

# **5 K IAT M ENGATASI**

## **KEGUNDAHAN HIDUP**

Ustadz Abu Abdillah Syahrul Fatwa bin Lukman حفظه الله

Publication: 1435 H\_2014 M

**5 K IAT MENGATASI KEGUNDAHAN HIDUP**

Oleh: Ustadz Abu Abdillah Syahrul Fatwa bin Lukman حفظه الله

Disalin dari Majalah Al-Furqon No.145 Ed.9 Th.ke-13\_1435H/ 2014M

Download > 700 eBook Islam di

[www.ibnumajjah.com](http://www.ibnumajjah.com)

## MUQODDIMAH

Sebagian orang, ada yang merasa kehidupannya selalu diselimuti dengan perasaan galau, gundah, dan tidak tenang. Perasaan ini seringkali muncul ketika problem kehidupan meningkat sedangkan imannya melemah.

KETAHUILAH, ketaatan kepada Allah عزوجل di yang diwujudkan dengan amal shalih adalah cara terbaik dalam meraih kebahagiaan, ketenangan, dan pengusir rasa gundah. Tidaklah kebaikan dunia terwujud kecuali dengan mendekatkan diri kepada Allah.

Allah عزوجل berfirman:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً  
وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Barangsiapa yang mengerjakan amal shalih, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS an-Nahl [16]: 97)

Fudhail ibn Iyadh رحمه الله berkata, "Sungguh ketika aku berbuat maksiat kepada Allah maka aku ketahui pengaruhnya pada akhlak keledaiku dan penjagaku."<sup>1</sup>

Al-Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله mengatakan, "Sungguh dalil nash, akal, fitrah, dan bukti nyata telah menunjukkan bahwa mendekatkan diri kepada Allah Rabb semesta alam dan mencari ridha-Nya serta berbuat baik kepada manusia adalah sebab terbesar untuk mendatangkan segala kebaikan, dan perkara yang menjadi lawannya adalah sebab terbesar datangnya segala kejelekan."<sup>2</sup>

### **INILAH KIAT-KIATNYA**

Berikut ini sebagian kecil dari cara dan kiat agar hidup kita tenang dan tidak galau sepanjang hari. Di antaranya:

#### **Pertama: Membaca al-Qur'an dengan Tadabur**

Hikmah diturunkannya al-Qur'an agar manusia dapat merenungi ayat-ayatnya serta mengambil pelajaran darinya. Allah رحمه الله berfirman:

---

<sup>1</sup> *Al-Hilyah* 8/109

<sup>2</sup> Ibn al-Qayyim, *al-Jawab al-Kafi*, hlm. 9.

كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ مُبَارَكٌ لِيَدَّبَّرُوا آيَاتِهِ وَلِيَتَذَكَّرَ أُولُو الْأَلْبَابِ

Ini adalah sebuah kitab yang Kami turunkan kepadamu penuh dengan berkah supaya mereka memperhatikan ayat-ayatnya dan supaya mendapat pelajaran orang-orang yang mempunyai pikiran. (QS Shad [38]: 29)

Allah mencela orang-orang yang enggan memperhatikan al-Qur'an, dalam firman-Nya:

أَفَلَا يَتَذَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

Maka apakah mereka tidak memperhatikan al-Qur'an ataukah hati mereka yang terkunci? (QS Muhammad [47]: 24)

Asy-Syaikh Muhammad ibn Shalih al-Utsaimin رحمه الله berkata, "Dalam ayat ini, Allah mencela orang-orang yang tidak menghayati al-Qur'an, dan mengisyaratkan bahwa hal itu termasuk terkuncinya hati mereka dan tercegahnya kebaikan pada mereka."<sup>3</sup>

Ketahuiilah, al-Qur'an adalah petunjuk kebaikan bagi kehidupan manusia. Jika kita menginginkan hati yang terang, bening sebening kaca, dan jiwa yang bersih maka jangan

---

<sup>3</sup> Ushulfi Tafsir hlm. 25.

mencari obat ke mana-mana. Al-Qur'an adalah solusinya. Allah عزوجل berfirman:

إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ وَيُبَشِّرُ الْمُؤْمِنِينَ الَّذِينَ يَعْمَلُونَ  
الصَّالِحَاتِ أَنَّ لَهُمْ أَجْرًا كَبِيرًا

Sesungguhnya al-Qur'an ini memberikan petunjuk kepada (jalan) yang lebih lurus dan memberikan kabar gembira kepada orang-orang mukmin yang mengerjakan amal shalih bahwa bagi mereka ada pahala yang besar. (QS al-Isra' [17]: 9)

Ketenteraman adalah dengan membaca al-Qur'an, merenungi maknanya, bukan dengan mendengarkan lagu-lagu dan semisalnya. Perhatikan firman Allah عزوجل berikut ini:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS al-Ra'd [13]: 28)

Al-Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله mengatakan, "Hati tidak akan tenang kecuali dengan iman dan keyakinan. Tidak ada jalan untuk menggapai iman dan keyakinan kecuali dengan

al-Qur'an. Karena tenang dan tenteramnya hati termasuk keyakinannya terhadap al-Qur'an. Dan guncangnya hati pertanda keraguannya. Dengan al-Qur'an dapat tergapai keyakinan dan tertolak keraguan, sangkaan, dan kebimbangan. Maka tidak akan tenang hati seorang muslim kecuali dengan al-Qur'an."<sup>4</sup>

Maka mulai detik ini, renungi dan pahami al-Qur'an, kaji lebih dalam lagi jangan engkau berpaling darinya, karena Allah عزوجل berfirman:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى

Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan menghimpunkannya pada Hari Kiamat dalam keadaan buta. (QS Thaha [20]: 124)

## Kedua: **Shalat Tahajud**

Shalat Tahajud adalah shalat yang dikerjakan pada malam hari setelah sebelumnya tidur terlebih dahulu.<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> *Madarij as-Salikin* 2/535

<sup>5</sup> *Lisan al-'Arab* 3/432 Ibn al-Manzhur, *al-Qamus* hlm. 418 Fairuz Abadi

Al-Imam as-Safarini رحمه الله mengatakan, "Orang yang shalat Tahajud adalah orang yang shalat di waktu malam. Para ulama kita mengatakan, 'Shalat Tahajud itu tidak dikerjakan kecuali setelah tidur terlebih dahulu. Sedangkan shalat malam lebih umum, waktunya sejak tenggelamnya matahari dan terbitnya fajar. Ia adalah shalat sunnah yang sangat dianjurkan.'"<sup>6</sup>

Allah عزوجل sering memuji para hamba yang shalih karena mereka mengerjakan shalat Malam dan Tahajud.

Allah عزوجل berfirman:

كَأُنُوقِ قَلِيلًا مِّنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ . وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ

Mereka sedikit sekali tidur di waktu malam. Dan selalu memohonkan ampunan di waktu pagi sebelum fajar. (QS adz-Dzariyat [51]: 17-18)

Sahabat yang mulia Ibn Abbas رضي الله عنهما mengatakan, "Waktu malam tidak berlalu begitu saja bagi mereka, melainkan mereka selalu mengerjakan shalat Malam walaupun hanya sedikit."<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ghidza' al-Albab 2/389 as-Safarini

<sup>7</sup> Tafsir ath-Thabari 13/197

Allah عزوجل juga memuji orang yang mengerjakan shalat Malam dalam firman-Nya:

تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ . فَلَا تَعْلَمُ نَفْسٌ مَّا أُخْفِيَ لَهُمْ مِنْ قُرَّةِ أَعْيُنٍ جَزَاءً بِمَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

Lambung mereka jauh dari tempat tidurnya dan mereka selalu berdo'a kepada Rabb-nya dengan penuh rasa takut dan harap, serta mereka menafkahkan apa-apa rezeki yang Kami berikan. Tak seorang pun mengetahui berbagai nikmat yang menanti, yang indah dipandang sebagai balasan bagi mereka, atas apa yang mereka kerjakan. (QS as-Sajdah [32]: 16-17)

Al-Imam Ibn Katsir رحمه الله berkata, "Yaitu mereka mengerjakan shalat malam, meninggalkan tidur, dan meninggalkan berbaring di atas kasur yang empuk."<sup>8</sup>

