

## Venting Culture dan Solusinya dalam Dakwah Para Rasul

**Arifin Zain**

Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh, Indonesia

[arifin.zain@ar-raniry.ac.id](mailto:arifin.zain@ar-raniry.ac.id)

### **Abstract**

*Venting refers to the expression of one's emotions related to various aspects of daily life, such as the release of sadness, hardship, anger, social pressure, economic difficulties, and even domestic problems. This study aims to: first, identify the background factors that led the Prophets to engage in venting to Allah; second, describe the forms of venting practiced by the Prophets; and third, analyze the responses and solutions provided by Allah. This research is classified as library research employing a qualitative analytical approach. The data analysis technique used is content analysis. The findings reveal three main points. First, there are two factors that caused the Prophets to engage in venting, namely internal and external factors. Internal factors include the desire to establish an intense and harmonious relationship with Allah, the intention to convey all burdens faced, the acknowledgment of human weakness, and the belief that the prophetic mission originates from Allah, thus making Allah the ultimate source of refuge in seeking solutions. External factors include trials from Allah intended to test the Prophets' perseverance, patience, and resilience; Allah's will to demonstrate which Prophets were strongest in facing the challenges posed by their communities; and the strong opposition encountered in their da'wah activities. Second, the forms of venting undertaken by the Prophets include praying for strength and seeking guidance both for themselves and for their misguided communities. Third, Allah provides two types of responses and solutions: prescriptive responses and attitudinal responses. Prescriptive responses involve Allah instructing the Prophets to be more patient, sincere, and composed, and not to succumb to anger or excessive sorrow when dealing with their communities. Attitudinal responses involve taking actions appropriate to specific circumstances, such as guiding Prophet Muhammad to migrate to Madinah or instructing Prophet Moses to move to Egypt.*

**Keywords:** *Venting Culture, Solutions, Da'wah, Prophets*

### **Abstrak**

*Venting merupakan ungkapan perasaan seseorang yang terkait dengan semua sisi kehidupan keseharian seperti pelepasan rasa sedih, rasa susah, rasa marah, tekanan sosial, kehidupan ekonomi bahkan masalah rumah tangga. Tujuan tulisan ini adalah; pertama untuk mengetahui latar belakang para Rasul melakukan venting kepada Allah. Kedua, untuk menemukan bentuk-bentuk venting yang dilakukan para rasul dan ketiga, untuk menganalisis respon dan solusi yang diberikan Allah. Penelitian ini tergolong kepada penelitian kepustakaan dengan pendekatan analisis kualitatif. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis). Hasil penelitian menunjukkan : pertama, ada dua faktor yang menyebabkan para rasul melakukan venting, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya ; ingin menjalin hubungan yang intens dan harmonis dengan Allah, ingin melaporkan segala beban yang dihadapi, menunjukkan kelemahan diri sebagai manusia biasa, risalah kerasulan berasal dari Allah sehingga kepada Allah-lah tempat mengadu untuk menemukan jalan keluar. Adapun faktor eksternal adalah : adanya cobaan dari Allah untuk menguji ketabahan, kesabaran dan ketangguhan para rasul, Allah ingin melihat siapa dari para rasul yang paling kuat dalam menghadapi tantangan umatnya, dan adanya tantangan dakwah yang kuat dari*

umat mereka. *Kedua*, bentuk-bentuk *venting* dilakukan, yaitu berdoa memohon diberikan kekuatan, memohon petunjuk kepada diri mereka sendiri dan kepada umat mereka yang sesat. *Ketiga*, ada dua respon dan solusi yang diberikan Allah yaitu respon tuntunan dan respon sikap. Respon tuntunan adalah Allah meminta kepada para rasul tersebut agar lebih sabar, ikhlas, tidak marah dan bersedih dalam menghadapi umatnya. Adapun respon sikap adalah dengan mengambil sikap yang sesuai dengan kondisi saat itu, seperti memberikan petunjuk kepada nabi Muhammad untuk melakukan hijrah ke Madinah atau meminta nabi Musa untuk pindah ke Mesir.

**Kata kunci:** *Venting Culture*, Solusi, Dakwah, Para Rasul

## **Pendahuluan**

Rasul adalah utusan Allah yang diutus kepada umat manusia untuk menyampaikan wahyu yang berisi perintah dan larangan-Nya agar manusia hidup sesuai ajaran Allah untuk mendapatkan kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dari sejumlah rasul yang disebutkan Allah dalam al-Qur'an, sebagian dari mereka mendapatkan cobaan dan tekanan yang cukup berat pada saat melaksanakan dakwah. Tekanan tersebut tidak hanya dalam bentuk fisik, namun juga dalam bentuk psikis seperti ancaman atau tekanan sosial baik yang datang dari masyarakat luas maupun dari keluarga mereka sendiri, seperti, anak, istri maupun paman atau keluarga besar. Tercatat ada lima orang rasul yang mendapat tekanan dakwah demikian berat sehingga mereka mendapat sebutan *Ulul Azmi*. Mereka adalah Nabi Nuh, Nabi Ibrahim, Nabi Musa, Nabi Isa dan Nabi Muhammad SAW.

