Buletin
al-Rasikh
MEDIA DAKWAH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
No. 704 Tahun XIII/10 Edisi 5 Jumadil Awal 1448 H / 16 Oktober 2026 M

PARADOKS ANAK MUDA: INGIN BERTUMBUH, TAKUT TERJATUH



Disusun Oleh :

Faisal Ahmad Ferdian Syah, S.H.*

• Edisi 5 Jumadil Awal 1448 H / 16 Oktober 2026 M

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,

Sahabat Al-Rasikh yang dirahmati Allâh ﷻ, Pernahkah kamu ingin mengikuti sebuah perlombaan, tapi mengurungkan niat karena takut kalah? Ingin menyampaikan pendapat di kelas, tetapi memilih diam karena khawatir salah? Ingin memulai suatu hal yang baru, tetapi terus menundanya karena merasa belum cukup mampu?



Seringkali kita menginginkan kehidupan yang lebih baik, tetapi takut menghadapi proses yang diperlukan untuk mencapainya. Kita ingin berkembang, tapi justru menghindari tantangan. Kita ingin berhasil, tetapi enggan berhadapan dengan kemungkinan gagal. Inilah paradoks yang kerap dialami anak muda yang ingin bertumbuh, tetapi takut terjatuh. Padahal kegagalan tak selalu berarti akhir dari segalanya. Ia bisa menjadi kesempatan untuk mengenali kekurangan, mengevaluasi langkah, dan menemukan cara yang lebih baik. Nilai yang buruk dapat mengajarkan kita memperbaiki cara belajar, sedangkan penolakan bisa menjadi bahan untuk mempersiapkan diri dengan lebih matang. Sebab, yang mengantarkan kita pada pertumbuhan bukan sekedar kegagalan, melainkan kesediaan untuk belajar darinya.

Terjebak dalam Keingingan untuk Selalu Sempurna

Salah satu penghambat pertumbuhan adalah keinginan untuk melakukan segala sesuatu dengan sempurna (perfeksionis). Kita merasa harus memiliki kemampuan yang cukup, pengalaman yang matang, bahkan kepercayaan diri penuh sebelum berani melangkah. Padahal, pemahaman tidak selalu berbanding lurus dengan kesiapan, sebab banyak keterampilan dan pengalaman justru terbentuk melalui keberanian untuk mencoba, menghadapi kesalahan, dan belajar dari kegagalan.

Allah ﷻ berfirman:

وَأَن لَّيْسَ لِلْإِنسَٰنِ إِلَّا مَا سَعَىٰ

“Dan bahwa manusia tidak memperoleh selain apa yang telah diusahakannya.” (QS An-Najm [53]: 39).

Dalam kitab at-Taḥrīr wa at-Tanwīr, Ibn ‘Āsyūr mengingatkan bahwa ayat ini mengingatkan kita akan pentingnya usaha. Kita tidak harus menunggu sempurna untuk memulai, sebab kemampuan dan pengalaman justru tumbuh melalui proses berusaha.[1]

Penelitian Subhan Ajrin Sudirman dan rekan-rekannya dalam *International Journal of Islamic Educational Psychology* menunjukkan bahwa perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan berkaitan dengan kecenderungan mahasiswa menunda pekerjaan akademik.[2]



Ketika seseorang terlalu menuntut hasil yang sempurna dan takut melakukan kesalahan, ia bisa menjadi ragu untuk memulai. Akibatnya, alih-alih segera mengerjakan tugas dan belajar dari prosesnya, ia justru terjebak dalam kekhawatiran tentang kemungkinan gagal.

Bayangkan seorang mahasiswa yang ingin mengikuti kompetisi karya tulis ilmiah. Ia memiliki ide, tetapi terus merasa tulisannya belum cukup baik. Ia membandingkan karyanya dengan para juara, membaca banyak referensi, dan menunda mengirimkan tulisan karena takut kalah. Hingga pendaftaran ditutup, ia belum juga mencoba.

Ironisnya, keinginan untuk menghasilkan karya terbaik justru membuatnya kehilangan kesempatan untuk berkembang. Padahal, kemampuan tidak hanya dibentuk melalui persiapan, tetapi juga melalui keberanian mencoba, menerima kritik, dan memperbaiki kesalahan. Belum mampu bukan berarti tidak akan mampu, sebagaimana pernah gagal bukan berarti akan selalu gagal.

Islam Mengajarkan Ikhtiar, Bukan Menyerah

Islam mengajarkan kita untuk bersungguh-sungguh dalam berusaha, tanpa menjadikan hasil sebagai satu-satunya ukuran keberhasilan.

Dari Abu Hurairah, Rasulullah ﷺ bersabda:

احْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلاَ تَعْجِزْ

“Bersemangatlah terhadap apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah engkau lemah.” (HR Muslim, no. 2664)



Hadis ini mengajarkan kita untuk mengejar hal yang bermanfaat, meminta pertolongan Allah, dan tidak mudah menyerah. Tawakal bukan alasan untuk berhenti mencoba, melainkan sikap berserah diri setelah berusaha dengan sungguh-sungguh.