Anas ibn Malik رضي الله عنه berkata, "Sungguh seorang tidak dapat mengerjakan shalat Malam dan puasa di siang hari karena sebab berbohong yang dia kerjakan."<sup>9</sup>

---

<sup>8</sup> *Tafsir Ibn Katsir* 6/363

<sup>9</sup> *Syu'ab al-Iman* 4/4890



Ketahuiilah, shalat malam yang dikerjakan dengan khusyuk, menyendiri, dan memaknai kandungan bacaan al-Qur'an dan do'a yang dibaca akan membawa ketenangan hati, perasaan tenteram, dan jiwa yang baik. Permasalahan dunia yang sulit akan terasa ringan jika kita mengerjakan shalat. Karena shalat adalah penghibur dan penyejuk hati. Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

يَا بِلَالُ أَقِمِ الصَّلَاةَ أَرْحَنَاهَا

"Bangkitlah, hai Bilal, hiburlah kami dengan shalat."<sup>10</sup>

Bahkan, Nabi صلى الله عليه وسلم setiap kali dirundung masalah, beliau melaksanakan shalat. Sahabat yang mulia Hudzaifah رضي الله عنه berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا حَزَبَهُ أَمَرَ صَلَّى

"Adalah Nabi صلى الله عليه وسلم apabila dirundung masalah maka beliau mengerjakan shalat."<sup>11</sup>

Hal itu tiada lain karena shalat adalah komunikasi antara hamba dengan Rabbnya. Berdiri di hadapan Allah dengan

<sup>10</sup> HR Abu Dawud: 4986, Ahmad 5/371. Dinilai shahih oleh al-Albani dalam *al-Misykah*: 1253.

<sup>11</sup> HR Abu Dawud: 1319, Ahmad 5/388. Hadits ini dinyatakan hasan oleh asy-Syaikh al-Albani dalam *Shahih Abu Dawud*: 1319

shalat memiliki pengaruh kuat dalam memperbaiki jiwa orang yang shalat bahkan seluruh manusia. Karena, shalat adalah penyejuk mata. Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

جُعِلَ قُرَّةُ عَيْنِي فِي الصَّلَاةِ

"Telah dijadikan kesejukan mataku di dalam shalat."<sup>12</sup>

Al-Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله berkata, "Ketahuilah, tidak ada keraguan bahwa shalat adalah penyejuk mata orang-orang yang tercinta, kelezatan jiwa-jiwa orang yang bertauhid, tamannya orang-orang yang beribadah, kelezatan hati orang yang khusyuk. Ia adalah rahmat Allah yang dihadiahkan kepada hamba-Nya yang beriman."<sup>13</sup>

Beliau juga berkata, "Sesungguhnya shalat itu bisa menghapus kejelekan bagi orang yang menunaikan hak-hak shalat, dia menyempurnakan kekhusyukan shalat. Dia berdiri di hadapan Allah dengan hati yang hadir dan berpikir. Orang yang semacam ini jika selesai shalat akan menjumpai keringanan dalam shalat, menjumpai semangat dan kelapangan hati setelah shalat."<sup>14</sup>

---

<sup>12</sup> HR an-Nasa'i: 3949, Ahmad 4/330, al-Hakim 2/160. Dinilai hasan oleh Ibn Hajar dalam *at-Talkhish* 3/133. Lihat takhrij lengkapnya dalam *ash-Shahihah*: 1809 oleh al-Albani.

<sup>13</sup> *Asrar ash-Shalat* hlm. 55-56 Ibn al-Qayyim, Dar Ibn Hazm.

<sup>14</sup> *Al-Wabil ash-Shayyib* hlm. 46 Ibn al-Qayyim.