Dalam dakwah, mereka sering mendapatkan tekanan luar biasa berat, sehingga mengancam keselamatan jiwa. Sebagai contoh, ancaman yang dialami nabi Muhammad dan pengikutnya tidak terbatas pada ancaman fisik belaka, berupa siksaan dan penganiayaan yang mengancam keselamatan jiwa, lebih jauh lagi mendapat tekanan- tekanan psikis dan teror secara terus menerus yang berakibat memperlemah ketahanan mental. Ini ditandai dengan adanya hinaan, cacian, makian, (baik terhadap diri pribadi maupun terhadap Allah-Tuhan yang mereka sembah), ucapan-ucapan kasar, ejekan, teror dan menjadi bahan tertawaan orang-orang Qurasy (Al-Ghazali, t.t.)

Puncak pelecehan, hinaan dan siksaan tersebut ialah dilakukannya boikot umum oleh kaum Qurasy kepada Muhammad dan pengikutnya yang digagas oleh Abu Jahal, bahkan kepada Bani Hasyim yang selalu memberi perlindungan. Hal ini terjadi sekitar tahun 616 M. Boikot tersebut mengambil bentuk larangan kepada masyarakat agar tidak melakukan hubungan sosial kemasyarakatan dengan kaum muslimin, baik dalam bidang perkawinan, silaturahmi dan perdagangan. Selama tiga tahun pula ruang gerak Bani Hasyim dibatasi, hanya seperempat kota, kecuali pada bulan-bulan haji, disaat semua bentuk permusuhan di seluruh negeri dihentikan untuk memberi kesempatan bagi jama'ah haji yang mengunjungi ka'bah (Lapidus, 1999). Dalam waktu yang bersamaan, dua orang pilar dakwah yaitu pamannya Abu Thalib dan istrinya Khadijah wafat. Hal ini merupakan pukulan yang berat baginya, betapa tidak mereka inilah orang pertama yang memberikan dukungan secara moril kepadanya, walau salah satu diantaranya, yaitu Abu Thalib, sampai akhir hayatnya tidak memeluk

Islam, tahun ini disebut juga dengan *'am al-Huzni*, yaitu tahun dukacita atau tahun kesedihan (Arifin, 2015).

Di samping Nabi Muhammad saw, para rasul sebelumnya terutama para Ulul Azmi juga mendapatkan cobaan yang demikian berat, sehingga mereka menyampaikan masalah tersebut kepada Allah. Istilah yang digunakan untuk konteks kekinian adalah curhat atau curah perhatian yang dalam istilah lain dinamakan dengan *venting* atau *venting cultural*. Di antara para rasul yang tercatat menyampaikan permasalahan mereka kepada Allah adalah Nabi Adam, Nabi Nuh, Nabi Ibrahim, Nabi Musa, Nabi Isa dan Nabi Muhammad saw. Selain nabi Adam, kelima rasul di atas merupakan para rasul yang diberi gelar dengan sebutan Ulul Azmi, dimasukkannya nabi Adam karena dia merupakan manusia pertama yang mengadukan permasalahannya kepada Allah sehingga ini menjadi contoh bagi manusia-manusia setelahnya.

Istilah Ulul Azmi disebutkan Allah dalam surat al-Ahqaf ayat : 35 sebagaimana firman Allah yang artinya : Maka, bersabarlah engkau (Nabi Muhammad) sebagaimana ulul azmi (orang-orang yang memiliki keteguhan hati) dari kalangan para rasul..., sementara para Rasul lainnya yang termasuk dalam katagori Ulul Azmi disebutkan Allah dalam surat asy-Syura ayat :13, sebagaimana firman Allah yang artinya : *"Dia telah mensyari'atkan bagi kamu tentang agama apa yang telah diwasiatkan-Nya kepada Nuh dan apa yang telah Kami wahyukan kepadamu dan apa yang telah Kami wasiatkan kepada Ibrahim, Musa dan Isa yaitu: Tegakkanlah agama dan janganlah kamu berpecah belah tentangnya. Amat berat bagi orang-orang musyrik agama yang kamu seru mereka kepadanya. Allah menarik kepada agama itu orang yang dikehendaki-Nya dan memberi petunjuk kepada (agama)-Nya orang yang kembali (kepada-Nya).*

Tulisan ini akan membahas masalah tersebut dengan pertanyaan-pertanyaan penelitian sebagai berikut; *pertama* Mengapa para Rasul melakukan *venting* kepada Allah?. *Kedua*, Bagaimana bentuk-bentuk *venting* yang dilakukan para rasul? Dan *ketiga*, bagaimana respon dan solusi yang diberikan Allah terhadap *venting* tersebut?.

