

## 47026 - Mengadukan Akan Kesenangan Menyendiri Dan Menghindar

### Pertanyaan

Saya seorang Muslim dan segala puji bagi Allah atas nikmat ini, akan tetapi masalahnya adalah saya hidup dengan diri saya pribadi, dan tidak ada seorangpun yang bisa memahami kepribadian saya melainkan beberapa orang saja, oleh sebab itu saya lebih memilih menyendiri dan menutup diri di setiap urusan-urusan saya. Saya juga tidak memberi tahu mereka orang-orang yang berada di sekeliling saya tentang diri saya dan sifat-sifat dari kepribadian saya, maka saya lebih senang semuanya saya tangani sendiri sebagai contoh ; jika saya ingin melakukan sesuatu maka saya tidak memberitahukan kepada seorangpun meskipun orang tersebut sangat dekat hubungannya dengan saya, padahal mereka masih saudara-saudara saya sendiri. Dan hal ini tidak menafikan sebenarnya saya menyukai mereka orang-orang yang mengikuti Al Qur'an dan As Sunnah, dan saya juga mencintai Ulama'-ulama' Islam semisal Imam Al Bukhari, Imam Muslim, Imam Syafi'i, syaikh Al Albani dan mereka yang semacamnya, dan saya berkeinginan suatu hari nanti saya menjadi seperti mereka. Maka saya mengharap dari anda nasihat untukku apa kiranya solusi untuk mengobati kepribadianku ini ??

### Jawaban Terperinci

Kondisi seperti ini yang sedang anda hadapi berhubungan dengan kepribadian anda sendiri, dan pada hakekatnya dia bukanlah termasuk penyakit kejiwaan, dan perkara yang sangat urgent dalam memberikan solusi pada kondisi-kondisi semacam ini adalah mengembangkan kapasitas diri untuk bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat, dan hal ini yang sangat mungkin sekali untuk dilakukan, akan tetapi membutuhkan kebulatan tekad, kemauan kuat, kesabaran dan latihan bersosialisasi secara berkesinambungan.

Dan program terapi kepribadian terangkum dibawah ini :

- 1.Hendaklah anda menyiapkan diri anda dari sisi Aqliyah, Fikriyah dan Jasadiyah untuk bisa berbaur dengan orang, dan bersabar atas sikap mereka dan berusaha seja-sekata beserta mereka sebatas kemampuan.
- 2.Salurkanlah beberapa jenis olah raga yang melibatkan banyak orang, seperti sepak bola misalnya baik dengan menggunakan perasaan maupun tanpa perasaan, karena di dalam olah raga ada semacam hubungan timbal balik yang membutuhkan bicara.
- 3.Bergabunglah ke dalam organisasi dan kerja-kerja sosial yang sifatnya suka rela, dan hadirilah Halaqoh tilawah dan belajar Al Qur'an Al Karim.
- 4.Cobalah berkonsultasi kepada salah satu Dokter ahli kejiwaan yang bisa dipercaya, agar memberikan arahan kepada anda sebagian perilaku terapis yang mendatangkan manfaat.
- 5.Hindari perasaan menjauh dan dikucilkan dari masyarakat, dan berusahalah melupakan setiap apa yang menyebabkan anda merasa dikucilkan, sebab kadang-kadang penyebab keengganan bergaul dengan orang lain itu karena himpitan kondisi dan ujian yang pernah anda alami dalam kehidupan anda, maka mohonlah pertolongan kepada Allah untuk mengobatinya dan melupakannya .

Dan hanya kepada Allah segala Taufiq .