

**Dr. Lukman Nul Hakim, M.A**

# **PERADABAN CINTA**

*Membangun dan Mendalami Kebijakan  
Cinta dalam Meraih Kebahagiaan*



**UD DUTA SABLON**

Rt 31/ Rw 12, Junjung, Sumbergempol, Tulungagung

Telp. 081553461078/082333140737

<https://penerbitdutasablon.com>

# **PERADABAN CINTA:**

## *Membangun dan Mendalami Kebijakan Cinta dalam Meraih Kebahagiaan*

Copyright 2023

**Penulis:**

Dr. Lukman Nul Hakim, M.A

**Pengantar**

**Dr. Syefriyani, M.Ag**

**Editor:**

Eko Zulfikar, M.Ag

**Penata Letak:**

Khoirul Mutaqin

**Cover:**

Bagas Aldi Pratama

Cetakan Pertama, Maret 2023

**ISBN : 978-623-5353-23-4**

Published by:

**UD DUTA SABLON**

Rt 31/ Rw 12, Junjung, Sumbergempol, Tulungagung

Telp. 081553461078/082333140737

<https://penerbitdutasablon.com>

KATA SAMBUTAN

DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN DAN PEMIKIRAN ISLAM  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN FATAH PALEMBANG

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah Swt, saya menyambut gembira dan merasa bangga atas terbitnya buku Peradaban Cinta dalam Alquran yang merupakan sebuah kumpulan materi hasil dari pemikiran dan kajian yang cermat saudara Lukman Nul Hakim yang disampaikan pada acara Cahaya Pagi RRI Program 4 dengan frekuensi 88,4 MHz FM Palembang. Kegembiraan saya cukup beralasan bagi kalangan akademis, para praktisi dan pengamat pemikiran Islam, juga bagi mereka yang ingin memperdalam atau memperkaya khazanah ilmu pengetahuan di bidang tafsir Alquran dan humaniora.

Buku ini sangat dibutuhkan dalam upaya pengembangan pemikiran keislaman dan kemanusiaan, khususnya di bidang ilmu tafsir Alquran. Apalagi, buku ini merupakan hasil dari implementasi MoA Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dengan RRI Palembang, berupa karya ilmiah dalam bentuk karya tulis oleh staf pengajarnya dapat dijadikan sebagai bahan penilaian Akreditasi BAN PT.

Sungguh merupakan kebanggaan saya sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, apabila nuansa pada suatu Perguruan Tinggi diwarnai oleh karya ilmiah dan sumbangsih pemikiran para dosennya, sehingga mahasiswa, masyarakat akademis, dan praktisi dan pengamat pemikiran Islam yang membutuhkan referensi akan terbantu dan terpenuhi kebutuhannya dalam memperkaya khazanah ilmu pengetahuan dan wawasan ilmiahnya. Oleh karena itu tidak diragukan lagi bahwa penulis ini merupakan salah seorang staf pengajar Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang cukup produktif.

## **Peradaban Cinta**

Kepada saudara Lukman Nul Hakim yang telah berkarya dengan penulisan buku ini, atas nama masyarakat akademis Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, saya ucapkan selamat dan terimakasih, semoga bermanfaat dan berguna.

Dekan

Prof. Dr. Ris'an Rusli, MA

KATA SAMBUTAN  
KEPALA LPP RRI PALEMBANG

*Alhamdulillah rabbil 'alamin*, segala puji bagi Allah Tuhan semesta Alam. Dengan taufik dan hidayah-Nya serta ridho dan inayah-Nya, kita bisa melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan dengan sungguh-sungguh dan sabar.

Saya menyambut dengan rasa gembira dan terimakasih atas terbitnya buku Peradaban Cinta dalam Alquran yang merupakan sebuah kumpulan materi-materi saudara Lukman Nul Hakim yang telah disampaikan pada acara Cahaya Pagi RRI Palembang Programa 4 dengan frekuensi 88,4 MHz FM setiap hari Selasa dari pukul 05.00–06.00. Ucapan rasa terimakasih saya bukanlah sebuah “basa-basi” dan cukup beralasan, sebab dengan terbitnya buku ini, peran RRI sebagai lembaga penyiaran publik semakin luas tidak hanya tersebar lewat udara tapi juga di media cetak.

Saya sebagai Kepala LPP RRI Palembang memberikan apresiasi yang tinggi atas terbitnya buku ini, sebagai karya tulis dari tangan yang terampil dan kreatif yang merupakan hasil dari implementasi MoA Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dengan RRI Palembang. Semoga hal demikian bisa diikuti oleh para dosen lainnya yang ikut terlibat sebagai narasumber di program acara kami.

Setelah MoA ditandatangani antara Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam dengan LPP RRI Palembang pada tahun 2021. Saya melihat dalam implementasinya LPP RRI Palembang sudah berubah menjadi laboratorium kedua bagi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam. Beberapa dosen dan mahasiswa sangat intens terlibat aktif dalam beberapa program kegiatan dan

## **Peradaban Cinta**

menghasilkan karya-karya tulis. Semoga kerjasama ini selalu mendatangkan keberkahan dan kemaslahatan bagi semua pihak.

Palembang, Februari 2023

Kepala RRI,

Drs. Joko Purnama, MM

## KATA PENGANTAR

### *Derita dan Bahagia, Ada dalam Pikiran Sendiri*

Manusia tatkala ditanya, apa yang engkau cari dalam hidup ini, kebanyakan mereka menjawab, adalah kebahagiaan. Sering orang menggandengkan antara kebahagiaan dengan kebaikan. Namun, dalam mencari kebahagiaan tersebut, seseorang terkadang menempuh jalan yang pendek, dan ada juga jalan yang panjang. Begitu juga terkadang menempuh jalan yang benar, ada juga yang sebaliknya. Maka orang yang menempuh jalan yang sebaliknya, akan memperoleh apa yang disebut dengan kebahagiaan 'semu'.

Paham ahli hikmah, sejak zaman klasik, sudah lama mencari serta berupaya untuk menemukan dan memahami apa itu kebahagiaan secara mendalam. Stoikisme misalnya yang mulai menebarkan pandangan dan pemahamannya 264 SM, dalam rangka untuk mengajak manusia menemukan kebahagiaannya. Dari pengalaman-pengalaman manusia, dari pencarian-pencarian manusia, maka kaum Stoikisme menemukan sebuah konstruksi pemahaman, pandangan, teori yang menjelaskan apa itu bahagia, dan bagaimana kita manusia bisa bahagia. Barangkali pada titik tertentu pandangannya ini dapat dikatakan bersifat universal. Bahkan menemukan pertemuan dengan interpretasi Islam.

Hal yang pertama mesti dipahami adalah menyadari diri sendiri bahwa manusia itu merupakan makhluk kecil, yang selalu terhubung dengan kosmos dan hukum-hukum alam yang besar. Hukum-hukum alam yang besar yang berjalan sesuai dengan apa yang sudah ditentukan padanya. Maka setiap manusia dan makhluk kecil lainnya, mereka ibaratnya memainkan perannya

## Peradaban Cinta

dalam 'cerita' hukum alam yang besar tersebut. Ibarat orkesra, maka manusia adalah bagian dari itu, dengan perannya masing-masing. Harmonisasi orkesra tersebut adalah bagaimana masing-masing pemain tidak keluar dari perannya, ketentuannya, takdirnya, sehingga harmonisasi hukum alam yang besar terjaga. Tentu saja manusia dan makhluk kecil lainnya tidak akan mampu keluar dari garis hukum alam besar yang terhubung padanya dan telah ditentukan untuknya. Dalam konteks ini manusia selalu akan mengikuti orkesra rasio hukum alam yang besar tersebut, baik secara suka ataupun secara terpaksa.

Jika demikian adanya, maka yang perlu dipahami adalah bahwa gerak-gerik manusia, tingkah laku, dan hidupnya, terbatas dengan peran-perannya dalam harmonisasi hukum alam yang besar tersebut. Oleh karenanya jika manusia ingin 'bahagia', ia mesti selaras, sesuai, atau menyesuaikan diri dengan gambaran, atau konteks rasio hukum alam yang besar tersebut. Jika manusia menentangnya, atau mencoba keluar darinya, ia akan menjadi tidak selaras dengan hukum alam yang besar itu. Maka manusia tepatnya tidak akan bahagia. Seiring dengan itu juga, dalam menyesuaikan dengan hukum alam besar tersebut, maka semua pikiran, sikap dan perilaku gerak manusia mengarah dalam konteks rasio hukum alam besar tersebut.

Jika kita melihat orang sakit, bencana, gempa, mati, idiot, patah atau segala penderitaan baik fisik maupun non fisik, maka kita arahkan pikiran kita kepada keserasiannya dengan rasio hukum alam yang besar atau ketentuan besar. Bahwa manusia tersebut bisa saja sakit, karena memang jasmaninya bukanlah terbuat dari yang tahan dari segala apapun. Melihat manusia mati, kitapun sejatinya berpikir bahwa manusia itu makhluk mortal yang bisa saja sewaktu-waktu mati sesuai dengan ketentuannya. Maka memahami kematian, atau melihat orang mati, tidak akan mendatangkan 'sakit' atau penderitaan yang hebat (terutama jika kerabat dekat, atau yang disayangi wafat). Begitulah seterusnya, pikiran kita semestinyalah disejalkan dengan ketentuan dan rasio hukum alam yang besar atau sunntaullah.

Jika manusia menyadari akan sunnatullah ini, maka manusia tidaklah akan memasukkan pikiran-pikiran negatif ke dalam dirinya. Ia akan selalu berpikir baik, berpikir positif dan sejalan dengan rasio hukum alam yang besar. Maka apapun yang melekat pada rasio hukum alam yang besar tersebut, ia akan menerimanya. Dalam konteks ini 'menerima' dengan maksud apa yang

sudah ditentukan, apa yang sudah digariskan pada rasio hukum alam besar tersebut. Manusia akan meng-iya-kan segala sesuatu yang sesuai dengan kejadian dan ketentuannya. Pikiran kita diselaraskan dengan hukum alam besar, sehingga tidak akan terlalu berlarut bersedih.

Maka Bahagia itu, adalah terletak pada cara pikiran kita memahami, memaknai segala sesuatunya, baik kejadian, peristiwa, atau benda-benda, atau hal lainnya. Bahagia itu adalah cara kita memaknai objek atau fakta yang terjadi atau yang sudah terjadi. Bahagia adalah memaknai terhadap sesuatu, dari cara kita berpikir. Engkau bisa bahagia kapan saja engkau mau. Derita adalah tatkala engkau memaknai segala sesuatunya dengan pikiran buruk, dengan makna buruk, dan dengan segala hal yang buruk. Engkau bisa saja menderita setiap saat, jika engkau tidak mencabut pikiran burukmu. Bahkan, penderitaanmu bisa saja berlarut-larut, jika pikiran burukmu engkau tanamkan dalam masa yang cukup lama. Artinya bahagia dan derita kita, tergantung bagaimana cara kita memahami, memaknai segala sesuatu hal yang terhubung dengan diri kita.

Tatkala engkau sakit, maka apakah engkau tidak bisa bahagia. Sakit adalah sebuah objek atau fakta yang sudah terjadi. Bagaimana caramu memaknai sakit, itu adalah caramu untuk bahagia. Engkau akan bisa bahagia sekalipun sakit. Manusia pantas sakit, apalagi dihubungkan dengan rasio hukum alam besar, bahwa manusia memang bisa saja sakit. Maka jika engkau memaknai secara suuzhon sakit tersebut, engkau akan semakin menderita. Jika engkau memaknai sakit, sebagai cara atau ujian naik kelas, maka engkau tentu akan bahagia, karena dapat tiket atau kartu ujian untuk naik kelas kehidupan. Ada banyak orang yang belum tentu dapat kartu ujian untuk naik kelas kehidupan. Nabi Ayyub misalnya, sakit lama, maka ia tetap bersabar, dan memaknai sakit itu sebagai sebuah jalan lain yang harus diselesaikan, dalam keseimbangannya yang selama ini telah banyak mendapatkan nikmat melimpah.

Engkau bisa bahagia, tatkala engkau mampu memaknai apa yang dalam jangkauanmu dengan baik. Relasi pikiranmu dengan objek dan fakta-fakta, yang ada dalam pikiranmu, sangat menentukan derita-bahagiaimu. Kapanpun pikiran buruk itu bisa engkau cabut dari dirimu. Kapanpun pikiran bahagia itu bisa engkau masukkan dalam pikiranmu. Tatkala engkau memiliki laptop yang harganya lebih murah dari temanmu, apakah engkau akan terhina atau tidak

## **Peradaban Cinta**

bahagia. Hal itu tergantung caramu memaknai soal harga. Karena ia dalam jangkauanmu. Engkau akan dapat bahagia dengan laptop yang harganya lebih murah dari temanmu kapanpun kamu mau. Maka cabutlah deritamu saat itu juga.

Engkau akan menderita, jika engkau masukkan pikiran penderitaan itu. Karena pikiran-pikiran yang membuatmu menderita ada dalam jangkauanmu. Kapanpun engkau mau membuang pikiran tersebut engkau akan bisa bahagia. Tapi jika engkau pelihara pikiran-pikiran buruk atau suuzhon dan lainnya, engkau akan selalu menderita dengan pikiran-pikiran buruk seperti yang engkau pikirkan tersebut, maka engkau tak akan bahagia.

Pikiran-pikiran negatif atau suuzhon, akan membuatmu tidak bahagia. Maka bahagia adalah apa yang ada dalam pikiranmu, yaitu cara engkau dalam memaknai sesuatu.

Dr. Syefriyeni, M.Ag

Dosen Filsafat Islam  
UIN Raden Fatah Palembang



## PRAKATA PENULIS

*Bismillahirrohmanirrohim*

Assalamualaikum Wr. Wb.

Alhamdulillah, segala puji hanya milik Allah Swt., yang telah memberi kita banyak kekuatan, terutama bagi penulis, sehingga dapat menyelesaikan penulisan buku kecil yang sederhana ini. Shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad Saw.

Buku ini semula merupakan materi-materi yang disampaikan secara rutin setiap hari Selasa pagi dari pukul 05.00–06.00 di RRI Palembang Program 4 acara Cahaya Pagi selama satu tahun (2021), berisikan materi dan jawaban dari pendengar. Karena, dirasakan materi yang disampaikan selalu aktual dan menyentuh terhadap persoalan yang berkembang di tengah masyarakat, serta adanya permintaan dari beberapa pihak agar hasilnya bisa dibukukan, maka setelah melalui proses yang tidak cepat, buku ini bisa dihadirkan di hadapan sidang pembaca.

Buku ini berjudul Peradaban Cinta dalam Alquran menyajikan seputar kebahagiaan dan persoalannya yang berkembang di tengah masyarakat. Secara faktual dari dulu sampai sekarang, bahkan yang akan datang masalah kebahagiaan akan selalu menarik untuk dibicarakan. Selain sebagai kebutuhan ruhani manusia, setiap orang selalu punya sudut pandang yang berbeda tentang kebahagiaan.

Komaruddin Hidayat dalam bukunya (Psikologi Kebahagiaan diterbitkan oleh PT. Naora Books (PT Mizan Publika) anggota IKAPI Jagakarsa, Cetakan I, Desember 2015. Jakarta selatan. Hlm.14-32) menuliskan bahwa manusia perlu memperhatikan empat potensi dalam dirinya berupa daya nabati, hewani,

## Peradaban Cinta

insani, dan daya rabbani dengan merawatnya secara seimbang dan berkesinambungan.

Untuk menuju hidup bahagia dan tenang manusia perlu mewujudkan rasa aman dan kesadaran berkelompok. Rasa aman diperoleh dari keimanan yang benar kepada Allah (beragama yang baik dan benar). Dan kesadaran berkelompok diperoleh dari dorongan untuk saling mencintai, mempercayai dan saling bekerjasama dalam kebaikan dan ketakwaan dalam kehidupan sosial. Demikian menurut Muhammad Usman Najati dalam bukunya (Al-Qur'an dan Psikologi diterbitkan pertama kali Penerbit Aras Pustaka, Jakarta, cetakan.3. 2003, hlm. 224).

Guna memperoleh kebahagiaan dan ketenangan manusia perlu menjaga kesehatan mentalnya dengan menjauhi kecemasan, kesepian, kebosanan, perilaku menyimpang, dan psikosomatis, demikian menurut Achmad Mubarak dalam bukunya (Jiwa dalam al-Qur'an Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern cetakan. I, februari 2000 diterbitkan oleh penerbit PARAMIDA anggota IKAPI jl. Metro Pondok Indah. Pondok Indah Plaza I Kav. UA 20/21 jakarta selatan PT. Sapdodadi Jakarta, hlm. 8).

Tanda hidup bahagia dapat diperoleh dengan mengembangkan sikap hidup pandai bersyukur, yakni dengan menampakkan hidup nikmat antara lain menggunakan sarana dan fasilitas hidup pada tempatnya dan sesuai dengan yang dikehendaki oleh pemberi-Nya (Allah). Demikian menurut M. Quraish Shihab dalam bukunya (Wawasan Al-Qur'an diterbitkan oleh Penerbit Mizan Anggota IKAPI, cetakan I-IV, 1996, hlm. 216).

Pribadi yang bersyukur akan menciptakan pribadi yang positif dan produktif dengan ciri: *Pertama*, mendayagunakan potensi yang telah dianugerahkan Allah untuk bekerja, melaksanakan gagasan, dan memproduksi. *Kedua*, bertawakal kepada Allah, berlindung dan meminta pertolongan Kepada-Nya. *Ketiga*, percaya kepada Allah, bahwa dia mampu menolak bahaya, kesombongan dan kediktatoran. Demikian disebutkan dalam buku (SDM yang Produktif dengan pendekatan dan sains oleh Abdul Hamid Mursi, penerbit Gema Insani Press, cetakan I, Shafar 1418 H- Juni 1997 M, hlm.).

Sikap pandai bersyukur merupakan cerminan dari pribadi yang memiliki tanggung jawab terhadap hidup yang dijalannya. Pribadi yang memiliki tanggung jawab terhadap hidup bisa dilihat dari cara dia mengolah hak dan kewajiban secara etis dan benar. Demikian Buya Hamka menulis dalam bukunya (Lembaga Hidup, diterbitkan oleh: Republika Penerbit Kav. Polri Blok I No.65 Jagakarsa, Jakarta 12260. Cetakan I, September 2015, II Februari 2016, III Maret 2017, hlm.139).

Demikianlah, semoga hadirnya buku ini bisa menambah khazanah keilmuan dan kepustakaan nasional. Serta bermanfaat bagi pembangunan peradaban manusia.

Palembang, Februari 2023

Dr. Lukman Nul Hakim, MA

DAFTAR ISI

Kata Sambutan Dekan Fakultas Ushuluddin an Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang .....	iii
Kata Sambutan Kepala LPP RRI Palembang.....	v
Kata Pengantar.....	vii
Prakata Penulis .....	xi
Daftar Isi.....	xiv
Bahagia dengan Hati Bahagia.....	1
Bahagia dengan Hati Ridha .....	5
Bahagia bersama Allah .....	10
Bahagia dengan Mengingat Allah.....	14
Bahagia dengan Cinta Allah .....	22
Bahagia dengan Jiwa Optimis.....	29
Bahagia dengan Pembersihan Jiwa.....	33
Bahagia dengan Petunjuk Al-Qur'an.....	38
Bahagia dengan Cita-Cita <i>Husnul Khotimah</i> .....	42
Bahagia dengan Hidup Mengerti.....	46
Bahagia dengan Hidup Tulus.....	50
Bahagia dengan Syukur Nikmat .....	55
Bahagia dengan Hidup Sungguh-Sungguh.....	60
Bahagia dengan Hidup Beruntung .....	66
Bahagia dengan Hidup Dimenangkan.....	70
Bahagia dengan Pilihan Antara Isi Dan Bungkus.....	76

Bahagia dengan Pilihan Antara Asli dan Palsu .....	79
Bahagia Keluar dari Lingkaran Setan .....	83
Bahagia Tidak Lupa Usia .....	87
Bahagia dengan Kekuatan Mimpi.....	90
Bahagia dengan Kekuatan Niat.....	94
Bahagia dengan Kekuatan Tekad.....	98
Bahagia dengan Kekuatan Senyuman.....	101
Bahagia dengan Kesederhanaan .....	106
Bahagia dengan Kesederhanaan .....	109
Bahagia dengan Iman Dan Amal Saleh.....	112
Bahagia dengan Murah Hati.....	116
Bahagia dengan Kelembutan Hati .....	119
Bahagia dengan Kebenaran Petunjuk.....	121
Bahagia dengan Hati Yang Hidup .....	123
Bahagia dengan Bonus Kehidupan.....	128
Bahagia dengan Jiwa Tekad.....	131
Bahagia dengan Jiwa Berani.....	135
Bahagia dengan Jiwa Sungguh-Sungguh.....	137
Bahagia dengan Jiwa Sabar .....	141
Bahagia dengan Jiwa Ihsan .....	144
Bahagia dengan Jiwa Qana'ah.....	148
Bahagia dengan Jiwa Amanah.....	153
Bahagia dengan Jiwa Tenang.....	155
Bahagia dengan Jiwa Derma.....	159
Bahagia dengan Jiwa Sahaja.....	162

*Membangun dan Mendalami  
Kebijaksanaan Cinta dalam Meraih  
Kebahagiaan*

### A. Kematangan dan Ketenangan Hati

Agama memberikan fungsi petunjuk dan nasehat kepada seorang pemeluknya dalam menyelami dan menjalani hidup, agar jalan yang dilewati penuh dengan hikmah dan “ibrah” (pelajaran) yang membuat hati pemiliknya menjadi lebih matang dan cerdas. Kematangan membuat seseorang melihat hidupnya dengan jangkauan yang lebih luas dan positif, sedangkan kecerdasan membuat seseorang dalam menyelesaikan setiap masalahnya dengan tanggap dan tepat. Seseorang yang selalu berfikiran positif atau mengarahkan seluruh tujuan hidupnya ke jalan yang positif, tentu semuanya akan berakhir dengan ketenangan. Adapun seseorang yang selalu mengasah insting kecerdasan hidupnya berbasis amanah dan tanggung jawab, tentu semuanya akan berakhir dengan kebahagiaan. Ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan hati sebenarnya merupakan cerminan seseorang dalam menghidupkan spirit keimanan dan amal kebajikan yang produktif. Hal tersebut sebagaimana diisyaratkan oleh Q.S al-Ra’d [13]: 28-29;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ  
 وَحُسْنُ مَآبٍ

28. (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. 29. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

Menghidupkan nilai-nilai keimanan ke dalam jiwa seperti kejujuran dan kerelaan, kemauan dan kesungguhan, keberanian dan kesabaran, kecintaan dan kemerdekaan, kemudian dilanjutkan lagi dengan pengetahuan diri tentang ALLAH sebagai Tuhan yang berhak dipertuhankan, ALLAH sebagai Tuhan yang dituju dan dirindu, tempat bersandar dan berlabuh seluruh rasa jiwa, fikiran, asa dan keyakinan tentu akan menambah diri tentang kesadaran dan keinsyafan hidup.

## Peradaban Cinta

Menghiasi diri dengan amal-amal kebajikan yang tercermin dalam sikap hidup melalui akhlak-akhlak mulia menunjukkan bahwa diri ini memiliki gambaran atau tujuan dan target yang jelas dari hidup yang sekali yakni, kebahagiaan dan surga yang dijanjikan.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana menghadapi cobaan hidup yang terus datang tanpa pernah mau tahu apakah ini tanggal muda atau tua, apakah kita sedang lapang atau buntu, dengan sikap sabar yang menghasilkan solusi yang efektif dan tepat?

“Fastaqim” (maka *istiqomah*-lah) dengan pengertian milikilah ketetapan hati pada pendirian yang benar dan dibenarkan, tidak lembek sehingga mudah diinjak-injak dan juga tidak keras sehingga mudah dipatahkan, tapi bersikaplah lembut tapi kuat. Alquran menggambarkan bahwa orang-orang yang *istiqomah* di jalan Allah adalah mereka yang memiliki ketenangan dalam hatinya dan kematangan dalam berfikir, jauh dari rasa takut karena tidak ada yang perlu dicemaskan dalam hidup atau merasa terancam, tatkala Allah sebagai tempat sandaran dan sumber ketenangan, serta jauh dari rasa gentar sebab hidup diserahkan dan pasrah sama Allah Sang Penguasa. Bila hidup kita sudah berdamai dengan Allah yang menguasai hidup kita malah Allah menjanjika surge bagi kita, sebagaimana disampaikan dalam Q.S Fushilat [41]: 30,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

30. *Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".*

Bagaimana membangun silaturahmi yang produktif sehingga bisa kita rasakan efeknya dalam usia dan rezeki kita?

“Ketulusan”. Ketulusan kita dalam membangun pergaulan, ketulusan kita dalam menjalin silaturahmi, ketulusan kita dalam menjalin tali kasih

bahkan ketulusan kita dalam hidup itu sendiri. Ketulusan itu bagian dari pengejawantahan “niat” dalam hati. Niat itu akhlak hati yang mencerminkan hubungan yang kuat antara hamba dengan Allah. Dalam riwayat disebutkan bahwa: “innamal a’malu binniyat, wa innama likulli mri’in Manawa” (sesungguhnya amal perbuatan itu –berefek pada kebaikan atau tidak–bergantung pada niatnya dan setiap orang itu bergantung pada apa yang diniatkannya).

Dalam hidup ini ada dua teori, pertama, teori sebab–akibat; kedua, teori relasi. Keterangan dari hadis Nabi Saw tersebut lebih dekat dengan teori relasi. Hubungan niat dengan ketulusan adalah hubungan yang bisa diibaratkan seperti tekok dengan isi di dalamnya. Bila tekok berisi air teh, kalau dituangkan ke cangkir maka yang keluar tentu air teh, Ketulusan adalah kesadaran bagi pemilik hati dalam memperjuangkan serta mengarahkan tujuan dan target hidup hanya kepada Allah.

Buah dari ketulusan hati adalah penerimaan dan kerelaan hati dengan kenyataan dan nasib bahkan takdir yang berlaku bagi dirinya; perjuangan atas kerinduan dengan rahmat (kasih sayang) Allah yang menjadi hiasan pada jiwa dan mentalnya serta perjuangan dalam pemenuhan rasa ingin bahagia dengan keberkahan hidup yang dijanjikan.

Bagaimana cara kita berinteraksi dengan Alquran sehingga ketika kita menghadapi masalah langsung muncul dalam insting atau fikiran kita akan jawaban dari Alquran?

Jadikanlah Alquran itu memang diturunkan untuk kita. Kalau kita merasa bahwa Alquran diturunkan untuk kita, apa yang menjadi seruan-nya, kita pasti akan meresponnya secara cermat dan cepat. Nasehat-nya akan menjadi penyejuk dalam jiwa kita. I’tibar dan petunjuk-nya akan menyuburkan kekuatan cinta dan kasih dalam jiwa. Larangan-nya akan memberi rambu-rambu yang kuat untuk hidup lebih berhati-hati karena di dalamnya ada penawar hati dan rahmat, serta hikmah dan cinta yang akan memberi kekuatan dan kecerdasan.

Oleh sebab itu, kalau kita hendak membacanya disuruh untuk berlindung kepada Allah dari gangguan setan (Q.S al-Nahl: 98) memberikan isyarat bahwa untuk sampai pada petunjuk, rahmat dan cinta Allah kita

## Peradaban Cinta

perlu berlingdung diri dengan membersihkan diri baik fikiran, perasaan dan jiwa serta mental kita dari sumber keburukan dan kejahatan yang disembulkan dengan setan melalui sifat-sifatnya yang rendah seperti sombong sebagai penyakit krisis pengakuan dan pujian, rasa iri yang menutupi kebaikan dan rasa dengki yang menyeret pemiliknya untuk senang melihat orang susah dan susah melihat orang senang. Bukankah Q.S al-Waqi'ah: 79, menegaskan bahwa nilai-nilai Alquran tidak akan bisa disentuh oleh makhluk-makhluk Allah kecuali mereka yang sudah tersucikan.

Bagaimana sikap kita berdasarkan pandangan Alquran dalam menghadapi situasi pandemic covid-19 agar kita masih tetap tenang dan sebaliknya tidak terjadi kegelisahan?

Ada dua sikap yang harus kita mewujudkan, pertama: menguatkan keimanan dengan meyakini bahwa musibah ini merupakan bagian dari ketentuan yang telah ditetapkan oleh Allah. Oleh sebab itu, kita harus berupaya lebih mendekatkan diri kepada Allah dengan sikap tawakal kepada-Nya. Allah menjelaskan bahwa orang yang mengikuti petunjuk Allah maka tidak akan ada rasa takut dan gentar (Q.S. Al-Baqarah: 38). Sikap tawakal itu penting, karena kita tak pernah tahu dengan takdir Tuhan yang berlaku bagi kita. Bagi orang beriman diwajibkan untuk berikhtiar dan berdoa selanjutnya menyerahkan hasil atau yang menentukan nasib kepada Allah. Dengan demikian kita tak akan pernah terbebani, kita enjoy aja, santai aja dak usah jadi pikiran soal gimana-gimana ke depan kita. Kedua, kita perlu terus upgrade dan menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang pandemic covid-19 baik secara medis maupun sosiologis, supaya kita memiliki tekad yang dalam menjalani hidup ini. Dan agar dengan ilmu pengetahuan tersebut kita berbuat atau bertindak tidak ngawur atau nekad. Beda antara tekad dengan nekad, hanya satu huruf tapi di situ pentingnya, kalo tekad itu berani bertindak karena ada dasar ilmu dan pertimbangan hikmah dan kebijaksanaan untuk siap menerima resiko gagal atau sukses, tapi kalo nekad itu asal berani bertindak tapi tak ada dasar ilmunya (*ngawur*).

**A. Menghadapi Masalah dengan Keridhaan**

Selama masih berkuat menjalani kehidupan di dunia, manusia tidak mungkin terlepas dari segala macam problema yang mengarungi perjalanan hidupnya. Tentunya, al-Qur'an yang berfungsi sebagai pedoman atau petunjuk hidup bagi umat manusia, mengandung nilai-nilai ajaran penting agar hati tetap merasakan ketenangan meski hati sedang merasakan gundah-gulana. Hal ini sebagaimana keterangan QS. al-Fajr [89]: 27-30 sebagai berikut:

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي. وَادْخُلِي جَنَّاتِي

*"Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, masuklah ke dalam syurga-Ku."*

Ayat ini sekurangnya mengandung dua pemahaman yang layak diperhatikan. *Pertama*, sering dipandang sebagai ayat kematian, karena sering dibaca pada saat adanya peristiwa kematian. Hal ini memberikan indikasi bahwa ketenangan jiwa merupakan bentuk perjuangan hidup dan mati yang harus melekat dalam diri manusia. *Kedua*, dipahami sebagai ayat kehidupan dengan alasan pastinya setiap manusia menginginkan dan akan terus berusaha meraih ketenangan pada jiwanya. Oleh sebab itu, ketenangan jiwa disinyalir sebagai bentuk perjuangan menuju kualitas diri yang lebih baik sesuai dengan yang dituntunkan Islam.

Dalam konteks kekinian, tidak sedikit manusia yang masih keliru dalam melihat ketenangan jiwa atau kebahagiaan hidup. Sebagai contoh, orang miskin melihat kebahagiaan pada materi dan kekayaan, orang sakit melihat kebahagiaan pada kesehatan, orang bodoh melihat kebahagiaan pada kepintaran, para pekerja memandangi kebahagiaan pada tingginya jabatan, dan masih banyak lagi. Padahal, ketenangan jiwa atau kebahagiaan tidak bisa diukur hanya dengan materi, kesehatan, kepintaran, jabatan, dan lain-lain,

## Peradaban Cinta

akan tetapi kebahagiaan bisa dirasakan melalui –paling tidak– empat cara, antara lain:

### 1. Pikiran

Tidak dapat dipungkiri bahwa setiap orang dapat menciptakan bahagia berdasarkan perspektif masing-masing. Namun, kebahagiaan dapat diraih melalui pikiran yang dioptimalkan secara maksimal, karena pikiran sejatinya mampu mempengaruhi tindakan. Analogi yang dapat dijadikan acuan adalah ketika seseorang berpikir mengenai sesuatu yang baik dan benar menurut agama, maka ia akan menghasilkan tindakan atau sikap yang positif, begitu pun sebaliknya. Oleh karena itu, sebuah pikiran perlu diasuh dan dikendalikan untuk meraih kebahagiaan dan ketenangan jiwa. Hal-hal yang bersifat negatif perlu dihindari agar tidak bernaung dalam pikiran sehingga dapat menghambat kebahagiaan.

### 2. Perasaan

Berawal dari sebuah perasaan, kebahagiaan dapat diraih. Karena kebahagiaan sejati pada umumnya merupakan perasaan senang, tentram, damai dan nyaman akan suatu kondisi dan tidak ada satupun orang yang bisa mengacaukan perasaan bahagia ini. Meskipun banyak orang yang ingin merusak kebahagiaan yang dimiliki seseorang atau terdapat rintangan dan problema yang datang melanda, kebahagiaan tetap tidak dapat dirusak oleh hal/ sesuatu apapun.

