

# Hijrah Remaja : Bagaimana Psikologi dan Islam Memandang Perubahan Hidup yang Penting

Category: LifeStyle

25 Juli 2023



**Prolite** – Dalam pandangan Islam dan psikologi, masa remaja ini dianggap sebagai fase yang penuh tantangan. Iya, ini adalah masa transisi dari anak-anak yang mulai meresapi udara dewasa.

Remaja adalah masa di mana kita lagi cari tau jati diri kita. Mayoritas orang bilang, masa remaja itu kayak jembatan antara masa kecil sama dewasa. Gak heran, di masa ini, kita bakal dihadapin sama kebingungan, ketidakjelasan, dan godaan dari segala arah.

Di fase ini juga, kita bakal dihadapkan sama berbagai

problematika hidup yang gak bisa dianggap enteng. Ya ampun, kita bakal harus cepet-cepet beradaptasi sama realita kehidupan yang keras!

Tapi, di masa pencarian jati diri ini, kita mesti hati-hati. Soalnya, gak jarang, kita jadi gampang terpengaruh sama teman-teman sepermainan yang kadang gak baik pengaruhnya.

Perjalanan di masa ini juga semakin gak gampang karena kita dihadapin sama era globalisasi yang semakin canggih. Macem-macem gadget dan sumber informasi bisa bikin jaringan pergaulan kita semakin luas dan bebas.

Karena itu, penting banget buat kita pahami perspektif Islam dan psikologi dalam melihat fenomena masa remaja ini. Dengan menggabungkan pandangan dari keduanya, kita bakal bisa ngerasa lebih aman dan bijaksana dalam ngarungi masa-masa asyik ini. Yuk kita belajar bareng-bareng, *stay connect with us ya!*

## Mengulik Perspektif Islam



*islampos*

Dalam pandangan Islam, masa remaja itu sering disebut juga sebagai masa *akil baligh*. Masa ini adalah momen yang spesial dan butuh diperhatiin dengan seksama. Gak boleh dianggap remeh!

Remaja adalah karunia dari Allah yang perlu dijaga dengan penuh tanggung jawab. Kita bakal ngalamin perkembangan fisik, kecerdasan kognitif, dan psikososial yang jauh lebih pesat dibandingkan masa kita masih anak-anak dulu.

Dalam fase seru ini, kita diajarkan untuk mantapkan iman dan ketakwaan kepada Allah, serta buktuin tanggung jawab kita ke masyarakat, keluarga, dan diri sendiri.

Selain itu, udah waktunya kita ngerasain ibadah-ibadah wajib, nih! Kita harus berpuasa dan ngelaksanain shalat secara rutin. Itu udah menjadi tanggung jawab kita sebagai remaja yang udah dianggap dewasa dalam pandangan Islam.

Bahkan, kita dianggap udah cukup mandiri buat bayar zakat, meskipun finansialnya masih dibantu sama orangtua.

Dalam Islam, kita juga perlu diarahin banget buat punya akhlak yang baik, ngejaga etika dan moral, biar hubungan sosial kita jadi harmonis.

Selain itu, juga harus pandai-pandai kontrol emosi dan nafsu biar kita bisa ngambil keputusan dengan bijak. Bisa bedain mana hal yang baik dan mana hal yang buruk.

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

سَبُّعَةٌ يُظْلِفُهُمُ اللَّهُ فِي ظَلَّمٍ يَوْمَ لَا طَلِيلٌ «إِلَّا طَلَّاهُ ... وَشَابَهُ نَمَثًا فِي عِبَادَةِ رَبِّهِ»

*“Ada tujuh golongan manusia yang akan dinaungi oleh Allah dalam naungan (Arsy-Nya) pada hari yang tidak ada naungan (sama sekali) kecuali naungan-Nya: ...Dan seorang pemuda yang tumbuh dalam ibadah (ketaatan) kepada Allah ...”.*

Hadits yang agung ini nunjukin betapa besarnya perhatian Islam terhadap hal-hal yang mendatangkan kebaikan bagi seorang pemuda muslim sekaligus menjelaskan keutamaan besar bagi seorang pemuda yang memiliki sifat yang disebutin dalam hadits ini.