## Landasan Teori

Dakwah merupakan usaha memotivasi manusia agar melakukan kebaikan, mengikuti petunjuk, menyuruh mereka berbuat ma'ruf dan mencegah berbuat munkar atau ajakan kepada keinsafan, serta usaha mengubah situasi kehidupan kepada yang sempurna, baik terhadap pribadi maupun masyarakat agar memperoleh kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat (Ali al-Mahfuzh, 1992). Jadi inti dakwah adalah ajakan agar manusia hidup selaras dengan perintah Allah dengan tujuan agar terciptanya kebahagiaan hidup di dunia dan di akhirat. Sementara, *Venting* adalah sebuah cara untuk melepaskan atau melampiaskan kemarahan atau emosi agar mengurangi dampak negatif dari kemarahan. *Venting*" merupakan sebuah cara yang diterima secara umum dalam mengurangi dampak negatif dari kemarahan (Lohr et al., 2007). Dari pengertian ini agaknya ada kesamaan antara *venting* dengan curhat, dengan kata lain *venting* adalah hal yang

sama dengan curhat. Dalam konteks kekinian berkeluh kesah ataupun *venting* di aplikasi media sosial banyak dilakukan oleh masyarakat terutama para remaja. *Venting* yang awalnya sebagai pelepasan rasa marah, belakangan berisi ungkapan tentang kegiatan keseharian, kisah tentang percintaan, bullying yang dialami, dan masih banyak lagi. Bahkan beberapa media sosial saat ini menjadi tempat berdiskusi, curhat, dan menemukan komunitas (Hartono et al., 2022).

*Venting* merupakan upaya untuk menyalurkan isi perasaan seseorang agar tidak berujung stres yang berkepanjangan. Biasanya masalah yang diceritakan adalah seputar masalah pribadi seseorang dari segi keluarga, finansial, relasi, dan berbagai kekhawatiran lainnya (Hartono et al., 2022).

Terkait dengan penelitian ini, maka ditemukan sejumlah tulisan yang membahas masalah *venting*, atau yang berdekatan. Diantara penelitian tersebut adalah "*Budaya Flexing di Media Sosial dan Implikasinya terhadap Mentalitas Masyarakat Muslim : Perspektif al-Qur'an dan Psikologi Sosial*." Tulisan ini menyatakan bahwa budaya flexing yang ada pada seseorang dapat merusak akhlak dan spiritualitas, mendorong konsumerisme dan pencarian validasi eksternal. Secara sosial, flexing mengakibatkan persaingan tidak sehat dan secara psikologis dapat menimbulkan kecemasan dan ketidakpuasan. Untuk mengatasi hal tersebut, maka tawaran yang diberikan al-Quran adalah dengan bersikap zuhud, dan tawadhu (Hayati & Romziana, 2025). Al-Qur'an menjelaskan bahwa larangan mengumbar dan membicarakan aib sendiri, mengumbar aib orang lain namun curhat (pengumbaran aib) diperbolehkan dalam arti usaha untuk menyelesaikan suatu permasalahan masuk dalam kewajiban, dengan syarat dengan niat, disampaikan untuk mendapatkan solusi dan disampaikan kepada orang yang dapat memberikan solusi (ahlinya), sebagai nilai ideal moral Al-Qur'an yang relevan dengan konteks masyarakat kontemporer (Nurusshobah et al., 2023).

### **Metode Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kepustakaan (*Library Research*) dengan pendekatan analisis deskriptif kualitatif yang fokus kajiannya adalah curhatan atau pengaduan para rasul kepada Allah terkait dengan masalah-masalah yang mereka hadapi saat melaksanakan dakwah. Menurut Muhajir, studi pustaka dapat dibedakan dalam dua katagori : *pertama*, studi pustaka yang memerlukan olahan uji kebermaknaan empiris di lapangan dan *kedua*, studi pustaka yang lebih memerlukan olahan filosofik dan teoritik daripada uji empirik. Analisis datanya melalui analisis isi dengan melakukan identifikasi dan interpretasi yang akan menghasilkan pemahaman yang komprehensif terhadap data yang ada. Dikatakan penelitian kepustakaan karena semua data primer dan sekunder merupakan data tertulis yang tersebar dalam berbagai jenis sumber seperti al-Qur'an dan tulisan yang terapat dalam berbagai karya, terutama yang berkaitan dengan dakwah (Moleong & Surjaman, 2014; Muhyi, 2018; syah Hidayah, 2016).

Ada beberapa langkah yang ditempuh dalam penelitian ini ; *pertama*, mengumpulkan beberapa ayat al-Qur'an yang berisi doa dan curhatan atau *venting* para rasul kepada Allah. *Kedua*, melakukan analisis terhadap doa dan curhatan atau

*venting* tersebut berdasarkan teori-teori yang ada. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (*content analysis*), hal ini merupakan konsekuensi logis dari sebuah penelitian kualitatif. Analisis terutama diberikan kepada firman Allah yang berkaitan dengan *venting* dalam dakwah para rasul. Analisis isi juga dilakukan terhadap data sekunder seperti berbagai literatur tentang dakwah yang ditulis oleh para dakwah (Djam'an Satori, 2011; Fitrah, 2018).

### Hasil dan Pembahasan

Curhat di media sosial memberi kemungkinan bahwa seseorang akan merasa lebih lega dan puas karena telah mengungkapkan isi perasaannya. Lebih menenangkan lagi bagi mereka apabila orang tersebut mendapatkan dukungan dan perhatian dari orang lain sesuai ekspektasi mereka. Biasanya orang-orang yang memilih curhat di media sosial ini tidak memiliki wadah untuk berkeluh kesah dengan lebih gamblang, seperti keluarga maupun teman dekat. Harapannya dengan membuat konten video curhat di Tiktok dapat menarik atensi orang lain agar mempedulikan keberadaannya (Hartono et al., 2022).