### 3. Motivasi

Motivasi merupakan pendorong atas perbuatan dan harapan dalam mencapai tujuan. Meski merasa lelah, penat dan stress, berkat motivasi yang kuat, Anda tidak pantang menyerah dalam menyelesaikan pekerjaan. Alam bawah sadar akan terus mengingatkan diri sendiri untuk bekerja mencapai tujuan yang diinginkan. Manfaat dan pentingnya motivasi yang diterapkan ini akan mendorong jiwa yang lebih positif dan produktif. Selain itu motivasi yang kuat pada diri sendiri juga bermanfaat untuk member manfaat bagi orang lain. Setidaknya Anda yang memiliki motivasi kuat tidak akan merepotkan orang lain sebab memiliki tekad menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Hal ini tentu membuat efisiensi pekerjaan lebih bagus sehingga orang lain juga akan senang dengan kinerja Anda. Siapa tahu Anda bisa

menularkan semangat motivasi ini pada orang lain. Bagi pekerja team, motivasi ini akan mendorong anggota tim bekerja lebih baik lagi.

#### 4. Keyakinan

Keyakinan merupakan bagian penting dalam membangun ketenangan jiwa. Keyakinan yang kuat dalam menyandarkan hidup kepada Allah akan memberikan pengaruh positif terhadap jiwa seseorang dengan tidak mudah goyah dan galau dalam menghadapi setiap masalah dan kesulitan. Keyakinan juga akan memberikan dampak positif dalam sikap dan perilaku dengan penuh percaya diri, sebab rasa percaya diri diperlukan saat kita sedang menunggu atau mengharapkan sebuah keputusan tentang kesuksesan atau kegagalan tanpa gundah gulana, dalam konsep Alquran hal demikian disebut sikap tawakal. Dan pernyataan Alquran bahwa Allah mencintai orang-orang yang bertawakal, karena ketawakalan akan melahirkan ketenangan jiwa tanpa kegusaran.

Dengan demikian, ketenangan jiwa (kebahagiaan) kita sangat ditentukan oleh kualitas kita dalam mengolah pikiran, perasaan, motivasi dan keyakinan kita secara arif dan bijak.

### **B. Kiat dan Solusi**

Bagaimana cara melatih diri kita tetap sabar dan ikhlas di tengah situasi pandemic covid-19 yang meluluh lantakkan ekonomi dan kesehatan?

Kita harus tetap berkeyakinan bahwa Allah Maha Adil dan Bijaksana. Dibalik musibah pasti ada hikmah yang bisa diambil sebagai pelajaran. Orang yang pandai mengambil pelajaran, akan menjadi orang yang bijak dan matang secara kepribadian. Kalaupun ada kesulitan yang mengiringi musibah bisa dipastikan bahwa kesulitan itu hanyalah sesaat yang pada akhirnya akan berganti dengan kemudahan. Kalaupun ada kesedihan dari musibah yang dihadapi bisa dipastikan bagi jiwa-jiwa yang bersabar pasti berakhir dengan kebahagiaan. Oleh sebab itu, ketika musibah datang perkuatlah jiwa dengan menyandarkan diri kepada Allah.

## Peradaban Cinta

Bagaimana menghindari penyakit hati dari rasa kurang puas atau bersyukur atas apa yang telah diterima?

Untuk soal harta dan kekayaan kita diajarkan untuk banyak-banyak melihat ke bawah yakni orang-orang yang secara ekonomi berada di bawah kita. Lihatlah, masih banyak orang yang hidup dengan rumah di mana langit masih menjadi atapnya, dan tidur beralaskan tanah saja, serta berada di bawah kolong-kolong jembatan, masih banyak orang-orang yang tak berdaya sehingga terpaksa meminta-minta di jalan, masih banyak dari mereka menjadi gelandangan bahkan sebatang kara, mereka tak tahu apakah masih ada harapan dan masa depan, mereka hidup tak tentu arah, ibarat air mengalir saja asal masih bisa hidup... Dan jangan sekali-kali melihat orang yang memiliki kelebihan dari harta dan kekayaan karena itu kalau ada rasa iri apalagi dengki bersemayam di hati, kita akan bisa membuat kehilangan rasa syukur.

Mohon dijelaskan tentang sumber-sumber yang bisa menimbulkan kebahagiaan?

Ada 4 anasir dalam diri manusia yang berelasi pada pemenuhan keperluan hidupnya: a. pisik (*jasadiyah*), setiap manusia perlu makan dan minum, serta keperluan-keperluan hidup secara materi dan pisik guna sampai kepada kebahagiaan yang bersifat jasadi. Dalam psikologi kebahagiaan biasa disebut *physical pleasure*; b. akal (*fikriyah*), setiap manusia perlu pendidikan yang mengasah kecerdasan akal dan fikiran, sampai manusia menjadi pribadi yang berdaya dan memiliki multi fungsi dan kebermanfaatan karena ketrampilan dan ilmu pengetahuannya, sehingga manusia bisa menemukan kebahagiaan darinya yang biasa disebut *intellectual happiness*; c. hati (*qalbiyah*), setiap manusia memiliki aspek perasaan, dan agar perasaan memiliki seni rasa maka perlu dilatih dan dididik dengan etika dan kepribadian, sampai manusia berilmu dan berintegritas bahkan memiliki estetika (citarasa) yang tinggi dalam menjalani hidup, baik secara personal maupun sosial, sehingga manusia memperoleh kebahagiaan moral dan social, hal ini biasa disebut dengan *moral social happiness*; d. jiwa (*ruhiyah*), karena setiap manusia memiliki jiwa yang berelasi pada persoalan spiritual transendental (jiwa-ketuhanan), maka manusia perlu agama sebagai petunjuk dan jalan hidup agar terjadi

penguatan terhadap jiwanya lewat jalan iman. Kebahagiaan manusia yang diperoleh pada unsur ke-4 ini biasa disebut dengan *spiritual happiness*. Dengan demikian ada 4 sumber kebahagiaan berdasarkan 4 anasir pokok (elemen) dalam diri manusia yakni: a. jasad dengan materi; b. akal dengan ilmu pengetahuan dan ketrampilan; c. hati dengan seni dan keindahan; d. jiwa dengan nilai atau ajaran agama.

### A. Membangun Kesadaran dan Perasaan Bahagia

Menjalani hidup bersama Allah dapat menghasilkan kebahagiaan dan ketenangan, karena yakin akan jaminan Allah berupa pertolongan dan perlindungan-Nya serta diterimanya seluruh doa dan harapan hidup untuk lebih baik. Keyakinan itu bisa dibuktikan dari pengalaman keimanan yang didasarkan kepada prinsip-prinsip ketakwaan kepada Allah. Menjalani hidup bersama Allah secara praksis memberikan arahan pada dua hal penting. *Pertama*, menghadirkan Allah dalam hidup ini lewat ‘dzikir’ (mengingat Allah) dengan lisan, penglihatan, pendengaran serta perasaan kita; dan *kedua*, merasakan bahwa Allah itu dekat di dalam pikiran, perasaan, motivasi (dorongan batin) dan keyakinan kita. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Taubah [9]: 40;

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِي اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

*“Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sungguh Allah telah menolongnya, (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita." Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan menjadikan seruan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.”*

Ayat di atas menunjukkan bahwa orang-orang kafir telah sepakat hendak membunuh Nabi SAW. Kemudian Allah memberitahukan maksud jahat orang-orang kafir itu kepada Nabi Muhammad SAW. Karena itu, Nabi dengan

ditemani oleh Abu Bakar keluar dari Mekah menuju ke Madinah dengan bersembunyi di suatu gua di bukit Tsur. Ayat di atas juga sekurangnya mengandung dua makna signifikan;

*Pertama*, ayat tersebut sebagai pernyataan Allah bahwa Dia telah memberikan pertolongan kepada Rasulullah berupa sukses hijrah dari Mekah ke Madinah, menaungi Rasul ketenangan, mengerahkan tentara Allah yang tidak terlihat, serta kekuatan al-Qur'an yang melemahkan lawannya. *Kedua*, ayat tersebut sebagai respon atas peristiwa hijrah Rasulullah SAW bersama Abu Bakar yang sedang bersembunyi di gua Tsur, sementara Abu Bakar gemetar penuh kekhawatiran sehingga Rasulullah menenangkannya dengan berkata, "Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah bersama kita."

Dari sini dapat dimengerti bahwa Allah selalu bersama dengan para hamba-Nya yang menginginkan petunjuk dari-Nya, mengharapkan ridha-Nya, dan senantiasa menyerahkan segala problem hidup kepada-Nya. Oleh karena itu, sangat penting bagi umat Islam untuk berusaha menghadirkan hati agar selalu ingat Allah, berjuang menjalani kehidupan demi meraih ridha-Nya serta menyadari bahwa suatu apa-pun di dunia ini akan kembali kepada-Nya. Tentu saja tujuan utamanya adalah bahagia bersama Allah. Hal ini juga bisa lebih ditekankan pada aspek rasa batin kita dengan merasakan: (1) kehadiran Allah dalam bentuk pertolongan dan kemudahan-kemudahan yang diberikan kepada kita, sehingga hilang segala bentuk kecemasan dan kegalauan hidup; dan (2) kedekatan Allah dalam bentuk semangat beribadah dan meraih kebaikan sehingga berubah rasa pesimis menjadi optimis.

## **B. Kiat dan Solusi**

Bagaimana kiat menghindari penyakit hati seperti kurang bisa bersyukur?

*Pertama*, jangan melakukan studi banding soal harta atau kekayaan dengan melihat orang-orang yang dikaruniai Allah lebih, atau orang-orang yang sedang di atas kita, tetapi lihatlah orang-orang yang kurang beruntung, orang-orang lebih menderita dari kita. *Kedua*, rasa nikmat (syukur) itu terdapat pada hati kita, maka pertebal-lah rasa dekat dengan Allah Sang Pemeberi rasa nikmat hidup. Semoga dengan mempertebal rasa

## Peradaban Cinta

dekat kepada Allah dapat pula menambah rasa syukur dalam bahasa Alquran menjadi pribadi syakur (senang bersyukur).

Bagaimana hidup bahagia tanpa rasa was-was?

Was-was itu bagian dari pikiran kita tentang resiko hidup yang kita hadapi, maka hidupkan iman yang menghasilkan optimisme, caranya pasrah kepada Allah, dan persiapkan diri untuk berani menerima resiko hidup, sampai resiko tertinggi dalam hidup ini adalah kematian. Jangan terlalu takut dan jangan terlalu berani tapi bersiap diri dengan bekal cukup. Kalau itu semua bisa kita wujudkan maka kebahagiaan itu akan menjadi bagian yang tak terpisahkan dari hidup kita.

Bagaimana berdzikir yang bisa menggerakkan spirit keagamaan baik secara pribadi maupun sosial?

Berdzikir itu bukan hanya sebagai metode merasai hidup tenang dan damai, tetapi berdzikir itu juga bagian dari metode yang bisa menggerakkan gerakan sosial dalam skala besar. Saya melihat saat ini fungsionalisasi dzikir hanya untuk skala kecil untuk hidup tenang dan damai secara personal belum sampai pada gerakan untuk skala besar pada level social seperti level negara apalagi level kawasan regional bahkan antar benua.

Baimana kita bisa tidak terseret pada perasaan gundah, emosi tinggi menghadapi anak-anak yang tidak mau tahu (keadaan orang tua) di tengah kesulitan keluarga yang sedang dihadapi?

Jangan pernah panik saat kondisi ekonomi sedang lemah, caranya stabilkan suasana emosi dengan terus senyum, hadapi persoalan anak-anak yang kadang tidak mau tahu dengan kondisi ekonomi keluarga yang sedang melemah dengan ketenangan dan suasana yang hangat bersama keluarga. Hampir rata-rata anak-anak tidak mau mengerti keadaan orang tua lagi susah atau lagi senang. Jadi berilah pengertian kepada mereka dengan memahami perihal kita yang sebenarnya. Mulailah dengan mereka komunikasi yang baik dan menyentuh perasaan niscaya mereka akan segera memahaminya.

Bernarkah bahagia tidak ditentukan oleh materi? Dan sejauh apa pentingnya materi dalam mewujudkan kebahagiaan?

Benar, bahkan bahagia ditentukan oleh kecerdasan kita dalam mengolah atau memimpin hati (menata hati) seperti menata perasaan dan keinginan, mengolah kemauan dan tenaga, mengasah fikiran dan kecerdasan, memantapkan keyakinan dan kematangan diri dengan pola-pola kesadaran dan keinsyafan yang kita bangun berdasarkan ilmu pengetahuan dan kearifan secara adil, berimbang dan berkelanjutan.

Materi sebagai sarana hidup itu penting namun bukan yang terpenting, dia sebatas komplementer yang melengkapi sisi dari kebahagiaan itu sendiri. Sebab, secara kenyataan social berapa banyak kita temukan orang yang berduit, berharta dan kaya raya, namun tidak bahagia. Namun, sebaliknya ada yang hidup pas-pasan, bahkan bisa dibilang miskin, namun karena mengerti antara sarana dan tujuan serta menjalani hidup ini dengan penuh keinsyafan atas nilai agama yang diyakininya, enjoy aja hidupnya, tak ada beban bahkan bisa berkata, "biar miskin yang penting mulia, tidak nyolong, tidak korupsi".

Bagaimana cara melatih diri bisa hidup bersabar dan bersyukur?

Hidup ini bisa bersabar karena timbul dalam kesadaran diri bahwa hidup ini berproses oleh sebab itu harus berusaha atau berikhtiar (menentukan yang terbaik) dengan cara-cara yang baik dalam mendapatkan sesuatu. Cara-cara yang baik yang dimaksud adalah seluruh potensi kemanusiaan kita berupa kekuatan seperti tenaga dan energy, kecerdasan seperti ide, gagasan, pemikiran, wawasan dan ilmu pengetahuan, keyakinan seperti motivasi, jaminan dan optimism. Adapun hidup bersyukur adalah hidup dengan cara bersikap yang benar dan baik dalam merasai hidup penuh kenikmat. Hidup penuh kenikmatan bukan berarti tidak pernah susah. Susah pasti ada namun susah hanya sebatas di perasaan, tidak di fikiran apalagi di kepribadian kita. Kesulitan akan selalu ada tapi hidup ini dirasakan nikmat bila bisa merubah kesulitan menjadi kemudahan. Oleh sebab itu, orang bersyukur selalu mengasah potensi dirinya untuk menghadapi setiap ujian, tantangan dan hambatan sehingga hidup bisa bersabar dan bersyukur setelah kita menjadi pembelajar dan petarung sejati dalam hidup ini.

### A. Membangun Kekuatan Pikiran dan Perasaan

Bahagia dan kelezatan yang sejati dapat diraih bila hati dapat mengingat Allah setiap saat. Dalam tabi'at kehidupan, bahagia tiap-tiap sesuatu ialah bila dapat dirasakan segala anggota yang lain di tubuh manusia. Adapun kelezatan hati dapat berupa hati yang dapat mengingat Allah dengan segala maha kesempurnaan-Nya sehingga hati memiliki kesadaran dan kekuatan dalam hidup. Mengingat Allah menghasilkan imun diri dari segala kebangkrutan-kebangkrutan agama, sebagaimana disebutkan dalam QS. al-Ankabut [29]: 45, bahwa shalat bisa mencegah (pelakunya) dari perbuatan keji dan mungkar. sebab shalat merupakan sarana efektif untuk bisa mengingat Allah (QS. Thaha [20]: 14).

Bahagia bersama Allah ini, dapat dirasakan manakala hidup dan pikiran kita tertuju pada kekuasaan dan kebesaran Allah. Al-Qur'an menjelaskan bahwa mengingat Allah dapat membuat hati menjadi lebih tenang dan tenteram, sebagaimana ungkapan QS. al-Ra'd [13]: 28-29 berikut ini;

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ. الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”*

Kandungan kedua ayat di atas dapat dipilah menjadi dua hal. *pertama*, dzikir (ingat) kepada Allah merupakan aktivitas hati yang berhubungan dengan keyakinan kepada Allah sehingga menghasilkan ketentraman dan ketenangan hati. *Kedua*, iman dan amal-amal kebajikan -termasuk mengingat Allah- akan mendatangkan kebahagiaan dan surga.

Dengan demikian, bahagia bersama Allah pada bagian kedua ini, pembahasannya lebih menekankan aspek mengingat Allah dengan tidak melupakannya, karena bagi orang yang melupakan Allah ia juga akan dilupakan oleh Allah. Tentu saja ini merupakan perbuatan yang mengarah pada kecerobohan hidup, dan orang ceroboh pasti akan menerima kegagalan dan kekalahan. Orang yang ceroboh itu, menurut penulis, (1) tidak memiliki ukuran tentang kebenaran sebab kemantapan hati bisa dirasakan pada saat kita menjalaninya; (2) tidak punya prinsip kebenaran yang harus dipegang sehingga hidup mudah terombang-ambing oleh situasi dan keadaan, kemana arah angin bertiup ke situ dia terbang; (3) tidak punya bekal untuk perjalanan panjang kehidupan akhirat; dan (4) tidak punya harapan dan cita-cita padahal hidup itu selalu dihadapkan kepada pilihan-pilihan.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana hubungan antara ujian dan cobaan hidup dengan sifat sabar?

Kata ujian biasa dipakai untuk menggambarkan adanya waktu yang ditentukan, prosesnya dilaksanakan dan diikuti oleh peserta penuh keseriusan, dan tujuannya untuk kenaikan kelas. Orang yang tidak lulus ujian maka tidak naik kelas. Adapaun kata cobaan itu dipakai untuk menggambarkan suatu keadaan yang tidak enak atau kurang menyenangkan namun sifatnya hanya sesaat atau sebentar atau tidak selamanya, dan biasanya berakhir dengan hal yang menggembirakan karena cobaan yang tidak menyenangkan tersebut telah berlalu dan biasanya setiap orang mensikapi cobaan dengan sikap yang berbeda-beda. Adapun sabar adalah gambaran umum tentang sifat manusia dalam mensikapi hidupnya atas ujian dan cobaan yang diterimanya ada dengan sikap penuh dengan ketegaran dan dewasa serta berfikir mencari jawaban atau solusinya atau sebaliknya dengan sikap berkeluh kesah dan malas mencari solusinya kemudian tak berdaya dan mengabaikannya. Dalam Q.S. Al-Baqarah [2]: 55-156, Allah Swt berfirman;

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ. الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ  
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

## Peradaban Cinta

155. Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. 156. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".

Allah menjelaskan bahwa orang yang sabar bersama Allah akan mendapat kabar gembira berupa bonus kegembiraan atas hidup yang dia jalani, bonus kegembiraan itu bisa jadi semacam tanda "bau syurga" melalui peristiwa kematian bagi orang sabar sebagai macam gambaran yang dirindukan selama ini kepada Allah, sehingga saat kematian itu datang, dia menyambutnya dengan senang dan bahagia seraya mengatakan, "*innaa lillahi wa innaa ilaihi raaji'un*" (sesungguhnya kami milik Allah dan sesungguhnya kami kepada-Nya akan kembali). Orang yang sabar bersama Allah, menyerahkan baik dan buruknya hidup kepada Allah sehingga hidupnya tanpa beban karena ada keyakinan yang telah dia bangun bahwa Allah telah menjamin hidupnya, Allah telah memberikan pertolongannya dengan kekuatan dan kecerdasan serta sarana-sarana yang dia bisa menjawab setiap masalah dan menyelesaikan setiap kesulitan yang dihadapinya.

Bagaimana meraih umur berkah atau memanfaatkan waktu untuk menjadikan umur atau hidup kita berkah?

Keberkahan hidup itu bisa dilihat dari dua hal: a. *man ahsanukum khuluqon* (siapa di antara kalian yang paling baik akhlaknya), ukuran baik akhlak itu bisa dilihat dari sehat atau tidaknya jiwa kita. Dan jiwa seseorang dikatakan sehat bilamana sehat meliputi: pikiran, perasaan, motivasi hidup dan keyakinannya sebaliknya jiwa yang tidak sehat atau kotor biasanya dari kondisinya apakah pikirannya waras atau ngelantur; perasaannya stabil dan terarah atau labil dan tidak menentu; motivasi hidupnya menunjukkan adanya cita-cita mulia atau rendah; dan keyakinannya juga bisa dilihat apakah menjadikan jiwanya kuat atau lemah; b. *man anfaukum lin nas* (siapa di antara kalian yang paling bermanfaat), kebermanfaat seseorang itu bisa dilihat dari fungsi dan perannya di lapangan kehidupan, baik itu peran secara pribadi maupun sosial. Kebermanfaat bisa dalam skala kecil atau besar tergantung dengan kapasitas tanggung jawab yang dijalankan.

Awalnya dari yang kecil-kecil kemudian seiring dengan perjalanan waktu berubah menjadi besar. Kebermanfaatan itu setidaknya memberi manfaat bagi diri kita sendiri walaupun sampai kita tiada umur. Menurut hadis Nabi Saw, kalau anak Adam (kita) meninggal maka seluruh pahala (kebermanfaatan) dari amalan kita terputus kecuali tiga hal: 1. Sedekah jariyah; 2. Ilmu yang bermanfaat; 3. Atau anak soleh yang mendoakan orang tuanya. Jadi, kebermanfaatan kita secara social dapat pula dirasakan oleh orang lain bila dalam hidup ini kita telah memberikan sumbangsih yang bermanfaat atau bisa dimanfaatkan seperti, tenaga, fikiran, persahabatan bahkan juga materi dan kekayaan yang kita punya.

Bagaimana meraih kebahagiaan menurut pandangan agama?

Mari kita renungkan Q.S. Al-Ra'd [13]: 29,

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

*29. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.*

Kebahagiaan itu efek dari nilai-nilai keimanan dan amal soleh yang kita terapkan dalam hidup. Sama seperti orang-orang yang selalu mendekatkan diri kepada Allah dengan berdzikir kepada Allah dengan tidak melupakan-Nya dalam arti bahwa prinsip dan nilai-nilai keimanan dan amal kebaikan selalu hendak diwujudkan dalam konsep dan praktek. Bahkan, agama pada dasarnya bersifat transaksional artinya hubungan kita dengan Allah sama dengan hubungan pedagang dengan pembeli. Kebahagiaan itu bisa kita peroleh dengan kuat, bila kita mampu berjualan kepada Allah dengan kualitas dagangan yang bagus atau tinggi. Apa yang hendak kita jual diri kita kepada Allah? Jiwa kita dengan potensi-potensi kebaikan yang dikembangkan seperti jiwa rela, jiwa ikhlas, jiwa qanaah, jiwa berani, jiwa pasrah aktif kepada Allah dan lain-lainnya. Allah sebagai pengggang jiwa kita maka hanya Allah tempat bersandar hidup kita, maka penyandaran diri kita dengan sepenuh hati akan berbuah ketenangan dalam jiwa kita. Sama halnya ketika kita menjadikan Allah sebagai sumber motivasi hidup dan sumber cinta karena keyakinan yang kita bangun bahwa kebaikan akan berbalas dengan kebaikan dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik maka efek dari itu semua adalah kebahagiaan.

## Peradaban Cinta

Bagaimana kiat bisa menghadapi ujian dan cobaan hidup dengan perasaan atau sikap ridha kepada Allah?

Sikap atau perasaan ridha itu kolaborasi antara rasa pasrah dan rasa cinta. Ujian dalam hidup pada hakikatnya hendak menaikkan kelas kita di hadapan Allah. Maka, tak perlu kita bersikap risau atau galau dalam setiap ada masalah dalam hidup, sebaliknya perlu bersikap ridha dengan segenap persiapan mental bahwa setiap masalah itu menjadi sarana yang bisa mendewasakan atau mematangkan diri kita. Dan kiat untuk menumbuhkan perasaan ridha kepada Allah: *Pertama*, ridha perlu bersenyawa dengan sikap irja' (pengembalian diri) kita kepada Allah Swt. Bahwa setiap kita akan kembali kepada Allah, setiap kita ada dua garis kehidupan yakni, garis *start* dan garis *finish* kemudian kembali kepada Allah. Semakin tinggi sikap irja' kita, maka akan semakin ringan hidup kita dengan tanpa beban. Sebab, setiap masalah berupa kesulitan atau kemudahan, kesusahan atau kesenangan adalah bagian dari ujian untuk diambil sebagai bekal pulang kampung halaman di akhirat yang setiap kita tak pernah tahu di halaman berapa kita kembali. Pandangan seperti ini akan memunculkan kesadaran hidup bahwa memang semua kita akan kembali kepada Allah dan setiap amal dan perbuatan kita akan dinilai dengan "konsep pahala atau balasan". *Kedua*, ridha perlu bersenyawa dengan sikap tawakal kepada Allah yakni menyerahkan seluruh hasil kepada Allah setelah kita berusaha, berikhtiar (mewujudkan/memilih hasil yang terbaik) dan berdoa kepada Allah, apakah hasilnya nanti secara kuantitatif dalam jumlah besar atau kecil, tapi secara kualitatif ada perasaan "*qanaah*" (puas/ridha) atas "*rizq*" (pemberian/anugerah) Allah.

Bagaimana menghadapi hidup dengan segala permasalahannya dengan penuh sabar dan ikhlas?

Sabar itu bagian dari kesadaran hidup kita, bahwa hidup ini berproses. Untuk menjawab setiap tantangan dan persoalan dari hajat dan hasrat dalam proses hidup diperlukan ilmu atau wawasan dan ketrampilan sehingga muncul sifat pada diri seseorang yakni sifat alim (pandai) dan cakap (terampil). Ikhlas itu bagian dari pandangan dan arah hidup yang kita jalani. Ikhlas secara bahasa artinya suci atau murni tidak tercampur oleh sesuatu apapun, dan ikhlas secara agama adalah bagian dari pandangan

keimanan (tauhid) kita kepada Allah secara murni tidak ternodai oleh sesuatu yang disebut kesyirikan. Ikhlas juga sebuah orientasi ketaatan dan ibadah hanya kepada Allah sebagai *Rabb* (Pemelihara), *Ilah* (Tuhan) dan *Malik* (Penguasa).

Bila sikap sabar dan ikhlas melebur dan bersenyawa maka akan memunculkan sikap tanggung jawab dalam hidup ini. Kita perlu mewujudkan kecerdasan emosional spiritual semacam ini agar dalam menjalani hidup tidak mudah menyerah dan pasrah pasif, namun sebaliknya kita akan terus ulet (tidak mudah menyerah) dan tegar serta pasrah aktif kepada Allah swt.

Bagaimana kiat supaya doa mudah terijabah dan terkabulkan, sebab saya merasa doa saya tidak didengar?

Perbaiki dulu hubungan kita kepada Allah, bagaimana. Bisa jadi, secara tidak sadar kita telah menjadikan Allah sebagai “*suruhan*” atau diam-diam kita telah “maksamaksa”, sementara itu kita tidak pernah memperhatikan diri apakah kita sudah memenuhi hak-hak Allah. Apakah kita pernah memperhatikan juga pada perasaan kita, seperti perasaan ridha, perasaan baik sangka, dan perasaan cinta yang melahirkan semangat dalam beribadah dan hidup yang kita jalani. Apakah selama ini kita hanya memperhatikan pada tuntutan dari kebutuhan atau hasrat hidup kita? Sehingga kita lupa pada sisi lain bahwa Allah telah banyak menganugerahkan tentang banyak hal yang itu bisa menjadi modal dalam mewujudkan harapan dan hasrat hidup. Mungkinkah kita masih sempit melihat hidup kita sedangkan Allah sendiri telah menghamparkan hidup ini dengan lapang dan luas. Oleh sebab itu, mari kita perbaiki diri kita dengan memiliki pandangan yang positif agar bisa untuk bisa melakukan perubahan dari yang sempit menuju yang luas dan lapang, dan memiliki perasaan baik agar bisa menimbang dan mengukur segala yang kita rasakan dengan timbangan dan ukuran yang jelas dan benar.

Bagaimana kiat menghilangkan atau merubah dari perasaan sedih menjadi senang, dan dari gelisah menjadi bahagia?

Perasaan sedih terjadi pada seseorang biasanya dikarenakan oleh dua hal: perpisahan dan kehilangan. Biasa orang membuat kata-kata yang

## Peradaban Cinta

menunjukkan adanya kesedihan dan penyesalan dengan suatu ungkapan, “apa yang kusesali dan kutangisi sebenarnya bukanlah perpisahan, tapi mengapa ada pertemuan yang akhirnya harus berpisah. Kalau memang harus begini terjadi, andai tak ada pertemuan ini bahagia lah hati ini”.

Apalagi kalo dalam hidup ini, apa yang kita punya itu yang kita sayang, dan bila yang kita sayang itu yang hilang maka ada rasa merana karena yang disayang itu yang hilang. Maka Islam mengajarkan untuk menyayangi yang ada di dunia ini sewajarnya tidak boleh berlebihan, sebab boleh jadi apa yang disayang bisa menimbulkan bumerang (kejelekan) dalam hidup kita. Begitu pula sebaliknya, bila harus membenci tentu dengan takaran yang wajar, sebab boleh jadi apa yang kita benci bisa saja sebenarnya bisa menimbulkan kebaikan bagi kita.

Maka, untuk merubah rasa sedih menjadi senang kita harus memiliki suatu pandangan, misalnya tentang kematian, bahwa ia bukanlah perpisahan dan bukanlah akhir dari segalanya, sebab hakikat kematian adalah awal dari fase kehidupan sesudah dunia yang kita masih hidup sekedar menunggu giliran untuk berikutnya akan bertemu kembali pada alam yang sama yakni akhirat. Kemudian soal kehilangan kita perlu memiliki suatu pandangan bahwa harta, kekayaan atau apa saja yang diberikan oleh Allah dalam hidup ini hanyalah “*titipan*” maka kita tak akan merasa kehilangan saat apa yang kita miliki itu diambil kembali karena semua itu hanya “*titipan*”.

Perasaan gelisah atau cemas biasanya terjadi oleh sebab ada yang ditunggu atau ada yang diharapkan “belum kunjung datang”. Dan persoalan “belum kunjung datang” adalah persoalan “waktu”. Artinya, kegelisahan dan kecemasan bisa saja sangat mengganggu kebahagiaan bila kita tidak memiliki keyakinan dan tempat bersandar kepada Allah yang kuat. Oleh sebab itu, sebesar apapun ujian dan cobaan hidup kita hingga sampai menimbulkan goncangan dalam jiwa kita berupa kegelisahan dan kecemasan tidak akan merenggut kebahagiaan kita bila kita masih memiliki keyakinan dan sandaran yang kuat kepada Allah. Dan kiat merubah kegelisahan dan kecemasan hidup menjadi kebahagiaan perkuatlah terus sandaran dan keyakinan diri kepada Allah.

Bagaimana kiat bisa meraih sifat qana'ah dan menghindari penyakit hati merasa kurang?

Qana'ah itu perasaan puas kepada Allah atas apa yang diterimanya dari rezeki-Nya walaupun dalam keadaan yang terbatas. Jiwa qana'ah itu muncul karena ada jiwa sahaja yang dalam bahasa agama disebut zuhud. Orang yang berlaku zuhud disebut zahid. Zuhud itu adalah sikap hidup yang tidak mudah silau dan galau dengan kesenangan dunia. Zuhud bukan berarti miskin. Zuhud itu menjaga jarak dengan dunia. Seorang zahid walaupun berduit dia tidak pelit, walaupun berharta kaya raya tidak foya-foya. Harta dan kekayaannya dia taruh di tangannya bukan di hatinya untuk bisa dia gunakan demi kepentingan di jalan Allah. Orang bisa belaku zuhud di dunia karena sikap ridha terhadap Allah dan ia selalu berharap hidup ini berakhir dengan keredhoan Allah Swt. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah [2]: 207:

وَمِنَ النَّاسِ مَن يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ

207. Dan di antara manusia ada orang yang mengorbankan dirinya karena mencari keridhaan Allah; dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba-Nya.

Dan apa yang dijelaskan terkait dengan sikap zuhud dan sikap ridha kepada Allah dengan orientasi keridhoan Allah dalam hidup ini, sekaligus menjawab persoalan tentang kiat untuk bisa terapi hati dengan menghilangkan perasaan "kurang". Dan perlu digaris bawahi bahwa dalam diri kita ada nafsu atau dorongan untuk cinta dunia, seseorang bisa saja mencintai dunia bahkan cinta buta terhadap dunia sehingga dia menjadi bucin (budak cinta) dunia, bahkan dalam riwayat Nabi mengingatkan kepada kita kalau kita perturutkan cinta dunia ini, maka kita tidak akan pernah merasakan puas, semakin dikejar dunia dengan perhiasannya semakin jauh cinta dunia itu memasuki perasaan kita yang paling dalam, sampai kita tidak kuasa untuk mengendalikan atas rasa tamak dan rakus kecuali sampai mulut kita disumpel oleh Allah dengan tanah (kematian) *na'udzu min dzalika* (kita berlindung kepada Allah atas itu semua). Oleh sebab itu berbahagialah orang yang bisa dan pandai mengendalikan diri dari nafsu tersebut. Zuhud dan ridha Allah dan orientasi keridhaan Allah adalah jawaban atas persoalan tersebut.

### A. Membangun Kesadaran dan Kekuatan Cinta

Cinta kepada Allah telah dinyatakan dalam al-Qur'an terhadap tujuh golongan hamba Allah, yaitu para *muhsinin* (orang-orang yang berbuat baik), *muqsithin* (orang-orang yg berbuat adil), *muttaqin* (orang-orang bertakwa), *tawabin* dan *muthahhirin* (orang-orang yang bertaubat dan mensucikan diri), *shabirin* (orang-orang yang bersabar), *yuqatiluna fi sabilih* (orang-orang berperang di jalan Allah), dan *mutawakkilin* (orang-orang yang bertawakal) kepada Allah.

