

Mengenal Ajaran Islam Lebih Dekat



Oleh: **Ustadz Muhammad Abduh Tuasikal, S.T., M.Sc.**
Pimpinan Pesantren Darush Sholihin dan
Pengasuh Rumaysho.Com

Sabtu Pahing,
21 Rajab 1439 H,
7 April 2018

Galau Tingkat Tinggi

Apa itu galau?

Galau menurut istilah anak muda saat ini adalah kacau tidak keruan (terutama pikiran), yang dimaksud adalah suatu suasana hati yang sedang merasa khawatir atau cemas.

Apa Saja Sebab Galau?

1- Jomblo

Status jomblo seseorang bisa menjadi faktor besar akan timbulnya perasaan galau pada diri seseorang tersebut. Galau itu sendiri ada karena jomblo membuat diri seseorang mengalami kesepian akibat kesendirian. Selain itu, jomblo terkadang membuat seseorang merasa tertekan pada lingkungan teman-temannya yang kebanyakan telah memiliki pasangan atau pacar. Hal lainnya yang berdampak menimbulkan galau pada sebuah status kejombloan seseorang yaitu *bully*, di mana *bully*-an yang didapat dari teman-teman yang telah memiliki pasangan.

Padahal kesendirian tidaklah selamanya tercela. Malah selalu bersama pasangan yang tidak halal itulah yang bermasalah. Sehingga kenapa mesti galau saat jomblo?

Allah *Ta'ala* telah mengingatkan,

وَلَا تَقْرُبُوا الزَّوْجَاتِ إِنَّمَا كَانَ فَاكِحَةً وَسَاءَ سَبِيلًا

“Dan janganlah kamu mendekati zina; sesungguhnya zina itu adalah suatu perbuatan yang keji. Dan suatu jalan yang buruk.” (QS. Al-Isra': 32).

Dalam hadits juga diingatkan, dari 'Umar *radhiyallahu 'anhu*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

لَا يَخْلُونَ رَجُلٌ بِامْرَأَةٍ إِلَّا كَانَ تَالِثَهُمَا الشَّيْطَانُ

“Tidak boleh seorang laki-laki berdua-duaan dengan seorang perempuan karena yang ketiganya adalah setan.” (HR. Tirmidzi, no. 2165. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadits

- Jika kita ridha terhadap musibah, Allah pun senang dengan sikap kita. Sebaliknya jika kita benci, Allah pun akan murka.
- Ketahuiilah bahwa Allah yang menurunkan musibah Maha Hakim dengan hikmah yang ia beri, Penuh Rahmat dengan kasih sayang yang ia beri. Allah tidaklah menimpakan cobaan untuk membinasakan hamba, bahkan untuk menguji seberapa kuat imannya.
- Musibah itu datang untuk menghindarkan diri kita dari penyakit jelek yaitu ujub dan sombong.
- Ingatlah bahwa mending merasakan pahit di dunia namun dapat merasakan lezatnya kehidupan akhirat. (Dinukil dari *Mukhtashar Zaad Al-Ma'ad*, karya Syaikh Muhammad bin Abdul Wahhab, terbitan Maktabah Ar Rasyd, Cetakan keempat, Tahun 1429 H, hlm. 265-267)

Sabar itu Penting

Ummu Salamah pernah mendengar Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda, “Siapa saja dari hamba yang tertimpa suatu musibah lalu ia mengucapkan, ‘INNA LILLAHI WA INNA ILAIHI ROOJI’UN. ALLAHUMMA JURNII FII MUSHIBATII WA AKHLIF LII KHOIRON MINHAA (Segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali pada-Nya. Ya Allah, berilah ganjaran terhadap musibah ang menimpaku dan berilah ganti

dengan yang lebih baik)’, maka Allah akan memberinya ganjaran dalam musibahnya dan menggantinya dengan yang lebih baik.” Ketika, Abu Salamah (suamiku) wafat, aku pun menyebut do’a sebagaimana yang Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* perintahkan padaku. Allah pun memberiku suami yang lebih baik dari suamiku yang dulu yaitu Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*.” (HR. Muslim, no. 918)