Kita mungkin tidak selalu memenangkan perlombaan atau lolos seleksi yang diinginkan. Namun, kita tetap bisa memperbaiki persiapan, menjaga kejujuran, dan mengambil pelajaran dari setiap pengalaman. Allah tidak menjanjikan setiap ikhtiar akan menghasilkan apa yang kita inginkan, tetapi ketidakpastian hasil bukan alasan untuk berhenti berikhtiar.

Belajar Terjatuh, Berani Bertumbuh

Dalam psikologi, konsep *growth mindset* menjelaskan keyakinan bahwa kemampuan dapat dikembangkan melalui proses belajar, strategi yang tepat, dan usaha yang disertai evaluasi. Penelitian Yeager dan Dweck (2020) menjelaskan bahwa keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang dapat berkembang mendorongnya untuk memandang tantangan sebagai kesempatan belajar, bukan sekadar ancaman terhadap harga diri. Namun, pola pikir ini perlu didukung strategi belajar dan lingkungan yang tepat.[3]

Kita perlu mengubah cara memandang kegagalan. Tidak lolos seleksi bukan berarti kita tidak akan pernah kompeten. Mendapat nilai buruk bukan berarti kita tidak mampu memahami pelajaran. Melakukan kesalahan bukan berarti kita adalah manusia yang gagal. Kegagalan dapat menjadi bahan evaluasi: apa yang perlu diperbaiki, strategi apa yang kurang tepat, dan keterampilan apa yang belum dikuasai?

Di sinilah pentingnya *self-compassion*. Neff (2023) menjelaskan bahwa *self-compassion* membantu seseorang menghadapi kegagalan tanpa terus menyalahkan atau merendahkan dirinya sendiri. Dengan menerima bahwa kesalahan merupakan bagian dari pengalaman manusia, kita dapat mengevaluasi kekurangan dan memperbaikinya tanpa kehilangan keyakinan untuk terus bertumbuh.[4]

Jadi, kita boleh kecewa ketika gagal, tetapi jangan menjadikan kekecewaan sebagai alasan untuk merendahkan diri sendiri. Akui kesalahannya, evaluasi prosesnya, lalu perbaiki langkah berikutnya. Sebab, bertumbuh bukan berarti tidak pernah terjatuh. Bertumbuh berarti belajar memahami mengapa kita terjatuh dan bagaimana melangkah dengan lebih baik setelahnya.

Mulailah, Meski Belum Sempurna

Mulailah dari langkah kecil, jadikan kesalahan sebagai bahan evaluasi, dan berhentilah mengukur keberhasilan diri hanya dari pencapaian orang lain. Iringi setiap ikhtiar dengan doa dan tawakal.



Kita tidak harus menjadi orang paling pintar untuk mulai belajar atau menjadi pribadi sempurna untuk mulai memperbaiki diri. Yang terpenting, kita bersedia melangkah dan belajar dari setiap pengalaman.

Akan selalu ada kemungkinan salah, ditolak, dan gagal. Namun, menghindari semua kemungkinan itu juga berarti kehilangan kesempatan untuk berkembang. Jadi, persiapkan dirimu, mintalah pertolongan Allah, lalu beranilah mengambil langkah pertama. Jangan sampai kita begitu takut terjatuh hingga tidak pernah memberi diri sendiri kesempatan untuk bertumbuh.

Maraji' :

[*] Alumnus Prodi Ahwal Syakhshiyah IP FIAI UII

[1] Muḥammad al-Ṭāhir Ibn ʻĀsyūr, al-Taḥrīr wa al-Tanwīr, tafsir QS. an-Najm [53]: 39, diakses melalui Tafsir.app, https://tafsir.app/ibn-aashoor/info.

[2] Subhan Ajrin Sudirman, Faisal Adnan Reza, Nur Aisyiah Yusri, Rina, dan Mucktarr Bah. "Putting Off Until Tomorrow: Academic Procrastination, Perfectionism, and Fear of Failure." *International Journal of Islamic Educational Psychology*. Vol. 4. No. 1. 2023. https://doi.org/10.18196/ijiep.v4i1.17576.

[3] David S. Yeager dan Carol S. Dweck, "What Can Be Learned from Growth Mindset Controversies?" American Psychologist 75, no. 9 (2020): 1269–1284, https://doi.org/10.1037/amp0000794

[4] Kristin D. Neff, "Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention," Annual Review of Psychology 74 (2023): 193–218, https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047

Mutiara Hikmah

Dari Abu Hurairah, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

لَيْسَ شَيْءٌ أَكْرَمَ عَلَى اللَّهِ تَعَالَى مِنَ الدُّعَاءِ

"*Tidak ada sesuatu yang lebih besar pengaruhnya di sisi Alla h Ta'ala selain do'a.*"

(HR. Tirmidzi no. 3370, Ibnu Majah no. 3829, dan Ahmad 2: 362, *hasan*)