Bila diperhatikan atas pernyataan cinta Allah dalam al-Qur'an, akan didapati penjelasan sebagaimana berikut; *Pertama*, "*innallaha yuhibbul muhsinin*" (sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat baik) disebutkan oleh al-Qur'an sebanyak lima kali. Semuanya mengarah pada makna yang sama yakni, berbuat baik kepada manusia seperti kesediaan memberi maaf, rasa lapang, infaq dan sedekah, dan berbuat baik kepada Allah seperti membangun rasa dekat dengan-Nya, sehingga muncul kesadaran akan pentingnya kebaikan dan pahala serta pentingnya untuk kehidupan di dunia, dan juga bahaya dosa dan maksiat serta pengaruhnya kepada kehidupan. Kajian makna kata *muhsinin*, memberikan suatu prinsip bahwa siapa yang memberi dia akan diberi. Cinta itu berelasi pada bahagia, maka siapa yang banyak memberi cinta dalam hidup ini dia akan beroleh bahagia.

*Kedua*, "*innallaha yuhibbul muqsithin*" (sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berbuat adil) disebutkan tiga kali dalam al-Qur'an yang semuanya menggunakan huruf penegas "*inna*" (sungguh). Penegasan ini memberi makna lebih, bahwa tegaknya nilai-nilai keadilan berbanding lurus dengan cinta Allah dalam kehidupan. Artinya, kalau untuk menegakkan keadilan itu sulit, sesungguhnya yang sulit itu resikonya, dan hanya orang-orang yang telah sampai pada cinta Allah yang tak akan pernah merasakan kesulitan.

*Ketiga, "innallaha yuhibbut tawabina wa yuhibul mutathahirin"* (sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertaubat dan mensucikan diri atau menjaga kebersihan diri). Ada dua ayat yang menunjukkan bahwa cinta Allah akan diberikan kepada mereka yang tahu jalan saat salah dan keliru, tahu cara bebersih saat kotor oleh aib dan dosa. Orang-orang yang sampai kepada cinta Allah, akan mampu membedakan antara pahala dan dosa, seperti siang dan malam, atau keindahan dan keburukan.

*Keempat, "innallaha yuhibbul muttaqin"* (sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang bertakwa) disebutkan dua kali semuanya dengan huruf "inna" (tegas). Hal ini menunjukkan bahwa kecintaan Allah hadir ke dalam diri orang-orang bertakwa berupa semangat beribadah tanpa musiman, dan orang-orang bertakwa itu dicintai Allah karena memiliki kepribadian yang terbuka untuk perubahan dan perbaikan diri dan mentalnya. Sama terbukanya dengan cinta Allah bagi orang-orang yang mengharap kemenangan dan kesuksesan.

*Kelima, "wallahu yuhibbus shabirin"* (dan Allah mencintai orang-orang yang sabar). Cinta Allah dapat diraih oleh siapa-pun yang selalu mengangkat dan menjunjung tinggi kesabaran, meskipun dilanda banyak masalah dan problematika kehidupan. Sifat sabar harus selalu melekat dalam diri kita setiap saat, tidak hanya ketika mendapat ujian dari Allah, tetapi juga pada saat menjalani aktivitas ibadah kepada-Nya.

*Keenam, "innallaha yuhibbul ladzina yuqotiluna fie sabilih shaffan"* (sesungguhnya Allah mencintai orang-orang yang berperang dijalan Allah dengan berbaris-baris). Makna ayat ini dapat diarahkan untuk selalu berbuat kebaikan yang dapat membawa kebermanfaatannya. Perang tidak hanya khusus melawan orang-orang kafir yang memusuhi Islam, akan tetapi perang juga dapat diarahkan dalam hal melawan hawa nafsu, kecenderungan yang membawa kepada kejelekan, merusak dan dapat menjatuhkan pada hal keburukan.

*Ketujuh, "wallahu yuhibbul mutawakkilin"* (dan Allah mencintai orang-orang yang bertawakal). Bagian tujuh ini adalah cara ampuh untuk mendapatkan cinta Allah. Setelah sebelumnya berusaha dan berikhtiar semaksimal mungkin dalam menjalani dinamika kehidupan, cara terakhir

## Peradaban Cinta

adalah memasrahkan dan mengembalikan semuanya kepada Allah dan berharap semuanya diridhai oleh-Nya.

Dengan tujuh kunci yang telah disebutkan, bahagia dan cinta Allah ternyata sangat dekat. Maka janganlah pernah ragu dengan rahmat (kasih sayang) Allah yang akan ditaburkan bagi mereka yang berjalan dijalannya. Hidup ini bukan untuk orang-orang yang ingin menjadi terbaik tetapi hanya untuk orang-orang yang ingin berbuat baik. Oleh sebab itu, berbuat baiklah dengan ketulusan kepada Allah dengan tidak perlu mikir hasil, apakah kelak sukses atau gagal, surga atau neraka. Yakinlah bila kita bertekad untuk berbuat baik dari hidup yang kita jalani, Allah akan bersama kita, Allah menolong setiap kesulitan, Allah memberikan rasa lapang, tabah dan tegar dari setiap ujian, cobaan, hambatan dan tantangan. Maka berikutnya, hanya satu yang tersisa bersama Allah yakni tawakal (serahkan hasilnya) kepa Allah SWT. (QS. Ali 'Imran [3]: 159) "*fa idza 'azamta fatawakkal 'alallah*".

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana kiat bisa memperoleh kebahagiaan yang hakiki?

Kebahagiaan hakiki hanya ada di akhirat, sebab di akhirat adalah tempat atau kampong balasan dari amal perbuatan di dunia. Sedangkan kebahagiaan di dunia bersifat relasional, dampak atau efek sementara, sebab hakekat dunia adalah tempat atau ladang beramal dan bertanam untuk bekal pulang kampung halaman di akhirat. Oleh sebab itu, ada ungkapan Arab, "*wa ma ladzdzatu illa ba'dat ta'bi*" (Dan tidak ada suatu kelezatan atau kepuasan kecuali setelah ia diperoleh dengan susah payah). Inilah hukum kehidupan agar kita bisa menegakkan prinsip "jihad" (bersungguh-sungguh) dan sabar. (QS. Ali Imran: 142)

Mohon dijelaskan tentang sumber pokok/pilar utama kebahagiaan dan penderitaan?

Dalam psikologi sosial ada tiga pilar utama kebahagiaan seseorang. **Pertama**, *having a good family life* (memiliki keluarga yang baik). Secara emosional, keluarga memiliki daya gravitasi paling besar bagi kehidupan seseorang. Apa pun yang dilakukan seseorang di luar rumah, pada akhirnya

ia akan kembali kepada keluarga. Oleh sebab itu, karier seseorang yang autentik dan kukuh hanya akan mungkin diraih kalau basis keluarganya solid atau kuat. Kekuatan keluarga terbangun oleh hubungan cinta dan iman. Cinta seperti pupuk atau air yang menumbuh suburkan pohon keluarga yang segar. Iman memberikan ikatan moral yang kuat bahwa keluarga adalah amanat suci dan sebuah bahtera yang jangkauannya sampai ke negeri akhirat kelak. Sebaliknya, sumber penderitaan seseorang bisa terjadi pada keluarga yang tidak baik, berapa banyak keluarga yang broken home menghasilkan anggota keluarga yang amburadul dan berantakaan.

**Kedua**, *having a good job* (memiliki pekerjaan yang bagus). Bekerja tidak semata untuk uang, tetapi sangat berkaitan dengan harga diri, aktualisasi diri, dan bersosialisasi diri di luar zona keluarga. Sebaliknya, pengangguran walaupun banyak uang dan hanya mengandalkan harta warisan, tak akan bahagia karena tidak bangga dengan dirinya.

**Ketiga**, *having a good friends and community* (memiliki lingkungan pertemanan dan komunitas yang baik). Bermasyarakat merupakan kebutuhan social dan psikologis. Sebagian besar umur kita juga dihabiskan di zona ini, oleh sebab itu, lingkungan pertemanan dan komunitas yang baik sangat menentukan kebahagiaan seseorang. Sebaliknya lingkungan pertemanan dan komunitas yang jahat dan buruk juga sangat mendekatkan penderitaan seseorang.

Bagaimana menggambarkan bahwa kesabaran adalah cahaya?

Sabar itu bukan pilihan tapi sebuah keniscayaan yang selalu hadir dari setiap momen dan peristiwa kehidupan. Kemudian sabar mencerminkan akhlak seseorang saat menghadapi dan menjawab setiap tantangan dan permasalahan kehidupannya. Sabar memang tidak ada batasnya, namun ia hadir dalam bentuk yang beragam sesuai dengan moment dan peristiwa yang menyertai hidup seseorang. Saat Indonesia pada masa pra kemerdekaan semua pemuda turun ke medan perjuangan untuk memperoleh kemerdekaan, maka sabar yang harus muncul pada momen seperti ini adalah akhlak berani. Sesudah kemerdekaan di peroleh, setiap orang berpartisipasi dalam mengisi kemerdekaan, maka sabar berubah bentuk dalam akhlak mulia bangsa yaitu semangat mengisi kemerdekaan dengan ilmu pengetahuan dan kemajuan, maka sabar berubah menjadi

## Peradaban Cinta

akhlak rajin dalam menuntut ilmu. Sampai kesabaran itu digambarkan sebagai cahaya, karena pengibaratan tersebut bisa dilihat dari sifat sabar seperti yang telah digambarkan di atas, memiliki kesamaan sifat dan fungsi dengan cahaya yang selalu memasuki dan menerangi setiap ruang dan lorong kegelapan dengan berbagai bentuk yang ada, sama seperti sabar membantu setiap kesulitan yang dihadapi manusia.

Bagaimana hubungan kebahagiaan hakiki dengan keimanan?

Secara keimanan disebutkan di dalam surah al-Ra'd [13]: 29,

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَا بَ

29. *Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.*

Ayat tersebut merupakan penjelasan tentang konsep pahala bahwa keimanan dan amal kebajikan itu memberikan dampak positif berupa kebahagiaan bagi pelakunya dan mendapatkan tempat yang menyenangkan di akhirat. Berdasarkan ayat tersebut keimanan menjadi factor penting dalam membangun kebahagiaan hakiki (akhirat), surah al-Thur ayat 21 begitu jelas dan terang menegaskan faktor keimanan menjadi penentu untuk bertemu kembali anggota keluarga pada waktu di dunia bila sama iman kelak di akhirat di tempat yang sama (surga).

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ

21. *Dan orang-orang yang beriman, dan yang anak cucu mereka mengikuti mereka dalam keimanan, Kami pertemukan lagi anak cucu mereka dengan mereka, dan Kami tiada mengurangi sedikitpun dari pahala amal mereka. tiap-tiap manusia terikat dengan apa yang dikerjakannya.*

Bagaimana menjauhkan diri dari depresi dan gangguan mental?

Depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang dapat memengaruhi emosi, cara berpikir, dan perilaku penderitanya. Orang yang mengalami depresi cenderung tidak semangat dalam menjalani hidup,

merasa sedih terus menerus, putus asa hingga berfikir untuk bunuh diri. Terapi psikisnya tentu mengembalikan pada keadaan rasa aman dan nyaman sudah barang tentu dengan pendekatan agama melalui shalat, tilawah alquran dan berdzikir dan berdoa kepada Allah. Melakukan penyegaran spiritual (spiritual fitness) melalui penguatan cara berfikir ke arah hidup yang lebih positif dengan diskusi dan pemberian perhatian, merefresh dengan cara merasakan hidup yang indah-indah dan tenang dengan memberikan penghargaan supaya tumbuh rasa percaya diri, memberikan stimulant dan motivasi hidup lebih bermakna dan bermanfaat melalui gerakan sedekah dan infaq kepada orang-orang yang menagalami kesulitan dan kesusahan, serta membangkitkan keyakinan berupa doktrin ajaran agama dan ketauhidan, serta antara dosa dan pahala.

Bagaimana agama menjamin kebahagiaan bagi hamba-Nya yang taat?

Dalam Alquran bahwa manusia itu diciptakan dalam keadaan lemah (QS. An-Nisa': 28).<sup>1</sup> Dalam praktek hidupnya, tak ada manusia yang memerlukan bantuan orang lain, bahkan semakin tinggi kedudukan seseorang semakin banyak dukungan atau bantuan untuk bisa menyelesaikan pekerjaannya. Dalam menentukan dan meraih masa depannya, tak ada manusia yang tahu bagaimana nasibnya ke depan, apakah baik atau buruk. Bahkan perjalanan hidup manusia seperti lingkaran dari bayi tak berdaya kemudian tumbuh berkembang sampai akhirnya menjadi tua renta secara fisik kembali seperti bayi yang tak berdaya.

Tapi siklus dan perjalanan hidup manusia itu bukan fisiknya namun jiwanya, dalam jiwa setiap manusia memerlukan nilai atau ajaran agama yang membuat manusia memiliki semangat atau motivasi (niat) dalam beribadah kepada Allah, serta iman yang tidak sekedar percaya, namun merupakan pengakuan, kepasrahan, keyakinan, dan jalan hidup untuk mengantarkan penganutnya kepada tujuan yang melewati batas-batas sejarah dan duniawi. Oleh sebab bisa ditemukan orang-orang yang taat

---

<sup>1</sup> QS. An-Nisa': 28,

يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخَلَقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا

28. Allah hendak memberikan keringanan kepadamu dan manusia diciptakan (dalam keadaan) lemah.

## Peradaban Cinta

dengan ajaran agamanya yang penuh keinsyafan dan keikhlasan diri mampu menunjukkan hidup yang tenang, damai tanpa beban serta matang dengan ditandai siap menerima kapan dan dimanapun “eksekusi” Tuhan berupa kematian, kondisi semacam ini seorang penganut agama sampai pada hakekat *spiritual happiness*.

Bagaimana saya bisa bahagia dengan dua anak saya yang masih gadis?

Hidup ini “*take and give*”, memberi dan diberi. Kesediaan ibu untuk merawat kedua anak gadis ibu dengan penuh kasih sayang, akan memberi efek kebahagiaan tersendiri. Apalagi, ibu bisa pula mengantarkan mereka menjadi anak yang berakhlak mulia dan berkepribadian, smart, solehah, percaya diri dan mandiri tentu akan memberi rasa puas dan bangga sebagai orang tua. Oleh sebab itu, tidak usah ada beban dalam menjalankan misi dan amanat tersebut. Lakukanlah dengan ikhlash serta yakin bahwa Allah tidak akan pernah menyalahkan apa yang menjadi perjuangan dan ikhtiar ibu pada saat ini. Dekatlah ibu secara psikologis dengan anak-anak sembari juga berikan mereka kemerdekaan untuk meraih kesuksesan dan kebahagiaan mereka berdua. Sekali lagi, selamat dan sukses selalu untuk ibu dan anak-anak ibu.

### A. Membangun Nilai-nilai Kemanusiaan dan Ketuhanan

Pada awal dakwah fase Mekkah, yang ditanam pertama kali oleh Nabi Muhammad SAW kepada para sahabat adalah masalah rasa ketuhanan dan kemanusiaan. Para sahabat menyampaikan, "*nu'tal iman tsummal quran*" (kita dulu pertama kali diberi iman kemudian al-Qur'an). Para sahabat yang sebagian besar dari golongan orang-orang yang lemah (*dhu'afa'*) dan yang dilemahkan (*mustadh'afin*), memiliki keteguhan dan kekuatan kesabaran ketika harus menghadapi teror dan intimidasi (penindasan) yang dilakukan oleh orang-orang kuat dari golongan Arab Kafir Jahiliyah. Dalam sejarah, disebutkan bagaimana sosok Bilal bin Rabbah ketika disiksa oleh tuannya karena masuk agama Islam. Dengan ditindih batu besar di dadanya dia hanya bisa menyebut dengan kata-kata "*ahad*" ... "*ahad*" ... Kemudian Sumaiyah harus meregang nyawa karena menolak paksaan Abu Jahal untuk mengucapkan Tuhan *manat, latta, hubal*, seraya mengatakan, "sesungguhnya pantang bagi Sumaiyah untuk mengotori lisannya yang sudah dibersihkan dengan kalimat tauhid".

Al-Qur'an menggambarkan rasa ketuhanan dan kemanusiaan untuk orang-orang beriman dalam beberapa aspek, antara lain: dalam QS. al-Anfal [8]: 2, "*idza dzukirallahu wajilat qulubuhum* (apabila disebut nama Allah bergetar hati mereka)". Getaran itu adalah rasa untuk tunduk dan taat kepada Allah dan merupakan makna dari keikhlasan sebagai jiwa keagamaan. Kemudian QS. al-Baqarah [2]: 165 menyebutkan, "*alladzina amanu asyasyaddu hubban lillah* (adapun orang-orang yang beriman sangat besar cintanya kepada Allah)". Cinta adalah paduan rasa nikmat dalam harmoni hidup ini. Cinta akan menyeret mereka yang punya rasa ketuhanan dan kemanusiaan kepada kebahagiaan seraya mengatakan, "Tuhan, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Demikian disebutkan dalam QS. Ali 'Imran [3]: 191. bahkan, al-Qur'an juga menegaskan bahwa orang-orang yang punya rasa bertuhan akan berjiwa optimis menjalani hidup ini, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Fushshilat [41]: 30;

## Peradaban Cinta

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

*Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".*

Berdasarkan uraian di atas, rasa ketuhanan dan kemanusiaan merupakan satu paket penting dalam membangun jiwa spiritualitas keagamaan. Hilangnya rasa ketuhanan dan kemanusiaan akan menjadikan agama hanya sebatas lebel sosial dalam Kartu Tanda Penduduk (KTP), dan kehilangan fungsinya yang utama dalam membangun kekuatan moral, mental dan jiwa pemeluknya.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana rasa optimis bisa tumbuh subur dalam diri kita?

Rasa optimis akan tumbuh subur dalam diri kita seiring dengan sikap dan perilaku dalam membangun hidup bersama Allah. Kita tumbuhkan rasa penghambaan, ketundukan dan ketaatan diri di hadapan Allah dengan cinta dan kesadaran hidup. Cinta merupakan energi atau tenaga dalam diri kita untuk mengekspresikan bahwa hidup itu indah. Hidup itu menghasilkan bahagia, tentunya dengan cara-cara yang luas dan luwes melalui strategi dan seni menikmati hidup. Kesadaran hidup merupakan titik balik dari dalam diri kita tentang cara membangun pandangan-pandangan yang kita berikan atas proses dan respon hidup yang kita jalani sendiri. Hikmah dibalik peristiwa dan proses hidup membuat kita memiliki kearifan dan bertindak secara adil dengan untuk selalu menjajakan kebajikan hidup, dan tidak akan pernah menyerah dan putus asa dalam menerima rahmat Allah.

Bagaimana menggambarkan nilai-nilai aqidah yang berkaitan dengan jiwa optimis?

Nilai-nilai aqidah yang berkaitan dengan jiwa optimis dapat digambarkan dengan sifat-sifat utama Allah sebagai Rabbul alamin

(Pemelihara alam semesta), seperti Allah sebagai Razaq (Maha Pemberi Rezeki) menggambarkan bahwa Allah akan memberikan kecukupan dan kesejahteraan bagi seluruh makhluknya. Menyadarkan kita bahwa hidup ini sudah dijamin oleh Allah. Allah sebagai *Rahman* dan *Rahim* (Maha Kasih dan Sayang) menggambarkan bahwa Allah telah membentangkan dalam hidup ini kekuatan cinta. Menyadarkan kita bahwa bahagia itu bagi siapa yang memberikan cinta dan kasih dalam hidup, dan jiwa optimis itu akan lahir dari orang-orang yang selalu memberi, sebab orang yang tidak punya tidak memberi. Dan orang-orang yang tidak berusaha dengan sungguh-sungguh dalam hidupnya untuk banyak memberi maka dia tidak akan banyak diberi, dibantu, ditolong dan akhirnya dimenangkan.

Bagaimana hubungan rasa optimis dengan rasa ketuhanan?

Optimis adalah kondisi mental seseorang yang memiliki rasa percaya diri dan mandiri atas kemampuan dan kapasitasnya dalam menyelesaikan persoalan dan resiko hidup. Rasa optimis sangat ditentukan oleh ilmu pengetahuan dan ketrampilan yang dimilikinya serta nilai-nilai keagamaan yang dihayatinya. Semakin luas ilmu pengetahuan dan tinggi ketrampilan yang dimiliki semakin mudah dan gampang seseorang dalam menyelesaikan kesulitan dan persoalan yang dihadapi. Begitu pula, semakin mudah seseorang dalam membangun kekuatan ekonomi semakin mudah pula seseorang dalam mewujudkan kesejahteraan dan kemakmuran dalam hidupnya. Apalagi, semakin bertambah pengetahuan agama seseorang dan semakin bertambah pula kesadaran hidupnya, maka semakin optimis pula seseorang dalam mewujudkan harapan dan cita-cita atas hidup yang dijalannya. Dengan demikian, bila jiwa optimis tumbuh subur dalam diri seseorang kemudian bersenyawa dengan jiwa ketuhanan maka akan muncul jiwa yang tenang dan damai.

Apa perbedaan antara jiwa dan ruh?

Jiwa dalam bahasa Arab (Alquran) disebut dengan “al-nafs” merupakan aspek batin yang mewakili kesatuan utuh dari diri manusia, di dalamnya ada kecerdasan intelektual (akal), dan emosional spiritual (hati) dengan ilmu pengetahuan serta hikmah pengalaman telah menghasilkan kesadaran dan keinsafan atas hidup yang dijalani.

## Peradaban Cinta

Ruh adalah daya kehidupan yang menentukan gerak dan kelangsungan hidup manusia. Ruh seperti baterai pada mesin robot bila habis dayanya maka habis pula gerak dan kelangsungan hidupnya. Kita mengerti definisi kematian adalah dicabut atau dipisahkannya antara ruh dengan jasad. Maka badan atau jasad disebut mayit karena tanpa ruh. Sedangkan jiwa atau ruh manusia menghadap kembali kepada Pemiliknya yakni Allah Swt.

Mengapa rasa optimis menjadi perlu dan harus agar bisa mengiringi dalam perjalanan hidup?

Karena jiwa optimis bisa menjadi pendukung kesuksesan atau setidaknya rasa optimis itu merupakan separuh dari kesuksesan. Sebaliknya, jiwa pesimis adalah jiwa yang lemah, jiwa yang ragu terhadap kelebihan dan kekuatan diri bila jiwa begini pada stadium 4 (kronis) susah untuk bisa meraih kemenangan. Orang yang optimis menunjukkan bahwa dia tidak pernah meragukan potensi dan kemampuan dirinya, dia memiliki keyakinan dan kemandirian dalam menjawab serta menyelesaikan setiap persoalan yang menjadi tantangan dan hambatan dalam hidupnya. Keyakinan yang tinggi ditentukan oleh sikap yang jelas dan mentalitas yang kuat, sedangkan jiwa kemandiriannya sangat ditentukan oleh kapasitas ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki. Artinya seseorang bisa optimis bisa dan sukses dalam menghadapi setiap ujian, cobaan, tantangan dan hambatan karena kemampuannya dalam mengukur potensi dan kapasitas dirinya. Pepatah Arab dikatakan, *“Halakam mru’un lam ya’rif qadrahu”* (kegagalan seseorang bisa terjadi karena seseorang tak mampu mengukur potensi dan kapasitas dirinya).

Mengapa seseorang bisa mengalami putus asa?

Banyak faktor yang memengaruhi seseorang bisa mengalami putus asa. Factor internal bisa jadi disebabkan *“kebuntuhan”* baik fikiran, perasaan, kejiwaan dan mental. Trauma dengan masa lalu yang tak menemukan solusi yang baik bagi penguatan jiwanya. Factor eksternal bisa jadi disebabkan oleh *“lingkungan”* baik keluarga, pertemanan yang tak memberikan ketrentaman dan kedamaian dalam jiwanya. Tak mampu melupakan masa lalu

### A. Meraih Kecerdasan dan Kekuatan Jiwa

Bahagia bersama Allah bisa didapat dengan mudah melalui pembersihan jiwa (*tazkiyatun nafs*). Banyak ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang *tazkiyatun nafs* ini, di antaranya disebutkan dalam QS. al-Syams [91]: 9-10;

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا. وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

*“Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, Dan Sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.”*

Kemudian terdapat dalam QS. al-A'la [87]: 14-15;

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى. وَذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى

*“Sesungguhnya beruntunglah orang yang membersihkan diri (dengan beriman), Dan Dia ingat nama Tuhannya, lalu Dia sembahyang.”*

Selanjutnya termaktub dalam uraian QS. al-Mukminun [23]: 1-5,

قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ. الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ. وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ. وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ.

وَالَّذِينَ هُمْ لِأَقْرَبِهِمْ حَافِظُونَ

*“Sesungguhnya beruntunglah orang-orang yang beriman, (yaitu) orang-orang yang khusyu' dalam sembahyangnya, Dan orang-orang yang menjauhkan diri dari (perbuatan dan perkataan) yang tiada berguna, Dan orang-orang yang menunaikan zakat, Dan orang-orang yang menjaga kemaluannya.”*

Tampak jelas bahwa tiga ayat tersebut diawali dengan suatu pernyataan “*qod aflaha*” yang berarti “*sukses telah beruntung*” yaitu: (1) orang-orang yang mensucikan jiwanya; (2) orang-orang yang membersihkan diri; dan (3) orang-

## Peradaban Cinta

orang beriman yang mensucikan diri dengan meraih hidup bermanfaat dan menjauhkan diri dari segala hal yang sia-sia. Pensucian diri (*tazkiyatun nafs*) adalah jalan menuju pada keberuntungan atau kebahagiaan. Ada dua bentuk keberuntungan berkaitan dengan ini. *Pertama*, keberuntungan dunia yang ditandai dengan kebahagiaan dunia berupa kesejahteraan dan kemuliaan; *kedua*, keberuntungan akhirat yang terwujud dalam empat hal, yaitu kekekalan tanpa kefanaan, kekayaan tanpa kefakiran, kemuliaan tanpa kehinaan, dan kemengertian tanpa kebodohan.

Pensucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) adalah perjuangan seseorang dalam mewujudkan kekuatan diri, di antaranya, (1) kekuatan emosi (luapan perasaan) dengan tanggung jawab atas agama dan keperluan hidup atas dunia sehingga muncul sifat sabar dan berani menghadapi tantangan, sebaliknya kekuatan emosi tanpa dibarengi oleh rasa tanggung jawab hanya akan memunculkan jiwa fasik dan perusak; (2) kekuatan motivasi (dorongan untuk melakukan perbuatan) dengan ketulusan niat kepada Allah sehingga melahirkan jiwa teguh pendirian dan tawakal, sebaliknya kekuatan motivasi tanpa dibarengi ketulusan niat kepada Allah hanya akan melahirkan kelemahan hati dan jiwa malas; dan (3) kekuatan ilmu dengan kearifan dan kesadaran hidup menghasilkan pribadi yang mengerti dan bijaksana, sebaliknya kekuatan ilmu tanpa dibarengi kearifan dan kesadaran hidup hanya akan menghasilkan pribadi yang sombong dan jiwa yang ceroboh.

Berdasarkan demikian, dapat dipahami bahwa terdapat empat golongan menurut al-Qur'an yang tidak akan beruntung (bahagia) karena tidak melakukan pensucian diri. Mereka antara lain; (1) orang-orang yang berbuat zalim, yaitu mereka yang tahu (kebenaran risalah kenabian Muhammad) tapi mereka tidak mengakui (mau) dengan kebenaran itu; (2) orang-orang yang berbuat dosa, yaitu mereka mendustakan kebenaran ayat-ayat Allah dengan melakukan kesyirikan dan kesesatan sesudah datang petunjuk (ceroboh); (3) orang-orang penyihir, yaitu mereka yang melawan kebenaran yang dibawa Musa; dan (4) orang-orang kafir, yaitu mereka yang menyembah selain Allah.

## B. Kiat dan Solusi

Mohon dijelaskan tentang tiga gambaran *nafs* dalam Alquran?

Di dalam Alquran kata *al-nafs* dirangkai dengan 3 kata, yakni: 1. *al-nafs al-ammaaratu bis suu'* (jiwa yang mengarah pada kerusakan) terdapat pada QS Yusuf ayat 53 yang mengisyaratkan bahwa di dalam diri (jiwa) manusia ada potensi atau dorongan ke arah superioritas diri terutama saat manusia merasakan kemapanan ekonomi dan kekuasaan yang mendorongnya ke arah keburukan bahkan kejahatan. Oleh sebab itu manusia memerlukan kesadaran hidup dengan petunjuk (Allah) untuk mengendalikan arah yang salah menuju arah yang benar dalam hidupnya; 2. *Al-nafs al-lawwaamah* (jiwa yang penuh penyesalan) terdapat pada QS al-Qiyamah ayat 2 yang mengisyaratkan bahwa di dalam diri (jiwa) manusia terdapat potensi (dorongan) inferiority (minder/rendah diri) bila tidak diikuti dengan penjelasan petunjuk agama yang benar maka jiwa manusia berada dalam penyesalan yang berlebihan yang berakibat pada rasa minder dan tidak berguna akhirnya jiwanya menjadi mati atau putus asa; 3. *Al-nafs al-muthma'innah* (jiwa yang tenang) terdapat pada surah al-Fajr ayat 27-30, yang mengisyaratkan bahwa dalam diri manusia terdapat potensi keunggulan yang ditandai dengan kematangan jiwa yang nampak pada sikap dan perilaku damai atau dingin tidak panas (cool), tenang (calm) dan tetap percaya diri (confiden) dalam menjalani hidup, hal tersebut merupakan buah dari kecerdasan spiritual yang telah diasah dan dirawat dengan pendidikan (*tarbiyah*), metodologi (*tarekat*), *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) serta praktek dan pengalaman (*riyadhoh*) yang terus-menerus dan berkelanjutan.

Mohon dijelaskan tentang sarana dari *tazkiyatun nafs*?

*Tazkiyatun nafs* kadang diterjemahkan dengan penyucian jiwa, dan kadang dengan pembersihan diri. Secara materi *tazkiyatun nafs* ada dua: *Pertama*, penyucian diri (jiwa) dari seluruh penyakit jiwa yang bertentangan dengan kemuliaan jiwa, seperti *riya'* dan *syirik* yang bertentangan dengan tauhid dan ubudiyah. Atau cinta pangkat, jabatan, dan cinta dunia yang bertentangan dengan *zuhud* (kesahajaan). *Kedua*, pembersihan hati dari penyakit yang bertentangan dengan atau bersikap dan berperilaku sebagaimana nama-nama Allah yang indah (*asma' al-husna*) serta mengikuti Rasulullah saw. Misalnya, tidak membiarkan diri bersikap marah-marah tidak pada tempatnya, sehingga bertentangan dengan sikap bijak. Atau, bahkan mengarahkan kemarahan pada senyuman dan membalas setiap perbuatan jahat dengan kebaikan. Jadi, sarana atau hal

## Peradaban Cinta

pertama dan utama dari *tazkiyatun nafs* adalah menghiasi diri dengan bercermin pada nama-nama Allah yang indah dan keteladanan hidup Rasulullah saw, sebelum melecuti dan membersihkan diri dan hati dari seluruh penyakit jiwa atau hati,

Mohon dijelaskan bagaimana mengolah rasa agar mampu merasakan kehalusan budi pekerti atau akhlak?

Mengolah rasa agar kita bisa merasakan kehalusan budi pekerti atau akhlak, terdapat beberapa aspek: 1. Akhlak terhadap diri sendiri, kita perlu mengolah dua rasa asasi dalam hidup kita, yakni kalau tidak “*sabar*” ya, “*syukur*” atau sebaliknya; 2. Akhlak terhadap orang lain (sesama manusia), kita perlu mengolah rasa “*empati*” yakni semacam kemampuan merasakan apa yang dirasakan orang lain; 3. Akhlak terhadap lingkungan baik keluarga, pergaulan, pekerjaan, atau bahkan alam tumbuhan dan hewan, kita perlu mengolah rasa “*simpati*” dengan sifat asasi dalam hidup kita yakni “*the power of love*” (kekuatan kasih dan sayang); 4. Akhlak terhadap Allah, kita perlu mengolah rasa “*dekat*” dengan membuka diri kita via jiwa “*khosyyah*” (rasa ingin mengabdikan dan bersandar hanya kepada-Nya) untuk mendapatkan jaminan kebahagiaan dan keselamatan.

Bagaimana merealisasikan *tazkiyah nafsi*?

Secara teoritis ada 3 jalan dalam merealisasikan *tazkiyatun nafs*, yakni: *Takhalli* (pembebasan diri dari dorongan-dorongan primitif yang destruktif pada jiwa dengan skala kualitas tercela) seperti *hubbud dunya*/cinta dunia, *karahiyatul maut*/takut mati, *thulul amal*/panjang angan-angan dsb, karena menjadi sekat atau penghalang hidup bagi manusia untuk memesraikan Allah; *Tahalli* (memperindah dan menghiasi diri dengan sifat-sifat terpuji terutama internalisasi asma' Allah dan keteladanan Nabi Muhammad Saw ke dalam diri) seperti sifat redha, baik sangka, optimis, tawakal, dsb; *Tajalli* (apresiasi terhadap rasa ilahi (ketuhanan) dengan suatu kesadaran bahwa Tuhan melihat hati kita).

Bagaimana buah dari *tazkiyatun nafs*?