Ummu Salamah juga berucap, “Ketika Abu Salamah meninggal dunia, aku mengatakan, ‘Siapa yang lebih baik dari Abu Salamah—sahabat Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*—?’ Kemudian Allah memberikan petunjuk padaku (aku tawakkal dan pasrah kepada Allah, pen.) untuk tetap mengucapkan bacaan tadi.” Ummu Salamah pun berkata, “Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* pun akhirnya menjadi suamiku.” (HR. Muslim, no. 918)

Yang hilang, yang telah tiada, moga diganti dengan yang lebih baik.

إِنَّمَا يُوفَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

“Sesungguhnya orang-orang yang bersabar, ganjaran bagi mereka adalah tanpa hisab (tak terhitung).” (QS. Az-Zumar: 10). Ibnu Katsir menyebutkan, balasan tanpa batas itu adalah di dalam surga sebagaimana kata As-Sudi *rahimahullah*.

Semoga Allah mengaruniakan kita sifat sabar tanpa batas.

* **Peringatan:** Harap buletin ini disimpan di tempat yang layak karena berisi ayat Al-Quran dan Hadits Nabi ﷺ

ini *shabih*)

2- Patah hati

Patah hati berkaitan erat dengan kegalauan. Patah hati ada banyak macamnya, entah patah hati karena disakiti atau diduakan oleh pasangan, patah hati karena melihat gebetan/pacar direbut orang atau pun patah hati karena ditinggal pasangan/pacar. Patah hati berdampak buruk pada perasaan seseorang, dan seseorang yang mengalami patah hati pasti akan mengalami kondisi dimana perasaan menjadi galau.

Itulah resiko pacaran dan menjadikan cinta yang berlebihan. Ingatlah keadaan hati sewaktu-waktu bisa berubah. Dalam masalah cinta dan benci bisa berubah begitu drastisnya. Ada yang awalnya begitu cinta *banget*, malah jadi benci, begitu pula sebaliknya.

Ada pelajaran yang bisa diambil dari kisah berikut.

Shafiyah *radhiyallahu 'anha* pernah mengatakan, “Aku sampai pada Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* awalnya yang aku paling benci adalah beliau (karena sebab peperangan dengan beliau Huyay ibnu Akhtab, ayah Shafiyah dan Kinanah, suami kedua Shafiyah terbunuh, pen.)” Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* lantas mengatakan, “Sesungguhnya kaummu pernah melakukan demikian dan demikian.” Shafiyah lantas menyatakan,

فَمَا قُفْتُ مِنْ مَقْعَدِي وَمِنْ النَّاسِ أَحَدٌ أَحَبُّ إِلَيَّ
مِنْ رَسُولِ اللَّهِ

“Tidaklah aku berdiri dari tempat dudukku hingga aku menyatakan bahwa saat ini yang paling aku cintai adalah Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam*.” (HR. Ishaq bin Rahawaih dan Abu Ya'la. Disebutkan oleh

Al-Hafizh Ibnu Hajar dalam Al-Mathalib Al-'Aliyah. Al-Haitsami dalam Majma' Az-Zawaid bahwa perawinya *shabih*)

Lihatlah bagaimana bisa berubah drastisnya perasaan benci dan cinta. Maka ingatlah, kalau cinta pada seseorang, janganlah terlalu cinta *banget* karena kalau cinta tadi tidak kesampaian, jadinya benci. Kalau benci pada seseorang, janganlah terlalu benci *banget* karena bisa jadi orang yang dibenci menjadi istrinya kelak.

Ingatlah ayat ini,

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ
تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu; Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui.” (QS. Al-Baqarah: 216)

Juga harus dipahami masalah keimanan kepada takdir dengan baik. Ada sesuatu yang mati-matian dikejar, namun kita tidak mendapatkannya. Sedangkan ada yang tidak mengejanya, malah mendapatkannya. Faedah semacam ini disampaikan oleh Syaikh Muhammad bin 'Abdul Wahhab *rahimahullah* dalam Kitab At-Tauhid saat membahas hadits tentang keutamaan 'Ali yang mendapatkan amanah memimpin perang padahal sebelumnya 'Ali tidak mengejanya.

