

**BANGKIT DAN LAWANLAH FUTURMU !**  
**(Kiat-Kiat Mengobati Penyakit Futur)**

**P**ara pembaca *rahimakumullah...* Kita semua pasti pernah mengalami masa-masa dimana kita berada dalam puncak kesemangatan dalam beramal shaleh, ketika itu semua ibadah terasa mudah bagi kita, namun suatu ketika tiba-tiba keadaan kita berbalik menjadi lemah, hilangnya kesemangatan, kita merasa bingung harus berbuat apa, ibadah yang biasa kita lakukan terasa berat untuk dikerjakan, bisikan-bisikan negativ terus membisiki hati kita, bahkan sebagian kita jatuh terpuruk bagaikan terlempar dari atas gedung yang tinggi berbalik keadaan 180 derajat *wal'iyadzu billah*, ketahuilah wahai saudaraku itulah yang disebut dengan penyakit futur atau penyakit lemahnya iman dan kesemangatan dalam beramal shaleh, sesungguhnya Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* telah memberikan rambu-rambu ketika seorang tengah ditimpa penyakit ini, karena Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* paham keadaan ini adalah suatu keniscayaan menimpa siapa saja, Nabi bersabda:

إِنَّ لِكُلِّ عَمَلٍ شِرَّةً، وَلِكُلِّ شِرَّةٍ فَتْرَةٌ، فَمَنْ كَانَ فَتْرَتُهُ إِلَى سِنْتِي فَقَدْ اهْتَدَى، وَمَنْ كَانَتْ إِلَى غَيْرِ ذَلِكَ فَقَدْ هَلَكَ

*“sesungguhnya setiap amal itu ada saat-saat rajinnya dan setiap masa rajin ada saat jedanya, maka barangsiapa yang masa jedanya (futurnya) menuju sunnahku sesungguhnya dia mendapat petunjuk, dan barangsiapa masa jedanya (futurnya) menuju selain itu sesungguhnya dia telah binasa”*. (Shahihul jami', no. 2152).

Untuk itu pada kesempatan ini kami akan menjelaskan sebagian kiat-kiat atau obat bagi penyakit futur ini semoga dapat bermanfaat bagi penulis sendiri dan juga bagi para pembaca sekalian.

**1. Menjaga Niat Dan Memperbaharuinya**

Hendaknya seorang yang sedang mengalami penyakit futur (lemah) berusaha menjaga niat dalam beramal yaitu semata-mata karena mengharap wajah Allah ta'ala dan negeri akhirat, maka setiap kali seorang mendapati dirinya dalam keadaan futur hendaknya dia berjuang mujahadah untuk memperbaharui tekad dan niatnya agar terus berada dalam kesemangatan dalam beramal. Dan hendaknya dia selalu berusaha berada dalam ketakwaan kepada Allah Ta'ala dengan berusaha menjalankan ibadah-ibadah yang wajib, seperti shalat lima waktu secara berjamaah bagi laki-laki, berpuasa ramadhan, menunaikan zakatnya, menunaikan ibadah haji serta ibadah-ibadah wajib lainnya. Juga berusaha menjauhi perkara-perkara yang diharamkan, seperti meninggalkan kewajiban, berbuat kemaksiatan dan dosa. Seorang hamba yang berusaha menjaga keimanan dan ketakwaannya kepada Allah Ta'ala, maka Allah akan menjadikan bagi dia cahaya petunjuk yang dengannya seorang hamba akan terbimbing untuk mendapatkan ampunan Allah Ta'ala, sebagaimana dijelaskan dalam beberapa ayat dalam Al-Qur'an, seperti dalam Firman Allah: *“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan berimanlah kepada Rasul-Nya (Nabi Muhammad), niscaya Allah menganugerahkan kepadamu dua bagian dari rahmat-Nya dan menjadikan cahaya untukmu yang dengan cahaya itu kamu berjalan serta Dia mengampunimu. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang”*. (Q.S Al-Hadid : 28).