*Tazkiyah nafs* (penyucian jiwa) yang dilakukan secara rutin dan terus menerus akan menghasilkan beberapa hal sebagai berikut:

- a. Kita bahagia menjadi diri sendiri dengan memiliki orientasi dan motivasi hidup serta kepercayaan diri kepada Allah lebih terarah;
- b. Kita merasa aman dan nyaman menjadi bagian dari kehidupan itu sendiri tatkala keindahan, kedamaian dan kesejahteraan mewarnai kehidupan yang kita jalani.
- c. Kita lebih bahagia tatkala kekayaan batin/ruhani yang kita peroleh melampaui kekayaan harta dan materi yang kita dapat.

## BAHAGIA DENGAN PETUNJUK AL- QUR'AN

### A. Membangun Kesadaran dengan Hidayah Allah

Tidak dapat dipungkiri bahwa al-Qur'an merupakan kitab suci yang diturunkan kepada Nabi Muhammad yang tidak ada keraguan di dalamnya. Al-Qur'an merupakan pusaka ajaran pertama yang menjadi pedoman dan petunjuk dalam kehidupan umat Islam. Disebutkan dalam Q.S. Thaha [20]: 1-8, bahwa Allah berfirman:

طه. مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى. إِلَّا تَذَكِيرًا لِمَنْ يَخْشَى. تَنْزِيلًا مِمَّنْ خَلَقَ الْأَرْضَ وَالسَّمَاوَاتِ الْعُلَى. الرَّحْمَنُ عَلَى الْعَرْشِ اسْتَوَى. لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَمَا بَيْنَهُمَا وَمَا تَحْتَ الثَّرَى. وَإِنْ تَجَهَّرَ بِالْقَوْلِ فَإِنَّهُ يَعْلَمُ السِّرَّ وَأَخْفَى. اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى

*Thaahaa. Kami tidak menurunkan al-Qur'an ini kepadamu agar kamu menjadi susah; Tetapi sebagai peringatan bagi orang yang takut (kepada Allah), Yaitu diturunkan dari Allah yang menciptakan bumi dan langit yang tinggi, (yaitu) Tuhan yang Maha Pemurah. yang bersemayam di atas 'Arsy. Kepunyaan-Nya-lah semua yang ada di langit, semua yang di bumi, semua yang di antara keduanya dan semua yang di bawah tanah. Dan jika kamu mengeraskan ucapanmu, Maka Sesungguhnya Dia mengetahui rahasia dan yang lebih tersembunyi. Dialah Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia. Dia mempunyai Al asmaaul husna (nama-nama yang baik)*

Al-Qur'an diturunkan bukan untuk membuat kesusahan bahkan al-Qur'an sebagai petunjuk Allah untuk menuju kepada kesuksesan dan kebahagiaan. Petunjuk itu milik Allah yang bila ia menerangi jalan hidup manusia, maka manusia akan memiliki kesadaran hidup dengan amanah dan tanggung jawab. Dahsyatnya mukjizat al-Qur'an yang diturunkan kepada Nabi Muhammad Saw, dapat disimak dari kisah keislaman Umar bin Khattab.

Pada awalnya, Nabi Muhammad Saw memandang perlu penguatan barisan dakwah Islam oleh masuknya tokoh yang berpengaruh Nabi Saw berdoa agar Allah memasukan dua Umar (Umar bin Hisyam dan Umar bin Khottob) walaupun keduanya sama-sama pembenci dakwah Islam Nabi Saw. Tatkala Umar bin Khotob hendak membunuh Nabi Saw, di tengah jalan diejek oleh kawannya dengan berkata, “Bagaimana kamu hendak membunuh Muhammad Saw, kalau adikmu sendiri Fatimah telah mengikuti Muhammad Saw”. Mendengar ejekan tersebut Umar pulang hendak menemui adiknya. Tatkala sampai di depan pintu rumah, ia mendengar adiknya sedang membaca Alquran surah Thaha. Bacaan tersebut ternyata menembus hati nurani Umar yang selama ini kering dan gersang seperti mendapat siraman ruhani. Ada rasa damai, rasa tenang, rasa kerinduan ... muncul. Umar membuka pintu, dan adiknya merasa ketakutan dan menyembunyikan apa yang ia baca. Umar bertanya, “Apa yang kamu baca?”. Sambil mencari dan penuh penasaran. Adiknya berkat, “kamu najis dilarang menyentuhnya sebelum kamu bersyahadat”. Tatkala terbaca oleh Umar merasakan sesuatu dan Umar berkata, “Pasti ini bukan perkataan Muhammad Saw”. Umar menuju ke tempat Rasulullah Saw. Ketika mengetuk pintu orang-orang di dalam pada ketakutan. Paman Nabi Saw bernama Hamzah menghadangnya dan berkata, “Kalau kau hendak membunuh keponakanku, langkahi dulu mayatku”. Dan Umar menjawab, “Aku hendak menemui Muhammad”. Maka, Nabi mempersilahkan Umar untuk masuk. Tatkala lutut Umar bertemu dengan lutut Nabi Saw, dan saling berhadapan. Umar mengucapkan, “Asyhadu anlaa ilaaha illa Allah wa asyhadu anna Muhammadar Rasulullah”. Semua yang hadir teriak haru, “Allahu Akbar”.

## B. Kiat dan Solusi

Apa fungsi utama al-Qur’an untuk hidup manusia?

Fungsi utama Alquran untuk hidup manusia adalah sebagai petunjuk, sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah ayat 185, <sup>2</sup> walaupun ada juga fungsi selain itu, seperti sebagai obat (penawar hati) dan rahmat (Allah)

---

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ <sup>2</sup>

Bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda,

## Peradaban Cinta

sebagaimana disebutkan dalam Q.S. al-Isra' ayat 82.<sup>3</sup> Dengan petunjuk al-Quran manusia memiliki ukuran atau standar atas kebenaran dan kebaikan, serta wawasan akan prinsip kebenaran yang harus diperjuangkan atau harapan dan cita-cita yang diwujudkan, atau bekal kebahagiaan dan keselamatan hidup yang hendak di bawah setelah kehidupan sesudah kematiannya.

Bagaimana menjadikan al-Qur'an sebagai petunjuk hidup sama seperti dengan buku petunjuk perawatan kendaraan?

Bicara tentang tujuan perawatan kendaraan tentu dimaksudkan agar kendaraan terawat dan tidak mudah rusak. Dan kalau tujuan petunjuk al-Quran untuk manusia tentunya dimaksudkan agar manusia bisa menajalani hidup ini jelas dengan tujuan, harapan dan cita-citanya yang terarah menuju kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan. Bahkan dengan petunjuk al-Quran jiwa manusia akan menemukan keyakinan diri tanpa keraguan sehingga lahir jiwa optimis menjalani ini dengan ketenangan dan kematangan. Ujung Q.S. al-Baqarah ayat 38 disebutkan, "*Faman tabi'a hudaya fala khaufun 'alaihim walahum yahzanun*" (Maka barang siapa mengikuti petunjuk-Ku, tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati).

Bagaimana mengajarkan petunjuk al-Qur'an untuk anak-anak?

Ajarkan kepada anaka-anak kita dengan pola-pola kebiasaan yang baik dalam berinteraksi dengan al-Qur'an, *pertama*, kebiasaan dalam tilawahnya, tentu dimulai dari pendidik dan pembiasaan yang berlaku di rumah; *kedua*, kebiasaan dengan penghafalannya melalui target-target hafalan untuk bacaan dalam shalat, dalam pelajaran di sekolah bahkan di perkuliahan; *ketiga*, kebiasaan dalam pentadaburannya melalui pengajaran al-Quran di rumah atau di masjid bahkan di sekolah sehingga terbagun wawasan dan pengetahuan al-Quran sebagai petunjuk jalan dari hidup yang kita jalani.

---

3 وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شَفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

82. Kami turunkan dari Al-Qur'an sesuatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang mukmin, sedangkan bagi orang-orang zalim (Al-Qur'an itu) hanya akan menambah kerugian.

Bagaimana mengistimewakan al-Qur'an dalam hidup kita?

Dalam rangka mengistimewakan al-Quran, tentu tidak hanya dengan perilaku ketika kita hendak baca al-Quran kita cium dulu cover mushab al-Quran, dan bila selesai kita tutup penuh penghormatan dengan kita letakkan ia di tempat yang lebih tinggi... tentu tidak seperti itu saja. Sebab al-Quran itu petunjuk dan ajaran tentang kebenaran dan kebaikan dari Tuhan (Allah) yang mengantarkan kebahagiaan dan kesejahteraan manusia. Maka perlu upaya dan perilaku yang menunjukkan tingkat keadaban dan kecintaan terhadapnya lebih tinggi. Seperti, *pertama*: upaya membangun kecerdasan intelektual, lewat kajian dan studi ilmiah yang memperluas wawasan dan kekayaan dari khazanah keilmuan al-Quran. *Kedua*: upaya membangun kekuatan mental moral, melalui proses internalisasi (penghayatan) nilai-nilai dan ajaran serta konsep-konsep kehidupan baik secara teoritis maupun praktis yang bisa membimbing ke arah pembentukan karakter dan kepribadian, di antaranya kemampuan memperbaiki motivasi hidup. *Ketiga*: upaya membangun kesadaran mental spiritual transedental, lewat perenungan dan penghayatan makna dan tujuan dari ajaran-ajarannya yang bersifat *irfani* (kemengertian) tentang cinta, hikmah, etika dan estetika yang memberikan kesadaran jiwa dan kekayaan batin.

## **BAHAGIA DENGAN CITA-CITA**

### ***HUSNUL KHOTIMAH***

#### **A. Urgensi Cita-cita *Husnul Khotimah***

Hidup ini adalah ujian dan cobaan bagi manusia. Sementara sabar merupakan akhlak kehidupan yang harus diwujudkan oleh setiap orang, dengan sifat-sifat turunannya seperti berani dan tanggung jawab sehingga membentuk mental amanah. Dalam kehidupan sudah pasti akan mengalami kematian (*kullu nafs in dza'iqatul maut*). Kematian adalah keniscayaan dari proses hidup yang harus dihadapi. Mental amanah menjadikan seseorang memiliki sikap yang sama terhadap cita-cita kematian dan cita-cita kehidupan. Karena kematian dan kehidupan dunia adalah dua hal yang sama untuk ia raih kebaikan dari Allah dan hal yang membedakan hanya pada persoalan ruang dan waktu.

Kesabaran bagi orang-orang beriman dipacu oleh sebuah cita-cita mereka tentang kematian di jalan Allah. Sebuah cita-cita yang menggambarkan bahwa kematian bukanlah akhir dari segalanya, tetapi kematian adalah kenyataan dari amal kebaikan yang sudah diperbuat di kehidupan dunia. Oleh sebab itu, bila orang-orang beriman ketika menghadapi peristiwa kematian bukanlah sifat takut yang muncul dalam dirinya, dan juga bukan sifat sembrono, tetapi sifat pasrah dan sabar dengan wujud kesadaran diri yang utuh secara reflek mulut mereka berkata, "*inna lillahi wa inna ilahi raji'un* (sesungguhnya kita milik Allah dan sesungguhnya kepada Allah kita akan dikembalikan). Ini sejalan dengan apa yang dituturkan QS. al-Baqarah [2]: 155-156;

وَلَتَنْبُلُوَنَّكُمْ بِبَشِيرٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالشَّمْرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ. الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ  
مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

*"Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira*

*kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun".*

Akhlak sabar yang demikian, Allah memberikan kepada mereka sesuatu yang menggembirakan. Apa itu sesuatu yang menggembirakan? *panjer* atau *porskot* (bayaran awal) berupa balasan kebaikan yaitu aroma surgawi yang datang pada saat manusia menghadapi *sakaratul maut* yang sakit tetapi tidak menyakitkan karena orang beriman yang berakhlak sabar tersebut merasakan aroma surgawi menghampirinya sehingga ia tidak fokus lagi pada prosesi kematian yang sedang dihadapinya, tetapi ia lebih fokus pada perasaan gembira oleh aroma surgawi tersebut sehingga kematiannya berakhir dengan senyuman, itulah cita-cita *husnul khotimah*.

Di pojok kehidupan ini, ada banyak peristiwa kematian yang membuat kita takjub kepada Allah dan berharap agar kita dimatikan bersama orang-orang yang berbuat baik (*tawaffana ma'al abrar*). Sebuah peristiwa kematian yang ditandai dengan hidupnya insting kematian yang ada dalam dirinya sehingga ia memiliki kesadaran kematian yang tinggi lewat persiapan hidup dengan bekal takwa (*zaadut taqwa*) dan sikap berdamai dengan kematian. Ia menyadari bahwa pemeran utama dalam prosesi kematian adalah malaikat maut Izrail, maka ia berdamai dengannya dan berharap kepada Allah agar Izrail menghiburnya pada saat yang genting penuh kedamaian, kepasrahan dan kerendahan kepada Allah.

## **B. Kiat dan Solusi**

Bagaimana kiat-kiat meraih cita-cita *husnul khotimah* dalam kematian?

Khusnul khotimah kalau diistilahkan dalam bahasa Inggris yakni, "*happy ending*" (bahagian pada akhirnya). Ada beberapa kiat untuk bisa meraih cita-cita khusnul khotimah dalam kematian, antara lain:

- a. Memiliki kesadaran atas kematian. Husnul khotimah sebagai cita-cita dalam peristiwa kematian dapat diwujudkan dengan memiliki wawasan ilmu keagamaan tentang kematian yang membuat orang memiliki kesadaran bahwa kematian itu bagi orang beriman dan beramal saleh adalah sesuatu yang menyenangkan. Sesuatu yang indah, karena di situ akan terbukti apa yang menjadi janji Allah.
- b. Memiliki kesiapan atas kematian. Husnul khotimah sebagai cita-cita kematian akan terwujud bila kita mengambil bekal untuk akhirat dari

## Peradaban Cinta

dunia dan seisinya lewat iman dan amal sholeh kita. Kemudian kita mengasah insting kematian bila datang ajal kematian kita sudah berdamai dengan malaikat pencabut nyawa agar memperlakukan kita dengan cara-cara penuh kesopanan dan kegembiraan)

- c. Memiliki harapan dan cita-cita atas kematian. Husnul khotimah sebagai cita-cita kematian bisa diwujudkan dengan berharap kepada Allah agar diberikan kesempatan saat akhir kehidupan itu mampu mengucapkan kalimat tauhid yakni ucapan la ilaha illa Allah, sebagaimana sabda Nabi saw, “man kana fi akhiri kalamih, yaqul “la ilaha illa Allah” dakhola jannah.” (siapa pada akhir kehidupannya, dia mengucapkan la ilaha illa Allah, maka baginya surga).
- d. Memiliki motivasi atau niat atas kematian. Husnul khotimah sebagai cita-cita kematian bisa diwujudkan bila kita memiliki niat ikhlas dan tekad hidup agar diridhoi Allah swt, dalam mewujudkan makna inna lillahi wa inna ilaihi raji’un (sesungguhnya kita milik Allah dan sesungguhnya kita kepada Allah akan kembali).
- e. Memiliki keteladanan atau rujukan atas kematian. Husnul khotimah sebagai cita-cita kematian bisa terwujud bila dalam hidup ini serta menghadapi kematian memiliki rujukan keteladanan dan contoh yang mengilhami kita untuk menuju sebuah kematian seperti gambaran kematian orang beriman yang mendapat keutamaan dan kemuliaan dari Allah dan bukan sebaliknya seperti gambaran kematian yang penuh kesusahan seperti kematian orang-orang yang pernah berbuat zalim.

Bagaimana tanda-tanda seseorang mencapai pada *husnul khotimah*?

Ada beberapa tanda yang bisa diketahui berkaitan dengan tercapainya seseorang sebagai khusnul khotimah, antara lain:

- a. Saat ajal datang menjemputnya dia mengucapkan kalimat tauhid yakni, la ilaha illa Allah sebagai wujud kepasarahan dan harapan kepada Allah.
- b. Sesudah peristiwa kematian itu terjadi terdapat pelajaran baik yang bisa diambil untuk orang-orang sesudahnya. Sehingga setiap orang berkeinginan agar kelak bila ajal menjemputnya ada perdamaian, ketenangan dan kerdoan.

- c. Peristiwa kematian seseorang ditangisi oleh orang-orang yang ada di sekitarnya dan mereka merasa kehilangan karena kebaikannya dan fungsinya di masyarakat.
- d. Kematiannya membuat simpati banyak orang sehingga mereka bertakziah dan mendoakan atas kepergiannya.

### A. Membangun Standar Sukses

Tidak ada rahasia paling rahasia (besar) dalam hidup manusia kecuali rahasia hati. Puncak kesuksesan manusia dalam menjalani hidup ini bukanlah terletak pada sukses usahanya dalam mengumpulkan harta dan kekayaan yang membuat dirinya bisa memenuhi setiap hasrat dan keinginan hidup dengan mudah dan lapang, atau memiliki jabatan yang setiap intruksinya menjadi keputusan yang mengikat kepentingan banyak orang, atau memperoleh ilmu sehingga dengannya dirinya memiliki pekerjaan yang tinggi sesuai dengan tingkat pendidikan yang diperolehnya. Namun, dalam perjalanan hidup manusia, apakah setiap langkah dan waktu yang ia pakai berhasil mengantarkannya pada kesadaran tertinggi dalam hidup ini berupa kemengertian.

Berapa banyak manusia yang dalam perjalanan hidupnya tidak sampai pada titik ini, tidak sampai pada kemengertian karena dia melupakan atau mengabaikan aspek penting dalam dirinya yaitu hati. Hati yang tidak pernah dibuka untuk berdialog untuk apa perjalanan hidup ini, hati yang tak pernah diajak berdiskusi ada rahasia apa sebenarnya di dalamnya, kecuali hati yang dalam hidup ini hanya untuk mengikuti instink rasa dan hasrat serta nafsu materi kemanusiaannya, sehingga diri kemanusiaannya tumpul dan hampa dari bisikan akan kebutuhan terdalam dari hati nuraninya (fitrah), yaitu kebutuhan untuk menghambakan diri (beribadah) kepada Allah dengan orientasi hidup pada dasar kebenaran dan kebaikan.

Adalah Umar bin Khattab, sang mantan preman setelah masuk Islam dan memperoleh kesadaran hidup berupa kemengertian. Suatu saat dia duduk ber-*tafakkur* dalam kesendirian dan keheningan. Tiba-tiba dia tertawa dan dia benar-benar sedang menertawakan dirinya, dan tak lama dia diam kemudian dia manangis dan seakan dia sedang menangisi atas apa yang pernah ia lakukan. Saat ditanya sahabat, apa gerangan yang membuat Umar bin Khotob tertawa dan manangis? Ia sedang mengenang saat jahiliyah, ia menangis karena pernah mengubur anak perempuannya hidup-hidup karena malu

punya anak perempuan, dan ia tertawa karena ia pernah membuat adonan kue dibuat seperti patung dalam perjalanan, ketika ia lapar ia makan tuhaninya itu. Inilah kependiran, yaitu petunjuk Allah yang mengantarkan sahabat Umar memiliki kesadaran hidup. Umar berkata, “tidak dikatakan orang itu paham Islam kalau belum paham jahiliyah”.

Oleh karenanya, banyak sekali ayat-ayat al-Qur’an yang menegaskan bahwa umat Islam harus belajar memahami hidup dengan kemengertian dan sebaliknya pula, berkaitan dengan kependiran atau kebebalan, sebagaimana ungkapan ayat berikut ini;

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آدَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

*“Dan Sesungguhnya Kami jadikan untuk (isi neraka Jahannam) kebanyakan dari jin dan manusia, mereka mempunyai hati, tetapi tidak dipergunakannya untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan mereka mempunyai mata (tetapi) tidak dipergunakannya untuk melihat (tanda-tanda kekuasaan Allah), dan mereka mempunyai telinga (tetapi) tidak dipergunakannya untuk mendengar (ayat-ayat Allah). Mereka itu sebagai binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat lagi. Mereka Itulah orang-orang yang lalai.” (QS. al-A’raf [7]: 179)*

أَفَلَمْ يَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَتَكُونَ لَهُمْ قُلُوبٌ يَعْقِلُونَ بِهَا أَوْ آدَانٌ يَسْمَعُونَ بِهَا فَإِنَّهَا لَا تَعْمَى الْأَبْصَارُ وَلَكِن تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ

*“Maka Apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? karena Sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.” (QS. al-Hajj [22]: 46)*

Ayat tersebut begitu jelas, bahwa perlu menjalani hidup ini dengan prinsip kemengertian dan menjauhkan diri dari kependiran atau kebebalan. Bebal itu jauhnya kesadaran hidup seseorang bahwa mengerti itu penting. Dan orang itu dikatakan bebal bukan saja dia bodoh namun juga tolol. Sehingga bisa dikatakan orang bebal adalah orang yang bodoh namun tak memiliki

## **Peradaban Cinta**

kesadaran akan kebodohan. Artinya, hidup boleh jadi bodoh, tapi perlu memiliki kesadaran untuk merubah kebodohan menjadi kemuliaan.

### **B. Kiat dan Solusi**

Problem besar dalam keluarga bila antara orang tua dan anak-anak tidak saling mengerti, bagaimana membangun kehidupan keluarga saling mengerti terutama antara orang tua dengan anak?

Ini sebenarnya problem komunikasi, kalo selama ini antara orang tua dan anak terjalin komunikasi timbal balik yang baik. Lebih-lebih bila anak sudah beranjak dewasa, tentu cara komunikasinya sudah berbeda. Di mana dalam komunikasi tersebut orang tua bisa menempatkan anak sebagai patner diskusi yang baik dari persoalan-persoalan keluarga secara intens dan komunikatif. Saya kira anak-anak bisa merasakan apa yang dirasakan orang tua. Mereka akan cukup mengerti apa yang menjadi harapan, tujuan atau perencanaan-perencanaan orang tua ke depan. Bahkan, gambaran dan sikap orang tua bila tiada salah satunya tiada, perlu dikomunikasikan bersama anak-anak dan keluarga dengan baik. Sebaliknya, bila komunikasi di antara mereka tak pernah terbangun dengan baik, maka wajar akan muncul sikap saling tidak mengerti, saling tidak mengalah, dan saling tidak mau mendengar, bahkan saling tidak peduli.

Jadi, intinya perlu perbaikan dalam keluarga terutama perihal membangun komunikasi yang efektif antara orang tua dengan anak. Orang tua perlu juga membangun harmonisasi dengan anak-anak lewat rasa dekat dan rasa sayang, sedangkan anak-anak perlu mengerti keadaan orang tua lewat rasa empati dan hormat kepada orang tua.

Biasanya manusia baru mengerti dengan terjadinya perubahan dan perbaikan sikap setelah terjadi peristiwa atau musibah?

Benar, peristiwa atau musibah memang sering kali menjadi pelajaran bagi banyak orang. Musibah bisa saja mendatangkan hikmah berupa sikap mengerti terhadap suatu hal. Orang bisa saja baru menyadari misalnya, setelah kehilangan pasangannya. Kalau selama ini dia telah berbuat kasar. Kalau pasangannya telah sabar dan setia bersamanya. Pasangannya cukup berarti bagi hidupnya setelah dia telah tiada. Kesadaran dan keinsafan

tersebut sering kali terlambat datang saat pasangan hidupnya itu benar telah tiada. Oleh sebab itu, perlu ada perenungan dalam kesendirian dengan jujur dalam melakukan evaluasi diri terutama terhadap lawan pasangannya. Tentang cinta, kesetiaan dan kasih sayang yang kadang perlu diungkapkan secara lisan (verbal). Pasangan kita memerlukan ungkapan tersebut secara lisan, yang menunjukkan kita masih sayang, masih cinta dan masih berkomitmen dalam membangun kebersamaan. Kemudian dalam perjalanan hidup berumah tangga jangan sampai kita termakan oleh rutinitas hari-hari yang monoton, tanpa pernah menciptakan suatu keadaan yang sifatnya penyegaran atau refresh. Ajaklah pasangan kita ke tempat wisata yang bisa menghibur, perlu ada jadwal rekreasi bersama keluarga.

### A. Membangun Kecerdasan dan Kekuatan Hati

Ketulusan dan keiblisan adalah suatu sifat yang terletak dalam hati manusia. Dalam QS. al-Hijr [15]: 39-40 disebutkan;

قَالَ رَبِّ بِمَا أَغْوَيْتَنِي لَأُزَيِّنَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ وَلَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ. إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ

*Iblis berkata: “Ya Tuhanku, oleh sebab Engkau telah memutuskan bahwa aku sesat, pasti aku akan menjadikan mereka memandang baik (perbuatan maksiat) di muka bumi, dan pasti aku akan menyesatkan mereka semuanya, kecuali hamba-hamba Engkau yang mukhlis di antara mereka.”*

Ayat di atas menunjukkan bahwa Iblis memang sengaja menggoda dan mengajak umat manusia di dunia untuk mengikuti jejaknya dengan cara mengajak untuk terus berbuat maksiat. Tentu saja, keengganan dan pembangkangan Iblis adalah karena sifatnya yang sombong karena merasa paling hebat sehingga tidak terima untuk patuh dan tunduk kepada Nabi Adam. Kisah Adam sendiri dalam al-Qur’an terulang di tujuh surah yakni terungkap dalam QS. al-Baqarah [2]: 30-39; QS. al-A’raf [7]: 11-25; QS. al-Hijr [15]: 26-44; QS. al-Isra’ [17]: 61-65; QS. al-Kahfi [18]: 50; QS. Thaha [20]: 115-125; dan QS. Shad [38]: 71-85. Kisah Adam merupakan kisah yang akan menghiasi sepanjang kehidupan manusia.

Kisah yang memberikan pelajaran utama dalam hidup manusia adalah bahwa kejahatan akan terus berhadapan dengan kebaikan. Keengganan iblis (yang berputus asa) sebagai simbol sifat jahat yang aktif, diperintahkan untuk sujud (tunduk/hormat) dihadapan Adam yang memiliki keunggulan dengan sifat baiknya. Alasan Iblis karena asal penciptaannya dari unsur api sebagai jenis materi yang lebih bagus dibandingkan asal penciptaan manusia dari unsur tanah sebagai jenis materi yang rendah.

Kesombongan sering kali menjadi sumber masalah dalam hidup ini. Orang sombong bila berkuasa (digambarkan seperti Fir’aun) sering kali

menggunakan kekuasaannya untuk menebarkan rasa takut bagi banyak orang dan kekuasaannya menjadi tirani, karena kesombongan telah merubah pandangannya tentang dirinya lebih tinggi, lebih penting, bahkan lebih berarti dibandingkan orang lain yang dianggapnya lebih rendah, bahkan tidak ada apa-apanya. Sebaliknya, orang yang rendah hati bila berkuasa memandang bahwa kekuasaan adalah amanah Tuhan untuk ia jalankan dengan baik dan benar melalui penyebaran rasa keadilan dan kesejahteraan bagi banyak orang. Orang sombong bila memiliki harta dan kekayaan (digambarkan seperti Qarun) seringkali salah dalam memandang kekayaan sebagai penghormatan Tuhan untuk dirinya karena ilmu dan usahanya, dan memandang kemiskinan sebagai penghinaan dari Tuhan. Sebaliknya, orang yang rendah hati bila memiliki harta dan kekayaan memandang bahwa kekayaan adalah titipan untuk bisa ia bagi ke orang lain sebagai amal ibadah dalam bentuk sedekah, infaq, zakat atau wakaf.

Kisah Adam dalam al-Qur'an, disebutkan bahwa iblis menerima hukuman Allah berupa laknat dan kesengsaraan secara tunda di hari akhirat (dari pada harus tunduk dan hormat dihadapan Adam), dan diberikan izin untuk menghiasi bumi dan menyeret seluruh anak Adam dalam pelukannya kecuali mereka hamba-hamba Allah yang ikhlas (yang memiliki jiwa ketaatan hanya kepada Allah), bahkan iblis hanya bisa memanfaatkan atau menggoda manusia-manusia yang lengah dan lupa sama Allah. Mereka tatkala miskin tetapi tak mengerti arti "kehormatan", karena putus asa dengan kemiskinannya sehingga ia jual kehormatannya maka mereka keiblisian.

Kemudian tatkala mereka kaya tetapi tak mengerti arti "kemuliaan" bisa berbagi, karena tak sadar diri atas penyakit akut "cinta harta" berupa ketamakan dan kerakusan telah menggerogoti hatinya sehingga menjadi manusia yang lupa daratan dan keiblisian. Tatkala mereka punya kekuasaan tapi tak mengerti arti "kebermanfaat-an" bagi orang lain, membuat rasa percaya dirinya goyah dan mereka dilanda krisis pengakuan dan penghargaan sehingga diam-diam mereka menyembunyikan perasaan "takut" (kalau tidak berkuasa lagi), kemudian mereka melakukan penindasan dan kesewenangan demi kekuasaan yang maha Esa, maka mereka keiblisian.

Oleh karena itu, hati bisa mengerti dan sadar atas hidup yang kita jalani dengan prinsip ketulusan dan sebaliknya, hati ini juga akan terjadi krisis dan keiblisian bila hilang rasa kemanusiaan dan ketuhanan dalam diri kita.

### B. Kiat dan Solusi

Dari kisah Adam dan Iblis tersebut kita menyadari bahwa ilmu yang utama dan berat diwujudkan adalah ilmu ikhlas. Mohon ustadz, dijelaskan tentang ilmu ikhlas dan bagaimana kita bisa meraihnya sehingga dengan ilmu tersebut kita tidak tergoda oleh setan dan iblis?

Ilmu ikhlas itu ilmu rahasia dari Allah yang telah dititipkan oleh Allah di hati kita, dalam hadis qudsi diriwayatkan, *“al-ikhlas sirri wa auda’ tuhu liman asa’ tuhu* (keikhlasan adalah rahasia-Ku dan Aku titipkan (di hati) siapa yang Aku kehendaki. Makanya di dalam al-Quran disebutkan bahwa setan tak mampu menggoda hamba-hamba-Nya yang *mukhlashin* (diberi jiwa ikhlas), hal tersebut menunjukkan bahwa keikhlasan itu anugerah Allah.

Dan keikhlasan bagian dari rukun ihsan yakni, *“anta’ budallah ka’annaka tara wa inlam tara fainnahu yaraka,”* (kamu menyembah Allah seakan-akan kamu melihat-Nya, dan bila kamu belum mampu melihat-Nya kamu memiliki keyakinan bahwa Allah melihatmu), ada harmoni hubungan antara diri hamba dengan Allah.

Keikhlasan juga sebagai syarat menuju kedekatan spiritualitas diri hamba dengan Allah yang menghasilkan kekayaan dan kebugaran mental dan batin. Sehingga orang-orang yang selalu segar dan bugar baik secara mental dan batin akan fokus dan khushyuk dengan tujuan dan target serta sasaran dari hidup yang dijalannya. Selain hal tersebut, buah dari keikhlasan hidup kita ditolong, dimaafkan dan diberkahi karena harmoni dan kedekatan spiritualitas kita kepada Allah.

Saya punya suami kalau ia marah mengerikan karena cenderung melakukan pengrusakan pada barang sebagai pelampiasan rasa marahnya, mohon solusinya?

Dalam rumus dan hukum alam, api bisa dipadamkan dengan air, hawa panas bisa didinginkan dengan angin. Begitu juga dengan jiwa dan watak pemarah seseorang akan bisa luluh dan luruh via jiwa sabar dengan internalisasi kemengertian dan keinsafan diri. Orang mengerti lebih tinggi posisinya dari sekedar orang tahu, bahwa orang pemarah simbul dari kekerdilan jiwa dan pendek sumbu. Orang pemarah akan memberikan stigma buruk tentang dirinya terhadap orang lain. Bahkan dalam hadis Nabi

Saw, disebutkan bahwa kemarahan itu awalnya kegilaan dan akhirnya adalah penyesalan. Maknanya, merubah pemaarah menjadi pemaaf bisa dilakukan dengan latihan olah batin dan sikap mental (*riyadhoh ruhiyah*) dengan membuang jauh sifat-sifat buruk seperti senang mengumpat, sumpah serapah, meremehkan orang lain, melemparkan kata-kata yang tak pantas dan merendahkan diri sendiri. Kemudian mengisi jiwa dan hati dengan sifat-sifat terpuji seperti rasa simpati dengan wajah berseri, rasa kasih sayang dengan sikap hormat kepada orang lain. Sehingga dirasakan adanya kesan dari dalam diri, siapa yang hormat akan dihormati, siapa yang memberi akan diberi, dan siapa yang mengalah tidak akan terkalahkan, bahkan orang yang merendah tidak akan terendahkan.

Orang pemaarah dikatakan pendek sumbu menunjukkan tentang rentan dan rendahnya system pengendalian diri. Oleh, sebab itu perlu memperhatikan ilmu dan seni pertahanan diri yang tinggi, dengan banyak latihan diri lewat senyuman dan relaksasi otot dan syaraf dalam menghadapi hidup.

Ibu mesti bersabar dan berkeyakinan bahwa watak bisa dirubah dengan proses interaksi yang bisa menurunkan tingkat emosi suami yang tinggi dengan melakukan perubahan dan perbaikan dasar dari emosi marah-benci menjadi marah-kasih sehingga ada perilaku sadar yang akan menjadi target dalam pembentukan moral dan mental. Oleh sebab itu, perlu terus dilakukan perbaikan niat-niat sebagai motivasi dasar dalam membentuk sikap dan perilaku kepribadian.

Ustadz, saya punya anak remaja yang menghadapi masa puber kalau diingatkan tentang pekerjaannya (senang ngebut-ngebutan) dia menjawab ini hobinya, kalau dicegahnya dia berani marah-marah sama kita sebagai orang tuanya, dia belum menyadari apakah pekerjaannya membahayakan orang lain atau dirinya yang penting senang dan ladas, bagaimana menyikapi hal ini ustads?

