

FENOMENA GABUT DI KALANGAN PEMUDA MUSLIM DI BANJARMASIN: STRATEGI MENGATASI DALAM PERSPEKTIF ISLAM

Ahmad Supiannor

Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin

ahmadsupiannor8@gmail.com

Abstract: *The phenomenon of boredom is increasingly prevalent among young Muslim men and women in Banjarmasin. Boredom, or the uncertainty about what to do, often accompanied by feelings of ennui, can have negative impacts. This study aims to analyze the causes, effects, and strategies to address this boredom from an Islamic perspective. The method used in this research is a qualitative approach, conducted through structured interviews. The results of this study indicate that factors such as a lack of planned activities, laziness, stress, and the absence of a life partner significantly contribute to feelings of boredom. This research also explores Islamic strategies for overcoming boredom, such as prayer, organizing activity schedules, and frequently remembering death. The findings are expected to provide insights and solutions for young people who are experiencing boredom or have not yet encountered it, as well as for parents and educators, in addressing the phenomenon of boredom that is occurring.*

Keywords: *Boredom Phenomenon, Muslim Youth, Strategies for Overcoming.*

Abstrak: *Fenomena gabut mulai menjamur di kalangan pemuda-pemudi muslim di Banjarmasin. Kegabutan atau ketidakjelasan mau melakukan apa yang sering disertai dengan rasa bosan ini tentunya dapat berdampak negatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penyebab, dampak, dan strategi mengatasi kegabutan ini dari perspektif Islam. Metode pada penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, melalui wawancara terstruktur. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tidak ada rencana kegiatan, rasa malas, stress, dan tidak punya pasangan hidup berkontribusi besar pada rasa gabut. Penelitian ini juga mengeksplorasi strategi Islam dalam mengatasi gabut, seperti doa, mengatur jadwal kegiatan, dan banyak mengingat kematian. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan wawasan dan solusi bagi pemuda-pemudi yang sudah terpapar kegabutan ataupun belum, serta para orangtua dan para pendidik, dalam mengatasi fenomena gabut yang terjadi.*

Kata kunci: *Fenomena gabut, Pemuda Muslim, Strategi Mengatasi.*

Pendahuluan

Waktu merupakan modal utama seseorang untuk menjalani kehidupan. Bahkan ia adalah aset paling berharga yang dimiliki setiap insan, karena ketika waktu itu berlalu maka ia tidak akan pernah kembali. Sehingga menghargai waktu berarti menghargai kehidupan itu sendiri. Sebaliknya, ketika seseorang kehilangan minat untuk beraktivitas, tidak jelas mau melakukan apa, lebih sering merasa bosan, dan cenderung lebih banyak menghabiskan waktunya dengan perkara yang tidak bermanfaat, atau yang diistilahkan oleh para pemuda masa kini dengan menggabut¹, maka sama saja ia tidak menghargai waktu.

Seorang pemuda apalagi jika ia beragama islam hendaknya selalu memegang prinsip menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Semaksimal

¹Anjaswati Setyaningrum Wiriyadi dkk., "Istilah-istilah Bahasa Gaul Anak Muda di Sosmed," dalam *Prosiding SENASBASA*, Edisi 3, 2018 (DOI: E-ISSN 2599-0519), hlm. 45.

mungkin ia berusaha mengisi hidupnya dengan berbagai aktivitas yang bermanfaat. Baik manfaat yang bersifat ukhrawi maupun yang bersifat duniawi. Karena setiap detik yang dilewati dari umur manusia, kelak pasti akan ditanya di akhirat.

Rasulullah *Shallallahu'alaihi wa sallam* pernah menyampaikan dalam sebuah hadis, bahwa kedua kaki seorang hamba tidak akan beranjak pada hari kiamat sampai ia ditanya; tentang umurnya, untuk apa ia habiskan, tentang ilmunya apa yang sudah ia amalkan, tentang hartanya darimana ia peroleh dan bagaimana ia habiskan, dan tentang badannya bagaimana ia manfaatkan.² Bahkan dalam riwayat lainnya disebutkan lebih spesifik lagi, bahwa seseorang akan ditanya tentang masa mudanya, untuk apa dia habiskan.³ Namun kenyataannya, tidak sedikit dari manusia, terkhusus para pemuda dengan mudahnya menyia-nyiakan waktu mereka dengan hal-hal yang tidak bermfaat, bahkan mungkin sampai kepada perbuatan maksiat.

