

## TAHAP-TAHAP PENYUCIAN JIWA

Telah kita fahami bahwa hati dalam keadaan berubah-ubah oleh Allah SWT memperingatkan untuk senantiasa bersabar dan bersiap siaga menghadapi perubahan itu.

### Penyucian Jiwa

Misi utama kehadiran Islam di muka bumi,-- seperti disabdakan Rasulullah-- adalah memperbaiki dan menyempurnakan akhlak manusia. Akhlak merupakan karakter realisasi dari sikap ; sikap batin maupun sikap yang diekspresikan melalui lisan. Maka isi hati - lisan - dan perilaku merupakan himpunan titik yang menggambarkan garis akhlak.

Akhlak yang baik merupakan cerminan hati yang bersih. Sedangkan hati yang kotor akan merealisasikan akhlak yang buruk. Oleh karena itulah Rasulullah bersabda : "Sesungguhnya di dalam jasad ada mudghoh, bila mudghoh ini baik maka baik pula seluruh jasad dan apabila rusak maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa mudghoh itu adalah qalb".

Sesungguhnya Rasulullah menjelaskan perihal akhlak manusia yang ditentukan dengan mudghoh. Adapun mudghoh yang kemudian disebut qalb (hati) memiliki arti fisik maupun ruhani. Dalam sabda Rasulullah itu qalb dikiaskan dalam arti fisik. Seperti halnya jantung yang berperan penting pada kesehatan tubuh begitu pula seluruh kesehatan ruhani ditentukan oleh kesehatan hati.

Qalb bersifat berubah-ubah. Rasulullah menggambarkan qalb bagaikan selembar bulu dipadang pasir yang bergantung pada akar pepohonan kemudian dibolak-balik oleh angin dari atas kebawah.

Maka, Rasulullah me-'wanti-wanti" kepada kita untuk bersiap-siaga dan berhati-hati menghadapi perubahan. Perubahan hati tidak dalam hitungan jam tetapi bias lebih cepat dari kerdipan mata.

Allah SWT mengajarkan kepada kita untuk selalu menyenandungkan do'a agar memiliki hati yang menetap dalam kebenaran. "Ya Tuhan kami, janganlah Engkau jadikan hati kami condong kepada kesesatan sesudah Engkau beri petunjuk kepada kami, dan karuniakanlah kepada kami rahmat dari sisi Engkau karena sesungguhnya Engkaulah Maha Pemberi (karunia)" (Ali Imran: 9).

### Awal Mula Penyakit Hati

Hati yang condong kepada kesesatan adalah hati yang dipenuhi dengan penyakit. Bila hati telah diracuni penyakit maka fungsi hati tidak dapat bekerja. Padahal fungsi hati adalah untuk mengenal Allah, menyerap hidayah Allah, merasakan betapa nikmat beribadah dan selalu mengingat-Nya.

Awal penyakit hati, adalah melupakan Allah. Allah SWT tegaskan : "Janganlah kalian menjadi seperti orang yang melupakan Allah, (oleh karena melupakan Allah) maka Allah akan membuat lupa ia pada dirinya sendiri, mereka itulah orang-orang yang fasiq" (al-Hasyr: 19).

Padahal satu-satunya tugas manusia di dunia ini adalah untuk selalu mengabdikan seluruh kehidupannya (beribadah) kepada Allah SWT (adz-Dzariat: 56).

Saat manusia melupakan Allah maka sesungguhnya pintu-pintu hati terbuka lebar

bagi kehadiran syetan. Seperti Allah SWT jelaskan kepada kita : "Barangsiapa berpaling dari mengingat Allah yang maha Pemurah maka Kami adakan baginya syaithan yang menyayatkan. Baginya syetan itu menjadi teman seiring yang akan selalu menyertainya" (az-Zukhruf: 36).

Bila hati yang selalu disibukkan dengan mengingat Allah disebut qalbun salim maka hati yang berpaling dari Allah disebut qalbun mayyitun.

Apa jadinya manusia, meski jasadnya masih hidup tapi hati (pusat seluruh kesadaran)-nya telah almarhum ?

## TAHAP-TAHAP PENYUCIAN JIWA

Telah kita fahami bahwa hati dalam keadaan berubah-ubah oleh Allah SWT memperingatkan untuk senantiasa bersabar dan bersiap siaga menghadapi perubahan itu.