Beberapa contoh *venting culture* para rasul kepada Allah adalah sebagai berikut:

#### A. Nabi Adam

Nabi Adam AS merupakan manusia pertama yang diciptakan Allah di muka bumi, hal ini sesuai dengan firman Allah dalam surat al-Baqarah ayat 30. Sebagai manusia pertama tentu saja Nabi Adam masih memiliki pengalaman yang relative minim, terutama yang terkait dengan perintah dan larangan Allah. Minimnya pengalaman hidup tersebut menjadikan Adam melakukan pelanggaran terhadap larangan Allah, sehingga dia dikeluarkan dari syurga. Sesampai di bumi, Adam dan Hawa merasa sangat menyesal terhadap semua pelanggaran tersebut sehingga berdoa kepada Allah swt. Keduanya menyadari betapa besar kesalahan yang telah dilakukan. Doa ini diabadikan dalam surah al-A'raf ayat 23 yang artinya : "*Ya Tuhan kami, kami telah menzalimi diri kami sendiri. Jika Engkau tidak mengampuni kami dan tidak merahmati kami, niscaya kami termasuk orang-orang yang rugi.*"

Shihab mengemukakan para ulama berpendapat bahwa kalimat-kalimat terakhir dari surat al-A'raf : 23 di atas merupakan pengajaran-pengajaran yang diberikan Allah kepada nabi Adam dan Hawa untuk memohon kepada Allah, dan ini mengisyaratkan bahwa taubat yang diterima Allah adalah taubat yang benar-benar tulus yang disampaikan oleh pelaku dosa dengan kesadaran dan keinsyafan sendiri (Shihab, 2007).

Menilik status nabi Adam sebagai manusia pertama, maka seyogianya doa ini merupakan doa yang diajarkan langsung dari Allah ke nabi Adam dalam menjalani taubatnya. Maka seyogianya ini merupakan contoh bagi manusia termasuk manusia modern saat ini. Hal ini menunjukkan bahwa nabi Adam melakukan pengaduan kepada Allah atas dosa-dosa yang dilakukannya bukan kepada pasangannya Hawa atau mencari-cari alasan dengan menyalahkan iblis. Adam paham bahwa kesalahan tersebut murni keteledorannya terhadap godaan iblis

sehingga tidak menjadikan iblis sebagai kambing hitam atas dosa yang dilakukannya. Hal ini sebagaimana disebutkan Allah dalam surat al-Baqarah : 37 yang artinya : *“Maka, Adam mendapatkan beberapa kalimat dari Tuhan, lalu dia kembali kepadanya. Sungguh Allah Maha Menerima taubat lagi Maha Penyayang.”*

Ayat ini menunjukkan bahwa curhat atau *venting* nabi Adam kepada Allah langsung direspon dan dijawab sehingga hal ini menimbulkan ketenangan bagi nabi Adam dan Hawa. Keduanya semakin bertambah taat dan berusaha sekuat mungkin untuk menjadikan Iblis dan kroni-kroninya sebagai musuh. Dapat dibayangkan jika curhat kepada sesama manusia yang tidak bisa memberikan jalan keluar, masalah bisa saja tidak akan selesai dan mungkin akan semakin runyam. Sebaliknya curhat kepada Allah mendatangkan ketenangan bahkan ada solusi yang diberikan.

#### B. Nabi Nuh

Dalam salah satu doanya, Nabi Nuh berkata: *“Ya Tuhanku, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari memohon kepada Engkau sesuatu yang aku tiada mengetahui (hakikat)nya. Dan sekiranya Engkau tidak memberi ampun kepadaku, dan (tidak) menaruh belas kasihan kepadaku, niscaya aku akan termasuk orang-orang yang merugi.”* (QS Hud : 47) Nabi Nuh meminta maaf kepada Tuhannya, bertobat, beristighfar dan kembali kepada Allah. Nabi Nuh diminta agar tidak mengulangi kesalahannya dengan mendoakan anaknya Kanan yang menjadi penentang dakwahnya. Teguran ini diberikan Allah *sebagai* peringatan kepada nabi Nuh yang masih memanjatkan doa kepada Allah agar memberi petunjuk kepada anaknya yang kafir. Sebenarnya hal ini merupakan cara Allah memberi nasehat kepada nabi Nuh agar tidak mengulang perbuatannya tersebut.

#### C. Nabi Ibrahim

Nabi Ibrahim merupakan salah satu Rasul yang mendapat ujian luar biasa berat dari Allah, perjalanan hidupnya yang demikian dramatis menjadikan kisahnya menjadi salah satu kisah terbaik yang diabadikan Allah dalam al-Qur`an. Intensitas cobaan yang demikian banyak dan berat terutama yang berkaitan dengan bukti ketaatannya kepada Allah dan tanggung jawabnya sebagai orang tua, menjadikannya menghadapi masalah yang sangat rumit. Namun semua masalah tersebut dapat dilalui karena semua problematika kehidupan yang dihadapinya dikembalikan kepada Allah. Kisah nabi Ibrahim yang demikian mencintai Allah sekaligus demikian tulus mencintai keluarganya diabadikan Allah dalam surah as-Shaffat ayat 102, yang artinya : *Ketika anak itu sampai pada (umur) ia sanggup bekerja bersamanya, ia (Ibrahim) berkata, “Wahai anakku, sesungguhnya aku bermimpi bahwa aku menyembelihmu. Pikirkanlah apa pendapatmu?” Dia (Ismail) menjawab, “Wahai ayahku, lakukanlah apa yang diperintahkan (Allah) kepadamu! Insyallah engkau akan mendapatiku termasuk orang-orang sabar.”*