Fenomena gabut di tahun-tahun terakhir ini semakin menjamur di kalangan pemuda-pemudi muslim. Ini ditandai dengan seringnya terdengar kata 'gabut' atau 'menggabut' dari ungkapan sebagian mereka baik di kehidupan nyata maupun di sosial media, ketika mereka tidak tahu ingin melakukan apa di waktu luang mereka. Salah satu wilayah yang tidak terlepas dari fenomena ini adalah Banjarmasin, yang merupakan kota dengan penduduk muslim terbesar di Provinsi Kalimantan Selatan⁴. Hal ini mendorong peneliti untuk mengungkap apa penyebab dan dampak negatif dari fenomena gabut ini terhadap diri pelakunya, serta strategi mengatasinya menurut perspektif islam.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan wawancara terstruktur. Wawancara ini melibatkan serangkaian pertanyaan yang telah dirumuskan sebelumnya, yang diajukan kepada setiap responden secara konsisten. Pertanyaan dibuat dalam bentuk pilihan-pilihan tertentu, di mana pilihan-pilihan tersebut adalah hasil dari observasi, serta ditambahkan dengan pilihan lainnya agar responden bisa mengisi sesuai dengan fakta yang dialaminya. Dengan pendekatan ini, semua responden diberikan kesempatan yang sama untuk menjawab pertanyaan yang sama, sehingga data yang diperoleh lebih mudah dianalisis. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur ini, dirancang untuk menggali informasi mengenai faktor-faktor penyebab kegabutan serta dampak negatif yang mereka alami. Hasil wawancara direkam, kemudian ditranskripsikan dalam bentuk deskripsi dan kesimpulan. Sehingga diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang fenomena yang menjadi fokus penelitian.

²Muhammad bin Isa At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi* (Dar ar-Risalah al-alamiyah, 2009), No. 2417.

³Abdul Adzhim Al-Mundziri, *At-Targhib wa at-Tarhib* (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1417 H), No. 298.

⁴<https://data.kalselprov.go.id/dataset/data/1390/column/y>

Sumber data pada penelitian ini diambil langsung dari para responden. Kriteria responden yang dimaksud adalah laki-laki dan perempuan beragama islam, berumur kisaran 15-30 tahun, dan tinggal di Kota Banjarmasin. Responden dipilih secara acak untuk memastikan variasi dalam perspektif dan pengalaman.

Selain itu, peneliti juga akan menelusuri ayat-ayat suci Al-Qur'an dan hadis-hadis yang berkaitan dengan strategi mengatasi kegabutan, lalu dianalisa dan diinterpretasikan secara deskriptif. Hasil dari analisis ini diharapkan dapat memberikan panduan yang jelas bagi para pemuda dalam mengatasi kegabutan, serta memperkuat spiritualitas dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Hasil dan Pembahasan

Penyebab Terjadinya Kegabutan

Ada beberapa faktor yang menjadi penyebab terjadinya kondisi gabut di kalangan pemuda-pemuda muslim di Banjarmasin, yakni:

b. Tidak Punya Rencana Kegiatan

Faktor utama penyebab terjadinya kegabutan di kalangan pemuda-pemudi muslim di Banjarmasin adalah karena mereka memang tidak punya rencana sama sekali untuk melakukan kegiatan tertentu, dan memang menyengaja untuk tidak melakukan aktivitas yang bermanfaat. Ketika mereka tidak terlibat dalam kegiatan apapun, merekapun cenderung merasa hampa dan kehilangan arah, yang pada akhirnya memicu perasaan bosan dan kehilangan minat untuk beraktivitas.

Perasaan bosan yang mulai muncul membuat mereka terdorong untuk mencari hiburan yang instan, dan media sosial menjadi salah satu pilihan utama. Sebagaimana yang banyak terjadi di kalangan pemuda, bahwa ketika rasa bosan muncul, ada kecenderungan untuk menghabiskan waktu dengan bermedia sosial, baik dengan *scrolling* Tiktok, Instagram, dan semacamnya. Karena media-media sosial tersebut, memberikan tawaran berbagai konten, yang menurut mereka dapat mengisi kekosongan waktu. Selain bermain media sosial, ada juga yang memilih menghabiskan waktu mereka dengan menonton film, bermain game, bahkan sampai melamun tidak jelas.

c. Rasa Malas

Dari sebagian responden, ada yang sebenarnya punya rencana-rencana kegiatan yang ingin dikerjakan, tetapi semua terhalang oleh rasa malas. Rasa malas yang menimpa juga beragam. Ada yang sampai benar-benar membuat sebagian responden kehilangan minat beraktivitas sehingga sekian jam berlalu dilewati hanya dengan rebahan, bermain media sosial, atau semacamnya. Ada pula yang tetap beraktivitas sesuai rencana, tetapi dilakukan dengan tidak maksimal.

Rasa malas yang timbul disebabkan oleh tidak ada atau kurangnya mendapatkan motivasi tentang berharganya waktu, sehingga menumbuhkan sikap kurang menghargai waktu. Kurangnya penghargaan terhadap waktu inilah yang kemudian membuat sebagian responden cenderung malas untuk beraktivitas.