Dan Allah Berfirman: *Wahai orang-orang yang beriman, jika kamu bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan memberikan furqan (kemampuan membedakan antara yang hak dan batil) kepadamu, menghapus segala kesalahanmu, dan mengampuni (dosa-dosa)-mu. Allah memiliki karunia yang besar*. (Q.S Al-Anfal : 29).

Ketika seseorang menunda untuk menikah, maka bukan berarti itu adalah tanda kegagalan dan bukan karena tidak laku. Setiap orang memiliki waktu yang tepat sesuai dengan kehidupannya sendiri. Beberapa orang mungkin lebih fokus pada karier atau pengembangan diri sebelum memasuki komitmen pernikahan. Karena kehidupan pernikahan itu tidak mudah. Bukan hanya untuk romantis-romantisan seperti di drama Korea dan dongeng Cinderella. **2. Kesiapan Ilmu dan Mental**

Menikah itu bukan hanya tentang melibatkan diri dalam sebuah ikatan fisik, tetapi juga mengenai kesiapan mental dan emosional. Bagi beberapa orang mungkin memerlukan lebih banyak waktu untuk memahami diri mereka sendiri, mengatasi trauma masa lalu, bahkan memahami makna sebuah pernikahan secara mendalam. Kesiapan ilmu dan mental sangat penting untuk membangun fondasi yang kuat dalam pernikahan. Jangan sampai kita menikah, tapi ternyata kita belum sembuh dari luka di masa lalu. Atau kita buru-buru menikah, ternyata kita masih labil dalam mengelola emosi, sehingga ketika marah kepada pasangan sampai meledek-ledak, ngamuk, hingga melakukan kekerasan.

**3. Tantangan Finansial dan Tanggung Jawab Keluarga**. Seringkali keterlambatan menikah dapat disebabkan oleh masalah finansial yang kompleks. Banyak orang muda di usia 30-an yang menjadi generasi sandwich alias masih harus membiayai orangtua atau adik-adiknya. Dengan melihat hal tersebut, maka itu adalah bukti tanggung jawab dan rasa kemanusiaan yang luar biasa. Ketika seseorang menunda pernikahan untuk sementara waktu demi memberikan dukungan finansial pada keluarga, maka itu bukan tanda kegagalan, tetapi suatu kepedulian yang mulia. Lagipula menikah itu bukan dengan modal nekat. Kita menikah memang tidak harus menjadi kaya terlebih dahulu, tetapi kita juga harus realistis. Kita harus punya persiapan finansial yang cukup. Sebab, berumah tangga itu butuh biaya yang tidak sedikit. **4. Bijak Menilai Manusia**. Masyarakat memang seringkali menilai manusia dari luarnya saja atau hanya dari status pernikahannya. Namun, kehidupan seseorang tidak dapat dihakimi hanya pada satu aspek tersebut. Orang yang belum menikah pada usia tertentu, bisa saja memiliki banyak kualitas dan pencapaian yang tak terlihat oleh mata, sehingga kita harus bijak menilai orang dan banyak memaklumi orang lain.

**5. Menikmati Proses dan Menjalin Hubungan yang Berkualitas**. Banyak orang yang menyadari bahwa seiring bertambahnya usia, maka akan terasa penting untuk menikmati proses hidup dan membangun hubungan yang berkualitas.

Pernikahan bukan hanya tentang mencapai tujuan, tetapi juga tentang menikmati setiap langkahnya. Beberapa orang mungkin menemukan pasangan hidup mereka di usia yang lebih matang dan tanpa buru-buru, sehingga hal itulah yang membuat hubungan mereka lebih berharga. Menikah buru-buru bisa membuat kita juga tertipu karena kita belum sempat menyelidiki siapa calon pasangan kita. Banyak orang yang menyadari bahwa seiring bertambahnya usia, maka akan terasa penting untuk menikmati proses hidup dan membangun hubungan yang berkualitas. Pernikahan bukan hanya tentang mencapai tujuan, tetapi juga tentang menikmati setiap langkahnya. Beberapa orang mungkin menemukan pasangan hidup mereka di usia yang lebih matang dan tanpa buru-buru, sehingga hal itulah yang membuat hubungan mereka lebih berharga. Menikah buru-buru bisa membuat kita juga tertipu karena kita belum sempat menyelidiki siapa calon pasangan kita.