Masa remaja adalah masa dari anak-anak menjadi remaja, sebelum dewasa dan dinamakan masa peralihan yang sering ditunjukkan dengan perilaku pencarian jati diri dan pengakuan karena sering kali muncul sikap dan sifat bimbang, gamang, galau. Oleh sebab itu, kadang kita jumpai

## Peradaban Cinta

mereka bertingkah “nakal” seperti sikap “bandel”, cuek, susah diatur dan ditegur, sekehendaknya saja yang penting “ladas” untuk dirinya sendiri. Dalam hal yang sering “memeningkan” kepala tersebut kita sebagai orang tua harus bisa menjadi teman atau sahabat bagi dirinya, dengan bisa menjalin komunikasi yang efektif dan mengarahkan untuk masa depannya dengan tepat sesuai dengan minat, bakat dan hobbi, sehingga mengawani mereka penuh suka cita dan kegembiraan bukan ketegangan dan kekhawatiran, karena kadang mereka berperilaku membahayakan dirinya seperti ngebut-ngebutan dan keluar rumah malam hari hanya sekedar, nongkrong-nongkrong sama kawan atau pacar, tanpa tujuan kecuali hanya ladas. Namun, mereka sendiri tidak sadar dan masa bodoh apakah orang tua khawatir atau bersedih.

### A. Membangun Hati Bahagia dan Jiwa Syukur

Terdapat ayat al-Qur'an yang sangat familiar tentang anjuran bersyukur atas apa yang diberikan oleh Allah, sebagaimana penjelasan QS. Ibrahim [14]: 7,

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*"Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan; "Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), Maka Sesungguhnya azab-Ku sangat pedih."*

Secara bahasa, syukur bermakna pujian karena ada kebaikan yang diperoleh. Hakikatnya merasa ridha atau puas dengan sedikit sekalipun. Sedangkan secara istilah, syukur mengandung arti "gambaran dalam benak tentang nikmat dan menampakkannya ke permukaan". Kata *syakara* (membuka) lawan dari *kafara* (menutup): melupakan nikmat dan menutup-nutupinya. Hubungannya dengan rahasia hati, bahwa Allah-lah pengggam jiwa (hati) manusia, hati yang bersyukur adalah hati yang memiliki kedalaman rasa berterimakasih kepada Allah walaupun yang ia terima itu sedikit, sehingga ia merasa ridha dan puas atas hidup yang ia jalani. Sedang hati yang kufur adalah hati memiliki kedangkalan dalam merasakan hidup sehingga yang banyak terasa kurang apalagi yang sedikit, maka hal tersebut sangat dimurkai oleh Allah SWT.

Banyak sekali ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang syukur, di antaranya termaktub dalam QS. al-Naml [27]: 40,

قَالَ الَّذِي عِنْدَهُ عِلْمٌ مِّنَ الْكِتَابِ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ يَرْتَدَّ إِلَيْكَ طَرْفُكَ فَلَمَّا رآه مُسْتَقِرًّا عِنْدَهُ قَالَ هَذَا مِن فَضْلِ رَبِّي لِيَبْلُوَنِي أَأَشْكُرُ أَمْ أَكْفُرُ وَمَن شَكَرَ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ رَبِّي غَنِيٌّ كَرِيمٌ

## Peradaban Cinta

*"Berkatalah seorang yang mempunyai ilmu dari ai kitab: "aku akan membawa singgasana itu kepadamu sebelum matamu berkedip". maka tatkala sulaiman melihat singgasana itu terletak di hadapannya, iapun berkata: "ini termasuk kurnia tuhanku untuk mencoba aku apakah aku bersyukur atau mengingkari (akan nikmatnya). dan barangsiapa yang bersyukur maka sesungguhnya dia bersyukur untuk (kebaikan) dirinya sendiri dan barangsiapa yang ingkar, maka sesungguhnya tuhanku maha kaya lagi maha mulia."*

Juga disebutkan dalam QS. al-Nisa' [4]: 147,

مَا يَفْعَلُ اللَّهُ بِعَدَائِكُمْ إِنْ شَكَرْتُمْ وَآمَنْتُمْ وَكَانَ اللَّهُ شَاكِرًا عَلِيمًا

*"Mengapa Allah akan menyiksamu, jika kamu bersyukur dan beriman? dan allah adalah maha mensyukuri lagi maha mengetahui."*

Begitu pula termuat dalam QS. al-Naml [27]: 19,

فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِنْ قَوْلِهَا وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأُدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

*"Maka dia tersenyum dengan tertawa karena (mendengar) perkataan semut itu. dan dia berdoa: "ya tuhanku berilah aku ilham untuk tetap mensyukuri nikmat mu yang telah engkau anugerahkan kepadaku dan kepada dua orang ibu bapakku dan untuk mengerjakan amal saleh yang engkau ridhai; dan masukkanlah aku dengan rahmat-mu ke dalam golongan hamba-hamba-mu yang saleh".*

Ayat-ayat di atas paling tidak dapat kita jadikan pedoman untuk selalu bersyukur kepada Allah dan tidak kufur nikmat yang telah diberikan-Nya kepada kita.

## B. Kiat dan Solusi

Saya ibu rumah tangga tinggal di kompleks. saya menjumpai ada ibu-ibu di sini suka memancing-mancing untuk belanja/beli melebihi kemampuan. Alhamdulillah saya mampu mengendalikan diri dari perilaku tersebut. Saya ingin mengingatkan atau memberitahu kepada ibu-ibu agar tidak berlebihan

dalam belanja, tapi saya sadar saya masih sedikit modal pengetahuan dan pendidikan, apalagi modal agama tak seberapa... bagaimana pak ustadz caranya untuk mengingatkan ibu-ibu agar tidak tersinggung dan menilai saya iri dan sok hebat?

Kalau kita merujuk ke dalam al-Quran surah al-Nahl [16] ayat 125,

ادْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

125. Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu Dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan Dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk.

Perlu berdakwah dengan prinsip *bil hikmah* (ilmu & kearifan), *al-mau'idhah al-hasanah* (keteladanan), *al-jidal al-hasanah* (adu argumentasi dengan cara yang baik). Bila modal ilmu dan kearifan kita tipis, yang berdakwah dengan keteladanan artinya kalo kita tak mampu menyampaikan secara lisan untuk mengajak atau menyegah ya... kita lakukan dengan keteladanan yakni upaya-upaya menjaga kebaikan dengan sikap dan perilaku. Bahkan dalam bahasa budaya kita sering mengatakan, "kalau kita tidak bisa membersihkan, maka kita jangan mengotori".

Sebagai dalam riwayat Nabi Saw pernah menyampaikan, "*ittaqillah haitsuma kunta fatbi'i sayi'atal hasanah tamhuha*" (Bertakwalah di mana saja kamu berada dan ikutilah setiap keburukan itu dengan kebaikan yang bisa menutupinya). Berdasarkan hadis tersebut, kita dituntun secara tradisi dan budaya bahwa berdakwah itu adalah sebuah perilaku sosial berupa kemampuan merekayasa dan mengimitasi keburukan dengan kesalehan melalui ide-ide dan program-program aksi kebaikan sehingga keburukan tertutupi oleh kebaikan itu sendiri.

Saya seorang karyawan, ada teman di kantor yang kebetulan diangkat sebagai kasi, dia kredit mobil dan setelah punya mobil perilakunya berubah yakni kurang peka terhadap keadaan lingkungan dan kurang bisa bercara, seperti menawarkan kepada kawan dan kolega di kantor untuk naik mobilnya,

## Peradaban Cinta

kalau menyalip tak pernah membuka pintu mobil dan menyapa. pertanyaannya pak ustadz, bagaimana caranya bagi saya sebagai seorang muslim yang beribadah belum penuh bisa menjadikan mobil dapat digunakan sebagai ladang pahala...?

Kita perlu sadar bahwa seluruh sarana yang kita miliki adalah sebatas vasilitas yang berfungsi untuk membantu memudahkan dan meringankan pekerjaan atau hajat kehidupan. Kadang dalam perilaku sosial sarana hidup tersebut bisa berubah seiring dengan gaya hidup seseorang menjadi tujuan dalam memenuhi hajat kehidupannya, seperti mobil sebagai sarana transportasi bisa berubah menjadi sebuah prestige dalam strata social. Oleh sebab itu, perlu hidup sahaja dengan meletakkan sarana kepada asal fungsinya untuk hajat kehidupan kita, seperti mobil untuk sarana transportasi sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan. Kemudian kita menjauhkan hal-hal yang sifatnya keinginan dan kesenangan bukan kebutuhan.

Pak ustadz, saya punya suatu pandangan yang berbeda bahwa lebih baik membeli barang yang berkualitas walaupun mahal karena penggunaannya bisa awet, namun karena biasanya harganya mahal saya menabung ....kawan2 sering bilang kalo saya pencinta barang mewah. bagaimana pandangan pak ustadz...?

Hidup sahaja itu bukan "miskin". Hidup sahaja itu punya ukuran secara fungsi dan kualitas. Saya setuju saja, atas prinsip fungsi dan kualitas pada barang, bahwa kita bersedia membelinya walaupun dengan harga "mahal" karena kita bisa mengukur antara harganya dengan fungsi dan kualitasnya cocok (sesuai) dan wajar inilah kesahajaan. Kenapa saya menggunakan kata saja sebagai imbuhan setuju, menurut saya mahal itu relatif, sesuatu dikatakan "mahal" karena ada alasan melebihi harga standar atau melebihi daya beli kita terhadap barang tersebut. Sehingga untuk bisa membelinya kita harus menabung dulu. Sedangkan untuk orang lain yang memeiliki kemampuan untuk membelinya tidak perlu menabung. Kita mengatakan barang tersebut mahal untuk ukuran kita, tapi untuk ukuran orang lain belum tentu mahal. Begitu juga antara harga dan barang, orang sering menyebutkan, "ada rupa ada harga". Artinya, barang yang

berkualitas tinggi pasti harga juga tinggi". Tapi, harga yang mahal belum tentu berkualitas, oleh sebab itu perlu teliti sebelum membeli.

Pak ustadz, saya punya saudara yang selalu tidak puas dengan yang ada. Dalam lebaran selalu harus baru, mulai dari baju sampai wadah kue, supaya bagus tampilannya, tapi cenderung memaksa diri padahal besak pasak dari pada tiang itu tdak baik. ditambah lagi isterinya cenderung ingin dilihat orang tampil lebih dari orang lain.

Tidak mudah puas oleh sesuatu yang telah dimiliki dan lebih berfikir untuk memiliki apa yang belum ada, itu tanda bagi orang yang jauh dari rasa bahagia. Apalagi bila gaya hidup yang dijadikan model adalah budaya pamer, maka semakin orang tersebut mudah terhimpit oleh perasaannya sendiri. Kesusahan bisa saja terjadi dan menimpa dirinya karena ulah hidup yang dibuatnya sendiri. Demi gengsi dan ingin dikatakan waaaah... ia beranikan diri untuk hutang sana dan sini. Hidup berakhir dengan gali lubang sana dan tutup lubang situ. Oleh sebab itu, perlu membangun hidup sahaja dan tidak boros apalagi rakus. Untuk lebaran tidak mesti semua dengan yang baru, mulai dari baju, pakaian, wadah kue sampai kendaraan kalau yang lama masih bagus dan layak dipakai mengapa harus beli baru. Kesahajan itu ukuran untuk sebuah kelayakan, kepantasan dan kewajaran dalam gaya hidup. Orang yang berpenghasilan 100 ribu rupiah namun gaya hidupnya 150 ribu bisa tekor, apalagi kalo penghasilan 100 ribu dari pinjam wah bisa tekor banget. Banyak kita temukan orang sekarang dengan gaya hidup selangit padahal buntu sampai-sampai ada yang menjadikan gaya hidup sebagai prinsip hidup, seperti disebutkan dalam pantun, "talang betutu kilometer Sembilan, biar buntu asal menang penampilan". Apalagi prilaku social yang menunjukkan jiwanya sakit seperti krisis penghargaan dan minta alem, karena persaingan sosial yang tidak sehat, seperti hidup riya' dan ingin dilihat lebih (dipuji) dari orang lain.

### A. Meraih Bahagia dan Mental Sungguh-sungguh

Al-Qur'an menganjurkan umat Islam untuk senantiasa bersungguh dalam menjalankan aktivitas, khususnya saat beribadah kepada Allah. Dalam QS. al-Nisa' [4]: 95, Allah berfirman;

لَا يَسْتَوِي الْقَاعِدُونَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُولِي الضَّرَرِ وَالْمُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فَضَّلَ اللَّهُ  
الْمُجَاهِدِينَ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ عَلَى الْقَاعِدِينَ دَرَجَةً وَكُلًّا وَعَدَّ اللَّهُ الْحُسْنَىٰ وَفَضَّلَ اللَّهُ الْمُجَاهِدِينَ عَلَى  
الْقَاعِدِينَ أَجْرًا عَظِيمًا

*“Tidaklah sama antara mukmin yang duduk (yang tidak ikut berperang) yang tidak mempunyai 'uzur dengan orang-orang yang berjihad di jalan Allah dengan harta mereka dan jiwanya. Allah melebihkan orang-orang yang berjihad dengan harta dan jiwanya atas orang-orang yang duduk satu derajat. kepada masing-masing mereka Allah menjanjikan pahala yang baik (surga) dan Allah melebihkan orang-orang yang berjihad atas orang yang duduk dengan pahala yang besar.”*

Islam bukanlah agama kaum pemalas. Seluruh rangkaian ibadah di dalamnya harus diikuti dengan prinsip kesungguhan, baik shalat, puasa, zakat, haji dan lain-lainnya. Kesungguhan menjadi faktor penting dalam meraih hasil yang maksimal. Bahkan dalam al-Qur'an, prinsip kesungguhan sering kali dipadukan dengan prinsip kesabaran dalam memperoleh surga (QS. Ali 'Imran [3]: 143). Karena kesabaran menagajarkan bahwa kesuksesan memerlukan sebuah proses. Sedangkan kesungguhan merupakan gambaran bahwa seseorang memiliki tenaga (energi) dan kemauan (spirit). Semakin besar kesungguhan seseorang dalam meraih kesuksesan semakin dekat seseorang kepada kesuksesan. Dalam pepatah arab disebutkan, *“man jadda wajada”* (siapa yang bersungguh-sungguh maka dia akan dapat).

Sebaliknya orang yang menghadapi hidup ini dengan bermalas-malasan maka sulit baginya akan mendapatkan kesuksesan. Karena hidup ini tidak disediakan oleh Allah langsung tersedia, perlu usaha, perlu proses dengan bekal ilmu pengetahuan dan praktek. Orang yang malas dalam hidupnya bisa jadi menggambarkan dua hal penting: kebuntuhan dan lemah harapan atau cita-cita. Kita boleh hidup dalam kemiskinan harta tapi kita tidak boleh hidup dalam kebuntuhan. Hidup selalu akan ada masalah tapi hidup kita tidak boleh bermasalah karena kebuntuhan yakni miskin ilmu sehingga tidak ada jalan keluar. Kita akan diuji dengan kesulitan-kesulitan hidup namun jangan sampai kita mengatakan bahwa hidup kita sulit apalagi bila kita tidak memiliki tekad dengan cita-cita dan harapan yang tak pernah berhenti.

Dalam situasi Ramadhan bulan puasa dibutuhkan sikap ikhlas, sabar, tekad dan tawakal kepada Allah sehingga dalam beribadah tidak berat kita rasakan, malah sebaliknya rasa semangat dan bersungguh-sungguh karena ada suasana damai, syahdu dan kegembiraan menyertai bulan Ramadhan. Hal tersebut yang perlu kita pelihara dan kita tingkatkan suasana batin Ramadhan dengan keridhaan kita kepada Allah dan pandangan kita bahwa Ramadhan adalah bulan ibadah. Selamat menjalankan rangkaian ibadah bulan Ramadhan dengan penuh suka cita, penuh sungguh-sungguh dan ikhlas kepada Allah sehingga festival Ramadhan penuh semarak dengan syi'ar-syi'ar agama yang menyentuh kepribadian kita. Oleh karenanya, kita selalu diingatkan oleh ujung ayat QS. al-Baqarah [2]: 183, "*la'allakum tattakun*" (agar kalian meraih pribadi takwa), yang memiliki semangat beribadah guna meraih perubahan dan perbaikan diri, lebih dekat kepada Allah dan lebih dekat dengan manusia, bukannya dekat dengan hawa nafsu dan ambisi kehidupan duniawi namun lupa kehidupan ukhrawi.

## **B. Kiat dan Solusi**

Saya ibu rumah tangga punya suami cenderung santai dalam mencari penghasilan, apalagi suami merasa usahanya masih kecil, sehingga belum bersemangat dalam meningkatkan penghasilan ...bagaimana menurut pak ustadz, cara menyampaikan hal tersebut kepada suami, agar suami bisa lebih bersemangat dalam meningkatkan penghasilan, saya takut karena suami mudah tersinggung dan salah pengertian...? Saya juga sebagai isteri selalu ridho berapapun dikasih suami akan saya terima...dan di tengah pandemi

## Peradaban Cinta

macam ini kebutuhan rumah tangga cenderung meningkat, anak sekolah membutuhkan pulsa karena sekolah daring. saya sebenarnya kepingin membantu suami dalam mencukupi kebutuhan rumah tangga...bagaimana ustads cara saya menyampaikan keinginan saya ini dan suami mau menerimanya..?

Ada suatu dosa yang tidak bisa dihapus dengan pahala shalat, puasa, zakat dan haji kecuali dengan mengeluarkan keringat seorang kepala rumah tangga dalam mencari nafkah untuk keluarganya. Dan tidak ada suatu pekerjaan yang dilakukan oleh seorang hamba yang membuat Allah mencintainya, yaitu seseorang yang bekerja dengan penuh ihsan (sempurna). Dan ada rukun ke 3 berangkat dari hadis Nabi Saw dalam agama kita yang sering dilupakan dan kurang dijadikan kajian yang mendalam dalam banyak kajian yaitu rukun ihsan. Seorang suami sekiranya memakai prinsip atau rukun ihsan dalam menunaikan tugasnya dalam mencari nafkah untuk keluarganya yakni dengan paket komplet, tidak setengah-setengah.

Saya seorang suami punya usaha namun tak besar dan cenderung kurang dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga, sehingga dengan kondisi seperti ini saya agak galau dan malas...bagaimana mengusir malas dalam diri saya pak ustadz...?

Sebagai seorang suami kita perlu memahami rukun ihsan dengan baik, di samping rukun islam dan iman sebagaimana disebutkan dalam hadis nabi Saw, *"an ta'budallah ka'annaka tarahu fainlam tarahu fainnahu yaraka"* (engkau menyembah Allah seakan-akan engkau melihat-Nya, maka jika engkau tidak melihat-Nya, yakinlah sesungguhnya Dia melihatmu). Ihsan itu kalau dalam bahasa budaya paket komplet bukan paket hemat, dalam bahasa al-Quran *"kaffah"* yakni total tidak setengah-setengah. *"Udkhulu fis silmi kaaffah"* (Masuklah menuju Islam yang selamat secara menyeluruh / penuh)

Rukun Ihsan adalah sebuah doktrin Islam bahwa hidup tidak setengah-setengah yang mengindikasikan bahwa Islam musuh kemalasan, kelemahan, ketidakberdayaan, dan keculasan. Untuk tertanamnya doktrin ihsan dengan baik pertama perbaiki hubungan kita sebagai hamba dengan

Allah sebagai Rabb (Pencipta dan Pemelihara), Ilah (Tuhan Yang Disembah) dan Malik (Penguasa dan Pemilik). Berikutnya secara psikologis kita menginginkan akhir/efek dari hidup kita adalah kebahagiaan yang paripurna (utuh) dan abadi (selamanya). Oleh sebab itu sifat asasi dari hidup ini adalah perjuangan dan tanggung jawab. Begitu juga secara teologis, Allah tidak hanya melihat dari hasil yang telah diperoleh namun sejauh apa proses yang telah dilakukan, apakah penuh kesungguhan, kesabaran, kejujuran dan pengharapan kepada Allah?

Saya juga punya anak remaja yang sedang bersemangat dalam kegiatan keagamaan, dan saya agak khawatir kepada anak saya karena saya dengar-dengar sering diajak kepada kegiatan-kegiatan yang ada istilah "jihad"... bagaimana saya sebagai orang tua menyikapinya pak ustadz...?

Anak remaja punya semangat dalam kegiatan keagamaan itu bagus, sebagai orang tua jangan pernah untuk menghalang-halangnya, orang tua perlu mengetahui dan memantau kegiatan anak secara objektif terbebas dari hal-hal yang menyimpang dan menyesatkan. Sekiranya ada indikasi tersebut orang tua perlu mengambil tindakan secara bijak dan menyampaikan dengan baik-baik. Bila tidak ada indikasi ke arah tersebut maka orang tua perlu terus mendorong dan memperhatikan perkembangan anak remajanya terutama pengaruhnya terhadap prestasi akademiknya dan perilaku sosialnya seperti semakin semangat dan bermental dalam kegiatan-kegiatan social keagamaan.

Pak ustadz... adakah dari ayat dan hadis atau doa yang bisa menjadikan saya punya semangat sungguh-sungguh dalam membangun usaha lebih meningkat...?

Ada, dalam riwayat di mana Nabi Saw mengajarkan sebuah doa perlindungan dari beberapa penyakit hati, "*Allahumma inna na'udzu bika minal hammi wal hazan, wa na'udzu bika minal 'ajzi wal kasali, wa na'udzu bika minal jubni wal bukhli, wana'udzu bika min ghalabatid daini wa qahrir rijal*" (Ya Allah, sesungguhnya kami berlindung kepada-Mu dari rasa gentar dan sedih, kami berlindung kepada-Mu dari rasa lemah dan malas, kami

## Peradaban Cinta

berlindung kepada-Mu dari rasa pengecut dan pelit, dan kami berlindung kepada-Mu dari lilitan hutang dan ancaman dep collector).

Saya kalo ada pekerjaan sering kali menunda-nunda waktu untuk sholat, sehingga dalam waktu senggang sering terbawa pula untuk menundanya...bagaimana pak ustadz caranya agar saya tidak menunda-nunda waktu shalat...? saya juga ibu rumah tangga punya semangat ingin memberi (berinfak) ...bagaimana pak ustadz agar saya dalam berinfak tidak berlebihan...?

Ibu perlu merubah sebuah pandangan tentang shalat, apakah Allah memerlukan kita untuk shalat sehingga Allah itu besar dan hebat karena shalat kita? Atau kita yang memerlukan Allah sehingga shalat yang kita tegakkan supaya kita merasakan kekuatan jiwa dengan rasa dekat kita kepada Allah? Kalau kita yang memerlukan Allah, maka apakah shalat kita sebagai kewajiban lantaran Allah mewajibkan shalat? Apakah shalat kita sebagai rasa syukur karena kenikmatan hidup yang kita rasakan? Atau apakah shalat kita sebagai rasa cinta dan rindu kita kepada Allah, karena kesadaran spiritual kita tentang Allah dekat memberikan rasa tulus dan semangat menuju pada rahmat-Nya berupa kebaikan, keredhoan dan kepuasan. Bisa saja suatu saat kita sibuk dengan pekerjaan yang harus diselesaikan dalam target yang telah ditentukan, sampai dalam waktu shalat kita "bernego" kepada Allah untuk menunda waktu shalat tidak di awal waktu, tapi penundaan yang keseringan menjadikan ketagihan, saat waktu senggang masih juga ingin menunda untuk tidak di awal waktu, karena kita lebih membela hawa nafsu kesenangan, maka harus ada tindakan tegas dengan kesadaran dan tanggung jawab serta beristighfar dan mohon perlindungan kepada Allah dari kesenangan diri sendiri untuk dilawan dengan menegakkan shalat secara berjamaah di awal waktu terutama waktu senggang, agar rasa cinta dan nikmat beribadah kepada Allah dicabut di hati kita.

Berikutnya, perihal infak agar tidak berlebihan tentu perlu punya ukuran yang jelas, yaitu ilmu pengetahuan dan moralitas agama tentang infak atau sedekah secara luas dan dalam. Tidak mungkin kita membangun kesadaran beragama ini hanya bermodalkan semangat saja, tentu perlu ilmu

pengetahuan yang mumpuni berdasarkan al-Qur'an dan al-hadis serta keterangan dan penjelasan dari para ulama.

### A. Meniti Jalan Kebahagiaan dan Keberuntungan

Dalam Islam, Allah SWT telah memberikan rambu-rambu bagi hamba-Nya untuk melakukan beberapa hal agar memperoleh keberuntungan. Dijelaskan dalam QS. al-Ashr: 1-3,

وَالْعَصْرِ. إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ. إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ

*“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”*

Berdasarkan ayat di atas, prinsip dari ajaran agama Islam adalah mengajarkan hidup menuju keberuntungan, dan sebaliknya menjauhkan dari segala bentuk kerugian, kebuntungan dan kesia-siaan. Akal manusia didorong untuk bisa menghitung bahkan memprediksikan tentang keberuntungankah atau ketekoran yang akan dialami oleh manusia itu sendiri. Kapan manusia dalam hidupnya merasa ada rasa rugi bahkan tekor? Tatkala manusia merasa ada yang tidak beres atau salah dan berakhir dengan menyesal dan selama manusia berbuat salah namun tidak pernah menyesali atas kesalahannya, maka selama itu pula manusia tidak akan pernah merasa rugi apalagi tekor.

Oleh sebab itu, penyesalan hidup diperlukan oleh manusia agar manusia bisa belajar menjalani hidup taubat yakni kembali ke jalan yang benar dengan tidak mengulang kesalahan yang telah diperbuat. Jadi, taubat adalah cara sadar manusia belajar menjadi bijak dengan menyadari bahwa hidup salah pasti berdampak jelek pada kehidupan itu sendiri. Penyesalan diperlukan sebagai titik balik dari kesadaran hidup. Kesadaran itu biasanya hadir bersama dengan adanya petunjuk tuhan dalam hidup. Kapan manusia dalam hidupnya merasa beruntung? Bila hidup manusia jauh dari kesia-siaan. Merasa selalu ada bahagia dan damai. Menurut QS. al-Ashr [103] di atas, yaitu berupa hidupnya

sistem keimanan - amal shaleh yang produktif - dikuatkan hidup dengan kebenaran dan kesabaran.

Dengan demikian, jangan pernah menjadi orang yang ceroboh dalam hidup ini, sekali hidup hiduplah yang berarti, berani hidup tak takut mati, takut mati jangan hidup, takut hidup mati saja. Ada empat ciri orang yang ceroboh dalam hidup: (1) tidak punya ukuran kebenaran dalam hidup; (2) tidak punya prinsip kebenaran yang harus dipegang; (3) tidak punya bekal yang harus dimiliki untuk mudik (pulang kampung); dan (4) tidak punya cita-cita hidup yang harus dituju.

## **B. Kiat dan Solusi**

Keberuntungan apa saja yang kita dapatkan di bulan ramadhan?

Ramadhan sebagai momentum (kesempatan) kebaikan, suasana dirasakan penuh kebaikan dan banyak orang yang senang berbuat kebaikan sehingga akan mendatangkan keberuntungan bagi orang yang menemukan di dalamnya karena seluruh kebaikan dilipatgandakan di dalamnya. Ramadhan sebagai bulan puasa, Allah yang maha tahu tentang takaran dan kapasitas keikhlasan di dalamnya sehingga dalam hadis Qudsi disebutkan "*as-shiyamu li wa ana ajzi bihi*" (puasa itu untukku dan aku tahu seberapa aku akan membalasnya). Ramadhan sebagai bulan ibadah, semua orang fokus pada pelaksanaan untuk beribadah kepada Allah, siang berpuasa, malam bertaraweh dan bertadarus al-Qur'an. Banyak orang yang bersemangat memberi takjil dan sedekah berharap bulan ini mendapatkan keberkehan dan banyak keberuntungan.

Warisan kadang telah membuat persaudaraan jadi pecah oleh harta yang menimbulkan fitnah...bagaimana supaya warisan tidak menimbulkan perpecahan di antara persaudaraan...?

Oleh sebab itu warisan terbaik dalam hidup ini adalah ilmu agama, anak-anak kita harus diwarisi dengan ilmu agama yang baik, insyallah itu yang akan membimbing mereka menjadi pribadi mulia, bahkan dengan ilmu agama anak-anak tidak akan menjadi lupa dengan orang tua yang sudah di alam *baqa*, malah akan tetap ingat setiap malam akan dikirimnya orang tua al-Fatihah dan doa-doa, bila tiba malam jumat. Kalau tidak

## Peradaban Cinta

dibacakan surah al-Kahfi bisa jadi surah Yasin dibaca dan diiringi dengan doa-doa selamat untuk orang tua yang tiada. Tenanglah orang tua di sana dilihat anak-anak mau membaca al-Qur'an dan berdoa. Namun bila anak-anak hanya diwarisi dengan harta banyak tapi ilmu agama kurang, harta habis, doa-doa tidak akan pernah terbacakan, bahkan malam jumat orang-orang pada baca surah Yasin untuk dikirim dan dimunajatkan oleh orang-orang beriman nyaris tak pernah anak-anak sibuk oleh mencari harta dan dunia, tak teringat lagi orang tua yang telah di sana, menunggu doa dan kiriman al-Fatihah dan Yasin, menangis mereka, berharap dari anak dan cucu ada yang berdoa dan mengirim al-Fatihah.

Warisan itu memang enak didapat namun bagi yang mendapatkannya bila tidak punya perencanaan yang tepat akan menjadi sesuatu yang cepat habis bahkan tidak dirasakan manfaatnya secara besar, namun bila bisa dimanfaatkannya dengan baik maka harta warisan akan mendatangkan keberkahan dan keberuntungan bagi ahli warisnya...?

Oleh sebab itu bagi ahli warisnya hendaknya ia memiliki ide dan gagasan yang baik agar harta warisan itu bisa dimanfaatkan oleh banyak orang apalagi bisa menjadi amal jariyah bagi orang-orang yang telah meninggal. Maka warisan akan menjadi sesuatu yang bermanfaat bila itu dijadikan sebagai harta wakaf untuk pengembangan lembaga pendidikan atau sarana perjuangan di jalan Allah.

Anak-anak sama sebagai harta merupakan titipan dari Allah, yang harus dirawat dan dipelihara dengan baik dan benar. Bagaimana anak yang remaja ini sedang mencari jati diri sebagai orang tua sering merasa susah karena mau kehendaknya sendiri, kapan dinasehati tak ternasehati, kapan diarahkan maunya sekehendaknya sendiri, kalo saya mati sebagai orang tua sedang dia hidup seperti maunya sendiri.. Apakah kami orang tua ini termasuk menyalahi amanah ini tidak pak ustadz....?

Ini fase orang tua memang sedang diuji dengan keadaan anak macam itu, serahkan semua ini kepada Allah, berdoa dan berusaha cari solusi dengan tiada henti. Setiap orang tua diuji dengan keadaan anaknya macam itu, akan tiba waktunya saat kesadaran itu muncul, anak tidak lagi dengan masa remajanya yang bandel tapi mulai menyadari kesalahan sebelumnya

dengan perlahan tapi pasti dewasa, mulai mengerti, mulai tahu apa yang harus dilakukan bagi anak untuk orang tuanya, saat itu anak ingin menunjukkan tanggung jawabnya.

### A. Karakterisasi Orang-orang Beruntung dalam Alquran

Dalam al-Qur'an ada dua pernyataan yang berbeda pada ujung ayat, pertama: "*ulaaika humul muflihin*" (mereka itu sebagian besar adalah orang-orang yang beruntung / berada pada jalan kemenangan / berhati menang). Terdapat 12 ayat dengan 7 karakteristik tentang *muflihin*, yaitu: (1) orang-orang yang berada di atas petunjuk Allah dan jalan ketakwaan, (2) orang-orang yang mengorientasikan hidupnya di jalan dakwah (*amar makruf nahi mungkar*), (3) orang-orang yang berjuang dengan harta dan potensi-potensi kebaikan dirinya untuk mencari ridha Allah, (4) orang-orang yang dijaga oleh Allah dari penyakit kikir, (5) orang-orang yang memiliki komitmen dan konsistensi dalam mengikuti jejak Rasulullah, (6) orang-orang yang beriman kepada Allah dan hari akhirat serta berkasih sayang sesama orang beriman, (7) orang-orang yang timbangan kebaikannya lebih berat di akhirat.

Penjelasan tentang *muflihin* di atas bertendensikan pada uraian ayat-ayat berikut ini;

الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ. ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ. أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِّن رَّبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

"Alif laam miim. Kitab (al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertaqwa, (yaitu) mereka yang beriman kepada yang ghaib, yang mendirikan shalat, dan menafkahkan sebahagian rezeki yang kami anugerahkan kepada mereka, dan mereka yang beriman kepada kitab (al-Qur'an) yang telah diturunkan kepadamu dan kitab-kitab yang telah diturunkan sebelumnya, serta mereka yakin akan adanya (kehidupan) akhirat, mereka itulah yang tetap mendapat petunjuk dari Tuhan mereka, dan merekalah orang-orang yang beruntung." (QS. al-Baqarah [2]: 1-5)

وَلْتَكُنْ مِنْكُمْ أُمَّةٌ يَدْعُونَ إِلَى الْخَيْرِ وَيَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Dan hendaklah ada di antara kamu segolongan umat yang menyeru kepada kebajikan, menyuruh kepada yang ma'ruf dan mencegah dari yang munkar; merekalah orang-orang yang beruntung.” (QS. Ali ‘Imran [3]: 104).