Selain kurangnya penghargaan terhadap waktu, rasa malas juga ditimbulkan oleh kurangnya motivasi diri untuk semangat beraktivitas. Sehingga meskipun sudah mendapatkan pencerahan atau motivasi tentang berharganya waktu, sebagian responden tetap terjebak dalam rasa malas tersebut, yang ujungnya berakhir dengan kegabutan.

d. Stres

Salah satu faktor penyebab kegabutan di kalangan pemuda-pemudi di Banjarmasin pula adalah stres yang dialami. Tekanan mental berlebihan yang di alami akibat stres mengganggu fokus sebagian mereka. Pikiran yang tidak fokus dan tidak terarah ini kemudian menjadikan sulit untuk menyelesaikan kegiatan-kegiatan yang sudah direncanakan, lalu menjadi pemicu kegabutan.

e. Tidak Memiliki Pasangan Hidup

Tidak memiliki pasangan hidup, suami ataupun istri juga menjadi salah satu penyebab kegabutan. Terkhusus bagi yang berumur 20 tahun ke atas. Salah satu responden mengaku merasa kesepian, dan terkadang merasa tidak memiliki seseorang untuk berbagi momen-momen penting dalam hidupnya. Akhirnya, perasaan hampa dan kebingunganpun muncul.

Perasaan kesepian ini pula yang terkadang mendorong sebagian responden untuk menghabiskan waktu mereka dengan bermain media sosial. Bahkan, ada yang sampai mencari-cari teman lawan jenis menggunakan aplikasi-aplikasi kenalan online, dengan tujuan hanya sekedar mengobrol karena gabut.

Dampak Negatif Kegabutan

Berikut adalah beberapa dampak negatif dari kegabutan yang dirasakan pemuda-pemudi di Banjarmasin:

a. Waktu Terbuang Sia-sia

Dampak negatif dari kegabutan yang paling mencolok adalah waktu yang terbuang sia-sia. Waktu yang seharusnya diisi dengan aktivitas-aktivitas bernilai, habis dengan berbagai hal yang tidak berarti, seperti banyak rebahan, *scrolling* media sosial, atau menonton tayangan yang tidak jelas. Sehingga, banyak manfaat-manfaat yang seharusnya bisa dihasilkan dengan waktu tersebut menjadi sirna begitu saja.

Oleh karena itu, Islam memotivasi agar seorang muslim hendaknya meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya dan memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya. Rasulullah *Shalallahu'alaihi wa Sallam* bersabda:

((مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ))

*“Di antara baiknya keislaman seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya.”*⁵

Ibnu Rajab *Rahimahullah* menegaskan terkait hadis di atas: *“Orang yang baik keislamannya akan meninggalkan perkara-perkara yang tidak bermanfaat baginya dan mencukupkan dirinya dengan perkara-perkara yang bermanfaat saja, baik berupa perkataan*

⁵At-Tirmidzi, *Sunan at-Tirmidzi*, No. 2317.

maupun perbuatan.”⁶

Selain itu agama islam juga mengingatkan agar seseorang tidak tertipu dengan waktu luang yang ia miliki. Rasulullah *Shalallahu ‘alaibi wa Sallam* bersabda:

((نِعْمَتَانِ مَغْبُوتَانِ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ وَالْفَرَاغُ))

“Ada 2 kenikmatan yang banyak di antara manusia tertipu olehnya, nikmat sebat dan waktu luang”⁷

Dalam hadis ini dijelaskan bahwa banyak di antara manusia yang tertipu oleh kesehatan atau waktu luang yang mereka miliki. Maksudnya adalah ketika mereka tidak menggunakan kedua nikmat tersebut untuk hal yang bermanfaat. Istilah tertipu identik dengan kerugian, sehingga orang yang tertipu akan merugi. Maka sejatinya orang yang tidak memanfaatkan kesehatan dan waktunya dengan perkara-perkara yang bermanfaat adalah orang yang merugi.

b. Kehilangan Semangat Hidup

Di antara dampak negatif dari kegabutan yang tidak kalah merugikan pula adalah hilangnya semangat menjalani hidup. Ketika seseorang terjebak dalam kebosanan dan kegabutan, menyebabkan munculnya perasaan hampa dan tidak berdaya. Sehingga pikiran akan mudah terjebak dalam siklus negatif, membuat individu merasa kehilangan arah, bahkan mengikis motivasi untuk menjalani rutinitas sehari-hari yang bisa berujung kepada memudarnya semangat hidup.

Ketika semangat hidup mulai memudar, seringkali sulit untuk menemukan kembali gairah yang seharusnya menjadi penggerak dalam menjalani kehidupan. Bahkan lebih parahnya bisa mengarah kepada memilih untuk mengakhiri kehidupan. Itu yang sempat dirasakan salah satu responden. Ia mengaku bahwa dirinya sempat berpikir bunuh diri karena saking merasa tidak ada kejelasan dari aktivitasnya dan tidak tahu mau melakukan apa.

