21865 - Takut Menemui Orang Lain

Pertanyaan

Saya seorang pemuda Muslim yang merasa takut kepada orang-orang secara umum, dan ini mendorong saya untuk menyendiri. Bahkan terkadang saya memiliki hak, tetapi saya tidak menuntutnya karena rasa takut saya. Selain itu, saya sering menghindari orang lain karena khawatir pendapat mereka tentang saya buruk. Apakah ada solusi untuk hal ini? Dan apakah hal ini dianggap kekurangan dalam iman saya?

Jawaban Terperinci

Alhamdulillah.

Sungguh iman akan berkurang dengan meninggalkan kewajiban dan melakukan hal yang diharamkan, **selama kamu menunaikan hak-hak Allah dan menjauhi yang diharamkan-Nya**, maka penarikan dirimu dari kerumunan dan ketakutan anda pada mereka tidak akan membahayakanmu. Jika rasa takut itu menghalangimu untuk melakukan suatu kewajiban, maka **hal itu menjadi dosa bagimu**. Misalnya, jika rasa takut mencegahmu hadir dalam shalat berjamaah di masjid, atau mencegahmu menegur kemungkaran yang bisa kamu cegah dengan lisan atau tanganmu, atau mencegahmu memberikan nasihat yang wajib kamu berikan kepada orang yang berhak, maka itu termasuk kesalahan.

Tidak sepatutnya bagimu untuk menyerah pada rasa takut ini atau merasa puas dengannya. Sebaliknya, **telusuri sebab-sebabnya dan berusaha keras untuk mengatasinya**.
Salah satu hal yang dapat membantumu adalah menyadari bahwa **makhluk tidak memiliki kemampuan untuk memberikan manfaat atau mudarat bagi dirinya sendiri**. Bahkan jika seluruh umat berkumpul untuk memberimu sesuatu, mereka tidak akan memberimu kecuali apa yang telah ditetapkan Allah untukmu. Dan jika mereka berkumpul untuk membahayakanmu, mereka tidak akan mampu kecuali apa yang telah ditetapkan Allah atasmu, **“pena telah**

diangkat dan lembaran telah kering”.

Segala urusan berada di tangan Allah Ta‘ālā, dan Dia **pantas menjadi sumber rasa takut dan harapanmu, keinginan dan kewaspadaanmu**. Sebagaimana hinaan manusia, tidak ada nilai dan bobotnya. Cukuplah bagi seorang mukmin untuk mendapatkan **ridha Allah Ta‘ālā**, walaupun semua manusia marah kepadanya.
Barang siapa istiqamah pada urusan Allah Ta‘ālā dan berpegang teguh pada-Nya, maka dialah **orang yang paling mulia**. Sesungguhnya Allah telah menuliskan **kemuliaan bagi hamba-hamba-Nya yang beriman**, sebagaimana firman-Nya:

ولله العزة ولرسوله وللمؤمنين

المنافقون / 8

“Bagi Allah lah kemuliaan, bagi Rasul-Nya, dan bagi orang-orang mukmin.” (QS. Al-Munāfiqūn [63]: 8)

Hal ini tercapai dan sempurna dengan **mengetahui manusia akan tugas dan perannya dalam kehidupan ini**. Ia diperintahkan untuk beribadah kepada Allah Ta‘ālā, menyampaikan agamanya, dan menyebarkannya sebisa mungkin. Hal ini membutuhkan **bergaul dengan manusia dan bersabar atas gangguan mereka**, terutama dengan kerabat dan sanak famili.
Dalam hadis yang diriwayatkan oleh At-Tirmidzi (1307) dan Ibnu Majah (4032) dari Ibnu Umar bahwa Nabi -shallallahu ‘alaihi wa sallam- bersabda:

المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم أفضل من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم والحدث صححه الألباني في صحيح الجامع برقم 6651

“*“Seorang mukmin yang bergaul dengan manusia dan bersabar atas gangguan mereka lebih baik daripada mukmin yang tidak bergaul dengan manusia dan tidak bersabar atas gangguan mereka.”* (Hadits ini telah dinyatakan shahih oleh Al-Albani dalam *Shahīh al-Jāmi‘* nomor 6651.)

Mungkin kamu bisa memulai dengan **mengenal teman-teman yang sholeh**, yang membuatmu merasa nyaman dan aman di sisinya. Mereka akan membantumu **mengatasi perasaan takut**

dan curiga terhadap orang lain, dan di sana kamu akan menemukan apa yang kurang dari orang-orang di sekitarmu, yaitu **keikhlasan persaudaraan, akhlak yang baik dalam bergaul, tujuan yang jelas, dan tujuan yang mulia**.

Dan kami menasihatimu, saudaraku si penanya, **untuk memeriksakan dirimu kepada dokter spesialis penyakit jiwa**, semoga ia dapat membantumu menemukan solusi untuk masalahmu.

Semoga Allah memberikan taufik dan petunjuk-Nya kepada anda.