

GALAU DAN SOLUSINYA

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَلَهُ الْحَمْدُ فِي الْآخِرَةِ
الْحَكِيمُ الْخَبِيرُ يَعْلَمُ مَا يَلْجُ فِي الْأَرْضِ وَمَا يَخْرُجُ مِنْهَا وَمَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ وَمَا
يَعْرُجُ فِيهَا وَهُوَ الرَّحِيمُ الْغَفُورُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ،
وَأَشْهَدُ أَنَّ سَيِّدَنَا مُحَمَّدًا عَبْدَهُ وَرَسُولَهُ الدَّاعِي بِقَوْلِهِ وَفِعْلِهِ إِلَى الرَّشَادِ .
اللَّهُمَّ فَصِّلْ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْهَادِينَ لِلصَّوَابِ
وَعَلَى التَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الْمَأْبِ. أَمَّا بَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْمُسْلِمُونَ، اتَّقُوا
اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ

Hadirin sidang Jumat Rahimakumullah,

Marilah kita bersyukur kepada Allah dengan melangitkan kalimat *Tahmid* sebagai manifestasi dari pujian kita kepada Allah Swt. atas segala limpahan nikmat, rahmat, serta keberkahan yang kita terima setiap saat yang terkadang tanpa harus keluar keringat, Semoga kita bisa dan selalu berusaha menjadikan diri menjadi orang yang selalu bersyukur kepadaNya amin. *Shalawat dan salam* marilah senantiasa kita sanjungkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw. Semoga kita kelak mendapatkan syafaatnya. Amin.

Selanjutnya, Khatib berwasiat pada diri khatib pribadi dan kepada segenap jamaah, marilah kita senantiasa meningkatkan ketaqwaan kepada Allah Swt dengan taqwa yang sebenar-benar taqwa dengan berusaha menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya; memperbanyak berbuat baik, serta senantiasa menjaga nikmat yang telah Allah berikan kepada kita sekalian.

Sidang Jumat Rahimakumullah,

Pada khutbah kali ini khotib ingin menyampaikan judul khutbahnya yaitu, **GALAU DAN SOLUSINYA.**

Galau adalah “*kegamangan rasa karena ketidak-jelasan*”. Sesuatu yang tidak jelas terkadang bisa menimbulkan kegalauan. Ada juga yang Menjelaskan bahwa galau adalah “*sebuah perasaan tidak tenang didalam hati dan pikiran manusia*”.

Menurut KBBI, Kamus Besar Bahasa Indonesia, maka arti galau adalah “*kacau tidak keruan (pikiran)*”, artinya adalah suatu keadaan atau kondisi dimana seseorang sedang mengalami pikiran atau perasaan yang sedang kacau tidak karuan. Dalam kondisi seperti ini seseorang merasa “terkurung” dalam keadaan yang ada dan merasa kesulitan untuk mengambil keputusan apalagi untuk menyelesaikannya.

Adakalanya galau karena masalah percintaa, adakalanya problem rumah tangga, adakalanya masalah pekerjaan dan ada kalanya masalah perjalanan kehidupan. ***Kesemuanya itu membutuhkan solusi yang baik dan menyenangkan.***

Lantas bagaimana solusinya? Ada beberapa Langkah yang dapat dijadikan rujukan untuk menyelesaikan masalah agar kegalauannya dapat terobati dengan tuntas walau isa jadi secara perlahan. Solusiny adalah :

Pertama, : Menjadikan Al-Qur'an sebagai Petunjuk

Al-Qur'an adalah wahyu Allah yang diturunkan kepada nabi Muhammad saw. untuk menjadi petunjuk bagi seluruh manusia di muka bumi ini. Karena itu al-Qur'an harus dijadikan pedoman dalam menjalani kehidupan bagi semua manusia yang merasa dirinya muslim tanpa kecuali. Al-Qur'an juga merupakan mukjizat bagi nabi Muhammad saw. yang merupakan pendukung kenabian nabi Muhammad saw.

Dengan begitu pentingnya Al-Qur'an bagi seorang muslim, maka sangat penting untuk menjadikan Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang juga sekaligus dapat menjadi pengobat duka dan lara. Al-Qur'an dapat menjadi sifa, menjadi obat bagi yang berharap dan berusaha mendekat serta menjadikannya pedoman hidup. Allah berfirman:

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu!" Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, **niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati**" (QS Al-Baqarah: 38).

Kedua, : Meyakini Sesudah Kesulitan akan datang Kemudah.