Kondisi yang mengarah kepada bunuh diri yang seperti ini tentunya sangat ditentang oleh agama islam. Allah *Subhanahu wa Ta’ala* berfirman:

{وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ إِنَّ اللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا}

“Dan janganlah kalian membunuh diri kalian, sesungguhnya Allah sangat mengasihi kalian”⁸

Pada ayat di atas dengan jelas bahwa membunuh diri sendiri merupakan hal yang sangat dilarang dalam syariat Islam. Rasulullah *Shalallahu ‘alaibi wa Sallam* juga pernah bersabda dalam hadis:

((وَمَنْ قَتَلَ نَفْسَهُ بِشَيْءٍ عَذِّبَ بِهِ فِي نَارِ جَهَنَّمَ))

“Barang siapa membunuh dirinya sendiri dengan sesuatu, maka ia akan diazab dengan sesuatu tersebut di neraka Jahannam.”⁹

⁶Abdul Muhsin Al-‘Abbad, *Fathu al-Qan’iy al-Matin* (Dammam: Dar Ibnu al-Qayyim, 2003), hlm. 57.

⁷Muhammad bin Ismail Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari* (Damaskus: Dar al-Yamamah, 1993), No. 6412.

⁸*Al-Qur’an*, An-Nisa (29).

⁹Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, No. 5640.

c. Jatuh ke dalam Maksiat

Dampak negatif lain dari kegabutan yang dirasakan pemuda-pemudi di Banjarmasin adalah terjatuh ke dalam perbuatan maksiat. Maksiat yang dilakukan merupakan bentuk pelarian dari jiwa yang hampa akibat tidak adanya aktivitas yang bermanfaat dan rasa bosan yang berlebih. Jiwa yang hampa kemudian memicu untuk melakukan hal-hal yang terlarang, apalagi jiwa manusia pada umumnya memiliki kecenderungan kepada hal buruk. Sebagaimana Allah firmankan:

{إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَزَمَ رَبِّي}

“Sesungguhnya jiwa ini selalu memerintahkan kepada keburukan, kecuali jiwa yang diberi rahmat oleh Tuhanku.”¹⁰

Terlebih lagi jika jiwa itu adalah jiwa pemuda, yang pada umumnya masih labil, memiliki rasa penasaran kuat terhadap hal baru. Maka, sangat-sangat mungkin sekali bagi seorang anak muda untuk jatuh ke dalam berbagai keburukan, baik yang melanggar norma pada masyarakat maupun yang melanggar syariat. Terkait ini salah seorang ulama pernah menuturkan dalam sya’irnya:

إِنَّ الشَّبَابَ وَالْفَرَاغَ وَالْجِدَّةَ ... مَفْسَدَةٌ لِلْمَرْءِ أَيُّ مَفْسَدَةٍ

“Sungguh masa muda, waktu luang, dan kekayaan bisa merusak seseorang dalam berbagai bentuk kerusakan.”¹¹

Syair di atas menerangkan bahwa seorang pemuda yang memiliki keluasaan waktu dan harta, jika tidak memanfaatkan keluasaan tersebut untuk perkara-perkara yang bermanfaat baginya, maka sangat berpotensi jatuh ke dalam berbagai kerusakan, di antaranya adalah kemaksiatan.

Maksiat yang terjadi akibat kegabutan di kalangan pemuda ada yang ringan dan ada yang berat. Maksiat yang ringan misalnya chat dengan lawan jenis tanpa ada keperluan, melihat aurat, dan membuka situs-situs porno. Maksiat yang berat misalnya, menonton film porno, masturbasi, dan lebih parah lagi, mengarah kepada perzinahan. Sebagaimana dialami dan diakui oleh sebagian besar responden. Di antara mereka ada yang mengaku bahwa karna gabut akhirnya mencari-cari teman *chat* lawan jenis menggunakan aplikasi kenalan online. Ada juga yang mengaku karna gabut akhirnya menonton film porno. Ada juga yang sampai akhirnya masturbasi akibat menonton film porno tersebut, bahkan ada yang sampai berakhir dengan perzinahan.

Adapun terkait *chat* dengan lawan jenis tanpa ada keperluan, maka Rasulullah *Shallallahu ‘alaihi wa Sallam* bersabda:

((أَلَا لَا يَخْلُونَ رَجُلٌ بامرأةٍ لَا تَحِلُّ لَهُ: فَإِنَّ ثَالِثَهُمَا الشَّيْطَانُ))

“Tidaklah seorang laki-laki berdua-duaan dengan perempuan yang tidak halal baginya, kecuali yang ke-tiga adalah syaitan”¹²

Termasuk berdua-duaan antara laki-laki dan perempuan adalah ketika

¹⁰ *Al-Qur’an*, Yusuf (53)

¹¹ Ali bin Sultan Muhammad Al-Qari’, *Mirqat al-Mafatih*, Jilid 8 (Beirut: Dar al-Fikr, 2002), hlm. 225

¹² Ahmad bin Hanbal, *Musnad Ahmad*, Jilid 24 (Muassasah ar-Risalah, 2001), No. 15696, hlm. 462.

berada di ruang *chat* dunia maya. Meskipun hanya dunia maya, tetapi masing-masing memiliki potensi kebebasan dalam obrolan mereka sebagaimana di dunia nyata.

