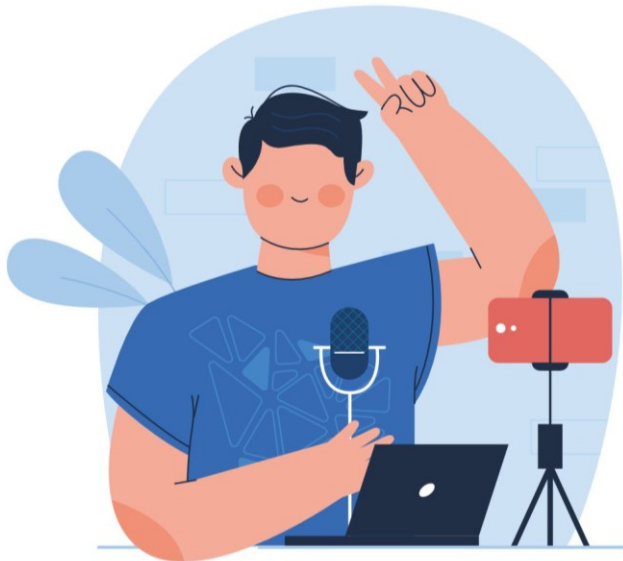


KETIKA RASA MALU MULAI HILANG DI TENGAH BUDAYA VIRAL



Disusun Oleh :

Muhammad Malik Nahar*

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,

Sahabat Al-Rasikh yang dirahmati Allah ﷺ. Dahulu, seseorang berusaha menutupi aibnya agar tidak diketahui orang lain. Kini, sebagian orang justru menjadikan aib sebagai tontonan demi perhatian dan popularitas. Pertengkaran dipamerkan, hubungan yang belum halal diumbar, kata-kata kasar dianggap lucu, dan persoalan pribadi dibuka ke ruang publik. Apa yang dahulu memalukan, kini dianggap sebagai keberanian dan keautentikan.

Padahal, Islam mengajarkan bahwa rasa malu bukanlah kelemahan, melainkan benteng keimanan dan penjaga kehormatan. Ketika rasa malu memudar, batas antara yang pantas dan yang tidak pantas menjadi kabur, sehingga seseorang semakin ringan memandang dosa dan kemaksiatan.



Mengapa Malu Disebut Bagian dari Iman?

Dalam hadits dari Abu Hurairah disebutkan bahwa Rasûlullâh ﷺ bersabda:

الإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ أَوْ بِضْعٌ وَسِتُّونَ شُعْبَةً فَأَفْضَلُهَا قَوْلُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ

“Iman itu ada 70 atau 60 sekian cabang. Yang paling tinggi adalah perkataan ‘Lâ ilâha illallâh’ (tiada sesembahan yang berhak disembah selain Allah), yang paling rendah adalah menyingkirkan gangguan dari jalanan, dan sifat malu merupakan bagian dari iman.” (HR Bukhari no. 9 dan Muslim no. 35).

Dalam hadis lain disebutkan, dari ‘Imran bin Hushain رضى الله عنه berkata, Rasûlullâh ﷺ bersabda:

الْحَيَاءُ لَا يَأْتِي إِلَّا بِخَيْرٍ

“Malu tidak mendatangkan sesuatu kecuali kebaikan.” (HR Bukhari, no. 6117 dan Muslim, no. 37).

Malu yang terpuji lahir dari hati yang hidup, yaitu hati yang menyadari besarnya nikmat Allah sekaligus mengakui kekurangan dirinya dalam menunaikan hak-hak-Nya. Kesadaran itu mendorong seorang hamba menjalankan kewajiban dan menjauhi yang diharamkan.¹ Rasa malu seperti inilah yang menjadi benteng batin, bahkan saat tidak ada dosen, orang tua, teman, atau kamera pengawas yang melihat.



Namun, malu tidak sama dengan minder atau rendah diri. Malu yang membuat mahasiswa takut bertanya ketika tidak paham, enggan menyampaikan kebenaran, atau tidak berani mengakui kesalahan bukanlah malu yang terpuji.²

Dalam sebuah riwayat, Abu Said Al Khudri berkata:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ أَشَدَّ حَيَاءً مِنَ الْعَذْرَاءِ فِي خِدْرِهَا

“Rasulullah ﷺ sangat pemalu, melebihi seorang gadis perawan dalam pingitannya.” (HR Bukhari, no. 6119 dan Muslim, no. 2320).