وَالْوِزْنُ يُومَنُذِ الْحَقِّ فَمَنْ ثَقَلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Timbangan pada hari itu ialah kebenaran (keadilan), Maka Barangsiapa berat timbangan kebajikannya, Maka mereka Itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. al-A'raf [7]: 8)

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“(yaitu) orang-orang yang mengikut rasul, Nabi yang Ummi yang (namanya) mereka dapati tertulis di dalam Taurat dan Injil yang ada di sisi mereka, yang menyuruh mereka mengerjakan yang ma'ruf dan melarang mereka dari mengerjakan yang mungkar dan menghalalkan bagi mereka segala yang baik dan mengharamkan bagi mereka segala yang buruk dan membuang dari mereka beban-beban dan belenggu-belenggu yang ada pada mereka. Maka orang-orang yang beriman kepadanya, memuliakannya, menolongnya dan mengikuti cahaya yang terang yang diturunkan kepadanya (al-Qur'an), mereka Itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. al-A'raf [7]: 157)

لَكِنَّ الرَّسُولَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ جَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ وَأُولَئِكَ لَهُمُ الْخَيْرَاتُ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Tetapi Rasul dan orang-orang yang beriman bersama Dia, mereka berjihad dengan harta dan diri mereka. dan mereka Itulah orang-orang yang memperoleh kebaikan, dan mereka Itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. al-Taubah [9]: 88)

فَمَنْ ثَقَلَتْ مَوَازِينُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

“Barangsiapa yang berat timbangan (kebaikan)-nya, maka mereka Itulah orang-orang yang dapat keberuntungan.” (QS. al-Mukminun [23]: 102)

## Peradaban Cinta

إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ الْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوا إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَنْ يَقُولُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا وَأُولَئِكَ هُمُ  
الْمُفْلِحُونَ

“Sesungguhnya jawaban oran-orang mukmin, bila mereka dipanggil kepada Allah dan Rasul-Nya agar Rasul menghukum (mengadili) di antara mereka ialah ucapan. "Kami mendengar, dan Kami patuh". dan mereka Itulah orang-orang yang beruntung.” (QS. al-Nur [24]: 51)

Tentu saja, masih banyak lagi ayat-ayat yang berbicara tentang *muflihun* dengan maksud dan makna yang tidak jauh berbeda dengan ayat-ayat di atas.

Kedua, “*ulaaika humul khasirun*” (mereka itu sebagian besar adalah orang-orang rugi/berada pada jalan kekalahan/berhati kalah). Terdapat 13 ayat dengan 7 karakteristik tentang *khasirun*, yaitu: (1) orang-orang yang senang melanggar perjanjian dan membuat kerusakan (dicontohkan orang-orang yahudi), (2) mengingkari petunjuk (*al-Kitab*) dan tanda-tanda kekuasaan Allah, (3) tidak memiliki keinsafan sosial dalam berkomitmen dan berkonsistensi dalam mengikuti keteladanan pemimpin (Nabi), (4) orang-orang yang sifat-sifat keburukannya lebih dominan/besar sehingga hidupnya dikuasai oleh syetan sampai lupa Allah, (5) orang-orang yang mencintai atau mengorientasikan hidupnya kepada dunia dan melupakan akhirat (mereka terperdaya oleh harta dan anak sebagai kekayaan), (6) orang-orang yang disesatkan Allah, yakni mereka yang gagal dalam memahami petunjuk Allah, (7) orang-orang yang percaya dengan yang batil dan mengingkari Allah (mereka yang tidak memiliki ukuran kebenaran yang benar dan cenderung hidup mengikuti hawa nafsu dan kerusakan).

Penjelasan tentang *khasirun* di atas juga bertendensikan pada uraian ayat-ayat berikut ini,

الَّذِينَ يَنْتَقِضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ هُمُ  
الْحَاسِرُونَ

“(yaitu) orang-orang yang melanggar Perjanjian Allah sesudah Perjanjian itu teguh, dan memutuskan apa yang diperintahkan Allah (kepada mereka) untuk

*menghubungkannya dan membuat kerusakan di muka bumi. mereka Itulah orang-orang yang rugi.” (QS. al-Baqarah [2]: 27)*

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَٰئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ وَمَنْ يَكْفُرْ بِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

*“Orang-orang yang telah Kami berikan al-Kitab kepadanya, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya, mereka itu beriman kepadanya. dan Barangsiapa yang ingkar kepadanya, Maka mereka Itulah orang-orang yang rugi.” (QS. al-Baqarah [2]: 121)*

وَقَالَ الْمَلَأُ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ قَوْمِهِ لَئِنِ اتَّبَعْتُمْ شُعَيْبًا إِنَّكُمْ إِذَا لَخَاسِرُونَ

*“Pemuka-pemuka kaum Syu'aib yang kafir berkata (kepada sesamanya): "Sesungguhnya jika kamu mengikuti Syu'aib, tentu kamu jika berbuat demikian (menjadi) orang-orang yang merugi.” (QS. al-A'raf [7]: 90)*

أَفَأَمِنُوا مَكْرَ اللَّهِ فَلَا يَأْمَنُ مَكْرَ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْخَاسِرُونَ

*“Maka apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga)? tiada yang merasa aman dan azab Allah kecuali orang-orang yang merugi.” (QS. al-A'raf [7]: 99)*

مَنْ يَهْدِ اللَّهُ فَهُوَ الْمُهْتَدِي وَمَنْ يُضِلَّهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

*“Barangsiapa yang diberi petunjuk oleh Allah, Maka Dialah yang mendapat petunjuk; dan Barangsiapa yang disesatkan Allah, maka merekalah orang-orang yang merugi.” (QS. al-A'raf [7]: 178)*

لِيَمِيزَ اللَّهُ الْخَبِيثَ مِنَ الطَّيِّبِ وَيَجْعَلَ الْخَبِيثَ بَعْضُهُ عَلَىٰ بَعْضٍ فَيَرْكُمُهُ جَمِيعًا فَيَجْعَلَهُ فِي جَهَنَّمَ أُولَٰئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ

*“Supaya Allah memisahkan (golongan) yang buruk dari yang baik dan menjadikan (golongan) yang buruk itu sebagiannya di atas sebagian yang lain, lalu kesemuanya ditumpukkan-Nya, dan dimasukkan-Nya ke dalam neraka Jahannam. mereka Itulah orang-orang yang merugi.” (QS. al-Anfal [8]: 37)*

## Peradaban Cinta

Sebagai penutup, hidup tidak boleh hanya sekedar menunggu kekalahan (kematian), entah pada akhirnya kekalahan masih datang juga. Dalam konteks kehidupan yang kita jalani, hidup harus menang, karena itu merupakan pandangan bahwa hidup itu harus memiliki harapan dan tujuan, supaya ada kekuatan atau azam untuk mewujudkannya, sehingga muncul sikap komitmen (merasa ada kontrak dengan Allah) dan konsisten (ada ketetapan dan kemantapan) dalam menjalankan nilai-nilai ajaran agama, walaupun tidak setiap orang bisa mengakhiri hidup ini dengan hasil kemenangan karena memang hasil bukanlah tujuan akhir dari kehidupan. Biarlah Tuhan yang akan menilai apakah kita sebagai pemenang atau yang kalah, hidup adalah ikhtiar (menentukan yang baik) dan berusaha untuk sampai ke rumah Tuhan dengan selamat dan diberkahi. Dengan menyandarkan kepada Allah, kita hanya berharap semoga ada rahmat dan ridha Allah menyertai akhir jalan hidup kita.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana kemenangan hati bisa diidentifikasi, mohon dijelaskan...?

*Pertama*, pengertian kemenangan hati harus ditegaskan, bahwa kemenangan hati adalah gambaran hasil dari amal dan usaha orang-orang yang memiliki komitmen dan konsistensi dalam menjalankan ajaran agama berupa ketenangan dan kekuatan jiwa, ketenteraman dan kekhusyu'an hati sehingga tidak jarang dijumpai dari mereka rasa syukur dan sabar, rasa cukup dan bahagia.

*Kedua*, kemenangan hati bisa diidentifikasi melalui dampak (hasil) dari amal saleh dan ketaatan (komitmen dan konsisten) kepada Allah itu terhadap gambaran hati yang juga berdampak kepada kondisi mental bahkan juga kepada kepribadian. Kondisi mental yang tenang, tenteram, dan sejahtera tentunya berangkat dari suasana hati yang selalu khusyu', ikhlas, dan penuh keridhaan kepada Allah. Kepribadian dengan jiwa yang memiliki semangat berjuang, semangat beramal dan perbaikan diri, siap hidup dengan segala resikonya, merasa cukup bahkan ridha dengan yang diterimanya merupakan hasil dari komitmen dan konsistensi yang panjang terhadap kesalehan dan ketaatan di jalan Allah.

Saya tinggal di komplek, saya menemukan banyak persaingan dan pertetangan dalam hubungan sosial. Ada orang dengan watak atau karakter mentalnya tidak suka dengan kebaikan (bila ada peminta dia hardik dan dia katin) padahal dia termasuk orang yang berada, namun giliran kejelekan atau keburukan (seperti pesta dan foya-foya) dia tampilkan dalam kelas sosial kalo dia sebagai orang yang bergaya hidup mewah dan berkelas, bagaimana menghadapi orang yang seperti gambaran tersebut...?

Manusia itu memiliki karakter mental yang kompleks, salah satunya ada orang bersikap tidak suka untuk berbuat baik, seperti bersedekah atau infak dia pahami sebagai pemborosan (membuang uang) yang tiada bermanfaat, padahal tidak ada ceritanya dalam kehidupan sosial orang yang rajin dan senang berinfak jatuh bangkrut dan jadi melarat. Sama seperti guru yang memberikan (mentransfer) ilmu kepada muridnya membuat guru kehabisan ilmu kemudian menjadi bodoh, tidak ada itu. Hidup ini dalam prinsipnya semakin banyak kita memberi semakin kita menjadi mulia. Oleh sebab itu, sikap hidup kita sangat dipengaruhi oleh pandangan yang kita bangun tentang hidup yang kita jalani.

### A. Cerdas Hati dengan Hikmah dan Bijaksana

Allah SWT berfirman dalam QS. al-Baqarah [2]: 200-201,

فَإِذَا قُضِيَتْ مِنْكُمْ مَنَاسِكُمْ فَادْكُرُوا اللَّهَ كَذِكْرِكُمْ آبَاءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا وَمَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ. وَمِنْهُمْ مَنْ يَقُولُ رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*"Apabila kamu telah menyelesaikan ibadah hajimu, Maka berdzikirlah dengan menyebut Allah, sebagaimana kamu menyebut-nyebut (membangga-banggakan) nenek moyangmu, atau (bahkan) berdzikirlah lebih banyak dari itu. Maka di antara manusia ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami (kebaikan) di dunia", dan tiadalah baginya bahagian (yang menyenangkan) di akhirat. Dan di antara mereka ada orang yang berdoa: "Ya Tuhan Kami, berilah Kami kebaikan di dunia dan kebaikan di akhirat dan peliharalah Kami dari siksa neraka".*

Ayat tersebut sebagai kritik sosial keagamaan terhadap perilaku orang-orang jahiliyah yang lebih memilih materi dan dunia (kebaikan), hidup di dunia dari pada kehidupan di akhirat yang lebih utama atau memilih keseimbangan hidup yakni kebaikan hidup di dunia dan kabaikan hidup di akhirat. Hidup ini sesungguhnya memilih bahkan hidup ini selalu dihadapkan pada pilihan-pilihan untuk memenuhi antara hajat dan selera, antara kebutuhan dan keinginan. Orang yang bijak adalah orang yang pandai memilah dan membedakan antara "isi dan bungkus". Bagi banyak orang 'makan' itu untuk "sehat" tapi bagi orang tertentu 'makan' itu bisa untuk "prestige sosial", dia lebih memilih di rumah makan yang mahal dan mewah.

Bagi banyak orang 'pakaian' itu untuk menutupi badan atau aurat, tapi bagi sebagian orang pakaian bisa jadi sebagai ukuran harga sebuah penampilan (gaya hidup/*style live*) yang hanya untuk mendapatkan sanjungan dan pujian dari manusia. Maka ada artis yang membeli sepatu seharga 250 jt, baju seharga 350 jt dan menenteng tas dengan harga miliaran rupiah, di tengah

masyarakat yang sedang mengalami kesusahan dan kesulitan akibat dampak dari pandemi covid-19.

Bagi banyak orang “lebaran” adalah momentum untuk saling maaf-memaafkan, namun di sebagian orang “lebaran” untuk jor-joran (pemborosan) apakah dalam hal pakaian baru dan kue lebaran. Bagi banyak orang “jabatan” adalah amanah, namun pada sebagian orang “jabatan” adalah *prestige*, sehingga yang amanah lebih memperhatikan kesejahteraan bersama, namun yang *prestige*, lebih memperhatikan keluarga dan kelompoknya. Masih banyak lagi kita temukan contoh-contoh bahwa hidup ini selalu dihadapan pada pilihan-pilihan antara bungkus, merek dan isi.

## B. Kiat dan Solusi

Ustadz, sekarang banyak toko mas berjalan terutama pada saat ada kondangan, yaitu ibu-ibu yang senang menggunakan perhiasan yang berlebihan sehingga menyedot mata untuk melihatnya. Bagaimana dalam pandangan Islam agar kita berhias namun tidak pamer...?

Islam mengajarkan tentang kepantasan serta menghindari kemewahan dan berlebihan dalam berpenampilan, seperti dalam memilih motif dan warna yang kalem dan elegan. Oleh karena itu, kita perlu punya takaran tentang kepantasan dan kewajaran. Kepantasan itu dilihat dari selera dan cita rasa keindahan (estetika) seperti tampilan yang tidak norak, dan kewajaran dilihat dari fungsi serta penggunaannya secara etis (layak dalam sikap dan perilaku) sosial sehingga tidak salah kaprah dan kiprah.

Kemudian alquran melarang seorang muslim untuk berpenampilan secara jahiliyah. Sebuah penampilan yang berorientasi pada kesenangan atau pengumbaran dan penyembahan (pengagungan) hawa nafsu dan materi.

Bagaimana menjelaskan lebih rinci lagi makna antara isi dan bungkus...?

Isi dan bungkus adalah dua hal yang berbeda namun sangat berdekatan. Dan nilai hidup seseorang akan terlihat tinggi atau rendah dari cara dan sikap dia dalam memilah dan memilih antara isi dan bungkus. Rumah yang indah dan megah, itu bungkus, tapi keluarga yang bahagia, itu

## **Peradaban Cinta**

isi. Pesta pernikahan, itu bungkus, tapi cinta-kasih, pengertian, dan tanggung jawab dalam rumah tangga, itu isinya. Ranjang yang mewah, itu bungkus, tapi tidur nyenyak dan nyaman itu isi. Kekayaan, itu bungkus, tapi hati yang gembira dan bahagia, itu isi. Makan enak, itu bungkus, tapi gizi, energi dan sehat wal afiat, itu isinya. Kecantikan dan ketampanan, itu bungkus, tapi kepribadian dan hati, itu isinya. Bicara, itu bungkus, tapi kenyataan dalam sikap dan perilaku, itu isi. Buku, itu bungkus, tapi pengetahuan, itu isi. Jabatan, itu bungkus, tapi pengabdian dan pelayanan, itu isi. Kharisma, itu bungkus, tapi karakter dan akhlak, itu isinya. Kita utamakan isinya, namun juga kita rawat bungkusnya.

## BAHAGIA DENGAN PILIHAN ANTARA ASLI DAN PALSU

### A. Cerdas Hati dan Bahagia dengan Selera

Dalam al-Qur'an, Allah SWT berfirman,

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ

*"Allah meluaskan rezki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, Padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)." (QS. al-Ra'd [13]: 26)*

فَنَادَتْهُ الْمَلَائِكَةُ وَهُوَ قَائِمٌ يُصَلِّي فِي الْمِحْرَابِ أَنَّ اللَّهَ يُبَشِّرُكَ بِيحْيَى مُصَدِّقًا بِكَلِمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَسَيِّدًا وَحَصُورًا  
وَنَبِيًّا مِنَ الصَّالِحِينَ

*"Hai kaumku, Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah kesenangan (sementara) dan Sesungguhnya akhirat Itulah negeri yang kekal." (QS. al-Mukmin [3]: 39)*

وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْغُرُورِ

*"Dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu." (QS. al-Hadid [57]: 20)*

Kita perlu membangun kecerdasan yang berorientasi pada cita rasa keindahan dalam kehidupan sosial, bisa disebut dengan sosial estetik. Berupa kesadaran dan keinsafan hidup atas sifat dan karakter kehidupan baik untuk dunia maupun akhirat, lahir maupun batin. Cita rasa keindahan tersebut terwujud dalam kecerdasan sosial dengan kemampuan membedakan mana yang asli dan mana yang palsu, mana yang sebenarnya dan mana yang seakan-akan, mana yang utuh dan mana yang pecah dan carut marut, mana yang

## Peradaban Cinta

abadi dan mana yang sementara, mana yang tulus murni dan mana yang keruh dan abu-abu.

Kecerdasan tersebut diwujudkan agar kita tak pernah tertipu dari kenyataan yang ada. Orang-orang yang tertipu pasti punya sikap hidup menggerutu dan penuh keluh. Terjebak dalam kesah dan akhirnya kalah dan menyesal tanpa arah. Oh...jiwa. Betapa penting, hidup untuk mengerti dan mawas diri, bahwa dibalik yang nampak, ada yang tersembunyi, yang tak kelihatan bukan berarti tak ada. Berhati-hati bukan berarti tak mandiri tapi kemampuan untuk menyeleksi yang inti, agar hidup ini selalu dalam senyuman dan jauh dari ketertipuan dan keterjebakan.

Dunia ini mempesona karena ada yang merias dan menghiasinya. Agar yang melihat dengan hawa nafsu, hasratnya penuh nafsu, jiwanya terpana dan terkesimah, hidupnya merana, karena yang jatuh cinta pada dunia pasti tersiksa, mengejar asmara dan hasrat bahagia tak akan pernah ada, kecuali setelah mulut disumpal dengan tanah (mati). Namun, yang melihatnya dengan pengetahuan agama dan keinsafan, dunia hanya sebatas sarana dan kesempatan untuk beribadah dan beramal.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana menjalani hidup ini agar tidak tertipu dengan ke-disini-an (kesementaraan) dunia dan terlupakan dengan keabadian akhirat?

Punya wawasan dan pengetahuan tentang 3 diri. *Pertama*, Ingat Diri dengan tujuan serta target hidup yang dijalani untuk beribadah. Perintah dalam Alquran surah al-Baqarah ayat 197, "*Watazawwadu fainna khoiraz zaadi at-taqwa...*" (Berebikallah sesungguhnya sebaik-baik bekal adalah ketakwaan). Anggap saja, dunia ini merupakan ladang atau tempat beramal sebagai bekal untuk perjalanan hidup sesudah kematian kita. Hidup di dunia ini memang sekali. Tetapi, sekali hidup, hiduplah yang berarti, berani hidup tak takut mati, takut mati jangan hidup, takut hidup mati saja. *Kedua*, Mawas Diri dengan kenyataan hidup, bahwa hidup ini selalu ada ujiannya, hambatan, rintangan, dan tantangan. Oleh sebab itu, perlu menjalani hidup ini dengan sikap berhati-hati tidak sembrono dan sembarangan selalu ada dasar ilmu pengetahuan hidup tantang kebenaran dan kebaikan yang harus diletakkan secara adil dan berimbang serta proporsional. Tahu rambu-

rambu, petunjuk, aturan, kemaslahatan dan kesepakatan baik yang tertulis maupun tidak tertulis yang perlu ditaati. *Ketiga*, Tahu Diri dengan kapasitas dan kemampuan yang dimiliki. Tahu diri berarti diri yang punya wawasan dan pengetahuan sebagai pribadi, sebagai hamba Allah, sebagai khalifah Allah (makhluk social), tentang kapasitas dan keterbatasan diri, tentang kemampuan diri dengan ukuran dan takarannya. Olehnya, sikap tahu diri akan menghasilkan kesadaran diri untuk terus menambah kapasitas dan kemampuan berupa kecerdasan dan kekuatan dengan kreasi, dan inovasi tiada henti.

Mengapa dikatakan bahwa dunia itu kesenangan yang menipu?

Berangkat dari Q. S. Ali Imran [3]: 185;

كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أُجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْرِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْعُرُورِ

185. *Tiap-tiap yang berjiwa akan merasakan mati. dan Sesungguhnya pada hari kiamat sajalah disempurnakan pahalamu. Barangsiapa dijauhkan dari neraka dan dimasukkan ke dalam syurga, Maka sungguh ia telah beruntung. kehidupan dunia itu tidak lain hanyalah kesenangan yang memperdayakan.*

Dalam Q. S. al-Hadid [57]: 20, Allah Swt berfirman:

اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ وِزْيَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيحُ فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعٌ الْعُرُورِ

20. *Ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah- megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan Para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu Lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu.*

## Peradaban Cinta

Dalam kenyataan hidup, tidak semua orang yang berlimpah harta berakhir dengan bahagia, dan juga tidak semua yang miskin harta berakhir dengan kesedihan. Manusia perlu faktor pendukung yang bisa menguatkan jiwanya. Banyak factor yang membuat mereka tidak bahagia dan juga tidak sedih. Secara empiris, jiwa agama yang membentuk kepada kepribadian merekalah sebagai faktor dominan yang membuat mereka bahagia dan tidak sedih. Oleh sebab itu, aspek agama merupakan aspek penting untuk bisa menjelaskan tentang sifat kesenangan dunia yang bila kita tidak memiliki wawasan tentang sikap hidup mawas diri akan membuat kita terjebak dalam kegagalan dan ketertipuan hidup yang dijalani.

Bagaimana membangun iman yang mantap bahwa keabadian akhirat lebih utama daripada kesenangan dunia hanya sementara?

Beriman terhadap hari akhirat merupakan bagian dari rukun iman yang enam. Untuk membangun iman yang mantap berkaitan dengan hari akhirat perlu wawasan dan pengetahuan yang benar tentang keimanan terhadap negeri akhirat, antara lain beberapa ayat Alquran menyebutkan bahwa kenikmatan negeri akhirat lebih utama dari pada kenikmatan di dunia.

### A. Bahagia Mengurai Keruwetan Hidup

Terdapat suatu hal yang cukup menarik terkait perbuatan yang bisa dikatakan dengan “lingkaran setan”. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Nisa’ [4]: 9,

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا

*“Dan hendaklah takut kepada Allah orang-orang yang seandainya meninggalkan dibelakang mereka anak-anak yang lemah, yang mereka khawatir terhadap (kesejahteraan) mereka. oleh sebab itu hendaklah mereka bertakwa kepada Allah dan hendaklah mereka mengucapkan Perkataan yang benar.”*

Lingkaran setan yang dimaksud adalah keadaan atau masalah yang seolah-olah tidak berujung pangkal, sulit dicari penyelesaiannya; proses atau lingkaran yang tidak berujung pangkal. Pada kesempatan ini, saya akan menyoroti dua persoalan penting dalam lingkaran setan, yaitu; (1) kemiskinan; dan (2) korupsi (kecurangan). Mengapa dua hal tersebut, karena dua hal tersebut saling berkaitan. Kemiskinan berkaitan dengan kondisi sosial yang mencerminkan ketidak-berdayaan baik pada aspek sosial maupun aspek ekonominya dalam mengolah sumber daya alam. Ketidak-berdayaan tersebut menjadikan kemiskinan seperti lingkaran setan yang tak ada putusnya. Bahkan, kemiskinan telah membawa kepada ketidakseimbangan kehidupan baik pribadi maupun sosial.

Secara pribadi, kemiskinan telah berdampak pada faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi mental dan kepribadian, seperti tidak percaya diri bahkan “keputus-asaan” berupa kebuntuan hidup sepanjang. Sehingga kalau dikatakan bahwa kemiskinan itu telah menurun secara akumulasi social, tapi secara pribadi dalam kenyataannya kemiskinan memang telah turun, yakni turun ke anak cucung kita. Hal tersebut sangat relevan dengan sabda

## Peradaban Cinta

Nabi SAW: *"kadal faqru an yakuna kufron"* (kemiskinan berpotensi mengarah pada kekufuran).

Mental "keputus-asaan" tersebut bila tidak segera diterapi, akan menghasilkan kultur sosial yang culas dan saling menindas. Oleh sebab itu, secara sosial kemiskinan telah membawa kepada ketimpangan sosial, dimana telah terjadi gap (kesenjangan) sosial, yang kaya makin kaya dan yang miskin makin miskin. Keadaan yang seperti ini tidak boleh dibiarkan, sebab akan menghasilkan masyarakat yang memiliki kekuatan dan kekuasaan yang tirani dan masyarakat lemah dan tak berdaya serta tertindas dengan mengidap penyakit akut dan kronis berupa mental "minder" sehingga menimbulkan disharmonisasi dalam hubungan sosial.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana menghadapi kondisi masyarakat yang rusak, yang kuat berkuasa dan menindas, sedangkan yang miskin menebarkan rasa ketakutan dan inferiority?

Secara individu, kita jangan pernah ikutan jadi rusak. Bangunkan terus kepada diri kita (kesadaran) tentang kesuksesan dan keselamatan hari ini dan masa depan, dengan mengembangkan potensi yang dimiliki. Prinsip sebagai pembelajar sejati merupakan keniscayaan, bagi yang mengupayakan masa depan cerah. Oleh sebab itu, jiwa kreatif, inovatif dan dinamis sebagai fokus upaya dan ikhtiar yang terus dilakukan. Kita adalah pribadi yang memiliki kesadaran masa depan bahwa kebodohan, kemiskinan dan kelemahan adalah belenggu masa depan yang harus dienyahkan. Dan kita adalah pribadi yang tidak boleh kalah dengan keadaan, kita harus cerdas, kaya dan kuat baik secara materi maupun mental dan spiritual. Agar kita bisa banyak berbuat untuk kehidupan itu sendiri (Q.S. al-Lail: 4)<sup>4</sup>. Kita tidak hanya sekedar ada dalam kehidupan ini, tapi kita berupaya untuk menjadi bagian dari kehidupan. Kita harus menjadi orang yang punya dan banyak memberi karena hanya orang yang bersedia dan punya lah, yang bisa memberi, orang yang tidak punya tidak memberi. Jiwa yang ringkih dekat dengan rasa pesimis, memandang dan merasakan hidup dengan sudut

---

<sup>4</sup> إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ

4. sesungguhnya usahamu benar-benar beraneka ragam.

pandang keburukan dan kekurangan. Tidak jarang dan selalu berkeluh kesah, seraya meratapi nasib dan keadaan. Panjang angan-angan yang selalu berkata, “seandainya”, “umpamanya” dan “misalnya”, tapi kerja kosong, mereka barisan “Om Do” (omong doang) atau “NaTo” (No action, Talk only).

Secara social, kita perlu bahu membahu menjadi bagian dari kekuatan sosial. Kita perlu membentuk barisan yang tersusun rapi dalam sebuah organisasi masyarakat yang besar dan solid yang dimulai dari pembentukan karakter pribadi, keluarga masyarakat kemudian bangsa dan negara bahkan sampai dunia. Sebab kejahatan yang terorganisir dapat mengalahkan kebaikan yang berserakan dan tidak terorganisir. Oleh sebab itu, perlu dakwah yang efektif dengan memanfaatkan seluruh potensi kebaikan baik individu maupun sosial melalui cara-cara yang *up date* (dinamis) dan up to date (mengikuti perkembangan zaman).

Bagaimana berdakwah dengan tidak menggurui dan menebarkan kebaikan tanpa pamer?

Perlu dilakukan perubahan paradigma terhadap konsepsi “*amar makruf*” yang selama ini dipahami sebatas semangat mengajak kebaikan sebagai kewajiban yang diperintahkan agama, dan kadang sering kurang diperhatikan aspek kemanusiaannya, bahwa manusia punya akal, hati dan budaya. Maka perlu, prinsip humanisasi dakwah yakni kegiatan dakwah yang dilakukan perlu dengan cara-cara yang memanusiakan manusia. Makanya, dakwah itu mengajak bukan mengejek. Dakwah itu merangkul bukan memukul. Dakwah itu membangun bukan menyinggung. Dakwah itu menyejukkan bukan memojokkan. Dakwah itu mengatasi keadaan bukan meratapi kenyataan. Dakwah itu dengan rasa manis bukan dengan cara sinis. Dakwah asyik dengan kebersamaan bukan bangga dengan kesendirian. Bahkan hal yang lebih penting lagi bahwa dakwah itu bukan persoalan personal atau individual namun persoalan sosial yang perlu dihidupkan dalam sebuah sistem kerja yang terpadu. Sebab seperti dikatakan orang bahwa kebaikan yang berserakan akan mudah dihancurkan oleh kejahatan yang terorganisir. Sehingga, sampai ada kesadaran kolektif bahwa dakwah adalah kebutuhan dasar setiap manusia yang punya cita-cita damai, merdeka dan sejahtera.

## Peradaban Cinta

Bagaimana mencegah kemungkaran tanpa kekerasan dan mengajak orang dengan menyentuh hatinya?

Paradigma tentang *nahi munkar* (mencegah kemungkaran) selama ini masih berkuat pada wilayah "*fiqh syari'at*" bukan "*fiqh sosial*"-nya yang cakupannya perlu diperluas kepada hal-hal yang bersifat universal, bahwa aspek *nahi munkar* sebenarnya merupakan prinsip-prinsip pembebasan yang diajarkan oleh Islam dalam menghadapi setiap belenggu sosial, seperti kebodohan, kemiskinan, kelemahan, kemuduran dan ketertindasan. Kita tidak boleh tinggal diam dan perlu peduli untuk mencegah terjadinya setiap belenggu tersebut dalam kehidupan social. Apapun, setiap hal dan keadaan yang mengarah kepada pembodohan, pemiskinan, pelemahan-pelemahan sosial serta penindasan dan penjajahan di muka bumi ini harus kita hapuskan dan kita enyahkan.

### A. Bahagia dengan Manejemen Umur

*Lupus* (lupa usia) berkaitan dengan proses dari perjalanan hidup manusia di mana umur merupakan unsur penting yang mengiringi kondisi psikologis (kejiwaan)-nya, sedang *lutung* (lupa untung) berkaitan dengan hasil atau target yang hendak diperoleh dari hidup-nya. Oleh sebab itu, hal pokok dalam masalah ini adalah menejemen kesempatan. Orang bisa sukses dalam hidup ini sangat ditentukan oleh kehebatannya dalam mengolah kesempatan atau waktu. *Time is money* (waktu adalah uang) itu bagi orang pebisnis yang melihat waktu sebagai kesempatan untuk meraih keuntungan dalam setiap usaha dan bisnisnya. *Al-waktu kas Saif in lam taqthau qatha'aka* (waktu laksana pedang, kalau kamu tidak pandai menggunakannya maka bukan kamu yang memotongnya tapi dia akan memotongmu).

Oleh sebab itu, Allah pun bersumpah dengan seperti "*wal 'ashri*" (Demi waktu ashar) "*innal insane lafi khusrin*" (sesungguhnya manusia berada dalam kerugian). Ulama tafsir menyampaikan bahwa setiap bentuk sumpah dalam Alquran untuk memberikan perhatian bagi para pendengarnya terhadap penekanan berita atau kata sesudah sumpah tersebut. Artinya, ada hubungan yang kuat antara objek yang dijadikan sumpah Allah seperti kata "*ashr*" (waktu asar) dengan pernyataan sesudahnya "*lafi khusrin*" (benar2 berada dalam kerugian). Memberikan pengertian betapa pentingnya dalam hidup ini tentang menejemen waktu, sehingga bisa dikatakan orang akan sukses bila sukses dan hebat dalam mengolah waktu dan kesempatannya. Kapan manusia merasa rugi terkait dengan waktu? Biasanya pada saat "asar atau senja" manusia baru mulai merasa ada yang kurang dan tertinggal dalam perolehan atau hasil yang didapat dalam hidupnya. Dan wujud dari kerugiannya adalah penyesalannya. Dan selama manusia belum pernah mengatakan menyesal, selama itu pula manusia belum pernah akan menyadari atas kerugian dalam hidupnya.

Betapa pentingnya mengolah kesempatan menjadi kesuksesan, dalam riwayatnya Nabi Muhammad saw, mengingatkan kita supaya menjaga 5 hal sebelum terjadi 5 hal yang sama, yakni: 1. Jaga masa mudahmu sebelum

## **Peradaban Cinta**

tuamu; 2. Jaga masa sehatmu sebelum sakitmu; 3. Jaga masa luangmu sebelum sibukmu; 4. Jaga masa kayamu sebelum miskinmu; dan 5. Jaga hidupmu sebelum matimu.

Bahkan, ada dalam riwayat lain tentang pertanyaan akhirat, bahwa kaki seorang hamba tidak akan bergerak sebelum bisa menjawab hal berikut. Tentang masa mudanya

### **B. Kiat dan Solusi**

Saya sebagai ibu rumah tangga mempunyai anak yang sedang memasuki masa remaja, bagaimana mengingatkan anak bisa menerima saran (nasehat) kita agar tidak salah jalan atau salah pergaulan...?