Selain itu, *chat* dengan lawan jenis juga bisa menjadi sarana awal terjadinya perzinahan. Sebagaimana dialami oleh salah satu responden. Oleh karena itu, syariat islam berusaha menutup segala pintu yang berpotensi terjadinya perzinahan. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

{وَلَا تَقْرُبُوا الزِّنٰى اِنَّهٗ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاۗءَ سَبِيْلًا}

“Dan janganlah kalian mendekati perbuatan *zina*. Sesungguhnya *zina* itu adalah perbuatan keji dan seburuk-buruk jalan”¹³

Untuk mendekati zina saja Islam sangat melarang keras, apalagi jika sampai melakukannya. Makanya seluruh sarana yang bisa menghantarkan kepada zina, dilarang di dalam Islam.

Strategi Mengatasi Kegabutan

Islam adalah agama yang sempurna. Tidak ada kemaslahatan kecuali telah dijelaskan di dalam Islam, dan tidak ada kemudaratan kecuali Islam telah memperingatkannya. Setiap aspek kehidupan, mulai dari etika, ibadah, hingga interaksi sosial, telah diatur sedemikian rupa untuk memastikan kesejahteraan umat manusia. Ajaran-ajarannya memberikan prinsip-prinsip yang jelas tentang bagaimana menjaga diri dari hal-hal yang merugikan dan bagaimana meraih kebaikan dalam kehidupan. Dengan demikian, umat Islam diajarkan untuk selalu berpegang pada pedoman syariat, sehingga mereka dapat menjalani hidup dengan penuh makna dan tujuan. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

اَلْيَوْمَ اَكْمَلْتُ لَكُمْ دِيْنَكُمْ وَارْتَمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيْتُ لَكُمُ الْاِسْلَامَ دِيْنًا

“Pada hari ini, Aku sempurnakan untuk kalian agama kalian, dan Aku sempurnakan nikmat-Ku atas kalian, dan Aku ridha Islam sebagai agama kalian”¹⁴

Salah satu yang menunjukkan kesempurnaan islam adalah bahwa hal kecil seperti buang hajat saja di atur dalam islam, sebagaimana disebutkan dalam hadis Salman Al-Farisi¹⁵, apalagi perkara-perkara besar seperti masalah-masalah akidah, ibadah, muamalah, dan yang lainnya. Ini menunjukkan bahwa setiap aspek kehidupan, dari yang paling sederhana hingga yang paling penting, memiliki pedoman yang jelas untuk diikuti.

Termasuk salah satu permasalahan yang bisa dicari solusi dan strategi mengatasinya adalah masalah kegabutan yang menimpa sebagian generasi muda kaum muslimin saat ini. Berikut adalah strategi yang bisa dilakukan untuk mengatasi kegabutan berdasarkan dalil Al-Quran maupun sunnah:

a. Berdoa

Hal pertama yang hendaknya dilakukan seorang muslim ketika menginginkan kemaslahatan dan kebaikan adalah berdoa. Doa merupakan senjata bagi orang yang beriman. Rasulullah *Shallallahu 'alaibi wa Sallam*

¹³ *Al-Qur'an*, Al-Isra (32).

¹⁴ *Al-Qur'an*, Al-Maidah (3).

¹⁵ Muslim bin Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, (Riyadh: Dar at-Tuwaiq, 2010), No. 262.

bersabda:

((الدُّعَاءُ سِلَاحُ الْمُؤْمِنِ، وَعِمَادُ الدِّينِ))

*“Doa adalah senjata bagi orang beriman, dan merupakan tiang dari agama”*¹⁶

Inilah yang dicontohkan para ulama salaf. Mereka selalu meminta berdoa, menggantungkan hati mereka kepada Allah, dalam perkara sekecil apapun. Disebutkan oleh Ibnu Rajab *Rahimahullah*: *“Orang-orang saleh terdahul meminta semua kebutuhannya kepada Allah dalam shalat mereka, bahkan pada perkara memasukkan garam ke adonan dan tali kekang untuk kambing”*¹⁷.