Sebelum melaksanakan perintah penyembelihan terjadi dialog antara nabi Ibrahim dan nabi Ismail terlihat adanya keinginan untuk saling menguatkan antara yang satu dengan yang lain. Mereka secara bersama-sama mencari jalan terbaik

untuk melaksanakan perintah Allah tersebut. Nabi Ibrahim memberikan kesempatan kepada Ismail agar mampu membuat keputusan terbaik dalam menghadapi masalah yang sedang dihadapinya. Demikian pula halnya dengan Ismail, berusaha menenangkan ayahnya agar melaksanakan perintah tersebut karena merupakan perintah Allah yang harus dilaksanakan tanpa harus melalui proses berpikir yang mendalam karena merupakan perintah Allah yang harus ditaati. Jadi, di sini ada hubungan saling menguatkan sehingga mereka bisa menghadapi masalah dengan beban psikologis masing-masing. Jadi nabi Ibrahim melakukan *venting* kepada anaknya Ismail, demikian pula sebaliknya, akan tetapi satu hal yang menarik, setelah berbagi pendapat diantara keduanya, terakhir mereka melaksanakan keputusan tersebut dengan menyerahkan kebenaran keputusan tersebut kepada Allah (Arifin, 2015).

#### D. Nabi Musa

Nabi Musa merupakan salah satu Rasul yang memiliki tantangan dakwah yang sangat berat, hal ini disebabkan dia harus berhadapan dengan penguasa yang luar biasa dhalim, yaitu Fir`aun. Fir`aun tidak hanya menentang dakwah nabi Musa, akan tetapi mendeklarasikan dirinya sebagai Tuhan sehingga menimbulkan pengaruh yang luar biasa dalam masyarakat. Membaca perjalanan hidup nabi Musa, hakikatnya tidak hanya menghapi tantangan dakwah tapi juga secara manusiawi, nabi Musa akan merasakan perasaan dilematis karena menyadari bahwa Fir`aun adalah orang yang telah mengasuhnya sejak kecil, memelihara dan merawatnya. Akan tetapi tugas dari Allah menyebabkannya melupakan semua sejarah masa lalu tersebut.

Dari dimensi lain dapat dilihat bahwa dakwah nabi Musa kepada Fir`aun bukan hanya melaksanakan perintah Allah, akan tetapi lebih jauh lagi sebagai salah satu bentuk kasih sayangnya kepada orang yang telah merawatnya sejak kecil. Nabi Musa sebagai anak angkat tidak rela orang tua angkatnya hidup dalam kedhaliman, akan tetapi dorongan berkuasa dalam diri Fir`aun dan ketakutan kehilangan pengaruh dalam masyarakat membuatnya menjadi gelap mata. Kondisi ini diperparah dengan hadirnya para pejabat di sekitarnya yang tidak mau memberikan nasihat dan masukan bahkan sebaliknya mendorongnya untuk lebih sesat didukung oleh para tukang sihir yang sangat yakin dengan kemampuan mereka.

*Venting* yang dilakukan Nabi Musa berupa doa-doa memohon ampunan dan petunjuk Allah dalam berbagai situasi sulit yang dihadapinya. Diantara doa tersebut adalah sebagaimana terdapat dalam surat al-Qasas ayat 21 yang artinya : “*Ya Tuhanku, selamatkanlah aku dari orang-orang yang zalim itu.*” Nabi Musa menyampaikan doa ini kepada Allah saat akan melarikan diri karena takut terhadap hukuman yang diberikan Firaun kepadanya. Doa lain yang dimohonkan Nabi Musa untuk memohon perlindungan Allah adalah sesaat akan kembali berdakwah kepada Firaun yang angkuh dan sombong. Doa ini sebagaimana firman Allah dalam surat Ghafir ayat 27 yang artinya : “*Dan Musa berkata: 'Sesungguhnya aku berlindung kepada Tuhanku dan Tuhanmu dari setiap orang yang sombong yang tidak beriman*

kepada hari berhisab.” Doa lainnya adalah sebagaimana terdapat dalam surat al-A'raf ayat 143 yang artinya : *...Maha Suci Engkau, aku bertaubat kepada Engkau dan aku adalah orang yang pertama-tama beriman.*”

#### E. Nabi Isa AS.

Diantara doa nabi Isa adalah saat berdoa kepada Allah yang artinya : *“Ya Tuhan kami, turunkanlah kepada kami hidangan dari langit (yang hari turunnya) akan menjadi hari raya bagi kami, yaitu bagi orang-orang yang sekarang bersama kami maupun yang datang setelah kami, dan menjadi tanda bagi kekuasaan Engkau; berilah kami rezeki, dan Engkaulah sebaik-baik pemberi rezeki.* Doa ini sebagaimana terdapat dalam surat al-Maidah ayat 114. Doa Nabi Isa tersebut dipanjatkannya ketika mengetahui maksud baik dari permohonan kaumnya *Hawariyyun* saat mereka meminta agar Allah menurunkan hidangan dari langit untuk mereka.