### Ketiga: **Berteman dengan Teman yang Shalih**

Allah memerintahkan kepada kita untuk bersama-sama orang yang baik dan shalih. Allah عزوجل berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ

Hai orang-orang yang beriman bertakwalah kepada Allah, dan hendaklah kamu bersama orang-orang yang benar. (QS at-Taubah [9]: 119)

Allah عزوجل juga berfirman:

الْأَحِلَاءِ يُؤْمِنُ بِبَعْضِهِمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ إِلَّا الْمُتَّقِينَ

Teman-teman akrab pada hari itu sebagiannya menjadi musuh bagi sebagian yang lain kecuali orang-orang yang ber-taqwa. (QS az-Zukhruf [43]: 67)

Teman punya pengaruh yang sangat kuat dalam membentuk kepribadian, sifat dalam diri seorang muslim. Sebab itu, tidak mengherankan bila Rasulullah صلى الله عليه وسلم sudah memberikan peringatan sejak jauh-jauh hari agar berteman dengan teman yang baik dan menjauhi teman yang jelek. Beliau صلى الله عليه وسلم bersabda:

إِنَّمَا مَثَلُ الْجَلِيسِ الصَّالِحِ وَالْجَلِيسِ السَّوِّءِ كَمَثَلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكَبِيرِ  
فَمَثَلُ الْمِسْكِ إِمَّا أَنْ يُخْذِيكَ وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ مِنْهُ رِيحًا  
طَيِّبَةً وَنَافِخُ الْكَبِيرِ إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ وَإِمَّا أَنْ تَجِدَ رِيحًا خَبِيثَةً

"Permisalan teman yang shalih dan teman yang jelek, bagaikan penjual minyak wangi dan pandai besi. Penjual minyak wangi, bisa jadi dia akan memberikan minyak wanginya, atau engkau membeli darinya atau engkau mendapatkan wanginya. Adapun pandai besi, dia bisa membakar bajumu atau engkau mendapati baunya yang tidak enak."<sup>15</sup>

Al-Imam Ibn al-Mubarak رحمه الله mengatakan, "Wajib bagi orang yang berakal untuk tidak meremehkan tiga golongan: ulama, para pemimpin, dan teman-teman. Karena, sesungguhnya orang yang meremehkan ulama akan hilang akhiratnya, barangsiapa yang meremehkan pemimpin akan hilang dunianya, dan barangsiapa yang meremehkan teman-teman maka akan hilang wibawa dan kehormatannya."<sup>16</sup>

---

<sup>15</sup> HR al-Bukhari: 2101, Muslim: 2628

<sup>16</sup> *Siyar A'lam an-Nubala'* 17/251

## Keempat: **P u a s a**

Puasa akan menjernihkan hati dan pikiran. Ini termasuk hikmah yang jarang diketahui manusia. Dengan meninggalkan berbagai kenikmatan dan keinginan jiwa ketika berpuasa, akan membuat pikiran dan hati menjadi jernih dan bersih. Hati dan pikirannya akan terpusat untuk dzikir dan beribadah. Karena, banyak makan dan minum akan membuat hati menjadi lalai dan sibuk, bahkan tidak mustahil membuat hati menjadi keras dan gersang.

Ibrahim ibn Adham berkata, "Barangsiapa yang mampu menahan perutnya, maka dia akan mampu menjaga agamanya. Barangsiapa yang dapat menguasai rasa lapar, dia akan meraih akhlak yang mulia. Karena, maksiat kepada Allah sangat jauh bagi orang yang lapar dan sangat dekat bagi yang kenyang. Kenyang itu dapat mematikan hati, karena kenyang dia akan banyak senang, gembira, dan tertawa."<sup>17</sup>

Puasa yang hakiki adalah puasa yang mencegah pelakunya dari perbuatan maksiat, mencegah akal sehat dari kungkungan hawa nafsu. Jika semua ini dilakukan, maka sangat dipastikan orang yang berpuasa hidupnya akan tenang, tidak gundah gulana, karena kemaksiatan tidak

---

<sup>17</sup> *Jami' al-'Ulum wa al-Hikam* 2/473 Ibn Rajab. Lihat pula *Min Akhbar as-Salaf* hlm. 116 Zakariya ibn Ghulam Qadir al-Bakistani.

membawa pelakunya kecuali kebingungan, keterikatan hati dan lain sebagainya.