Apapun kebaikan yang ingin dicapai, atau keburukan yang ingin dihindari, maka mulailah dengan doa. Karena semua kebaikan berasal dari Allah *Subhanahu wa Ta’ala*. Oleh karena itu, Allah *Subhanahu wa Ta’ala* memerintahkan agar hamba-hamba-Nya senantiasa berdoa meminta kepada-Nya, Ia berfirman:

{وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ}

*“Tuban kalian mengatakan: ‘Berdoalah kepada-Ku, niscaya aku kabulkan untuk kalian’”*¹⁸

Doa merupakan sebaik-baik upaya seorang hamba yang menginginkan kebaikan, dan merupakan sebaik-baik obat untuk menyembuhkan segala penyakit. Jika kegabutan dan perasaan bosan berlebih ibarat sebuah penyakit, maka doa adalah sebaik-baik obat untuk menyembuhkannya. Makanya Ibnul Qayyim *Rahimahullah* menyebutkan: *“Doa merupakan salah satu sebaik-baik pengobatan yang paling bermanfaat”*¹⁹. Dengan demikian, strategi pertama yang hendaknya dilakukan agar seseorang bisa terlepas atau terhindar dari kegabutan, serta diberi taufik untuk memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya adalah dengan berdoa.

Selain itu, para orang tua dan guru juga diharapkan ikut berkontribusi, dengan mendoakan anak-anak dan murid-murid mereka agar selalu dalam kebaikan dan terhindar dari segala keburukan. Dukungan doa ini sangat penting agar para pemuda dimudahkan menjadi manusia yang produktif dan jauh dari perbuatan yang menyia-nyiakan waktu. Rasulullah *Shallallahu ‘alaibi wa Sallam* bersabda tentang doa orang tua untuk anaknya:

((ثَلَاثُ دَعَوَاتٍ لَا تَرُدُّ: دَعْوَةُ الْوَالِدِ لِوَلَدِهِ، وَدَعْوَةُ الصَّائِمِ، وَدَعْوَةُ الْمُسَافِرِ))

*“Ada 3 doa yang tidak akan tertolak: Doa orang tua untuk anaknya, doa orang yang berpuasa, dan doa orang yang safar.”*²⁰

Maka salah satu doa yang pasti tidak akan tertolak adalah doa orang tua untuk anaknya. Dengan demikian, hendaknya para orang tua senantiasa mendoakan anaknya agar selalu dalam kebaikan.

¹⁶Muhammad bin Abdillah Al-Hakim, *Al-Mustadrak*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1990), No. 1812.

¹⁷Ibnu Rajab Al-Baghdadi, *Jaami’ al-Ulum wa al-Hikam*, Jilid 2 (Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1997), hlm. 39.

¹⁸*Al-Qur’an*, Al-Ghafir (60).

¹⁹Ibnu al-Qayyim Al-Jauziyyah, *Ad-Daa’ wa ad-Dawa*, (Maroko: Dar al-Ma’rifah, 1997), hlm. 10.

²⁰Ahmad bin Al-Husain Al-Baihaqi, *As-Sunan Al-Kubro*, (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2003), No. 6392.

b. Mengatur jadwal kegiatan

Sebagaimana dipaparkan sebelumnya, bahwa salah satu faktor utama munculnya kehabisan adalah tidak adanya rencana kegiatan sama sekali. Oleh karena itu, maka strategi kedua untuk mengatasi kehabisan itu adalah merencanakan dan mengatur jadwal kegiatan-kegiatan yang ingin dilakukan. Berkaitan dengan ini, Allah *Subhanahu wa Ta'ala* berfirman:

{فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ}

“Apabila engkau telah selesai dari suatu urusan, maka teruskan bekerja keras (untuk urusan yang lain).”²¹

Sebagian ulama menafsirkan bahwa ayat di atas dibawa pada konteks ibadah saja. Maknanya, apabila engkau telah selesai dari suatu urusan dunia, maka hendaknya engkau teruskan dengan berusaha dalam ibadah, atau apabila engkau telah selesai dari suatu ibadah, maka hendaknya terus berusaha mengerjakan ibadah lainnya.²² Namun, Ibnu Asyur dalam tafsirnya membawa ayat tersebut kepada makna yang lebih luas. Yakni, apabila engkau telah menyelesaikan satu pekerjaan yang jelas manfaatnya baik pekerjaan dunia maupun ibadah, maka hendaknya melanjutkan ke pekerjaan lainnya yang bermanfaat, agar seluruh waktunya terisi dengan perbuatan-perbuatan yang bermanfaat.²³

Ayat di atas menjadi landasan bahwa agama islam mengajarkan penganutnya untuk manajemen waktu dengan sebaik-baiknya. Dalam manajemen waktu, ada tahapan yang disebut *organizing*, yaitu mengelompokkan kegiatan dan membuat rencana kegiatan dengan jadwal yang jelas. Selanjutnya, tahapan *actuating* yang menekankan pentingnya melaksanakan kegiatan yang telah direncanakan tanpa menunda-nunda.²⁴

Selain itu, perlu juga untuk memberikan variasi dalam rencana kegiatan agar tetap menarik dan tidak monoton, sehingga semangat untuk menjalani hari-hari tetap terjaga. Dengan strategi ini insyaallah, kehabisan dapat diubah menjadi kegiatan-kegiatan yang berkualitas dan banyak membuahkan manfaat.