Penulis membuat tulisan ini bukan untuk melemahkan semangat para jomblo dalam jemput jodoh. Justru penulis berusaha memberikan pandangan yang masuk akal dan realistis melalui tulisan ini, sehingga berhati-hati dalam menikah agar tidak tertipu dan tidak salah pilih pasangan hidup.

Ditulis oleh : Afrian Rahardyaning Pangestu

**Buletin Mubarakah terbit setiap hari Jum'at**

**Penerbit :**  
Pesantren Da'wah Mubarakah, Lebak-Banten  
Pimpinan Redaksi: Ustadz Teguh Hidayat, Lc. M.E.,  
Redaktur Pelaksana: Afrian Rahardyaning Pangestu, S.Kom  
Desain & Layout : Harisun Irmansyah, S.Pd  
Publikasi & Distribusi : Faiq Fachrudin

**Pondok Putra**  
Jl TB Hasan Ciseke, Jatimulya Kec. Rangkasbitung Kab. Lebak-Banten 42313

**Pondok Putri**  
Jl.Siliwangi No 16 Rangkasbitung Timur Kec. Rangkasbitung Kab. Lebak-Banten 42315

**PUSAT INFORMASI :**  
www.dawahmubarakah.ponpes.id  
pesantren da'wah mubarakah  
PSBdawahmubarakahputra@gmail.com

Dan seorang hamba yang berusaha dengan ikhlas dan sungguh-sungguh, maka Allah Ta'ala akan memberikan jalan baginya, Allah Ta'ala Berfirman: *"Orang-orang yang berusaha dengan sungguh-sungguh untuk (mencari keridaan) Kami benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan Kami. Sesungguhnya Allah benar-benar bersama orang-orang yang berbuat kebaikan."* (Q.S Al-Ankabut : 69)

## 2. Memperbanyak Berdzikir Kepada Allah Ta'ala.

Diantara obat penyakit futur (lemah iman) adalah banyak berdzikir dan mengingat Allah ta'ala, karena berdzikir adalah makanan pokok bagi hati dan ruh, sebagaimana tubuh kita akan merasa lemas ketika tidak diberikan asupan makanan begitu juga hati dan ruh kita akan lemah ketika tidak diberikan asupan makanannya, hal ini pernah disebutkan oleh Imam Ibnul Qoyyim rahimahullah "sesungguhnya dzikir adalah makanan hati dan ruh, maka apabila seorang hamba kehilangannya makan dia menjadi seperti jasad apabila terhalangi antara dia dan makanan pokoknya, dan aku telah menghadiri Syaikhul Islam sekali beliau shalat fajar kemudian duduk berdzikir kepada Allah ta'ala sampai mendekati waktu tengah siang, kemudian menoleh kepadaku seraya berkata "ini adalah nutrisiku, kalau seandainya aku tidak makan dengan makanan ini niscaya kekuatanku akan jatuh". (Ibnul Qoyyim, al wabilush shoyyib, hal. 85)

Allah Ta'ala memerintahkan kepada kita untuk banyak berdzikir bahkan menjelaskan kepada kita bahwa berdzikir adalah sebab seorang hamba mendapatkan ketenangan hati, Allah ta'ala berfirman : *Wahai orang-orang yang beriman, ingatlah Allah dengan zikir sebanyak-banyaknya.* (Q.S Al Ahzab : 41).

Dan Allah Ta'ala Berfirman: *"(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram"*. (Q.S Ar Ra'd : 28).

