

MENGATASI KEGALAUAN

الله رسول على والسلام والصلوة .. الله الحمد

Kita pernah merasakan kegalauan, kegelisahan, kegundahan, yang tentunya membuat hati kita tidak enak. Ketahuilah saudaraku, bahwa gundah-gulana atau kegalauan itu ada dua keadaan. Keadaan yang pertama karena ada sebab. Biasanya karena terlalu menginginkan sesuatu. Terlebih ketika hati kita sangat menginginkan dunia. Entah itu berupa harta ataupun berupa kedudukan ataupun berupa perkara-perkara lain dari urusan dunia.

Ketika hati kita sangat menginginkannya, bahkan kita khawatir tidak mendapatkannya, hati kita sering gundah-gulana dan galau. Apalagi di saat kita tidak berhasil mendapatkannya, kita menjadi sedih sekali. Memang demikian orang yang terlalu menginginkan dunia biasanya dia akan cepat galau, dia akan cepat gundah-gulana. Maka dari itu jangan sampai keinginan kita yang terbesar adalah kehidupan dunia. Rasulullah Shallallahu 'Alaihi wa Sallam bersabda:

مَنْ كَانَتْ الدُّنْيَا هَمَّهُ فَرَقَ اللَّهُ عَلَيْهِ أَمْرَهُ

“Siapa yang keinginan terbesarnya adalah dunia, Allah akan cerai beraikan urusannya”

Artinya hatinya menjadi lemah, cepat galau, cepat gelisah.

وَجَعَلَ فَقْرَهُ بَيْنَ عَيْنَيْهِ

“dan Allah akan jadikan kefakiran di pelupuk matanya.”

Ia tidak pernah merasa *qanaah*, tidak pernah merasa cukup dengan apa yang Allah berikan kepadanya.

وَلَمْ يَأْتِهِ مِنْ الدُّنْيَا إِلَّا مَا كُتِبَ لَهُ

“dan dunia pun tidak akan mendatanginya kecuali sesuai dengan yang ditakdirkan saja untuknya.” (HR. Tirmidzi)

Maka ini adalah merupakan akibat dari pada terlalu kita mengharapkan dan menginginkan dunia. Akhirnya sering kali hati kita ditimpak kegalauan.

Ada lagi galau yang datang tiba-tiba tanpa sebab. Tiba-tiba hati kita galau, tiba-tiba hati kita sedih. Kenapa itu bisa terjadi?