#### F. Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wa sallam

Nabi Muhammad adalah rasul terakhir yang diutus Allah ke dunia, sebagai penyambung sekaligus penyempurna risalah rasul-rasul terdahulu. Sebagai rasul terakhir maka ajaran yang dibawa nabi Muhammad sifatnya lebih komprehensif hal ini sebagaimana firman Allah dalam al-Qur`an. Nabi Muhammad tidak hanya sebagai penyempurna ajaran para rasul pendahulunya akan tetapi juga sebagai model terbaik bagi umat manusia sepanjang dunia ini diciptakan Allah. Jaminan sebagai model terbaik ini merupakan pernyataan langsung dari Allah. Allah memberikan jaminan yang sifatnya tidak hanya theologis, akan tetapi juga dapat dibuktikan secara sosiologi bahwa nabi Muhammad merupakan *Uswah al-Hasanah* bagi manusia. Mengingat statusnya sebagai rasul terakhir maka pernyataan ini berlaku untuk semua umat manusia setelah rasulullah diutus, artinya sejak diangkat menjadi rasul beliau menjadi manusia yang wajib dicontoh sampai dunia ini berakhir. Tidak ada manusia yang paling utama diteladani selain nabi Muhammad. Jaminan theologis yang diberikan Allah merupakan yang tidak bisa diragukan kebenarannya, tapi bersifat mutlak dan wajib diimani.

Membaca berbagai kisah perjalanan panjang dakwah nabi Muhammad saw terutama di kota Makkah, di awal-awal pelaksanaan dakwah akan ditemukan sekian banyak kisah yang menyesak dada. Jika hal tersebut dialami oleh manusia biasa pasti mereka tidak akan sanggup menjalaninya, akan tetapi nabi Muhammad dapat melalui hal tersebut dengan hati yang lapang dan penuh kesabaran. Tantangan dakwah yang diterimanya tidak hanya datang dari masyarakat Quraisy, akan tetapi juga berasal dari keluarga besarnya sendiri, terutama dari pamannya Abdul Uzza bin Abdul Muthalib atau yang lebih dikenal dengan sebutan Abu Lahab. Untuk mengetahui lebih dalam mengenai tantangan dakwah periode Makkah ini dapat membaca beberapa buku tentang sejarah perjalanan nabi Muhammad.

Menghadapi tantangan dakwah tersebut, sering rasulullah berdoa kepada Allah memohon petunjuk agar diberikan jalan keluar atas semua problematika yang dihadapinya. Hal yang paling menarik dari permohonan dan doa-doa tersebut

adalah nabi Muhammad tidak pernah memanjatkan doa yang dapat mencelakakan umatnya, sebaliknya mendoakan agar mereka mendapatkan petunjuk dan hidayah Allah. Inilah hal luar biasa dari curhatan beliau yang penting dicontoh. Lebih hebat lagi adalah masalah yang dihadapi tidak hanya sebatas yang berkaitan dengan risalah kenabian, bahkan yang terkait dengan masalah pribadi bahkan masalah rumah tangga. Masalah ini dalam sejarah peradaban Islam dengan dikenal dengan *Haditsul Ifki*, yaitu timbulnya fitnah besar terhadap Aisyah yang tertinggal dari rombongan besar pasukan Nabi Muhammad saat pulang dari perang. Demikian beratnya masalah tersebut sehingga Allah menurunkan wahyu untuk membersihkan nama baik Aisyah dengan turunnya surat an-Nur ayat 11-20.

Meneliti perjalanan dakwah para rasul, mulai nabi Adam, hingga nabi Muhammad, akan ditemukan bahwa pada titik tertentu mereka akan mengadukan semua masalah yang dihadapi hanya kepada Allah, bukan kepada manusia. Bahkan dalam lintasan sejarah kehidupan manusia, sejak zaman dulu manusia sering melakukan curhat kepada Tuhan yang mereka percayai sesuai dengan kondisi paham keagamaan saat itu. Meminta kepada tuhan atau dewa-dewa yang mereka percayai atau curhat kepada orang-orang terdekat. Suatu hal yang layak dipahami curhat kepada Allah karena Allahlah yang bisa memberikan solusi. Bahwa manusia diciptakan Allah sehingga Allah lebih mengetahui tentang manusia dari manusia itu sendiri. Bahkan Allah sangat dekat dengan manusia sebagaimana firman-Nya "*Kami lebih dekat kepadanya daripada urat lehernya*, (Q. S. Qaf:16). Logika sederhananya, jika ada Zat yang sangat dekat dan mampu memerikan solusi, untuk apa mendatangi yang jauh dan lemah serta tidak bisa memberikan solusi.

Dari beberapa contoh *venting* di atas, dapat dipahami bahwa jangankan manusia biasa, para rasul Allah yang dipandang sebagai manusia pilihan pun, akhirnya ikut melakukan *venting*. Akan tetapi, *venting* yang mereka lakukan adalah *venting* untuk menyelesaikan masalah yang mereka hadapi, bukan untuk memamerkan masalah tersebut kepada orang lain dan bukan pula sebagai bentuk kelemahan diri, akan tetapi sebagai wujud kedekatan mereka dengan Allah. Bahwa tugas berat yang mereka lakukan adalah tugas yang dibebankan Allah, sehingga Allah pulalah yang mampu menjawab dan memberikan solusinya.