Berikan kepada anak (remaja) kita kemerdekaan diri untuk mampu membuktikan kepercayaannya sebagai anak yang bertanggung jawab kepada kita sebagai orang tuanya. Jangan ada rasa curiga apalagi buruk sangka terhadap anak sendiri karena hal tersebut bisa berdampak negatif terhadap perkembangan kejiwaan anak kita. Perbaiki terus cara berkomunikasi yang baik dan efektif, sebagai orang tua kita harus belajar menjadi orang tua yang bijak dengan mengerti setiap perkembangan kejiwaan anak kita.

Saya sudah berkeluarga, pekerjaan masih serabutan tentu berdampak pada pendapatan yang tak menentu, sering kali pikiran tergoda oleh godaan-godaan sebagai tuntutan ekonomi yang mengganas, bagaimana kami menghadapi situasi seperti ini?

Perkuat rasa iman di hati dengan kesadaran dan keinsafan hidup berdasarkan nilai-nilai agama. Bahwa kejahatan adalah dosa dan akan merusak hati, kerhormatan, martabat diri dan keluarga. Dekatkanlah diri kepada Allah supaya punya kekuatan diri dalam menghadapi ujian hidup dan jalan keluar yang baik. Teruslah berbuat kebaikan dan sebisa mungkin untuk terus bersedekah karena kita tidak pernah tahu dari kebaikan yang mana dan cara yang bagaimana pula Allah membalas kita dengan kebaikan yang lain.

Perbanyak berdoa dan berdzikir kepada Allah, karena doa itu senjata orang beriman dan dzikir mendatangkan ketenangan. Berdoa dan berdzikirlah sampai hadir dalam hatimu kemantapan dan ketenangan dari sebuah keputusan yang hendak kamu putuskan. Bertakawakallah kepada Allah atas hasil yang akan kamu dapatkan dari seluruh usaha dan ikhtiar yang kamu lakukan, karena orang yang bertawakal kepada Allah tak akan pernah bersedih dan menyesal bila usaha yang diupayakan gagal, bila sukses tak akan sombong dan lupa daratan.

Jangan pernah berhenti untuk terus berusaha walau kadang kegagalan menyakitkan, sebab keputusasaan adalah kebuntuan. Dan Allah maha melihat dan mendengar atas apa yang menjadi kemauan dan kesungguhan kalian atas hidup yang dijalani. Orang-orang yang tak pernah lelah hidup dan merubah hidupnya untuk lillah maka itu sebenarnya yang akan meraih kesuksesan.

### A. Meraih Mimpi dengan Bahagia

Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imran [3]: 137;

قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِكُمْ سُنَنٌ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكَذِّبِينَ

*“Sesungguhnya telah berlalu sebelum kamu sunnah-sunnah Allah (hukum alam yang menjadi ketetapan Allah); karena itu berjalanlah kamu di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana akibat orang-orang yang mendustakan (rasul-rasul).”*

Ayat tersebut berkaitan dengan respon al-Qur’an terhadap kekalahan kaum muslimin di perang uhud, sebuah nasehat kemenangan yang sedang disampaikan oleh al-Qur’an bahwa kalah-menang dalam sebuah peperangan bukanlah sebuah tujuan, tapi hakekat sebenarnya adalah perjuangan hidup atas nama kebenaran yang harus ditegakkan tanpa batas musim dan waktu. Kemenangan sejati adalah mental yang tak pernah mati oleh waktu dan keadaan. Apalagi ketika saat mengalami kekalahan atau musibah atau nasib yang kurang baik dari sisi ekonomi, dan sebagainya. Berjalanlah di muka bumi dan perhatikanlah bagaimana kesudahan (akibat) orang-orang yang mendustakan (kebenaran), menegaskan makna kemenangan itu hanya milik orang-orang yang benar. Orang-orang yang benar dalam meraih mimpi-mimpinya, orang-orang yang benar dalam memiliki tekad dan kekuatan, seperti lirik lagu tulus manusia hebat:

*kau bisa patahkan kakiku  
tapi tidak mimpi-mimpiku  
kau bisa lumpuhkan tanganku  
tapi tidak mimpi-mimpiku*

*kau bisa merebut senyumku  
tapi sungguh tak akan lama  
kau bisa merobek hatiku  
tapi aku tahu obatnya*

*manusia-manusia kuat itu kita  
jiwa-jiwa yang kuat itu kita  
manusia-manusia kuat itu kita  
jiwa-jiwa yang kuat itu kita*

Dengan demikian, kalau hidup ingin bermandikan cahaya jangan pernah puas hidup di bawah bintang sebab kematian untuk urusan kecil sama rasanya dengan kematian untuk urusan besar.

## **B. Kiat dan Solusi**

Saya punya teman yang selalu menyalahkan orang lain dan seakan dia yang paling benar, padahal dia hanya pintar menilai orang lain tapi menilai diri sendiri tak mampu, bagaimana menghadapi orang seperti ini...?

Pepatah lama menyebutkan, kuman di seberang lautan tampak jelas kelihatan, namun gajah di pelupuk mata tidak kelihatan. Orang hebat adalah orang yang pandai dalam bercermin diri. Pandai memberikan penilaian terhadap diri sendiri atau selalu sibuk dengan melakukan muhasabah (evaluasi) diri, lebih baik dari pada sibuk dengan menghitung-hitung kesalahan dan kelemahan orang lain. Bahkan, kata Nabi Saw itulah sumber kebahagiaan bagi orang yang pandai bercermin dan bermuhasabah diri.

Secara karakter sosial orang yang pandai menilai orang dari pada menilai diri sendiri, cenderung menjadi pribadi pengecut dan mudah melempar kesalahan pada orang lain. Supaya dia tidak kena getah atau tersalahkan, karena pada dasarnya orang dengan model semacam mudah lari dari tanggung jawab, dan senang dengan pujian orang. Bila kita menemukan orang model semacam ini maka jauhi, sebab orang semacam ini akan senang mengorbankan orang lain dari pada mengorbankan diri untuk orang lain. Dengan kata lain orang semacam ini akan mudah berkhianat, karena yang dipikirkannya adalah kesenangan dan keselamatan serta pujian untuk dirinya sendiri.

## Peradaban Cinta

Di masa pandemi secara ekonomi (omset dagang) berkurang, bagaimana menghadapi kelesuhan pasar seperti ini?

Perlu terus membangun usaha-usaha kreatif dan kecerdasan membaca tanda atau trend sosial dalam dunia usaha terutama dagang, misalnya kecenderungan pada online shop yang meningkat. Sesungguhnya pedagang cerdas selain jujur juga pandai melihat peluang pasar. Kalau kelesuhan pasar oleh daya beli pasar yang menurun, maka perlu menawarkan atau menjajakan barang dengan “servis” yang memudahkan dan cepat.

Ada tetangga bilang malah di saat pandemi covid -19 seperti ini seperti dapat berkah selain masih bisa kerja di rumah, malah omset pengiriman barang juga meningkat. Selain itu berdoa terus kepada Allah semoga musibah dan ujian ini segera berakhir dan kehidupan kita kembali normal lagi.

Bagaimana menghilangkan keraguan yang cenderung pesimis menghadapi kesuksesan?

Kuatkan aspek keimanan yakni pandangan tentang keyakinan kita kepada nilai-nilai dan ajaran agama dengan basis kesadaran hidup melalui 3 aspek: *Pertama*, praktek beragama dengan semangat berilmu (saintika). Orang beragama tanpa didasari dengan ilmu pengetahuan pasti akan terjadi *malpraktek* atau pasti akan menjerumuskannya pada kesesatan. Dan berapa banyak aliran sesat yang terjadi di dalam masyarakat oleh faktor utamanya beragama tanpa dasar ilmu. *Kedua*, praktek beragama dengan semangat beretika (etika), terutama etika kita kepada Allah dengan salah satunya bersikap *husno zhon* (baik sangka). Kita berkeyakinan bahwa apa yang kita kerjakan dengan agama ini akan berakhir dengan kebaikan, keberkahan dan rahmat. *Ketiga*, praktek beragama dengan semangat mewujudkan keindahan atau harmoni dalam kehidupan (estetika).

Bila kita memiliki pandangan atas keyakinan terhadap nilai-nilai dan ajaran agama yang menyentuh terhadap kesadaran kita, maka inilah yang dinamakan dengan keimanan tanpa keraguan. Orang beragama yang terisi jiwanya dengan tiga aspek tersebut (saintika, etika dan estetika) maka orientasi dan tujuan hidupnya jelas dan terukur.

Bagaimana membangun pondasi keyakinan bahwa hidup akan berakhir dengan kesuksesan?

Hal tersebut sangat berkaitan dengan rasa kita ber-Tuhan terutama baik sangka kita kepada Allah. Dalam Riwayat Rasulullah pernah bersabda: *"wallahu inda zhonni abdihi"* (Allah Bersama apa yang disangka hamba-Nya). Bila hamba-Nya berbaik sangka kepada Allah tentang masa depannya dengan kesuksesan. Maka baik sangkanya akan membangunkan kekuatan mental dan jiwanya sehingga muncullah optimisme. Dan Sebagian besar orang-orang yang sukses adalah mereka yang menjalani hidup ini penuh optimis.

Jiwa optimis itu bisa dibentuk dengan sikap *"istiqomah"* (selalu berada dalam kondisi semangat dan terjaga terhadap nilai-nilai dan ajaran agama) sampai Allah menghadirkan dalam diri kita perasaan senang dan semangat dalam agama Allah. Hal demikian disebutkan dalam surah Fushilat ayat 30,

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ  
تُوَعَدُونَ

*"Sesungguhnya orang-orang yang berkata, "Tuhan kami adalah Allah," kemudian tetap (dalam pendiriannya), akan turun malaikat-malaikat kepada mereka (seraya berkata), "Janganlah kamu takut dan bersedih hati serta bergembiralah dengan (memperoleh) surga yang telah dijanjikan kepadamu."*

**A. Cerdas Hati dan Bahagia di Tengah Kegagalan**

Di dalam QS. Ali Imran [3]: 139, Allah SWT berfirman,

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

*“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling Tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.”*

Ayat tersebut turun sebagai respon atas kekalahan kaum muslimin dalam perang Uhud, kekalahan yang disebabkan tidak disiplin pasukan pemanah yang telah ditempatkan oleh Rasulullah saw, di atas bukit Uhud. Ada 3 aspek nasehat Alquran, *pertama* anti kelemahan, *kedua* anti kegalauan, dan *ketiga* terus menghidupkan keyakinan.

*Pertama*, anti kelemahan memberikan makna penerimaan secara alamiah bahwa dalam perjalanan hidup ini akan selalu ada kegagalan atau kekalahan. Kita boleh gagal secara usaha dan tapi kita tidak boleh gagal secara mental. Anti kelemahan memberikan makna bahwa kegagalan tidak boleh menjadikan kita kalah secara mental. Kita boleh kehilangan harta dan materi sebagai resiko dari kegagalan tapi kita tidak boleh kehilangan mental juara.

*Kedua*, anti kegalauan memberikan makna bahwa kegagalan tidak akan membuat kita larut dalam kesedihan. Kita adalah kumpulan dari pribadi bila gagal yang kita rasakan adalah sakitnya bukan gagalnya sampai kita berdamai dengan sikap sabar dengan tetap memelihara sifat berani menghadapi resiko, sifat jujur bahwa tidak ada perjuangan tanpa pengorbanan, sifat tekad untuk terus meraih mimpi dan harapan. Kita adalah kumpulan dari pribadi yang bila sakit kita pulih lebih cepat, dan bila jatuh kita bangun lebih hebat. Tidak ada kata “mengalah” untuk sebuah mimpi dan harapan.

*Ketiga*, terus menghidupkan keyakinan memberikan makna bahwa keyakinan adalah mimpi dan mimpi adalah keyakinan yang sama-sama telah mengalahkan semua proses perjuangan dalam hidup. Kalaupun hari ini kalah, itu hanya sementara, supaya kita belajar dari kegagalan tentang kelemahan, kelengahan, kekuatan dan kecerdasan atau bahkan kegagalan itu sendiri.

Kegagalan telah mengajarkan kita tentang ketulusan dan kejujuran terutama kepada Allah sang pemilik kehidupan itu sendiri. Apakah kita benar-benar telah mengorientasikan semua usaha dan perjuangan hidup ini hanya kepada Allah. Apakah kita benar-benar mengharapkan rahmat dan ridho Allah?

Niat merupakan aspek penting dalam beragama, karena ia termasuk kategori *dine creations* (perbuatan keilahiaan) yang bisa membedakan antara perbuatan manusia dengan hewan.

“*niat*” tulus dan ikhlas kepada Allah, seluruh amal perbuatan yang kita kerjakan akan diterima oleh Allah dengan menghasilkan keridhoan dan rahmat dari Nya. Oleh sebab itu dalam niat harus disertai dengan jiwa tulus untuk mengabdikan atau beribadah kepada Allah sebagai satu-satu-Nya yang disembah.

Dalam niat terdapat arah dan tujuan sebagai motif dari amal perbuatan yang kita lakukan. Agama mengajarkan tentang pentingnya niat

## **B. Kiat dan Solusi**

Saya punya anak sedang puber, mulai senang dengan hal yang baru dan ada tantangan seperti punya komunitas kendaraan motor dan senang lomba ngebutan baik legal maupun liar, bagaimana menyadarkan anak dengan memiliki motivasi hidup yang baik dan saleh?

Secara internal, sebagai orang tua kita perlu memahami adanya perubahan hormone yang berpengaruh terhadap perubahan sikap dan mental. Dengan menambah wawasan dan pengetahuan tentang problem kejiwaan remaja terutama masalah puberitasnya akan menjadikan kita sebagai orang tua yang mengerti dan bijak. Mengerti kalau dia perlu sentuhan kasih sayang dan sentuhan pengertian orang tua atas kondisi kejiwaan dan mental puberitasnya. Dia sedang mencari jati diri dan mengharapkan pengakuan untuk dirinya dari orang-orang di sekitarnya.

## Peradaban Cinta

Sebagai orang tua perlu terus memberikan dukungan ke arah yang positif, dan memberikan penghargaan agar muncul rasa percaya diri dan tanggung jawab.

Secara eksternal, kita sebagai orang tua tidak perlu kegetan atas perubahan-perubahan tingkah lakunya yang begitu cepat, tinggal bagaimana pola komunikasi dan pendekatan sikap kita sebagai orang tua dengan menjadikannya lebih sebagai sahabat, partner diskusi serta sering melibatkan persoalan rumah tangga atau keluarga agar tertanam rasa peduli dan tanggung jawab. Dan ada satu hal yang lebih penting, munculkan rasa percaya diri untuk bisa menghargai diri sendiri dengan menyadarkan akan kemampuan dan potensi dirinya. Ajaklah sesekali dalam suasana riang dan canda agar dia percaya diri untuk bisa beradaptasi dengan kegalauan yang muncul secara tiba-tiba dan dengan tanpa alasan. Intinya jadikan dia bisa nyaman untuk bercurhat dengan kita sebagai orang tua,

Anak saya cenderung malas belajar dan motivasi belajar di SMA nya jelek ditambah dengan system belajar online menambah kemalasannya?

Persoalan penting dari problem remaja (pelajar SMA) yang wajib menjadi perhatian orang tua dan guru adalah masalah motivasi belajar. Masalah motivasi belajar sebenarnya masalah yang kompleted yang tidak saja terkait secara internal dengan siswa yang bersangkutan. Namun, juga secara eksternal berkaitan dengan masalah sekolah itu sendiri. Orang tua dan pihak sekolah harus bisa bekerja sama dalam memberikan solusi atas problem yang dihadapi oleh siswa. Kunci utamanya adalah perhatian. Perhatian orang tua terhadap anak dan sekolah terutama guru, wali kelas dan kepala sekolah menjadi bagian penting dalam membangun kerja sama. Begitu pula perhatian sekolah terhadap siswa dan orang tua selain melalui laporan berjenjang serta komunikasi intensif bagi perkembangan siswa. Bila dipandang perlu sekolah menyiapkan psikolog untuk bisa memberikan problem solving yang tepat, dan juga mengundang motivator untuk memberikan arahan dan penyegaran bagi para siswa.

Anak saya lain lagi, suka buka smartphone daripada buka buku sekolah, katanya buku sekolah dak asik...bagaimana menumbuhkan minat membaca buku bagi anak?

Kegelisahan orang tua sekarang pada umumnya adalah masalah minat baca pada buku sekolah, padahal sudah diusahakan oleh pihak sekolah maupun perusahaan percetakan buku, tidak saja pada bentuk buku tapi juga pada isi dan bahasa yang disesuaikan dengan perkembangan usia (jiwa) mereka. Lagi-lagi soal minat baca, itu terkait erat dengan pola kebiasaan (habit reading) yang dilakukan oleh siswa. Asalkan, dia (siswa) sudah punya kebiasaan membaca itu sudah baik, tinggal mengembangkan kebiasaan tersebut tidak hanya terbatas pada buka smartphone tapi juga pada buka buku sekolah. Caranya, awalnya tumbuhkan kesadaran pentingnya membaca untuk memperoleh wawasan dan ilmu pengetahuan. Kemudian berikutnya tumbuhkan kebutuhan untuk memperluas wawasan dan ilmu pengetahuan dengan pentingnya bisa menjawab hal-hal yang terus berkembang seiring dengan perkembangan pemikirannya, sehingga akan tumbuh berikutnya kesadaran untuk mengakses ilmu pengetahuan tidak hanya dari satu sumber tapi dari berbagai sumber rujukan. Intinya, perhatikan apa yang menjadi kebiasaannya karena kebiasaan tersebut akan membentuk karakternya.

Pak ustadz, apa pentingnya niat dalam rangka meraih hasil usaha yang maksimal dan besar?

Pentingnya “niat” itu untuk mewujudkan “jiwa tawakal” kepada Allah. Jiwa tawakal kepada Allah yang dimaksud adalah penyerahan hasil yang telah diusahakannya kepada Allah secara sadar dan jujur, bila yang diusahakannya menghasilkan jumlah yang besar dan melampaui yang ditargetkan maka akan menghasilkan sikap “syukur”. Namun, sebaliknya bila yang telah diusahakannya tidak mencapai hasil yang diinginkan bahkan ternyata di bawah target, maka akan menghasilkan sikap “sabar” dan pandai mengevaluasi diri.

### A. Cerdas Hati dan Bahagia dengan Seni Tekad

Istilah “*The Power of Kepepet*” telah mengilhami banyak orang, ketika terdesak, manusia bisa secara tak terduga mengeluarkan energi yang besar. Menghasilkan sesuatu yang bahkan mereka sendiri tidak akan pernah menduga bisa melakukannya. Allah SWT berfirman dalam QS. al-Syu’ara’ [26]: 61-62,

فَلَمَّا تَرَأَى الْجَمْعَانَ قَالَ أَصْحَابُ مُوسَى إِنَّا لَمَذْكُورُونَ. قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ

“Maka setelah kedua golongan itu saling melihat, berkatalah Pengikut-pengikut Musa: "Sesungguhnya kita benar-benar akan tersusul". Musa menjawab: "Sekali-kali tidak akan tersusul; Sesungguhnya Tuhanku besertaku, kelak Dia akan memberi petunjuk kepadaku.”

Pada dasarnya, keberanian untuk bangkit dari kegagalan dan belajar dari kegagalan merupakan upaya-upaya hebat dari orang yang ingin melihat kehebatan hidup untuk dirinya. “*The Power of Kepepet*” mirip sikap pasrah dan ikhlas dengan menyerahkan seluruh daya dan upaya hanya kepada Allah. Namun, di balik sikap zero tersebut malah justru yang muncul adalah sifat hero, dan apa yang didapatkan adalah “keajaiban” dengan kekuatan yang di luar kebiasaan.

Kita perlu menyadari tentang adanya kekuatan super ekstra di dalam diri kita, bila kita melatihnya dengan baik dan benar, maka akan menghasilkan kekuatan yang luar biasa. Yakni, melatih jiwa pada titik ketenangan lewat latihan pasrah dan ikhlas seperti pada angka zero yang bila kita kalikan dengan angka berapapun maka akan menghasilkan zero. Kepasrahan yang diikuti keikhlasan menghasilkan peleburan kekuatan dari Yang Maha Kuat (Allah). Allah Yang Maha Menolong kadang hadir saat kita berada dalam keadaan zero.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana terapi penyakit hati terutama ketakutan di tengah pandemi covid-19?

Sifat takut itu manusiawi, lumrah akan terdapat pada setiap manusia, seperti takut dengan binatang buas, takut jatuh ke jurang yang dalam. Tetapi, sifat takut bisa menjadi penyakit dalam jiwa, bila jiwa dihantui rasa takut oleh dua hal: *pertama*, keterancaman (tidak aman) dan *kedua*, kegalauan (rasa tidak nyaman) yang berlebihan.

Hasil riset menunjukkan bahwa orang-orang yang meninggal oleh penyakit atau virus corona, sebenarnya bukan karena virusnya, namun karena sifat takut yang berlebihan membuat jiwa jadi sakit, dan jiwa yang sakit bisa menjadikan fisik jadi lemah dan kalah.

Terapinya, tetap menjaga kebugaran fisik dengan pola hidup sehat, makan, olah raga, dan istirahat cukup. Dan juga kebugaran rohani dengan menjalani hidup tanpa beban, rileks, siap bahagia, banyak sedekah, berdzikir kepada Allah.

Apakah dendam termasuk penyakit hati ? Bagaimana terapinya agar hati tidak mendendam?

Benar, dendam termasuk penyakit hati, makanya dalam agama tidak boleh mendendam karena orang yang dendam cenderung berperilaku merusak, baik merusak orang lain, lingkungan bahkan merusak diri sendiri.

Terapinya, 1. Memiliki pemahaman agama yang benar bahwa dalam agama sikap memaafkan lebih utama dari pada membalas. 2. Memiliki kesadaran psikologis bahwa dendam menjauhkan bahkan melupakan pemiliknya dari rasa bahagia dan tenang. Setiap orang yang ingin hidup tenang dan bahagia, maka jauhilah rasa dendam. 3. Memiliki kesadaran sosiologis bahwa pelaku dendam tidak akan bisa menghentikan kebencian dan kerusakan serta kehancuran. Atau merubah benci menjadi cinta, kerusakan menjadi kebaikan dan kehancuran menjadi kedamaian dan kesentausaan. Oleh jadilah pribadi yang berorientasi kepada kebaikan dan kebahagiaan dengan suatu harapan mampu merubah keadaan dari benci

## Peradaban Cinta

menjadi cinta, dari ancaman menjadi damai, dari cacian menjadi kasih dan sayang sepanjang hayat.

Bagaimana menghadapi cobaan hidup menuju kesuksesan, sementara masalah hati masih perlu diperbaiki?

Perbaiki hati dengan kearifan dan kemengertian bahwa hati itu benteng atau mahkota bagi seseorang. Bila baik hati seseorang maka baik pula perilaku dan kepribadiannya. Kuncinya, milikilah hati yang mengerti (makrifah) dengan bertambah ilmu bertambah pula pemahaman; bertambah usia dan pengalaman hidup, harus bertambah pula kedewasaan dan hikmah. Makanya, dalam agama kita diajarkan dengan sebuah doa: “*Rabbi zidni ilman war zuqni fahman*” (Ya Allah tambahkanlah untuk ku ilmu dan tambahkan pula untuk ku pemahaman).

Selanjutnya, bangun kesadaran hidup bahwa untuk sukses ada dua: *pertama*, anda harus menggambarkan atau merencanakan kesuksesan yaitu semacam mimpi untuk masa depan anda. Bila anda tidak pernah merencanakan kesuksesan maka sebenarnya anda sedang merencanakan kegagalan. Kesuksesan harus digambar. Dan *kedua*, menaklukan kesulitan, dengan sepenuh hati dan jiwa. Sebab, hidup ini perlu perjuangan dan pengorbanan. Kesulitan hanya akan bisa ditaklukan oleh mereka yang memiliki jiwa berkorban dan berjuang. Para pemalas dan orang-orang yang lemah sangat jauh dari kesuksesan sebab akan sulit bagi mereka akan menaklukan kesulitan itu sendiri.

## BAHAGIA DENGAN KEKUATAN SENYUMAN

### A. Meraih Bahagia dengan Senyuman

Di dalam QS. Dhuha [93]: 11, Allah SWT berfirman:

وَأَمَّا بِنِعْمَةِ رَبِّكَ فَحَدِّثْ

*“Dan terhadap nikmat Tuhanmu, Maka hendaklah kamu ungkapkan.”*

Secara kebetulan hari ini Selasa, bertepatan dengan tgl 17 agustus 2021, kita sebagai rakyat Indonesia, memperingatinya sebagai hari kemerdekaan negara Indonesia yang ke-76 tahun. Perjalanan usia di 76 tahun sebagai negara tentulah bukan usia yang muda, sudah banyak peristiwa dan pengalaman yang mengiringinya dengan lika-liku dan warna-warni perjalanan sebagai negara. 76 tahun sebagai negara merdeka sudah banyak melewati masa-masa sulit dengan berbagai musim, sehingga kesulitan tak lagi terasa sulit karena yang tersisa di alam merdeka ini adalah kesulitan itu sendiri, maka menikmati kemerdekaan saat ini berarti bagaimana menikmati kesulitan ini untuk kita rubah menjadi kemudahan.

Dalam al-Qur’an disebutkan, bahwa tidak akan datang kemudahan kecuali setelah kesulitan itu kita taklukkan, bagaimana menaklukkan kesulitan, orang bijak memberikan nasehat yaitu dengan memperbaiki dua hubungan: hubungan dengan Allah melalui kesungguhan dan sabar. *Pertama*, sabar atas proses hidup dengan berbasis ilmu pengetahuan yang menghasilkan kesadaran dan kemengertian hidup. *Kedua*, sabar dengan berbasis kekuatan cinta yang menghasilkan harapan dan harapan serta sebaliknya juga sabar yang mengalahkan kelemahan dan keputusan.

Oleh sebab itu, ada tiga kunci hidup dengan sabar mampu menaklukkan kesulitan yakni: *pertama*, *ma’iyatullah* (kebersamaan Allah). Ini ditandai dengan kesadaran pribadi kita akan kebesaran Allah sehingga berdampak pada keimanan kita bahwa Allah itu telah menjamin kelangsungan hidup kita. Maka

## Peradaban Cinta

tak perlu ada yang kita khawatirkan dari hidup yang kita jalani. *kedua, mahabbatullah* (kecintaan Allah). Wujudnya adalah selalu ada jalan keluar, ada pertolongan Allah, ada kemudahan dari Allah di saat ada masalah dan kesulitan menghadang, rasanya masalah selalu ada dalam hidup ini tapi hidup kita tak pernah bermasalah, rasanya kesulitan selalu silih berganti berdatangan tapi hidup tidak sulit.

*Ketiga, rahmatullah* (kasih sayang Allah), merupakan hal terpenting dalam hidup adalah ketenangan, kedamaian dan kebahagiaan, biarlah kita banyak harta tetapi kita bahagia, biarlah kita banyak anak tetapi kita bahagia, biarlah kita banyak sedekah dan ibadah tapi kita tenang, damai dan bahagia. Biarkanlah di negara Indonesia yang perayaan kemerdekaannya di 76 tahun masih menyisahkan persoalan kemiskinan, kesenjangan tapi kita masih punya harapan-harapan, pilihan-pilihan atau opsi-opsi sehingga masih ada hari esok untuk bisa tersenyum. Senyumlah maka dunia akan tersenyum bersamamu, sebaliknya janganlah pernah menangis karena kamu akan menangis sendiri dan ditinggal oleh dunia. *tabassum falakal jannah* (tersenyumlah maka milikmu surga) hadis Nabi mengajarkan agar tetap optimis dan baik sangka kepada Allah di tengah hidup kita yang penuh kesulitan dan masalah.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana membangun rasa optimisme sementara hidup ini selalu ada saja masalah datang silih berganti?

Kita harus membangun "*mindset*" bahwa masalah bukanlah masalah, akan tetapi masalah adalah bagian dari proses kehidupan yang kalau kita memandangnya dengan pandangan positif, seperti kita hanya memandang masalah sebagai pelajaran hidup untuk mengasah potensi akal fikiran, agar kita bisa memecahkan masalah yang ada dengan ilmu pengetahuan dan keterampilan, sehingga masalah menghasilkan pengalaman berharga.

Kita sering belajar dari pengalaman untuk semakin meyakinkan pada diri kita. Kesuksesan menyelesaikan masalah menambah optimisme dan rasa percaya diri. Kegagalan dalam menyelesaikan masalah juga bisa menjadi pelajaran bagi orang yang punya prinsip sebagai pembelajar sejati. Kita bisa belajar banyak hal dari masalah, terutama sikap dan mental yang siap belajar tentu akan mempengaruhi karakter dan kepribadiannya. Orang

yang dengan karakter tenang tidak kagetan dalam menghadapi masalah, tentu akan semakin membentuk kepribadiannya yang dewasa.

Kedewasaan seseorang lah yang mampu membuat jiwanya optimis menjalani hidup. Kedewasaan adalah kematangan jiwa atau batin seseorang akan kesiapan menghadapi resiko apapun dalam hidup ini. Jiwa tak gentar dan tidak mudah bersedih merupakan bagian penting kualitas mental seseorang.

Bagaimana menjadikan masalah yang datang sebagai sarana untuk mendewasakan diri?

Kedewasaan adalah keadaan mental seseorang yang diperoleh dari proses panjang pengalaman menghadapi masalah. Kedewasaan diperoleh dari jiwa pembelajar yang tertanam. Pembelajar sejati tidak akan pernah jatuh kecuali dia bangun dengan hebat dan sudah menemukan jawaban mengapa jatuh. Pembelajar sejati tidak akan sakit kecuali dia pulih dengan cepat dan sadar bahwa dengan rasa sakit itu bisa memahami makna sabar. Pembelajar sejati tidak akan sombong karena jiwanya sudah direndahkan oleh sikap-sikap untuk sukses menuju jalan ke depan.

Bagaimana kita sebagai bangsa benar-benar bisa menikmati kemerdekaan yang telah diperoleh saat ini?

Setiap kita perlu fokus dan mereview kembali tujuan dari kemerdekaan sebagai bangsa dan negara. Terutama para pemimpin tertinggi di negara ini, jangan sampai merubah haluan dan orientasi politik ke arah yang menyengsarakan rakyat dengan keluar dari pakemnya. Ternyata, yang kita rasakan hanyalah perubahan yang jalan di tempat. Sepertinya kita keluar dari penjajahan tapi dalam perjalanannya kita masih menuju kepada bentuk penjajahan baru, terutama pada bidang politik kita dijajah oleh bangsa sendiri kekuasaan berkuat di lingkaran mereka (politik oligarki/dinasti). Kemiskinan dieksploitasi oleh penguasa untuk melanggengkan kekuasaannya. Pada bidang ekonomi demikian juga, kemiskinan sengaja dipelihara supaya yang kaya tetap kaya dan bisa hidup dari orang-orang miskin. Haram hukumnya orang miskin berubah jadi kaya secara sistemik kecuali usaha sendiri secara kejam atau tidak sengaja seperti

## Peradaban Cinta

iseng-iseng berhadiah. Dalam bidang hukum juga demikian, ada jurang pemisah antara yang kaya dengan yang miskin, yang dekat dengan penguasa dengan yang jauh dari pusat kekuasaan, hukum hanya berlaku bagi orang miskin, sebab aparat penegak hukum hanya maju tak gentar membela yang bayar. Rakyat miskin tak bisa berbuat apa-apa kecuali diam dan tak bisa melawan, walaupun melawan hanya dengan diam dan doa.

Untuk bisa menikmati kemerdekaan dengan sebenarnya, tentu kita harus memiliki kesadaran utuh tentang makna dari kemerdekaan sebagai bangsa dan negara. Bahwa, kita merdeka supaya kita merasakan nikmat terbebaskan dari belenggu social berupa kebodohan, kemiskinan dan ketidakadilan. Oleh sebab itu, hidup pintar, kaya dan punya rasa keadilan dan kesejahteraan adalah hak yang harus kita terima dengan system yang telah diciptakan.

Bagaimana seharusnya dilakukan, dengan kemerdekaan yang telah diperoleh oleh bangsa ini menjadikan rakyat Indonesia sejahtera?

Kita perlu membangun jiwa dan mental bangsa ini, terutama mental keputusasaan di alam bawah sadar sebagai pengaruh dari panjangnya penjajahan yang telah diterima oleh bangsa dan rakyat Indonesia. Menuju mental merdeka yang hakiki, mental mandiri yang siap bersaing dan bertarung dalam meraih masa depan. Mental cerdas yang berwawasan dengan ilmu pengetahuan dan berketerampilan dengan teknologi. Dalam Alquran surah Mujadilah ayat 11 disebutkan bahwa syarat kemajuan ada dua yakni, keimanan dan ilmu pengetahuan. Keimanan berarti pembangunan moral spiritual dan ilmu pengetahuan berarti pembangunan karakter social. Moral spiritual seperti jiwa ketakwaan dan karakter social berarti sinergisitas seluruh potensi dan kekuatan social.

Bagaimana bisa membangun pribadi yang pandai berbenah dan memperbaiki diri?

Setiap kita ingin sukses. Untuk sukses perlu tahu jalan kesuksesan. Dan orang bisa tahu jalan kesuksesan dari banyak belajar dari orang-orang di sekitarnya, dan pengalaman hidup yang dia coba untuk bisa meraih keberuntungan atau kesuksesan. Semakin banyak yang dia ketahui dan

dialami, tentu semakin dekat dia dengan kesuksesan. Orang yang berwawasan dan berpengalaman di jalan kesuksesan maka dia akan banyak proyeksinya untuk rencana-rencana kesuksesan. Sebaliknya, orang yang takut dengan kesuksesan atau takut akan mengalami kegagalan, tidak akan pernah merencanakan jalan kesuksesan. Dan orang yang tidak pernah merencanakan kesuksesan sama dengan orang yang sedang membangun kegagalan dalam hidup yang dijalaninya.