Makanya, di masa remaja, kita tuh diarahin untuk jadi sosok yang bertanggung jawab, positif dan tentunya selalu menjauhi perbuatan maksiat dan keburukan.

# Melihat dari Sudut Pandang

# Psikologi



Beneran deh, remaja itu masa yang kompleks banget! Kita lagi berjuang keras banget buat cari tahu siapa diri kita sebenarnya. Nah, tahap ini sering disebut dengan “mencari identitas diri.”

Kita lagi penasaran banget, “Gue ini siapa? Apa tujuan hidup gue?” Ini tuh proses yang gak bisa digambarin dengan mudah.

Dalam proses cari jati diri itu, persoalan tentang orang tua atau otoritas lain pasti sering nimbulin konflik. Ya, wajar aja sih, karena kita lagi pengen jadi mandiri, kadang ada perbedaan pandangan sama orang tua, atau ketidaksetujuan terhadap aturan yang ada bikin kita ngerasa dikekang.

Tapi tetep, itu tanda mereka sayang kamu kok. Karena pandangan kita aja yang beda dan ego kita yang lagi tinggi-tingginya, hal itulah yang buat kita gak bisa berpikir jernih.

Coba deh bicarain dari hati-ke-hati, apa keinginan kamu dan tanya juga apa keinginan orang tua kamu. Walau prosesnya gak gampang, tapi aku yakin kalian akan sama-sama ngerti keinginan satu sama lain secara perlahan.

Oh ya, soal teman-teman sebaya, masa remaja itu masa sosialitas yang tinggi banget. Kita pengen banget diterima dan punya banyak teman, ya kan? Tapi, gak meutup kemungkinan kalau teman-teman itu gak selalu berpengaruh baik.

Kadang, ada juga godaan yang muncul dari pergaulan kita. Makanya, penting banget buat bisa bijak pilih teman dan jaga pergaulan supaya tetap positif dan nggak toxic.

Gak cuma itu, masa remaja juga sering penuh tekanan dan stres. Ada tuntutan di sekolah, di rumah, dan dari diri sendiri yang kadang bikin kepala mumet.

Dalam situasi kaya gitu, kita perlu belajar mengatasi stres biar enggak tambah pusing. Iya, guys, gak ada yang bilang masa remaja itu gampang, tapi percaya deh, kita pasti bisa lewatin semua itu!

## Integrasi Remaja Dalam Perspektif Islam dan Psikologi



*orami*

Kita bisa loh, memadukan pandangan Islam dan psikologi buat menemani perjalanan asyik kita di masa remaja. Caranya gampang kok!

**Pertama**, kita harus beneran kuatkan iman dan ketakwaan kepada Allah. Ini bakal jadi panduan kita buat menghadapi segala goodaan dan tantangan.

**Kedua**, komunikasi itu kunci banget! Kita harus jalin komunikasi terbuka sama orang tua dan otoritas lainnya. Dengan begitu, mereka bakal lebih mengerti dan dukung kita selama petualangan masa remaja ini.

**Ketiga**, yuk, cari tau lebih banyak tentang diri kita sendiri. Jangan ragu untuk eksplorasi minat dan bakat. Dari sana, kita bisa temuin jati diri yang asyik banget!

**Terakhir**, kita juga perlu belajar tentang pengelolaan emosi dan stres. Biar gak tambah pusing mikirin segala tekanan hidup. Jaga kesehatan mental kita, pastiin kita tetap asyik menjalani masa remaja dengan ceria.

Jadi, jangan pernah remehkan masa-masa remaja kita, guys! Jadikan momen ini sebagai panggung kecil untuk beraksi dan memberikan yang terbaik buat diri kita dan orang-orang di sekitar kita.

Dengan pandangan dari Islam dan psikologi, kita bakal bisa jadi pribadi yang tangguh, positif, dan enggak lupa tetap bahagia melalui setiap fase hidup ini.

Semoga perjalanan kita di masa remaja ini bisa menjadi bagian dari kenangan indah dan prestasi gemilang yang membawa kebahagiaan dan keberkahan di masa depan. Selamat mengarungi masa remaja, guys! ☺

Baca artikel terkait :

[Manajemen Emosi: 5 Cara Kendalikan Emosi dan Hadapi Tantangan Hidup](#)

[Mengenal 4 Proses Perjalanan Emosional Pada Manusia](#)