Dalam kehidupan itu tak ubahnya seperti roda, kadang diatas kadang pula dibawah. Kadang bahagia kadang juga bersedih, kadang hidup terasa berat kadang juga teras ringan, silih berganti. Semua orang berharap mendapatkan kondisi yang terbaik dan menyenangkan, namun kenyataannya bisa berbeda. Kondisi tersebut boleh jadi sudah di takdirkan Allah bisa jadi lantaran sebab perilaku kita manusia , sehingga manusai mendapati kondisi tertentu.

Dengan berharap kondisi yang baik, maka kita sebagai manusia harus berusaha membuat atau mencari kondisi yang baik dan menyenangkan sebagai bentuk usaha atau tawakal, sedang hasilnya baru merupakan hak prerogative Allah. Namun begitu, **kita harus yakin bahwa sesudah kesulitan akan ada kemudahan**, yang tentunya dengan melakukan usaha serta menambah kesabaran. Allah berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, (5) sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.(6) **QS. Al-Insyiroh: 5-6**

Ketiga, : Banyak Berzikir Kepada Allah

Berzikir adalah ibadah mengingat Allah dengan mengagungkan namaNya dan kalimat-kalimat thoyyibah(kalmiat yang baik) yang dilafalkan. Banyak nama-nama Allah yang dapat dijadikan sebagai pengingat atau berzikir menyebutnya. Banyak pula kalimat thoyyibah yang juga bisa dijadikan kalimat berdzikir. Orang yang berzikir kepadaAllah maka diapun akan mendapat respon yang sama dari Allah.

Mengingat Allah akan membuat kita lupa dengan kegalauan yang tengah kita hadapi sehingga terasa nyaman. Tidak hanya itu mengingat Allah juga membawa ketenteraman hati seseorang termasuk kita sekalian. Sebagaimana Allah berfirman dalam Al-Qur.'an :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan **hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah**. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. QS. Ar-Ra'du: 28

Keempat, : Banyak Melakukan Kebaikan-Kebaikan.

Berbuat baik adalah merupakan sesuatu yang dilakukan oleh seseorang dalam memberikan kebermanfaatn untuk dirinya dan terlebih orang lain. Banyak jenis perbuatan yang dinilai kebaikan, yang berupa jasa, uang, ataupun lainnya yang dapat bermfaat untuk dirinya dan orang lain. Perbuatan yang baik akan lebih bernilai, jika perbuatan baik itu sedang dibutuhkan seseorang untuk keperluan atau kebutuhan orang yang sangat membutuhkan sehingga sangat membantu atau memberi solusi bagi orang yang bermasalah.

Perbuatan baik yang dilakukan dapat memberikan kedamaian bagi yang menerima kebaikan dan juga dapat diperoleh bagi yang melakukannya sehingga memberikan kedamaian dan kebahagiaan keduanya selanjutnya dapat menghilangkan kegalauan yang dirasakan oleh pelaku kebaikan. Allah berfirman:

يٰۤبَنِيَّ اٰدَمَ اِمَّا يٰۤتِيَنَّكَمۡ رُسُلٌ مِّنۡكُمْ يَقۡصُوۡنَ عَلَيۡكُمْ اٰتِيَّ فَمَنۡ اَتٰقِيَ وَاَصۡلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيۡهِمْ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُوۡنَ

35. Wahai anak cucu Adam! Jika datang kepadamu rasul-rasul dari kalanganmu sendiri, yang menceritakan ayat-ayat-Ku kepadamu, maka barangsiapa bertakwa dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka, dan mereka tidak bersedih hati. QS. Al-A'raf/7: 35

Kelima, : Meningkatkan Rasa Syukur Kepada Allah

Bersyukur bisa digambarkan bahwa kita menerima semua apa pemberian dari Allah swt. atau berterima kasih atas semua pemberian Allah. Bersyukur merupakan sikap yang sangat bacara zohir maupun tik dan dianjurkan bagi setiap muslim. Rasa syukur dapat ditunjukkan dalam ucapan, sikap dan perbuatan baik secara lahir maupun tersembunyi.

Tidak setiap orang pandai ataupun mampu menunjukkan sikap syukur yang baik dan benar atas pemberian Allah, sehingga kita perlu mengingat dan mengevaluasi sikap syukur kita kepada Allah atas pemberianNya. Boleh jadi syukur kita kurang sempurna atau malah belum dinilai bersyukur dan kebanyakan manusia yang diberi nikmat oleh Allah belum pandai menyukurinya (AL-Baqarah: 243).