3- Bokek

Bokek merupakan suatu kondisi di mana seseorang mengalami keterbatasan kemampuan secara ekonomis, yakni tidak memiliki kecukupan uang. Hal ini sering membuat para remaja menjadi galau, di mana tidak sedikit dari mereka yang mengaku mengalami bokek tidak bisa memenuhi

keinginan-keinginan mereka seperti misalnya keinginan untuk membeli makanan kesukaan, keinginan untuk pergi jalan-jalan, nonton bioskop atau pun mentraktir teman atau pacar. Secara otomatis keadaan seperti ini menjadi salah satu penyebab seseorang menjadi galau.

Yang patut diingat terlebih dahulu, ada istilah *tabdzir* (*mubadzir*) dan *israf*. Apa bedanya?

الإِسْرَافُ: صَرَفُ الشَّيْءِ فِيمَا يَنْبَغِي زَائِدًا عَلَى مَا
يَنْبَغِي، وَالتَّبْذِيرُ: صَرَفُ الشَّيْءِ فِيمَا لَا يَنْبَغِي

“*Israf* adalah memanfaatkan sesuatu sepantasnya namun sudah berlebihan dari yang pantas. *Tabdzir* (*mubadzir*) adalah memanfaatkan sesuatu pada sesuatu yang tidak pantas.”

Ada ulama yang menyatakan pula, *tabdzir* atau *mubadzir* adalah mengeluarkan (menginfakkan) harta untuk hal maksiat (bukan pada jalan yang benar). Sedangkan *israf* adalah melampaui batas baik itu dalam masalah harta atau lainnya. Seperti berlebihan dengan melakukan tindakan pembunuhan. Ada juga berlebihan dalam berbicara.

Bokek kalau dalam hal maksiat jelas merugi. Namun kalau seseorang bokek atau tidak punya harta karena memang sudah ketentuan Allah, maka ia punya kewajiban untuk bersabar dan hendaklah memiliki sifat *qana'ah* (*nerimo*).

Dari Abu Hurairah *radhiyallahu 'anhu*, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

انظُرُوا إِلَى مَنْ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ
هُوَ فَوْقَكُمْ فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

“Pandanglah orang yang berada di bawahmu (dalam masalah harta dan dunia) dan janganlah engkau pandang orang yang berada

di atasmu (dalam masalah ini). Dengan demikian, hal itu akan membuatmu tidak meremehkan nikmat Allah padamu.” (HR. Muslim, no. 2963).

Dan jangan galau akan harta yang ada pada orang lain sehingga timbul *hasad* yaitu merasa tidak senang akan nikmat yang ada pada yang lainnya. Hasad itu begitu bahaya karena seolah-olah protes akan takdir Allah.

4- Sebab galau lainnya

- Masalah keluarga
- Homesick (kangen rumah)
- Merasa tidak diprioritaskan
- Dijauhi teman
- Kalah bersaing dalam gadget
- Kehilangan

Sebelas Hal yang Patut Direnungkan Saat Galau Tingkat Tinggi

1. Renungkanlah bahwa manusia dan hartanya semuanya milik Allah, semuanya hanya titipan di sisi kita.
2. Setiap orang akan kembali pada Allah dan akan meninggalkan dunia.
3. Allah akan memberi yang semisal dan yang lebih baik bagi yang telah hilang.
4. Ingatlah bahwa mengeluh dan menggerutu hanya menambah derita, bukan menghilangkan musibah.
5. Jika mau bersabar dan yakin semuanya kembali pada Allah, maka itu lebih besar pahalanya dibanding dengan tidak sabar.
6. Berkeluh kesah hanya membuat musuh kita senang dan membuat Allah murka.
7. Sabar dan mengharap pahala itu lebih besar ganjarannya daripada mengharap yang telah hilang itu kembali.