Al-Hafizh Ibn al-Qayyim al-Jauziyyah رحمه الله berkata, "Orang berpuasa yang sebenarnya adalah orang yang menahan anggota badannya dari segala dosa, lisannya dari dusta, perutnya dari makanan, minuman, dan farjinya dari jimak. Bila berbicara, dia tidak mengeluarkan perkataan yang menodai puasanya. Jika berbuat, dia tidak melakukan hal yang dapat merusak puasanya. Sehingga ucapannya yang keluar adalah bermanfaat dan baik. Demikian pula amal perbuatannya, ibarat wewangian yang dicium baunya oleh kawan duduknya. Seperti itu juga orang yang puasa, kawan duduknya mengambil manfaat dan merasa aman dari kedustaan, kemaksiatan, dan kezalimannya. Inilah hakikat puasa sebenarnya, bukan hanya sekadar menahan diri dari makanan dan minuman."<sup>18</sup>

Ibn al-Jauzi رحمه الله berkata, "Ketahuilah wahai saudaraku dan orang yang mau menerima nasihatku, bahwasanya dosa itu punya pengaruh yang jelek, rasa pahitnya melebihi rasa manisnya dengan berlipat-lipat."<sup>19</sup>

---

<sup>18</sup> *Al-Wabil ash-Shayyib wa Rafi' al-Kalim ath-Thayyib* hlm. 57 Ibn al-Qayyim. Lihat pula *Nadhratu an-Na'im* 7/2646 Isyraf: Shalih ibn Abdullah al-Humaid, Makalah Akhuna al-Ustadz Abu Ubaidah Yusuf as-Sidawi "10 Faedah Seputar Ramadhan" yang dimuat dalam Majalah *Al Furqon* Edisi Khusus Ramadhan 1427 H.

<sup>19</sup> *Shaid al-Khathir* hlm. 223.

Puasa Ramadhan termasuk salah satu rukun Islam. Secara umum, tujuan disyari'atkannya puasa adalah agar seseorang menjadi hamba yang bertaqwa. Allah عزوجل menegaskan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertaqwa. (QS al-Baqarah [2]: 183)

Kelima: **Dzikrullah**

Dzikir bagi hati ibarat air bagi ikan, maka bagaimanakah keadaan ikan jika dipisahkan dari air?<sup>20</sup>

Dzikir dapat membersihkan jiwa dari kelalaian dan kealpaan, obat dari kerasnya hati. Suatu ketika, ada yang mengadu kepada al-Imam al-Hasan al-Bashri رحمه الله, "Wahai

---

<sup>20</sup> *Al-Wabil ash-Shayyib* hlm. 93.

Abu Sa'id, hatiku keras, bagaimana obatnya?" Beliau menjawab, "Obatilah dengan berdzikir!"<sup>21</sup>

Pada kesempatan yang lain, al-Imam al-Hasan al-Bashri رحمه الله pernah mengatakan, "Carilah kelezatan dalam tiga perkara: di dalam shalat, dzikir, dan membaca al-Qur'an. Jika kalian mendapati ... Jika tidak maka ketahuilah bahwa pintu kelezatan telah tertutup."<sup>22</sup>

Allah Ta'ala berfirman:

أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang. (QS ar-Ra'du [13]: 28)

Berkata asy-Syaikh Abdurrahman as-Sa'di رحمه الله, "Selayaknya dan sudah menjadi keharusan bahwa hati tidak akan tenang kecuali hanya dengan dzikir. Tidak ada yang lebih lezat lagi manis bagi hati daripada kecintaan dan ma'rifat kepada penciptanya. Maka, sesuai dengan kadar kecintaan dan ma'rifatnya, ia akan selalu ingat kepada Allah, ini menurut pendapat yang mengatakan bahwa dzikrullah

---

<sup>21</sup> *Tazkiyah an-Nufus* hlm. 46.

<sup>22</sup> *Madarij as-Salikin* 2/441



adalah dzikirnya seorang hamba kepada Rabbnya berupa tasbih, tahlil, takbir, dan sebagainya."<sup>23</sup>

## **TANDA KEBAIKAN MANUSIA ADALAH DENGAN MENGERJAKAN KETAATAN**

Islam telah memberikan patokan bahwa tanda kebaikan seseorang adalah dengan baiknya hati. Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ وَإِذَا فَسَدَتْ  
فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ketahuilah bahwasanya di dalam jasad itu terdapat segumpal daging, apabila ia baik maka baik pula seluruh jasadnya, dan apabila ia rusak maka rusak pula seluruh jasadnya, ketahuilah ia adalah hati."<sup>24</sup>

Allah tidak melihat rupa, fisik, dan wajah manusia. Yang Allah nilai adalah hati seseorang dan amalannya. Inilah tolok

---

<sup>23</sup> *Taisir Karim ar-Rahman* hlm. 372.