Menunjukkan sikap syukur dapat menumbuhkan rasa bahagia dan damai serta menyadari betapa besarnya nikmat Allah yang telah dilimpahkan kepada kita sehingga akan dapat mengurangi rasa galau atau sedih dan akhirnya dapat mengobati rasa galau yang dirasakan. Jika sikap syukur ini sering ditunjukkan, maka akan dapat mengobati rasa galau yang sering menghinggapi diri kita semua. Allah berfirman:

وَإِذۡ تَأۡذَنُ رَبُّكَ لِمَنۡ شَكَرۡتُمۡ لَأَزِيدَنَّكُمۡ وَلِمَنۡ كَفَرۡتُمۡ إِنَّ عَذَابِيۡ لَشَدِيدٌ

Dan (ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka pasti azab-Ku sangat berat." QS. Ibrahim : 7

Hadirin sidang jum'ah yang dimulyakan Allah,

Demikian khutbah yang singkat ini, semoga kita bisa lebih memahami kehidupan dan problematika serta kegalauannya sehingga akan dapat lebih mendekat kepada Allah swt sehingga berusaha melakukan pengobatan dari kegalauan hidupnya dengan melakukan beberapa hal dibawah ini :

- 1) **Menjadikan AL-Qur'an sebagai petunjuk,**
- 2) **Meyakini Sesudah Kesulitan akan datang Kemudahan**
- 3) **Banyak Berzikir kepada Allah,**

- 4) Bayak melakukan Kebaikan-Kebaikan,
- 5) Meningkatkan Rasa Syukur Kepada Allah.

Semoga Allah memudahkan dan memberi kekuatan serta semangat kepada kita untuk bisa dan merenungi kehidupan yang silih berganti agar mendapatkan rahmaNya sehingga kita mendapatkan maqam atau posisi yang tinggi dimata Allah dan Manusia. amin amin ya Robbal “aalamiiin.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ. وَنَفَعَنِي وَإِيَّكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَإِيَّاكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

KHUTBAH KEDUA

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَمَرَنَا بِالْإِتِّحَادِ وَالْإِعْتِصَامِ بِحَبْلِ اللَّهِ الْمَتِينِ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، إِيَّاهُ نَعْبُدُ وَإِيَّاهُ نَسْتَعِينُ. وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ، الْمُبْعُوثُ رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ أَجْمَعِينَ

إِتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةِ رَبِّ الْعَالَمِينَ إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ، يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ...

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى أَنْبِيَائِكَ وَرُسُلِكَ وَمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ وَارْضَ اللَّهُمَّ عَنِ الْخُلَفَاءِ الرَّاشِدِينَ أَبِي بَكْرٍ وَعُمَرَ وَعُثْمَانَ وَعَلِيٍّ وَعَنْ بَقِيَّةِ الصَّحَابَةِ وَالتَّابِعِينَ وَتَابِعِي التَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانِ الْيَوْمِ الدِّينِ وَارْضَ عَنَّا مَعَهُمْ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ اللَّهُمَّ أَعِزَّ الْإِسْلَامَ وَالْمُسْلِمِينَ وَأَذِلَّ الشِّرْكَ وَالْمُشْرِكِينَ وَانصُرْ عِبَادَكَ الْمُوَحِّدِيَّةَ وَانصُرْ مَنْ نَصَرَ الدِّينَ وَاخْذُلْ مَنْ خَذَلَ الْمُسْلِمِينَ وَ دَمَّرْ أَعْدَاءَ الدِّينِ وَاعْلِ كَلِمَاتِكَ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اللَّهُمَّ اذْفَعْ عَنَّا الْبَلَاءَ وَالْوَبَاءَ وَالزَّلَازِلَ وَالْمِحْنَ وَسُوءَ الْفِتْنَةِ وَالْمِحْنَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ عَن بَلَدِنَا إِنْدُونِيسِيَا خَاصَّةً وَسَائِرِ الْبُلْدَانِ الْمُسْلِمِينَ عَامَّةً يَا رَبَّ الْعَالَمِينَ. رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ. رَبَّنَا ظَلَمْنَا أَنفُسَنَا وَإِنْ لَمْ تَغْفِرْ لَنَا وَتَرْحَمْنَا لَنَكُونَنَّ مِنَ الْخَاسِرِينَ. عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَائِي ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَادْعُوهُ يُسْتَجِبْ لَكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