Melihat perjalanan Panjang para rasul tersebut dapat dipahami bahwa mereka melakukan *venting* atau curhat kepada Allah, sebagai bentuk pengaduan atas beratnya tugas dakwah yang diberikan. Akan tetapi *venting* ini dilakukan ketika mereka benar-benar menghadapi situasi yang sangat sulit. Di sisi lain, hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki hubungan vertikal yang sangat kuat dengan Allah sebagai pemberi tugas. Mereka yakin bahwa masalah-masalah yang dihadapi akan dapat diatasi melalui komunikasi spiritual yang disampaikan langsung kepada Allah. Kenyataannya, mereka tidak melakukan *venting* untuk masalah-masalah yang ringan.

Bukti nyata, saat nabi Muhammad saw dilempari oleh penduduk Thaif, rasulullah hanya memohon kepada Allah agar penduduk Thaif tersebut diberikan petunjuk, bahkan menolak permintaan malaikat Jibril untuk membalas kejahatan masyarakat yang menyakitinya. Mengadu kepada Allah sebagai solusi utama. Islam

menekankan pentingnya mengadu dan berkeluh kesah hanya kepada Allah SWT, bukan kepada manusia, untuk mendapatkan pertolongan dan ketenangan. Hal ini dapat pula dilihat dari praktek nabi Ibrahim saat diperintahkan Allah menyembelih anaknya Ismail. Nabi Ibrahim mengajak anaknya berdiskusi mencari solusi terhadap firman Allah tersebut sekaligus untuk menemukan jalan keluarnya. Di sisi lain, nabi Ibrahim juga berdoa kepada Allah agar diberikan kesabaran dan petunjuk dalam melaksanakan tugas tersebut.

Ada beberapa model *venting* yang mereka lakukan, yaitu : *pertama*, mengadukan masalah kepada Allah baik masalah yang terkait dengan kondisi pribadi maupun kondisi dakwah. *Kedua*, berdoa agar mampu menghadapi masalah tersebut. Para nabi ini berdoa dengan cara mengadu kepada Allah untuk meminta pertolongan dan jalan keluar dan *ketiga*, bertaubat terhadap dosa dan kesalahan yang pernah dilakukan.

Dikaitkan dengan perilaku masyarakat dunia saat ini, terutama Generasi Z yang cenderung melakukan sharing di berbagai platform media sosial, Eka Yosida menyimpulkan bahwa motivasi utama para Generasi Z melakukan sharing dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti keinginan untuk membangun identitas digital yang positif dan sosial seperti norma-norma dalam komunitas online. Meskipun menyadari risiko seperti pelanggaran privasi dan stres psikologis, beberapa individu masih menganggap oversharing sebagai sarana untuk memperkuat ikatan sosial dan mendapatkan pengakuan dari teman sebaya (Eka Yosida, 2025).

Jika demikian halnya, maka kecendrungan *venting* yang dilakukan oleh masyarakat di dunia saat ini, bukan merupakan hal baru, akan tetapi ia merupakan perilaku lanjutan dari manusia terdahulu, termasuk para rasul. Apalagi Allah sudah menjelaskan bahwa salah satu sifat manusia adalah berkeluh kesah ketika mendapatkan masalah dalam kehidupannya. Hanya saja Islam mengajarkan bahwa hal tersebut harus disampaikan kepada Allah bukan diceritakan kepada semua manusia. Berbeda dengan yang terjadi saat ini, dimana manusia cenderung menyampaikan masalahnya bahkan masalah keluarga di media sosial dan tidak jarang mengumbar aib yang seharusnya disimpan dan ditutupi rapat-rapat.

## Kesimpulan

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, maka dapat diambil beberapa kesimpulan : *pertama*, ada dua faktor yang menyebabkan para rasul melakukan *venting* kepada Allah, yaitu faktor internal dan faktor eksternal, faktor internal berasal dari diri mereka sendiri, sedangkan faktor eksternal adalah berasal dari luar diri para rasul tersebut. Faktor internal diantaranya ; 1). Ingin menjalin hubungan yang intens dan harmonis dengan Allah Zat Yang Maha Pengasih dan Penyayang 2). Ingin mencurahkan dan melaporkan segala beban yang dihadapi kepada Allah karena Dialah yang mampu membantu menyelesaikan semua masalah yang dihadapi. 3). Menunjukkan kelemahan diri sebagai manusia biasa sehingga perlu sandaran kuat secara vertikal dari Allah. 4). Risalah kerasulan berasal dari Allah sehingga hanya kepada-Nyalah tempat mengadukan segala