<sup>24</sup> HR al-Bukhari: 52, Muslim: 1599

ukur yang jelas dan pasti, baiknya seseorang dengan mengerjakan ketaatan. Rasulullah صلى الله عليه وسلم bersabda:

إِنَّ اللَّهَ لَا يَنْظُرُ إِلَى صُورِكُمْ وَأَمْوَالِكُمْ وَلَكِنْ يَنْظُرُ إِلَى قُلُوبِكُمْ وَأَعْمَالِكُمْ

"Sesungguhnya Allah tidak melihat rupa dan harta kalian, tetapi Allah melihat hati dan amalan kalian."<sup>25</sup>

Al-Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله mengatakan, "Maha Suci Allah Rabb semesta alam, meninggalkan dosa dan maksiat akan membawa manfaat, menjaga wibawa, menjaga kehormatan, menjaga harta, dicintai manusia, hidup yang enak, badan yang lapang, penyejuk hati, jiwa terasa tenteram, dada yang tidak sempit, aman dari gangguan orang-orang fasik, tidak banyak bersedih, jiwa jadi mulia, menjaga hati tetap berkilau dari noda maksiat, dimudahkan rezekinya dari jalan yang tak disangka-sangka, dimudahkan dalam segala perkara, dimudahkan dalam melaksanakan ketaatan..,"<sup>26</sup>

Maka hati dan jiwa tidak akan merasakan tenang dan tenteram, hidup tidak akan terasa indah dan nyaman, kecuali dengan ketaatan kepada Allah Rabb semesta alam. Adapun jalan-jalan selain itu, seperti minum obat tenang, konsumsi yang haram berupa narkoba dan selainnya adalah jalan

---

<sup>25</sup> HR Muslim: 2564

<sup>26</sup> *al-Faiwa'id* hlm.151-152.

setan yang akan membuat diri semakin gelisah, tidak tenang, dan hidup tidak akan indah. *Allahu al-Musta'an*.

## MUTIARA HIKMAH AS-SALAF ASH SHALIH

1. Al-Imam Ibn al-Mubarak رحمه الله mengatakan, "Aku melihat dosa-dosa itu mematikan hati, membinasakannya dan menyebabkan kehinaan. Meninggalkannya adalah kehidupan bagi hati, selalu menjauhinya adalah terbaik bagimu."<sup>27</sup>
2. Al-Hasan al-Bashri رحمه الله berkata, "Obatilah hatimu, karena kebutuhan Allah kepada hamba-Nya terletak pada baiknya hati."<sup>28</sup>
3. Ada seorang yang berkata kepada al-Hasan al-Bashri, "Wahai Abu Sa'id, aku tidur malam dalam keadaan sehat, aku ingin sekali shalat malam, tetapi mengapa aku tidak bisa bangun?" Al-Hasan al-Bashri رحمه الله menjawab, "Dosamu yang telah mengikatmu."<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> *Tazkiyah an-Nafs* hlm. 33 Ahmad Farid.

<sup>28</sup> *Hilyah al-Auliya'* 2/157, lihat *Ma'alim fi Suluk wa Tazkiyah Nufus* hlm. 70.

<sup>29</sup> *Ihya' 'Ulumuddin* 1/313.

4. Wahab ibn Munabbih رحمه الله mengatakan, "Tidak ada yang paling dicintai oleh setan dari anak Adam melainkan orang yang banyak tidur dan makan."<sup>30</sup>
5. Al-Imam Ibn al-Qayyim رحمه الله berkata, "Pokok bagusnya jiwa adalah dengan menyibukkan diri dalam perkara yang bermanfaat. Dan hancurnya jiwa adalah dengan tenggelam dalam perkara yang tidak bermanfaat."<sup>31</sup>

*Allahu A'lam. []*

---

<sup>30</sup> *Az-Zuhd* hlm. 373 Ahmad ibn Hanbal.

<sup>31</sup> *Al-Fawa'id* hlm. 177.