"Hai, orang-orang beriman, bersabarlah kamu dan kuatkanlah kesabaranmu dan tetaplah bersiap siaga". (Ali Imran: 200)

Dalam upaya murabathah (siap-siaga) ini, kita harus meliwati 6 tahap, yaitu :

1. Musyarathah (penetapan syarat)
2. Muraqabah (Pengawasan)
3. Muhasabah setelah beramal
4. Mu'aqabah (menghukum diri atas segala kekurangan)
5. Mujahadah (Bersungguh-sungguh)
6. Mu'atabah (Mencela diri).

### 1. MUSYARATHAH

Akal perlu menetapkan musyarathah kepada jiwa, yaitu memberinya tugas, mengarahkan jiwa mencapai sasaran, dan mewajibkannya untuk menempuh seluruh proses yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Dalam musyarathah ini setiap diri hendaknya berkata pada jiwanya sendiri : "wahai jiwa, aku hanya memiliki umur yang dianugerahkan Allah. Dengan modal umurku inilah aku mencari peruntungan di dunia. Bila umurku habis maka aku tidak ingin aku mendapat kerugian melainkan keuntungan yang menyenangkan hatiku. Maka, wahai jiwa, giatlah menghabiskan umurku ini dengan berbagai amal shalih, jangan biarkan engkau kembali dengan kehampaan dan kesia-siaan, agar kita dapat melampiaskan kerinduan kepada Allah SWt, al-Khalik mu dengan tentram dan bahagia".

### 2. MURAQABAH

Bila hati telah diwasiatkan tentang apa yang menjadi kewajiban utamanya, maka perlu pengawasan agar jiwa tidak menyimpang melampaui batas dan merusak dirinya sendiri.

"Barang siapa melanggar batas-bats Allah maka sesungguhnya dia telah berbuat zalim terhadap dirinya sendiri" (ath-Thalaaq: 1).

Seorang hamba wajib mengontrol seluruh aktifitas gerak hati, lisan dan perilakunya di setiap kesempatan. Apabila seorang hamba telah merasakan muraqabatullah maka sesungguhnya ia telah memelihara batas-batas agamanya.

Tidak ada celah ruang pun baginya untuk melanggar batas-bats Allah itu, karena ia

meyakini :

"Sesungguhnya Allah senantiasa menjaga dan mengawasi kamu" (an-Nisa: 1)

Dengan muraqabatullah maka seorang hamba membagi umurnya dalam tiga bagian :

1. Senantiasa dalam keta'atan kepada Allah dengan hati ikhlas serta menyempurnakan akhlaknya dengan memelihara adab-adab dalam setiap aktifitasnya yaitu dengan menghidupkan sunnah Rasulullah setepat-tepatnya.
2. Menjauh dan meninggalkan kemaksiatan dengan senantiasa bertaubat, merasa malu kepada Allah dan sibuk bertafukkur.
3. Menyaksikan dan merasakan seluruh nikmat hidup yang ia dapatkan sesungguhnya merupakan karunia Allah yang harus ia syukuri dengan sikap batin, lisan dan amal shalih.

### 3. MUHASABAH

Menghisab diri sendiri merupakan perintah Allah SWT : "Hai orang-orang yang beriman bertaqwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok" (al-Hasyar: 18).

Al-Hasan berujar : "Setiap mukmin akan mengevaluasi dirinya sendiri. Ia menghisab karena Allah. Hisab itu akan menjadi ringan bagi orang-orang yang telah menghisab diri mereka di dunia, dan akan menjadi berat pada hari kiamat bagi orang-orang yang mengambil perkara ini tanpa muahasabah".

Umar ra memukul dua kakinya dengan cemeti disetiap larut malam seraya berkata : "Apakah yang telah engkau perbuat hari ini ?".

Abu thalhah menshadaqahkan kebunnya setelah ia menyadari bahwa shalatnya menjadi tidak khusus' oleh karena kebunnya itu.

Karakter hati yang bersih adalah was-was bila batas-batas Allah ia langgar sedemikian jauh tanpa ia sendiri menyadarinya. Karenanya muhasabah harian menjadi rutinitas aktifitasnya setiap kali selesai beramal. Karakter hati yang kotor tentu saja tidak merasakan apapun bahkan dengan tentang mentolerir segala penyimpangan itu dengan merasionalisasikan sikap dan tindakannya itu sebagai sebuah kewajaran. "Sesungguhnya orang-orang bertaqwa bila mereka ditimpa was-was dari syetan mereka ingat kepada Allah maka ketika itu juga mereka melihat kesalahan-kesalahannya". (al-A'raf; 201)

### 4. MU'AQABAH

Meski muhasabah telah menjadi rutinitas kesadaran mukmin, tetapi masih terselip celah seorang hamba lalai dalam ibadah dan melanggar batas Allah. Maka sebagai langkah preventif untuk tidak terjerumus dalam kubangan kemaksiatan oleh karena bisikan syetan dan terpedaya oleh hiasan semu belaka, maka seorang mukmin yang ingin membersihkan hatinya melakukan mu'aqabah, yaitu menghukum dirinya sendiri atas segala kekurangan yang ia telah lakukan.

