gua oleh karena dia diincar dan diburu oleh pemuda Quraisy. Abu Bakr ﷺ risau, cemas akan masa depan Islam apabila mereka berdua diketahui oleh musuh dan dibunuh. Kemudian Rasulullah ﷺ memberikan kalimat tawakal yang membuat ketenangan datang kepada mereka berdua "innallaha ma'ana" sehingga terjamin sudah keselamatan Islam.

Wallâhu'alam bish shawâb.

Maraji'

*Alumni Ahwal Syakhshiyah FIAI UII

¹ Yazid Muttaqin. "Tiga Tanda Seorang Anak Dikatakan Baligh"

<https://nu.or.id/syariah/tiga-tanda-seorang-anak-dikatakan-baligh-ZOGmU>. Diakses pada 13 November 2024

² Fransiska Kaligis. "Riset: Usia 16-24 Tahun Adalah Usia Kritis Untuk Kesehatan Mental Remaja dan Anak Muda Indonesia" <https://theconversation.com/riset-usia-16-24-tahun-adalah-periode-kritis-untuk-kesehatan-mental-remaja-dan-anak-muda-indonesia-169658>. Diakses pada 13 November 2024

³ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah. Tafsir Al Azhar Jilid 1. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD. 1990 M, Hal 114.

⁴ Abdulmalik Abdulkarim Amrullah. Tafsir Al Azhar Jilid 6. Singapura: Pustaka Nasional PTE LTD. 1990 M, Hal 4431-4432.

Mutiara Hikmah

Rasulullah ﷺ bersabda,

الدُّعَاءُ مُخُّ الْعِبَادَةِ

"Doa adalah inti ibadah." (HR. Tirmidzi no. 3371)