c. Membiasakan diri dengan jadwal kegiatan

Strategi selanjutnya untuk mengatasi kehabisan adalah menerapkan jadwal kegiatan yang sudah dibuat, dan melazimi jadwal kegiatan tersebut. Untuk menerapkan jadwal yang sudah direncanakan dan membiasakan diri dengan jadwal tersebut tentunya diperlukan usaha dan kesabaran. Seseorang mungkin akan merasa kesulitan di awal-awal, tetapi jika ia berusaha dan serius maka insyaallah akan diberikan kemudahan. Allah *Subhanahu wa Ta'ala* menjanjikan dalam firman-Nya:

²¹ *Al-Qur'an*, Al-Insyirah (7).

²² Ibnu Katsir Ad-Dimasyqi, *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, Jilid 8 (Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998), hlm. 418.

²³ Muhammad at-Thahir Ibnu Asyur, *At-Tahrir wa at-Tamwir*, Jilid 30 (Tunisia: Dar at-Tunisiyah, 1984), hlm. 416-417.

²⁴ Khaerul Kahfi dkk., “Manajemen Qur’ani Mengatur Waktu dengan Optimal,” disampaikan di Gunung Djati Conference Series tentang Studi Keislaman dan Pemberdayaan Umat, Bandung, 2022, hlm. 104-105.

{وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ}

*"Dan orang-orang yang berjihad untuk mencari keridhaan Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah membersamai orang-orang yang berbuat kebaikan."*²⁵

Syekh As-Sa'di menjelaskan terkait ayat ini, bahwa orang-orang yang mau berusaha mencari keridhaan Allah *Aziza wa Jalla*, maka akan ditolong dan dimudahkan oleh-Nya.²⁶

Dalam sebuah hadis, Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa Sallam* juga memotivasi umatnya untuk bersungguh-sungguh dan berusaha pada setiap hal yang bermanfaat. Beliau bersabda:

((اُخْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَاسْتَعِنْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ))

*"Capailah dengan sungguh-sungguh apa yang bermanfaat bagimu, mohonlah pertolongan kepada Allah, dan janganlah kamu menjadi orang yang lemah."*²⁷

d. Perbanyak mengingat kematian

Salah satu strategi yang tak kalah penting untuk mengatasi keabutan adalah memperbanyak mengingat kematian. Dengan mengingat kematian seseorang tidak akan mudah tertipu oleh keluasan waktu dan akan lebih menghargai waktu tersebut dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat untuk akhirat maupun dunianya. Rasulullah *Shallallahu 'alaihi wa Sallam* bersabda:

((اَكْثَرُوا ذِكْرَ هَٰذِهِ اللَّذَاتِ: فَمَا ذَكَرَهُ عَبْدٌ قَطُّ وَهُوَ فِي ضَيْقٍ، إِلَّا وَسَّعَهُ عَلَيْهِ، وَلَا ذَكَرَهُ وَهُوَ فِي سَعَةٍ، إِلَّا ضَيَّقَهُ عَلَيْهِ))

*"Perbanyaklah mengingat yang merobohkan kenikmatan; karena tidaklah seorang hamba mengingatnya dalam keadaan sempit, kecuali Allah melapangkan baginya, dan tidaklah ia mengingatnya dalam keadaan lapang, kecuali Allah menyempitkan baginya."*²⁸

Al-Qurthubi menjelaskan: "Mengingat kematian menumbuhkan kesadaran akan ketidakabadian dunia ini, dan mengarahkan setiap saat ke kehidupan akhirat yang kekal. Seseorang tidak terlepas dari dua keadaan: sempit dan luas, nikmat dan cobaan. Jika ia berada dalam keadaan sempit dan cobaan, maka mengingat kematian akan memudahkan sebagian dari apa yang dihadapinya, karena semua itu tidak akan abadi, dan kematian lebih sulit daripada itu. Atau jika ia berada dalam keadaan nikmat dan luas, mengingat kematian akan mencegahnya dari terpedaya dan merasa tenang dengan nikmat dan keluasan tersebut, karena semua itu akan terputus darinya."²⁹

Dengan demikian, mengingat kematian akan mencegah seseorang dari tertipu dengan nikmat dan keluasan yang ia miliki. Termasuk salah satu bentuk

²⁵ *Al-Qur'an*, Al-Ankabut (69).

²⁶ Abdurraahman As-Sa'di, *Taisir al-Karim al-Rahman*, (Muassasah ar-Risalah, 2000), hlm. 635.

²⁷ Muslim bin Al-Hajjaj, *Shahih Muslim*, No. 4816.

²⁸ Muhammad bin Hibban, *Shahih Ibnu Hibban*, (Beirut: Dar Ibnu Hazm, 2012), No. 1161.