Diriwayatkan oleh Abdul Quwaisy bahwa ada seorang prajurit yang dikala pasukan lainnya bersiap dalam barisan untuk menyongsong pasukan musuh tetapi ia tetap ditempatnya semula dan berkata pada dirinya sendiri : "Engkau pernah mengalami ini (saat musuh datang) engkau teringat anak dan isterimu dan kemudian engkau kembali" berulang-ulang ia katakana itu dengan penuh penyesalan. "Sekarang aku tawarkan pada dirimu kepada Allah" setelah itu ia maju ke medan tempur. Ia maju di baris terdepan pertempuran meski musuh mendesak pasukannya ia tetap bertempur dan tidak beranjak mundur sampai akhirnya ia roboh. Kemudian aku

hitung tusukan yang mengenai dirinya, aku temukan enam puluh tusukan lebih tusukan !.

Umar bin Khattab menshadaqahkan tanah miliknya senilai 200.000 dirham oleh karena ia terlambat shalat berjama'ah. Pernah satu kali ia terlambat shalat maghrib maka ia menghukum dirinya dengan memerdekakan dua orang budak.

## 5. MUJAHADAH

Bila seorang hamba telah menghukum dirinya maka ia harus bersegera lebih bersungguh-sungguh beribadah kepada Allah. Jangan biarkan hati lalai kembali sehingga pintu hati terbuka bagi syetan untuk memperdaya.

Bila jiwa enggan dan mengalami kesulitan bergairah beribadah kepada Allah maka terapi harus kita lakukan adalah bersahabat dengan ahli ibadah yang lurus dan ikhlas seraya mengambil pelajaran dan mengikuti nasihat-nasihatnya.

Seorang anak wanita ar-Rabi' bin Khaitam bertanya kepada ayahandanya : "wahai ayahanda mengalami seringkali engkau kurang tidur di malam hari ?" Ar-Rabi menjawab : "wahai anak perempuanku, sesungguhnya ayahmu was-was pada serangan musuh di waktu malam".

Ali bin Abi thalib sangat cemas dengan umat Islam setelah generasi para shalafus shalih. Suatu kali saat setelah salam shalat shubuh ia berkata "Demi Allah, aku telah melihat para sahabat Muhammad saw dan aku sekarang tidak melihat sesuatu yang menyerupai mereka sama sekali. Mereka dahulu berdebu dan pucat pasi, mereka melewatkan malam hari dengan sujud dan berdiri karena Allah, mereka membaca Kitab Allah dengan bergantian pijakan kaki dan jidat mereka, apabila menyebut nama Allah mereka bergetar seperti pohon bergetar terterpa angin, mata mereka mengucurkan air mata membasahi pakaian mereka dan orang-orang sekarang seakan-akan lalai (bila dibandingkan mereka)".

## 6. MU'ATABAH

Musuh utama diri kita adalah dalam diri kita sendiri, yaitu potensi untuk membangkang kepada Allah, kecondongan untuk melalikan kehidupan akhirat dengan lebih menyibukkan diri dengan kehidupan dunia, yang mendorong dengan sangat kuat keinginan hati menikmati segala kelezatan dunia dengan menggubris peringatan Allah. Kita mesti waspada dengan musuh dari dalam diri yang senantiasa siap menyerang kita saat kita lengah. Allah SWT memperingatkan :

"Janganlah kalian termasuk orang-orang yang lalai". (al-A'raf: 205)

maka berilah peringatan terutama pada diri kita sendiri. Jangan pernah memperingatkan orang lain sebelum menjadikan tradisi diri untuk senantiasa mencela diri dalam upaya memperbaiki dan menyempurnakan kebenaran hati. Jangan biarkan hati dirasuki riya dan berbangga riya dengan diri sendiri.

"Dan tetaplah memberi peringatan, karena sesungguhnya peringatan itu bermanfaat bagi orang-orang yang beriman". (adz-Dzariyat: 55).

\_\_\_\_\_)(\_\_\_\_\_ )  
"Ya Allah berkahilah kami dalam bulan Rajab dan Sya'ban, dan sampaikanlah kami pada bulan Ramadhan."  
-----

Mailing List Keadilan4all