Ketika sejumlah tamu berlama-lama setelah walimah Zainab رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا, beliau merasa sungkan meminta mereka pulang hingga Allah menurunkan tuntunan adab dalam surah Al-Ahzâb ayat 53. Allah ﷻ berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرِ نُظْرِينَ إِنَّهُ وَلَكِنْ إِذَا دُعِيتُمْ فَادْخُلُوا فَإِذَا طَعِمْتُمْ فَانْتَشِرُوا وَلَا مُسْتَسِينٍ لِحَدِيثٍ ۚ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ يُؤْذَى النَّبِيَّ فَيَسْتَحْيِي مِنْكُمْ ۚ وَاللَّهُ لَا يَسْتَحْيِي مِنَ الْحَقِّ ۚ وَإِذَا سَأَلْتُمُوهُنَّ مَتَاعًا فَسْأَلُوهُنَّ مِنْ وَرَاءِ حِجَابٍ ۚ ذَلِكُمْ أَطْهَرُ لِقُلُوبِكُمْ وَقُلُوبِهِنَّ ۚ وَمَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُؤْذُوا رَسُولَ اللَّهِ وَلَا أَنْ تَنْكِحُوا أَزْوَاجَهُ مِنْ بَعْدِهِ أَبَدًا ۚ إِنَّ ذَلِكُمْ كَانَ عِنْدَ اللَّهِ عَظِيمًا

“Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu memasuki rumah-rumah Nabi kecuali bila kamu diizinkan untuk makan dengan tidak menunggu-nunggu waktu masak (makanannya), tetapi jika kamu

diundang maka masuklah dan bila kamu selesai makan, keluarlah kamu tanpa asyik memperpanjang percakapan. Sesungguhnya yang demikian itu akan mengganggu Nabi lalu Nabi malu kepadamu (untuk menyuruh kamu keluar), dan Allah tidak malu (menerangkan) yang benar. Apabila kamu meminta sesuatu (keperluan) kepada mereka (isteri-isteri Nabi), maka mintalah dari belakang tabir. Cara yang demikian itu lebih suci bagi hatimu dan hati mereka. Dan tidak boleh kamu menyakiti (hati) Rasulullah dan tidak (pula) mengawini isteri-isterinya selama-lamanya sesudah ia wafat. Sesungguhnya perbuatan itu adalah amat besar (dosanya) di sisi Allah.” (QS Al-Ahzâb [33]: 53).

Meskipun demikian, rasa malu tidak pernah membuat beliau diam ketika aturan Allah dilanggar. Keteladanan ini menunjukkan bahwa kelembutan dan ketegasan dapat hadir dalam diri yang sama.

Ketika yang Memalukan Menjadi Kebiasaan

Di lingkungan kampus, pudarnya rasa malu dapat terlihat dalam berbagai bentuk. Ada yang gemar *flexing* harta atau prestasi demi pengakuan, memamerkan hubungan yang belum halal, menjadikan candaan vulgar dan umpatan sebagai hal biasa, hingga membawa konflik pribadi ke ruang publik demi perhatian.



Lebih memprihatinkan lagi, membuka aib dan dosa sendiri kini dianggap lumrah. Bahkan dosa yang semestinya ditutupi, diceritakan kembali demi konten dan *engagement*. Padahal, Rasûlullâh ﷺ telah memperingatkan hal tersebut. Dari Abu Hurairah رضي الله عنه, beliau mendengar Rasûlullâh ﷺ bersabda,

كُلُّ أُمَّتِي مُعَاذِي إِلَّا الْمُجَاهِرِينَ، وَإِنَّ مِنَ الْمَجَانَةِ أَنْ يَعْمَلَ الرَّجُلُ بِاللَّيْلِ عَمَلًا، ثُمَّ يُصْبِحَ وَقَدْ سَتَرَهُ اللَّهُ، فَيَقُولَ يَا فَلَانُ عَمِلْتُ الْبَارِحَةَ كَذَا وَكَذَا، وَقَدْ بَاتَ يَسْتُرُهُ رَبُّهُ وَيُصْبِحُ يَكْشِفُ سِتْرَ اللَّهِ عَنْهُ

“Setiap umatku dimaafkan kecuali, kecuali mujahirin (orang-orang yang terang-terangan berbuat maksiat). Yaitu seseorang yang telah berbuat dosa di malam hari lantas di pagi harinya ia berkata bahwa ia telah berbuat dosa ini dan itu padahal Allah telah menutupi dosanya. Pada malam harinya, Allah telah menutupi aibnya, namun di pagi harinya ia membuka sendiri aib yang telah Allah tutupi.” (HR Bukhari no. 6069 dan Muslim no. 2990)

Hilangnya rasa malu tidak terjadi seketika. Ia berawal dari pelanggaran kecil yang terus diulang hingga terasa biasa. Ketika hati tidak lagi merasa malu terhadap dosa, hawa nafsu pun semakin sulit dikendalikan. Karena itu, Nabi ﷺ memperingatkan. Dari Abu Mas’ud ‘Uqbah bin ‘Amr Al-Anshari Al-Badri رضى الله عنه, ia berkata, “Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ مِمَّا أَدْرَكَ النَّاسُ مِنْ كَلَامِ النَّبِيِّ الْأَوَّلَى: إِذَا لَمْ تَسْتَخِي فَاصْنَعْ مَا شِئْتَ

“Sesungguhnya di antara perkataan kenabian terdahulu yang diketahui manusia ialah jika engkau tidak malu, maka berbuatlah sesukamu!” (HR Bukhari, no. 3484, 6120]

Budaya Viral Mengikis Rasa Malu

Media sosial bukanlah musuh. Ia dapat menjadi sarana belajar, berdakwah, membangun jejaring, dan menyebarkan kebaikan. Namun, budaya yang berkembang di dalamnya sering kali mengagungkan sensasi. Semakin mengejutkan atau membuka privasi, semakin besar peluang memperoleh perhatian dan menjadi viral.