kesulitan yang ditimbulkan oleh tugas tersebut dan 5). Untuk menemukan jalan keluar dari semua masalah yang ada. Adapun faktor eksternal antara lain adalah : 1). Adanya cobaan dari Allah sebagai cara untuk menguji ketabahan, kesabaran dan ketangguhan para rasul dan Allah ingin melihat siapa dari para rasul yang diutus-Nya yang paling kuat dalam menghadapi tantangan umatnya dan 2). Adanya tantangan dan pembangkangan kuat dari umat yang dihadapi sehingga mereka mengadukannya kepada Allah. *Kedua*, ada beberapa bentuk *venting* yang mereka lakukan kepada Allah, diantaranya 1). Berdoa memohon diberikan kekuatan dan kesabaran dalam melaksanakan dakwah. 2). Berdoa memohon petunjuk tidak hanya kepada diri mereka sendiri, akan tetapi juga mohon agar Allah memberikan petunjuk kepada umat mereka yang sesat. 3). Menyampaikan keluhan terhadap sikap umat mereka yang sangat keras menentang dakwah. *Ketiga*, dalam menghadapi *venting* para rasul tersebut ada dua respon dan solusi yang diberikan Allah yaitu respon tuntunan dan respon sikap atau Tindakan. Respon tuntunan adalah Allah meminta kepada para rasul tersebut agar lebih sabar, ikhlas, tidak marah dan bersedih dalam menghadapi umatnya. Adapun respon sikap adalah dengan mengambil sikap yang sesuai dengan kondisi saat itu, seperti memberikan petunjuk kepada nabi Muhammad untuk melakukan hijrah kepada atau meminta nabi Musa untuk pindah ke Mesir.

#### Daftar Pustaka

- Abu Hasan Ali al-Hasany. (1989). *Riwayat hidup Rasulullah saw.* (B. Arifin & Y. A. Muhdar, Penerj.). Bina Ilmu.
- Al-Ghazali, M. (n.d.). *Fiqh al-sirah* (A. Laila & M. Tohir, Penerj.). Al-Ma'arif.
- Al-Maghlouth, S. bin A. (2011). *Atlas perjalanan hidup Nabi Muhammad: Napak tilas jejak perjuangan dan dakwah Rasulullah* (D. K. Sari et al., Penerj.). Almahira.
- Al-Mahfuzh, A. (n.d.). *Hidayat al-mursyidin*. Dār al-Ma'rifah.
- Al-Mubarrakfuri, S. (2011). *Sirah Nabawiyah* (K. Suhardi, Penerj.). Pustaka Al-Kautsar.
- Arifin, Z. (2015). *Sejarah dakwah klasik: Periode Rasulullah dan Khulafa ar-Rasyidin*. Citra Sains LKBN bekerja sama dengan Citra Kreasi Utama.
- Arnold, T. W. (1981). *Sejarah dakwah Islam* (A. N. Rambe, Penerj.). Widjaya.
- Djam'an Satori, A. K. (2011). *Metodologi penelitian kualitatif*. Alfabeta.
- Fitrah, M. (2018). *Metodologi penelitian: Penelitian kualitatif, tindakan kelas & studi kasus*. CV Jejak.
- Hartono, A. M., Febriananda, M. S., & Achmada, V. (2022). TikTok sebagai platform *venting* mendorong cyberbullying Gen-Z. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Ilmu-Ilmu Sosial (SNIIS) 2022* (Vol. 1). <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/35>
- Hayati, M., & Romziana, L. (2025). Budaya flexing di media sosial dan implikasinya terhadap mentalitas masyarakat Muslim: Perspektif Al-Qur'an dan psikologi sosial. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(2). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i02.25280>

- Hitti, P. K. (1953). *Dunia Arab: Sejarah ringkas* (U. Hutagalung & O. D. P. Sihombing, Penerj.). Van Hoeve.
- Holt, P. M. (1970). *The Cambridge history of Islam* (Vol. 2). Cambridge University Press.
- Lapidus, I. M. (1999). *Sejarah sosial umat Islam* (G. A. Mas'adi, Penerj.). RajaGrafindo Persada.
- Lohr, J. M., Olatunji, B. O., Baumeister, R. F., & Bushman, B. J. (2007). The psychology of anger venting and empirically supported alternatives that do no harm. *The Scientific Review of Mental Health Practice*, 5(1). <https://psycnet.apa.org/record/2007-19803-003>
- Moleong, L. J., & Surjaman, T. (2014). *Metodologi penelitian kualitatif*.
- Muhammad Ridha. (1961). *Muhammad Rasulullāh. 'Isa al-Babi al-Halabi wa al-Syirkah*.
- Muhyi, M. (2018). *Metodologi penelitian*. Adi Buana University Press.
- Nurusshobah, N., Said, M., & Asiah, S. (2023). Curhat (penggambaran aib) di media sosial perspektif Al-Qur'an (kajian double movement Fazlur Rahman). *Journal Al-Irfani: Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 4(1).
- Shihab, M. Q. (1992). *Membumikan Al-Qur'an*. Mizan.
- Shihab, M. Q. (2007). *Tafsir Al-Mishbah* (Vol. 5, Cet. IX). Lentera Hati.
- Syah Hidayah. (2016). *Metodologi penelitian kuantitatif dan kualitatif*. Indrasakti Riau.
- Watt, W. M. (1961). *Muhammad: Prophet and statesman*. Oxford University Press.
- Watt, W. M. (1969). *Muhammad: Prophet and statesman*. Oxford University Press.
- Wicaksana, D. G. A., & Rudy, D. G. (2021). Perlindungan konsumen "curhat online" dalam platform media sosial. *Jurnal Magister Hukum Udayana*, 10(3). <https://doi.org/10.35870/jtik.v7i2.782>
- Yosida, E. (2025). Persepsi Gen Z mengenai perilaku oversharing di media sosial. *Ikraith-Humaniora*, 9(1), 7. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i1.4200>