²⁹ Muhammad bin Ahmad Al-Qurthubi, *At-Tadzkirah*, (Riyadh: Dar al-Minhaj, 1425 H), hlm. 123.

nikmat dan keluasaan adalah keluangan waktu, di mana banyak di antara pemuda tertipu denganya. Sehingga merekapun mengisi keluangan waktu tersebut dengan hal-hal yang tidak bermanfaat.

Kesimpulan

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa faktor penyebab terjadinya fenomena gabut di kalangan pemuda di Banjarmasin yaitu, 1) memang tidak punya rencana kegiatan, 2) rasa malas, 3) stress, dan 4) tidak memiliki pasangan hidup. Adapun dampak negatif yang mereka alami akibat kegabutan tersebut antara lain, 1) waktu terbuang sia-sia, 2) kehilangan semangat hidup, bahkan ada yang sampai berpikir bunuh diri, 3) jatuh ke dalam berbagai kemaksiatan. Agar kegabutan ini tidak menjadi masalah yang lebih serius dan semakin menjamur, maka diperlukan strategi untuk mengatasinya. Setelah peneliti melihat dalil-dalil Al-Quran dan Sunnah, maka didapati bahwa di antara strategi untuk mengatasi kegabutan, yaitu 1) berdo'a, 2) mengatur jadwal kegiatan, 3) Membiasakan diri dengan jadwal kegiatan, 4) dan memperbanyak ingat kematian.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an

- Ad-Dimasyqi, Ibnu Katsir. Tafsir al-Qur'an al-Azhim. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1998. <https://shamela.ws/book/23604>.
- Ahmad bin Hanbal. Musnad Ahmad. Muassasah ar-Risalah, 2001. <https://shamela.ws/book/25794>.
- Al-'Abbad, Abdul Muhsin. Fathu al-Qawiy al-Matin. Dammam: Dar Ibnu al-Qayyim, 2003. <https://shamela.ws/book/11325>.
- Al-Baghdadi, Ibnu Rajab. Jaami' al-Ulum wa al-Hikam. Beirut: Muassasah ar-Risalah, 1997. <https://shamela.ws/book/4268>.
- Al-Baihaqi, Ahmad bin Al-Husain. As-Sunan Al-Kubro. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 2003. <https://shamela.ws/book/7861>.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. Shahih al-Bukhari. Damaskus: Dar al-Yamamah, 1993. <https://shamela.ws/book/735>.
- Al-Hakim, Muhammad bin Abdillah. Al-Mustadrak. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1990. <https://shamela.ws/book/2266>.
- Al-Jauziyyah, Ibnu al-Qayyim. Ad-Daa' wa ad-Dawa. Maroko: Dar al-Ma'rifah, 1997. <https://shamela.ws/book/158>.
- Al-Mundziri, Abdul Adzhim. At-Tarhib wa at-Tarhib. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyah, 1417 H. <https://shamela.ws/book/6847>.
- Al-Qari', Ali bin Sultan Muhammad. Mirqat al-Mafatih. Beirut: Dar al-Fikr, 2002. <https://shamela.ws/book/8176>.
- Al-Qurthubi, Muhammad bin Ahmad. At-Tadzkirah. Riyadh: Dar al-Minhaj, 1425 H. <https://shamela.ws/book/21536>.
- As-Sa'di, Abdurraahman. Taisir al-Karim al-Rahman. Muassasah ar-Risalah, 2000. <https://shamela.ws/book/42>.
- At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. Sunan at-Tirmidzi. Dar ar-Risalah al-Alamiyah, 2009. <https://shamela.ws/book/1363>.

- Ibnu Asyur, Muhammad at-Thahir. *At-Tahrir wa at-Tanwir*. Tunisia: Dar at-Tunisiyah, 1984. <https://shamela.ws/book/9776>.
- Kahfi, Khaerul, Masyhuri Rifa'i, Irdawati Saputri, Abdul Gaffar, dan Rini Harjanti Poapa. "Manajemen Qur'ani Mengatur Waktu dengan Optimal." Disampaikan di Gunung Djati Conference Series tentang Studi Keislaman dan Pemberdayaan Umat, Bandung, 2022. DOI: ISSN: 2774-6585.
- Muhammad bin Hibban. *Shahih Ibnu Hibban*. Beirut: Dar Ibnu Hazm, 2012. <https://shamela.ws/book/537>.
- Muslim bin Al-Hajjaj. *Shahih Muslim*. Riyadh: Dar at-Tuwaiq, 2010.
- Wiriyadi, Anjaswati Setyaningrum, Ratna Puri Handayani, dan Nur Siti Amanah. "Istilah-istilah Bahasa Gaul Anak Muda di Sosmed." Dalam *Prosiding SENASBASA*, Edisi 3, 2018. DOI: E-ISSN 2599-0519.