Nama : Shokhibatus Sholikhah

Nim : 30424038

Tema Dakwah Digital:

Mengatasi Overthinking di Era Digital dengan Tawakal & Syukur

Judul Program:

“Stop Overthinking! Yuk Belajar Tawakal ala Gen Z”

Konsep:

Konten monolog santai + cuplikan “narasumber” (bisa diri sendiri). Gaya mengobrol bareng teman, bahasa Gen Z yang relatable, tapi tetap adem dan penuh hikmah. Total durasi ±5 menit.

Naskah Video

1. OPENING (00:30)

[Visual: Title card program + wajah narasumber senyum ke kamera]

“Assalamualaikum wr wb, HALO BESTT”

Balik lagi sama aku di channel yang selalu bilang: ‘Tenang, Allah lebih mengerti dari pada overthinking-mu’.

Hari ini aku bahas sesuatu yang hampir semua Gen Z alami…

“Overthinking” Yang bikin otak berputar 24/7 kayak loading bar yang ga pernah ful.

Yuk kita breakdown bareng, biar hidup lebih lega!”

2. SEGMEN 1 – Kutipan Utama (01:30)

[Visual: Narasumber close-up + text overlay ayat/hadis]

“Tau ga, overthinking itu sebenarnya otak kita yang lagi ‘main film horor’ sendiri.

Padahal Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam udah kasih solusi super simpel:

‘Jika kamu bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya Allah akan memberikan rezeki kepadamu seperti burung yang keluar pagi dalam keadaan lapar dan kembali sore dalam keadaan kenyang.’ (HR. Tirmidzi)

Burung aja ga overthinking, loh best.

Burung cuma terbang, cari makan, dan percaya sama Allah.

Kita yang punya otak canggih malah sering bikin skenario terburuk di kepala. Padahal…

Yang kita khawatirin hari ini, 90%-nya ga terjadi.

Dan yang 10% terjadi, Allah udah siapkan jalan keluarnya.”

3. B-ROLL (00:30)

[Visual: Footage anak muda lagi duduk di cafe, scroll HP, terus menutup HP dan senyum. Suasana soft, musik ambiens pelan]

[Narasi voice-over]

“Kadang kita terlalu sibuk mikirin ‘apa kata orang’, ‘gimana kalau gagal’, ‘nanti gimana’.

Padahal Allah lagi bilang pelan-pelan: ‘Santai, Allah yang pegang kendali’.”

4. SEGMEN 2 – Lanjutan + Poin Aplikatif (01:30)

Visual: Narasumber + text list poin-poin]

“Oke, sekarang kita praktik. Biar ga cuma teori doang.

Tiga langkah anti-overthinking ala Gen Z:

1. Tulis dulu, baru doa.

Setiap kali otak mulai ngegas, buka notes HP. Tulis semua kekhawatiranmu.

Habis itu baca: ‘Hasbunallah wa ni’mal wakil’.

Rasanya langsung lebih ringan, trust me.

2. Batasi ‘scroll time’.

Overthinking sering muncul karena terlalu banyak bandingin hidup kita sama highlight orang di IG.

Coba set timer 30 menit sehari buat sosial media. Sisanya buat real life.

3. Ganti ‘what if’ jadi ‘what next’.

Daripada ‘gimana kalau gagal?’, ubah jadi ‘oke, kalau gagal, langkah berikutnya apa?’.

Ini yang namanya tawakal aktif. Bukan pasrah doang, tapi berusaha sambil percaya.

Ingat ya:

Tawakal itu bukan ‘pasrah total tanpa usaha’.

Tawakal itu ‘usaha maksimal + hati yang tenang karena serahin hasilnya ke Allah’.”

5. CLOSING (01:00)

[Visual: Narasumber close-up, senyum hangat + closing graphic]

“Jadi, mulai hari ini…

Kalau otak mulai ribut, bilang pelan-pelan:

‘Ssst… Allah lebih mengerti.’

Coba praktikkan satu poin aja dulu.

Nanti kalian sendiri yang ngerasa bedanya.

Kalau video ini ngebantu, share ke teman yang lagi overthinking ya.

Atau tag mereka di kolom komentar.

Jangan lupa like, comment, dan follow biar ga ketinggalan konten adem selanjutnya.

Wassalamualaikum wr,wb

Stay calm, stay tawakal.

See you di next video!”