Para pembaca *rahimakumullah...* ketahuilah bahwa dzikir yang paling utama adalah dengan membaca Al-Qur'an, untuk itu semestinya seorang muslim mempunyai wiridan bacaan Al-Qur'an yang dia baca setiap hari, dan hendaknya seorang muslim waspada agar dia tidak

termasuk ke dalam orang yang meninggalkan Al-Qur'an (hajrul Qur'an) yang mana Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* mengadakan perihal ini kepada Allah Ta'ala di akhirat nanti, sebagaimana Firman Allah Ta'ala :

*"Rasul (Nabi Muhammad) berkata, "Wahai Tuhanku, sesungguhnya kaumku telah menjadikan Al-Qur'an ini (sebagai) sesuatu yang diabaikan."* (Q.S Al Furqan : 30)

Maka hendaknya kita membasahi lisan kita dengan berdzikir kepada Allah Ta'ala agar Allah Ta'ala menjaga kita dari penyakit futur atau lemahnya iman.

## 3. Berusaha Bergaul Dengan Teman Yang Semangat Dalam Menjalankan Ketaatan.

Hendaknya seorang muslim yang sedang mengalami penyakit futur tidak menyendiri di rumah akan tetapi hendaknya dia berusaha bergaul dengan sahabat-sahabat yang semangat di dalam beramal shaleh, karena seorang teman dapat mempengaruhi temannya, sebagaimana perkataan seorang arab *"ash shahibu sahib"* artinya "seorang teman itu dapat menarik (temannya)". Nabi *shallallahu 'alaihi wasallam* juga pernah memberikan permisalan tentang pengaruhnya seorang teman yang baik bagaikan bergaul dengan pedagang minyak wangi yang mana seorang yang dekat dengannya pasti akan terkena wanginya baik dia membeli atau hanya mendekatinya saja, sebagaimana dalam hadits Abu Musa Al-Asy'ari radiyallahu 'anhu, Nabi *shallallahu alaihi wa sallam* bersabda: *"Sesungguhnya perumpamaan teman dekat yang baik dan teman dekat yang buruk adalah seperti penjual minyak wangi dan tukang pandai besi. Seorang penjual minyak wangi terkadang mengoleskan wanginya kepada kamu dan terkadang kamu membelinya sebagian atau kamu dapat mencium semerbak harumnya minyak wangi itu. Sementara tukang pandai besi adakalanya ia membakar pakaian kamu ataupun kamu akan menciumi baunya yang tidak sedap."*

(H.R Bukhari, no. 2101, dan Muslim, no. 2628)

Dan diantara cara untuk mendapatkan teman-teman yang shalih adalah dengan menghadiri majlis-majlis ilmu, bertemu dengan para asatidzah meminta nasehat dari mereka dan mendengarkan penjelasan-penjelasan kandungan Al-Qur'an, sunnah dan perkataan para salaf.

## 4. Bertaubat Dan Banyak Beristigfar

Seorang hamba yang sedang mengalami futur hendaknya dia banyak bertaubat dan beristigfar kepada Allah Ta'ala karena bisa jadi sebab lemahnya itu diakibatkan karena dosa dan kemaksiatan yang dia lakukannya, hendaknya dia menginteropeksi dirinya dan bertaubat dengan sungguh-sungguh.

## 5. Banyak Berdoa & Meminta Pertolongan Kepada Allah Ta'ala.

Termasuk perkara yang sangat penting bahkan disebut dengan senjata pamungkas seorang muslim ketika mengalami futur bahkan dalam segala hal hajat dunia akhiratnya adalah memperbanyak do'a serta meminta pertolongan hanya kepada Allah Ta'ala, meminta agar Allah Ta'ala memberikan keteguhan dan keistiqamahan dalam menjalani ketaatan kepada-Nya, meminta kepada Allah Dzat yang menguasai hati manusia agar mengembalikan kesemangatannya dalam beramal shaleh.