Akibatnya, batas kepantasan perlahan bergeser. Hal yang dahulu dianggap terlalu pribadi kini dipublikasikan demi respons dan popularitas. Padahal, seorang muslim tidak boleh menjadikan tren atau banyaknya penonton sebagai ukuran benar dan salah. Popularitas tidak dapat mengubah keburukan menjadi kebaikan, sebagaimana minimnya apresiasi tidak mengurangi nilai sebuah amal saleh.

Menumbuhkan Malu yang Terpuji

Malu kepada manusia saja tidak cukup. Ia dapat hilang ketika seseorang sendirian, menggunakan akun anonim, atau berada di lingkungan yang menganggap dosa sebagai hal biasa. Benteng yang lebih kokoh adalah malu kepada Allah, yang lahir dari keyakinan bahwa Dia Maha Melihat, Maha Mendengar, dan mengetahui apa yang disembunyikan hati.³

Abdullah bin Mas'ud رضي الله عنه berkata bahwa Rasûlullâh ﷺ bersabda:

اسْتَحْيُوا مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ

“Malulah kalian kepada Allah dengan sebenar-benarnya malu.” Kemudian para sahabat berkata, “Wahai Nabi Allah, kita semua malu dan segala puji milik Allah.” Kemudian Rasûlullâh ﷺ berkata:

لَيْسَ ذَاكَ وَلَكِنَّ الْإِسْتِحْيَاءَ مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ أَنْ تَحْفَظَ الرَّأْسَ وَمَا وَعَى، وَالْبَطْنَ وَمَا حَوَى، وَلْتَذْكُرَ الْمَوْتَ وَالْبَلَى، وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ تَرَكَ زِينَةَ الدُّنْيَا، فَمَنْ فَعَلَ ذَلِكَ فَقَدْ اسْتَحْيَا مِنَ اللَّهِ حَقَّ الْحَيَاءِ

“Bukan itu yang dimaksud, tetapi malu kepada Allah dengan sebenar-benar malu yang pertama kamu menjaga kepalamu dan apa yang ada di sekitar kepalamu, dan kau jaga perutmu dan apa yang masuk ke dalam perutmu, kau mengingat kematian serta kebinasaan, barangsiapa yang menginginkan akhirat hendaknya dia meninggalkan perhiasan dunia, barangsiapa yang sanggup melakukan hal itu maka dia telah malu kepada Allah dengan sebenar-benar malu.” (HR Tirmidzi, no. 2458).

Di era digital, menjaga kepala berarti menjaga pandangan dari yang haram, pendengaran dari keburukan, pikiran dari syahwat, serta lisan dan jari di media sosial dari ucapan yang merendahkan.



Sebelum mengunggah sesuatu, bertanyalah: Apakah ini benar, bermanfaat, dan pantas? Apakah ini menjaga kehormatan diri dan

orang lain? Sanggupkah saya mempertanggungjawabkannya di hadapan Allah?

Di tengah budaya yang mengukur keberanian dari seberapa jauh seseorang melanggar batas, menjaga rasa malu justru merupakan keberanian yang hakiki. Rasa malu bukanlah penghalang kebebasan, melainkan benteng yang menjaga kehormatan dan kemuliaan seorang mukmin.

Wallâhu a'lam bish-shawâb.

Maraji':

* Mahasiswa Ahwal Syakhshiyyah Program Internasional

¹ Redaksi Majalah As-Sunnah. "Rasa Malu Rasulullah ﷺ." *Majalah As-Sunnah*. Edisi 05. Tahun XI. 1428 H/2007 M

² 'Abd ar-Rahmân ibn Ahmad Ibn Rajab al-Hanbalî. *Jâmi' al-'Ulûm wa al-Hikam fî Syarh Khamsîna Hadîtsan min Jawâmi' al-Kalim*. Beirut: Mu'assasah ar-Risâlah. 2001. Cet. ke-7. Jil. 1. h. 502.

³ Abu Ihsan Al-Atsaary. "Malu sebagai Benteng Pertahanan Diri." <https://rodja.id/5wg>. Diakses pada 27 Juli 2026.

Mutiara Hikmah

Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata,

رُؤْيَةُ نَفْسِهِ، وَعَيْبَتُهُ عَنْ شُهُودِ مَنْ رَّبِّهِ وَتَوْفِيقِهِ

"Asalnya adalah seseorang memandang dirinya sendiri, sementara ia lalai dari menyaksikan karunia Rabbnya dan taufik-Nya."

(*Al-Fawâ'id*, hlm. 152)