Ketahui wahai saudaraku, bahwa do'a adalah ibadah yang paling agung tidaklah akan merugi seorang yang mendatangi Allah Ta'ala dengan menampakkan segala kelemahannya, merendahkan dirinya di depan Allah Ta'ala seraya mengangkat dan menengadahkan tangannya meminta kepada Allah Ta'ala Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang, untuk itu banyak ayat-ayat dalam Al-Qur'an menjelaskan tentang perintah berdoa hanya kepada Allah Ta'ala saja, dan Allah berjanji untuk mengijabah setiap doa yang dipanjatkan kepadaNya : *"Tuhanmu berfirman, "Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan). Sesungguhnya orang-orang yang menyombongkan diri tidak mau beribadah kepada-Ku akan masuk (neraka) Jahanam dalam keadaan hina dina."* (Q.S Gafir : 60)

Maka musibah manakah yang lebih besar musibah yang menimpa badan atau agama ? Tentu musibah yang menimpa agama jauh lebih besar dan futur (lemahnya keimanan) adalah musibah dalam agama. Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* telah mengajarkan kepada kita doa-doa agar kita tetap istiqomah dalam ketaatan dan agar dihilangkan dari kita penyakit-penyakit hati yang dapat mempengaruhi

kesemangatan dalam beramal shaleh, diantaranya adalah doa :

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبُخْلِ وَالْبَخِيلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكِبَرِ وَالْكَبَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُغْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ غَلْبَةِ الدُّنْيَا وَفُتْرِ الرِّجَالِ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada Engkau dari bingung dan sedih. Aku berlindung kepada Engkau dari lemah dan malas. Aku berlindung kepada Engkau dari pengecut dan kikir. Dan aku berlindung kepada Engkau dari lilitan hutang dan kesewenang-wenangan manusia." (Al Jami' Ashshagir, 2864).

Para pembaca *waffaqakumullah...* bangkitlah dari penyakit futurmu, kembalilah bersemangat, terukanlah amal-amal shaleh yang telah engkau bangun beristiqamahlah walaupun sedikit karena amalan yang dicintai oleh Allah adalah yang terus-menerus walaupun sedikit. Janganlah engkau biarkan dirimu berlarut-larut dalam kelemahan ini... *barakallahu fiikum...*

Referensi....

-Dr. Nashir Al 'Umar, Al Futur

-Ummu Hani, 'Isyruna Ilajan Li Futurinnafs An Ath Tha'ah

-Syaikh Sa'ad Al Buraik, Alfutur Wa 'Ilajuhu

-Prof. Dr. Ashim Al Quryuti, Asbabul Futur Wa 'Ilajuhu

Penulis : Ust. Teguh Hidayat, Lc. M.E.

(Pimpinan Pesantren Da'wah Mubarakah, Lebak)

# Kehidupan

## Menikah Kok Buru-Buru? Gak Bahaya Ta?

Para pembaca yang baik hati... membahas mengenai pernikahan, kita sering menemukan bahwa pernikahan itu dianggap sebagai tonggak hidup yang wajib dicapai pada usia tertentu. Misalnya begini : "kita harus nikah di usia jangan sampai 30 tahun. Nanti dianggap perjaka tua atau perawan tua lho." Kalimat itu adalah pandangan masyarakat yang seringkali kita dapatkan. Lantas, mengapa begitu banyak pandangan sinis masyarakat terhadap mereka yang belum menikah, terutama yang belum menikah saat sudah di usia 30-an? Penulis mencoba memberikan pandangan terkait mengapa menikah bukanlah sesuatu yang boleh dipaksakan dan diukur dari usia. Silakan simak pembahasan di bawah ini.

### 1. Memilih Waktu yang Tepat

Para pembaca yang baik hati. Penting untuk kita pahami baik-baik bahwa setiap individu memiliki jalannya masing-masing dalam mengarungi hidup.