Mental sukses perlu dibangun dan disiapkan agar memiliki kesiapan atas segala resiko apapun dalam hidup ini. Sebab, orang yang sukses bukan berarti orang tersebut tak pernah mengalami kegagalan bahkan bisa jadi dia sering kali mengalami kegagalan, namun orang yang bermental sukses selalu belajar dari kegagalan untuk tidak terulang kegagalan dengan alasan yang sama. Orang yang bermental sukses adalah penakluk “rasa” takut gagal, dia menjadi pribadi yang pandai berbenah dan memperbaiki diri dengan mengasah kecerdasan penglihatan, pendengaran, perasaan dan fikiran untuk pandai mengambil pelajaran dari peristiwa-peristiwa hidup yang dialami. Mental sukses adalah mental yang telah mengoptimalkan insting kecerdasan hidup dengan kemampuan melihat peluang dan jalan keluar setiap tantangan.

**A. Pro4 RRI Palembang, Selasa 24 Agustus 2021**

Berdasarkan penjelasan QS. al-Baqarah [2]: 207, zuhud dapat dipahami sebagai tindakan yang tidak mencintai dunia tetapi tetap memilikinya:

وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْرِي نَفْسَهُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ

*“Dan di antara manusia ada orang yang MENJUAL dirinya karena HENDAK mencari keridhaan Allah (dengan melepas kesenangan dunia/materi); dan Allah Maha Penyantun kepada hamba-hamba-Nya.”*

Zuhud merupakan ajaran moral dalam tasawuf (ilmu/seni tentang merasai agama, dan orang yang menjalani kehidupan tasawuf disebut sufi), yakni sikap (pikiran dan perasaan) tidak melekatkan diri pada segala aspek kenikmatan duniawi, bahkan melepaskan hati dari segala bentuk cengkraman pengaruh kesenangan duniawi kemudian mengarahkannya pada kesenangan akhirat berupa ajaran keridhoan kepada Allah SWT.

Hal yang salah dan menyimpang adalah beranggapan bahwa zuhud merupakan sikap yang antipati terhadap duniawi, mengharuskan hidup dalam kemiskinan dan kefakiran sehingga orang yang kaya raya, punya rumah megah, mobil mewah, sejumlah pabrik dan unit usaha tidak dianggapnya sebagai orang yang zuhud. Tentu, tidaklah demikian. Karena zuhud adalah sikap hati. Zuhud adalah kondisi pikiran dan perasaan yang tidak melekat pada kesenangan duniawi. Bagaimana maksudnya...?

Kata kuncinya ada pada kata lepas dan tidak melekat. Perhatikan kata “tidak melekat”. Sesuatu dianggap tidak melekat, ketika hal itu adalah sesuatu yang pernah menempel, dimiliki, dipegang, dan sudah ada wujudnya pada dirinya, tetapi dia tidak terikat padanya. Dia bebas dari pengaruh hal itu walau hal itu sudah dia miliki. Sikap inilah yang disebut tidak melekat.

## B. Kiat dan Solusi

Punya anak remaja dengan problemnya dan pergaulannya, sering kali membuat kami sebagai orang tua mengurut dada, lingkungan pergaulan lebih banyak mempengaruhi sikap dan perilakunya, seperti mengikuti gaya hidup orang kaya yang hura-hura, padahal lingkungan di rumah atau di keluarga selalu ditanamkan kesahajaan atau kesederhanaan. Bagaimana membimbing dan mengarahkan anak kita agar tidak kalah dalam bergaul.?

Kita sebagai orang tua tidak perlu dibuat khawatir dan gelisah dengan perubahan-perubahan psikologis yang sedang dialami oleh anak kita saat mengalami masa pancaroba atau pubertitas. Perubahan-perubahan hormonal pada dirinya membuat dia seperti sedang mencari jati dirinya yang sedang hilang, dulu rajin shalat di masjid dan mengaji tiba-tiba menjadi malas, dulu nurut bila disuruh sekarang suka memberontak dan suka melawan. Rasa ingin mendapatkan pengakuan dari lingkungannya, sepertinya hidup hanyalah perkawanan saja dengan nongkrong sana dan nongkrong sini, sekedar ingin membangun rasa senasib dan sepeasaan.

Kita sebagai orang tua sudah mulai merubah bahasa dan sikap. Kalau bahasa dan sikap kita sebelumnya lebih banyak bersifat intruksional dan mendikte. Maka mulailah dirubah ke bahasa dan sikap yang lebih persuasive dan perkawanan. Sampai diri kita sendiri sebagai orang tua yang menciptakan suatu hubungan antara kita dengannya terasa sebagai kawan dalam bicara, dalam tukar fikiran, atau hal-hal yang berkaitan dengan masalah-masalah rumah dan sekolah atau kuliah serta masa depannya. Sampai-sampai kalau kita sebagai orang tua, bisa menjadi tempat yang aman dan nyaman dalam berdiskusi, bertukar fikiran, wawasan bahkan membangun angan dan harapan-harapan tentang masa depan. Maka kita sudah menjadi orang tua bagi mereka dengan baik dan benar.

Punya saudara bila shalat cuma maghrib dan cenderung riya' (mau dilihat orang) dan anak-anak mereka tidak ada yang shalat, bagaimana menyikapi gambaran yang sedemikian rupa? Dan mengapa dalam agama (Islam) tentang shalat sangat ditekankan?

Shalat dalam hadis Nabi Saw digambarkan sebagai tiang agama. Maknanya bahwa shalat merupakan rukun atau pilar Islam, bila shalat

## Peradaban Cinta

seseorang itu baik, maka bisa dipastikan baik pula hal agamanya. Namun, bila shalat seseorang bermasalah maka bisa dipastikan bermasalah pula perihal agamanya. Shalat bisa menjadi ukuran baik atau buruk agama seseorang, karena dalam shalat ada cerminan tentang hubungannya yang baik dengan Allah, tanggung jawabnya terhadap diri sendiri untuk kehidupan di dunia maupun akhirat. Dan shalat itu melatih disiplin dan khusyu' (focus) dalam menjalani hidup menuju kesuksesan. Serta shalat itu mengajarkan untuk hidup terlibat dalam persoalan-persoaln sosial dalam tujuan hidup mulia.

Ada seorang suami yang cenderung bersikap intropet sehingga bila dia melihat ada hal yang dirasakan sebagai sesuatu yang buruk ke depannya, dia memproteksi istri dan anaknya dengan mengekang dan menutup rapat supaya pengaruh negative dari luar tidak masuk dengan bersikap eksklusif. Bagaimana sikap saya sebagai istri terhadap suami?

Kita taat terhadap makhluk (suami) selama prinsip ketaatan tersebut sejalan dengan ketaatan kepada Allah. Selama perintah suami masih dalam koredor ketaatan kepada Allah kita masih wajib taat kepadanya. Namun, bila perintah suami tidak sejalan dengan prinsip ketaatan kepada Allah atau perintah suami tersebut memberikan dampak buruk terhadap kejiwaan kita atau hubungan social kita yang tidak baik, maka boleh kita secara bijak menolak perintah suami tersebut.

Kemudian kita tidak bisa memukul rata dengan adanya kejadian yang sifatnya kasuistik di lingkungan sekitar kita, akan mesti terjadi pada diri kita. Kita harus bisa melihat factor-faktor dominan yang menjadi sebab dan akibat, atau hubungan-hubungan yang kuat yang menimbulkan sesuatu itu baik atau buruk. Dan pada akhirnya hikmah dan kebijakan serta kearifan kitalah yang membuat kita bisa memilah dan memilih mana yang baik dan mana yang buruk.

**A. Meraih Ketenangan Hati dengan Bahagia**

Allah SWT berfirman dalam QS. al-Ra'd [13]: 28,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”*

Pada ayat tersebut menjelaskan bahwa hati orang-orang beriman dengan mengingat Allah akan menjadi tenang, kemudian ditegaskan ulang bahwa dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang. Dzikir itu metode atau cara memperoleh ketenangan hati yakni dengan mengingat Allah, sedang Allah adalah sumber dari ketenangan itu sendiri. Ketenangan hati merupakan dasar atau pokok dari kesehatan rohani dan jasmani. Sebagaimana ragu dan gelisah adalah pangkal segala penyakit.

Oleh sebab itu, kesadaran hidup orang beriman terhadap Allah menjadi penting karena akan menggambarkan adanya tatanan dalam diri seseorang tentang pertahanan diri (mental) yang kuat, tentang stabilitas hati (karakter/kepribadian) yang matang, padahal secara kenyataan sifat hati itu selalu berubah dan selalu dipengaruhi oleh keadaan atau tergantung dari musim. Maka, mengingat Allah adalah metode pendekatan dari proses “to be” “menjadi” manusia bukan sekedar sebagai menjadi “hewan yang berpikir” atau “manusia tukang” atau bahkan sekedar “hewan yang berjalan tegak” saja, tetapi proses untuk menjadi manusia ruhani yang dekat dengan sumber dan tempat kepulangannya di sisi Allah.

Dalam diri manusia ada jiwa-jiwa rendah yang mempengaruhi hasrat hidup bagi seseorang, oleh sebab itu manusia dalam menjalani hidup harus mewujudkan jiwa-jiwa tinggi untuk mewujudkan kemuliaan hidup. Orang yang dikuasai jiwa-jiwa rendah, bukan saja kapasitas moral spiritualnya terkebiri, kebahagiaan yang dipikir akan diperoleh dengan mengumbar nafsu,

## Peradaban Cinta

justru akan makin jauh darinya. kerana sesungguhnya kebahagiaan terletak dalam ketenangan jiwa, buka pada benda-benda, kekuasaan, atau popularitas di luarnya yang menjadi barang buruan jiwa angkara murkanya.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana dengan gambaran dengan adanya macam-macam zikir?

Macam-macam zikir, antara lain: (1) *zikir bil lisan* (zikir dengan lisan) melalui pelafazan atau menyebut nama-nama allah yang baik sehingga muncul rasa haru dan rasa indah dan harmoni yang mempengaruhi emosi, santai, damai, dan tenang; (2) *zikir bil jawarih* (zikir dengan gerakan badan) melalui gerakan-gerakan anggota tubuh seperti shalat dengan waktu-waktunya yang membuat rileks dan fresh pikiran dan badan; (3) *zikir bil qalbi* (zikir dengan hati) melalui proses tadabur, muhasabah diri, dengan menambah wawasan dan pengetahuan serta hikmah sehingga hadir kesadaran dan keinsyafan menjalani hidup dengan moral spiritual.

Bagaimana mensikapi terhadap orang yang memiliki kemampuan meraih kesenangan duniawi dan kurang dalam beribadah kepada allah serta kurang peduli terhadap kehidupan sosial di sekitarnya?

Tidak usah dipedulikan orang seperti tersebut karena akan banyak menyita waktu dan tenaga secara sia-sia, lebih baik kita terus melakukan perbaikan diri tanpa henti dengan memperhatikan apakah ibadah kita benar-benar telah membawa kita punya hati bahagia, apakah ibadah kita telah menguatkan moral sipritulitas kita sehingga kita menyadari bahwa orang beriman itu tidak hanya beramal saleh dengan membangun hubungan baik dengan Allah, namun juga membangun hubungan baik dengan sesama manusia (hubungan sosial).

Bagaimana mensikapi rasa iri yang kadang muncul, terutama saat melihat tetangga mampu membeli barang? adakah amalan yang bisa membuat kita bisa tidak iri namun malah bahagia dengan itu?

Rasa iri itu manusiawi, tidak masalah, yang bermasalah bila rasa iri berkembang menjadi rasa benci yaitu rasa dengki. Mengapa harus ada rasa

dengki? Kedengkian itu dipicu oleh alam bawah sadar dirinya atas ketidakberdayaan diri untuk memiliki barang sehingga melihat orang lain (tetangga) yang mampu membeli barang sementara dirinya tak mampu memilikinya membuat dirinya menjadi inferior dan melihat orang lain yang memiliki kemampuan sebagai pesaing. Seharusnya ada upaya berdamai dengan berfikir secara positif terhadap orang-orang yang memiliki kemampuan membeli atau memiliki barang tersebut bahwa kemampuan tersebut sebagai upaya memudahkan dalam memenuhi hajat atau kebutuhan hidup, sehingga efeknya juga positif yakni memicunya untuk bekerja keras dan menabung agar bisa pula memiliki barang dan harta. Sebaliknya, bila kita melihat barang atau harta sebagai sebuah prestise dan kelas sosial maka yang akan muncul adalah persaingan social dan hal tersebut akan menimbulkan hubungan social yang tidak sehat.

### A. Karakterisasi Iman dan Amal Saleh untuk Bahagia

Uraian QS. al-Ra'd [13]: 29 menjelaskan bahwa kebahagiaan itu sebagai efek atau imbas dari ketenangan hati bersama Allah yang melahirkan energi kehidupan berupa kesiapan menjalani hidup dengan iman dan amal saleh:

الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحَسُنَ مَا يُبَدِّلُ

*“Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.”*

Ada tiga aspek keimanan yang menghasilkan hati bahagia bagi seseorang, antara lain: *pertama*, keimanan yang mendatangkan shalawat (penghormatan) Allah, yakni mereka yang mampu merasakan kebesaran dan keagungan Allah dalam hidup sehingga mereka yakin Allah akan berikan jaminan keselamatan dan kebahagiaan hidup, kemudian mereka bersikap ridha kepada Allah. *Kedua*, keimanan yang mendatangkan rahmat (kasih sayang) Allah, yakni mereka yang meyakini dan merasakan pertolongan Allah, dan tidak adanya perasaan mereka dalam kesia-siaan serta menyaksikan Allah selalu menepati janjinya karenanya mereka akan berjuang dengan prinsip kebaikan dan kebermanfaatannya bagi orang lain. *Ketiga*, keimanan yang mendatangkan petunjuk (*hudan*) Allah, sehingga hidup bertambah ilmu bertambah pula pemahaman dan kesadaran hidup yang dijalani, serta semakin bertambah hikmah dan keteladanannya, semakin arif dan semakin tawadhu' serta semakin mulia hidupnya.

Sedang amal saleh yang mendatangkan hati bahagia adalah seluruh amal kebajikan yang didasarkan dengan jiwa ikhlas yakni menjadikan Allah satu-satunya yang disembah dan diharapkan dalam hidup. Amal saleh yang mengandalkan sebuah prinsip *“takhallaqu bi akhlak Allah”* (berakhlak dengan akhlak Allah) sebuah akhlak yang didasarkan pada prinsip *“in ahsantum*

*ahsantum li anfusikum*" (jika kamu berbuat baik maka kebaikan itu untuk dirimu), *"wa in asa'tum flaha"* (dan jika kamu berbuat jahat maka kejahatan akan menimpahmu), *"man yazro' yahsud"* (siapa yang menanam maka dia akan memanen); *"man yu'thi yu'tha"* (siapa memberi dia diberi); *"irhamu man fil ardh yarhamukum man fis sama'* (kasihilah yang di bumi maka yang di langit akan menyayangimu); *"tekok isi air teh maka akan keluar darinya isi air teh"*. Hidup selalu ada timbal balik, atau selalu ada relasi (hubungan-hubungan).

## B. Kiat dan Solusi

Suami sholatnya kapan ingat dan banyak tidak ingatnya serta sangat tergantung dengan musim, kalau musim semangat maka shalatnya semangat, kalau lagi musim malas maka shalatnya malas. Namun demikian, suami orangnya suka memberi dan dermawan sehingga ia senang dengan ibadah infaq dan sedekah. Bagaimana keadaan ini bila dikaitkan dengan tema pagi ini yakni iman dan amal saleh sebagai jalan meraih hati bahagia?

Ibadah shalat lebih berorientasi kepada ibadah yang berhubungan (muamalah) kepada Allah, orang yang baik shalatnya menunjukkan suatu harmoni antara dirinya dengan Allah, punya tanggung jawab kehidupan baik dunia maupun akhirat untuk dirinya dan orang yang menjadi tanggungannya di hadapan Allah. Sedangkan ibadah infak atau sedekah lebih berorientasi kepada ibadah yang berhubungan dengan manusia. Seseorang yang senang berinfaq atau bersedekah menunjukkan tingkat kepedulian terhadap sesama. Islam mengajarkan pola dan sifat ajarannya yang seimbang, menyeluruh dan utuh. Seimbang artinya beribadah harus sesuai dengan prinsip keadilan yakni tidak berlebihan dan tidak berkekurangan, pas dalam ukuran, takaran, timbangan dari seluruh ketentuan dan ketetapan. Menyeluruh artinya beribadah harus didasarkan pada prinsip kesempurnaan sehingga jauh dari sifat parsial atau sepotong-sepotong. Dan utuh artinya beribadah harus didasarkan pada prinsip kesungguhan, kebulatan dan tidak asal-asalan.

Pak Ustadz, apakah syarat kesempurnaan berinfaq atau bersedekah, perlu ditunjang dengan kesempurnaan beriman?

## Peradaban Cinta

Kesempurnaan berinfaq atau bersedekah ditunjang oleh dasar ilmu yang benar, amal-amal lahir seperti pemenuhan syarat-syarat sahnya atau diterimanya amal kebajikan, dan amal-amal batin seperti ikhlas, redha, sungguh-sungguh, dan penuh pengharapan kebaikan hanya dari Allah, serta pengalaman-pengalaman yang memperkaya batin. Sehingga berinfaq atau bersedekah menjadi akhlak dalam perilaku sosial kita.

Sedangkan kesempurnaan iman itu ditunjang oleh dasar ilmu yang benar dan pengalaman batin (spiritual) sebagai pembuktian keimanan dengan ketaatan dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya, sehingga memunculkan jiwa takwa kepada Allah. Jadi, berinfaq atau bersedekah merupakan bagian dari pembuktian ketaatan kepada Allah, dan bisa merupakan penunjang bagi kesempurnaan keimanan seseorang.

Pak ustadz, bagaimana kalo iman tanpa amal dan sebaliknya amal tanpa iman? dan sejauh apa hubungan iman dengan amal saleh?

Iman merupakan dasar pijakan dari berfikir (mindset). Dan amal merupakan sikap yang mencerminkan dari cara berfikir. Kalo iman tanpa amal menunjukkan bahwa iman itu tanpa pembuktian maka nilainya nol (kosong/nihil) mandul. Begitu pula, bila amal tanpa iman sama seperti berbuat sesuatu tanpa pijakan atau tanpa tujuan serta visi yang jelas maka tentunya amal atau perbuatan itu yang disebut amal sesat. Hubungan iman dan amal saleh adalah hubungan sebab dan akibat. Bila iman itu kuat dan hidup dalam diri seseorang maka akan berakibat pada semangat pembuktian keimanan dalam ketaatan kepada Allah Swt pencarian keredhaan hidup dari Allah.

Pak Ust, saya ibu rumah tangga sedang mempunyai anak remaja tanggung, sering ngurut dada dengan perilaku puberitasnya yang kadang susah diatur maunya sekehendak-hendaknya tidak memikirkan efek bahaya dan resiko, bahkan sering ada rasa khawatir terutama masalah pergaulan lewat media teknologi digital terutama media internet dengan konten (isi) yang tak terbatas, ada "nur" (cahaya petunjuk) sekaligus ada "nar" (neraka) jadi satu, sehingga sering terbayang hal yang negatif, kalau-kalau anak senang mengakses konten-konten yang merusak dan tidak mendidik keperibadiannya.

Bagaimana mensikapi hal yang demikian, kira-kira filter apa yang harus kami berikan kepada mereka?

Dalam situasi sulit seperti yang ibu sampaikan perlu membangun kesadaran keimanan yang kuat kepada Allah bahwa hanya Allah lah, sumber kebaikan dan keburukan. Allah Maha Besar dari segala keburukan dan efek negatif dari produk teknologi apapun di dunia yang kita pikirkan. Karena itu, keimanan yang hebat adalah keimanan yang bisa membangun optimisme di dalam hati. Tak ada sedikitpun rasa gentar dan khawatir terhadap resiko hidup di dunia bahkan siap bertarung dan mewarnai hidup dengan nilai Islam (dakwah). Maka, bertakwalah kepada Allah di mana saja dan kapan saja, dengan mengikuti setiap keburukan dengan kebaikan, sehingga keburukan dapat tertutupi oleh kebaikan kita. Jangan pernah berhenti untuk terus mengarahkan anak kita ke jalan yang benar. Jangan pernah lelah memberi nasehat kebaikan, bahwa yang mahal dalam hidup ini adalah budi pekerti yang luhur. Jangan pernah berputus asa untuk memberitahukan kepadanya bahwa musuh besar bagi dirinya adalah kebodohan dan kedunguan. Cobalah terus, untuk terus menyentuh hatinya, menyentuh perasaannya, membangunkan kesadaran fitrah kemanusiannya dengan ilmu, hikmah dan kebijaksanaan agar tumbuh kemengertian dan kesadaran hidupnya. Bahwa hidup bukan sekedar ada dan senang-senang, namun perlu sadar akan masa depan dan tanggung jawab, terutama untuk kehidupan akhirnya. Bangunkan jiwanya, lewat ruh agamanya dengan semangat beribadah terutama menjaga shalat, agar ada rasa tenang dalam hatinya saat berkenalan dengan Allah. Bisikkan ke telinganya, bahwa kita orang tua bila mati tidak butuh harta, jabatan dan status sosialnya, namun yang kita butuhkan adalah doa anak yang soleh. Buatlah dia bisa menangis dengan taubat atas kesalahan dan kekhilafan yang sudah di perbuatnya. Jadikan dia menunduk malu atas kedunguan dan kedurhakaannya, setelah doa-doa panjang kita dan air mata kita meleleh tiada terperi, oleh rasa ingin terhdap Tuhan akan terjadi perubahan dari sikap dan perilaku anak dari tidak tahu menjadi tahu, dari mengerti menjadi mengerti, dari una-una menjadi tunak di rumah, dari nganar menjadi benar, dari tidak jelas mejadi semakin jelas dan focus dengan penuh tanggung jawab akan masa depannya. Serta, bersedia diri berbakti dengan kita sebagai orang tuanya. Setelah kita ajarkan bahwa mengalah bukan berarti kalah. Dan merendahkan sampai tidak ada yang merendahkan itu lah makna kemuliaan hidup.

### A. Jalan Menuju Kebahagiaan

Di dalam QS. al-Lail [92]: 5-7, Allah SWT berfirman:

وَالسَّمَاءِ وَمَا بَنَاهَا. وَالْأَرْضِ وَمَا طَحَاهَا. وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا

*“Adapun orang yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa, dan membenarkan adanya pahala yang terbaik (syurga), Maka Kami kelak akan menyiapkan baginya jalan yang mudah.”*

Menurut QS. al-Lail [92] ayat 5, 6 dan 7 di atas, ada tiga jalan kemudahan menuju kebahagiaan: *pertama*, “*man a’tha*” (senang memberi) bermurah hati di jalan Allah, *kedua*, “*wat taqa*” (bertakwa) dengan menjalin hubungan yang baik dengan Allah, *ketiga*, “*wa shaddaqa bil husna*” (membenarkan adanya yang terbaik) berupa pahala/balasan kebaikan dan surga. Mereka itu yang akan dimudahkan jalan kemudahan menuju kebahagiaan. Banyak orang yang berpengalaman dengan keterbukaan hati, di mana ada hati yang senang memberi di jalan Allah, ada hati yang memelihara hubungan dengan Allah baik malam dan siang dengan takwa, ada hati yang meyakini balasan kebaikan bahkan dia meyakini bahwa kebaikan akan berakhir dengan kebahagiaan.

Sadar atau tidak, rasa bahagia itu obat, yang menjadi imun dalam jiwa kita atau anti bodi secara jasmani sehingga bila ada penyakit yang menghampiri tubuh kita maka penyakit itu akan terkalahkan dengan sendirinya. Sebaliknya, ada banyak petaka dan kesengsaraan yang dialami oleh seseorang karena hidup yang dia bangun dengan hati tertutup, di mana dia merasa mapan dengan harta yang dimilikinya apalagi dia sangat meyakini bahwa harta yang dia peroleh merupakan hasil satu-satunya dari usahanya bukan dari anugerah (rezeki) Allah.

Dia merasa tak perlu berbagi kebahagiaan dengan orang lain, padahal kalau dia sadar sesungguhnya keberkahan rezeki berupa kebahagiaan saat kita mau berbagi. Dia merasa hidupnya sudah cukup sehingga tidak memerlukan bantuan orang lain, padahal keberkahan dan kebahagiaan akan turun dari

langit bila kita di bumi ini hidup saling tolong-menolong. Apalagi bila seseorang sudah mendustakan balasan kebaikan dan surga maka bersiaplah hidup dalam kesengsaraan baik lambat atau cepat.

## B. Kiat dan Solusi

Saya lihat dari kenyataan sosial, banyak orang yang mapan secara ekonomi malah pelit atau susah bermurah hati, bahkan tidak peduli? Bagaimana tanggapan ustadz?

Bermurah hati atau dermawan tidak pelit atau tidak getah basah istilah wong Palembang, selain hidayah Allah, juga merupakan buah dari sering kali hati dan jiwa dilatih terus menerus. Lewat kesadaran ilmu pengetahuan agama tentang pentingnya bersedekah, infaq dan zakat. Akan membangkitkan semangat berkorban dan setia kawan serta harmonisasi social. Awalnya kita penasaran terhadap janji Allah sehingga kita rasakan hikmah dari sedekah, kemudian kita mulai memaksa diri untuk terus bersedekah, dan selanjutnya kita lagi-lagi penasaran dengan janji Allah kita bersedekah dan terus bersedekah sampai akhirnya kita merasakan kalo tidak bersedekah ada yang kurang dalam hidup kita. Dan muncul kesadaran keagamaan dari praktek dan pengalaman spiritual sedekah, bahwa "bila kita memudahkan orang, maka kita akan dimudahkan hidup, bila senang menolong orang, maka kita akan ditolong". Akhirnya, sedekah menjadi akhlak hidup kita, bahwa kita bersedekah bukan karena kita berlebih harta atau karena misi agama adalah membebaskan hati dari belenggu materi atau bahkan karena ingin mewujudkan rasa syukur. Namun, lebih dari itu karena sedekah itu menyambung kehidupan.

Bagaimana membangun hati yang tulus dengan bermurah hati?

Q.S. Luqman ayat 12, disebutkan, " *wa man yasykur fainnama yasykuru linafsif, wa man kafar fainnallaha ghaniyun hamid.*" (Barang siapa bersyukur sesungguhnya dia bersyukur untuk dirinya sendiri. Dan barang siapa kufur (terhadap nikmat yang diberikan), maka sesungguhnya Allah Maha Kaya dan Terpuji).

## **Peradaban Cinta**

Berdasarkan ayat di atas, kesadaran akan pentingnya jiwa bersyukur yang membangun hati yang tulus dengan bermurah hati, yakni perlu pengalaman empirik berupa pengalaman spiritual. Salah satunya bahwa bersedekah mendatangkan rasa bahagia. Sedangkan rasa bahagia itu obat. Artinya, orang yang bersedekah sesungguhnya sedekah itu untuk dirinya sendiri. Siapa yang bersedekah, sesungguhnya ia sedang mengobati dirinya dengan rasa bahagia. Semakin banyak dia bersedekah, semakin banyak dan kuat proses imun terhadap jiwa dan mentalnya, semakin dia senang dan banyak bersedekah semakin saja dia sehat saja. Maka, bersedekah lah sering dan rutin karena itu proses imun terhadap jiwa dan mental sehat.

### A. Membangun Rasa Simpati

Allah SWT berfirman dalam QS. Ali 'Imran [3]: 159,

فِيمَا رَحِمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ  
وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

*“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.”*

Ayat tersebut secara khusus ditujukan kepada Rasulullah SAW bahwa salah satu dari rahmat Allah yang harus diakui adalah akhlak Nabi bersikap lemah lembut terhadap orang-orang yang ada di sekitar Nabi, dengan mengembangkan sikap-sikap senang memaafkan, memohonkan ampun dan setiap mau mengambil keputusan terhadap persoalan yang melibatkan kehidupan sosial (berjamaah) selalu dengan mekanisme musyawarah. Sesudah itu, bila keputusan sudah bulat maka diperintahkan untuk bertawakkal kepada Allah dan Allah mencintai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya.

Secara umum, ayat ini juga bisa diambil pelajarannya untuk kita, bahwa ada kecerdasan sosial yang perlu dikembangkan sebagai akhlak dalam kehidupan sosial, yakni lemah lembut terhadap orang-orang yang ada di sekitar kita. Sebaliknya, lawan dari sikap lemah lembut adalah sikap kasar dan hati keras yang secara naluri kemanusiaan akan terjadi penolakan dan tidak disukai oleh banyak manusia. Sikap lemah lembut merupakan rahmat Allah yang hadir dalam hati kita berupa senang untuk memberikan maaf dan

## **Peradaban Cinta**

memaklumi atas sikap-sikap yang berbeda bahkan tidak kita suka, dan senang memohonkan ampun kepada Allah atas ketidaksepahaman dalam melihat suatu masalah dengan kawan atau orang lain, serta senang menghargai pendapat orang lain dengan penuh kerendahan hati ketika membicarakan persoalan-persoalan bersama. Sehingga sikap lemah lembut tersebut menimbulkan rasa simpati di sebagian orang untuk diri kita. Timbul rasa hormat dan rasa sayang orang lain karena kita telah menaruh rasa hormat dan rasa sayang terlebih dahulu. Sesungguhnya keadaan saling hormat dan saling sayang inilah yang menimbulkan rasa bahagia kita dalam kehidupan sosial, baik berteman, bertetangga, bahkan sampai pada kehidupan berbangsa dan bernegara. Mari kita kembangkan sikap lemah lembut sebagai kecerdasan sosial.

## BAHAGIA DENGAN KEBENARAN PETUNJUK

### A. Meraih Hikmah dan Kebijaksanaan

Banyak sekali ayat-ayat al-Qur'an yang berbicara tentang penerimaan hati atas pemberian petunjuk al-Qur'an, di antaranya:

مَا أَنْزَلْنَا عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لِتَشْقَى. إِلَّا تَذَكُّرَةً لِّمَن يَخْشَى

*"Kami tidak menurunkan al-Qur'an ini kepadamu agar kamu menjadi susah; Tetapi sebagai peringatan bagi orang yang takut (kepada Allah)." (QS. Thaha [20]: 2-3)*

Ada kisah di balik pernyataan ayat tersebut.

فَمَن يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَمَن يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرِّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ

*"Barangsiapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. dan Barangsiapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki langit. Begitulah Allah menimpakan siksa kepada orang-orang yang tidak beriman." (QS. al-An'am [6]: 125).*

وَمَن 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)*

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَن تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*"Maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati." (QS. al-Baqarah [2]: 38)*

## **Peradaban Cinta**

Ciri-ciri penerimaan hati dengan petunjuk Allah dalam Alquran ditandai dengan beberapa sifat asasi, antara lain:

1. Jiwanya lapang atau lapang dadanya dalam menerima kebaikan dan kebenaran. Makna lainnya, ciri seseorang dapat menerima petunjuk Allah baik yang tertulis dalam Alquran maupun yang terhampar dalam alam jagad raya, dengan penuh keyakinan dan kesadaran ruhani bahwa petunjuk Tuhan membawa kepada kebahagiaan dan jauh dari kesusahan dan kesia-siaan.
2. Jiwanya berani dan siap menerima resiko kehidupan dengan penuh keyakinan dan tanggung jawab berdasarkan kesadaran ruhani serta wawasan keilmuan yang dibangunnya lewat petunjuk Allah.
3. Jiwanya hidup dan bergembira jauh dari rasa mudah takut, gentar, khawatir dan bersedih.

## BAHAGIA DENGAN HATI YANG HIDUP

### A. Jalan Menuju Hati Hidup dan Bahagia

Kebahagiaan itu dapat dicapai bila hati ini hidup, yakni hati yang merasakan kebenaran Allah dalam janjinya (*zikrullah* menimbulkan ketenangan hati: Allah sebagai tempat bersandar); hati yang merasakan adanya pertolongan Allah (hidup selalu ada masalah dan kesulitan tapi hidup yang dirasakan seperti tidak ada masalah dan kesulitan); hati yang merasakan rahmat dan keberkahan hidup dari Allah (merasakan hidup dimenangkan dan ditutupi segala aib dan cela oleh Allah). Jalan menuju hati hidup adalah dengan menghidupkan iman dalam hati melalui tiga proses, yaitu:

*Pertama*, hadirkan Allah dalam setiap langkah dan perjuangan hidup ini (orientasi hidup *lillah*: “*inna shalati, wa nusuki, wa mahyaya, wa mamati lillahi rabbil alamin*”); *Kedua*, kejarlah cinta Allah maka hidupmu akan ditolong Allah (*iybaka na'budu wa iyyaka nasta'in*); *Ketiga*, raihlah bonus kehidupan dengan kematian yang disenangkan oleh Allah (QS. al-Baqarah [2]: 157, mereka orang-orang yang mendapatkan keberkahan yang sempurna, dan rahmat dari Tuhan mereka).

Tentu saja, banyak sekali ayat-ayat al-Qur'an yang mendukung kita agar senantiasa meraih bahagia dengan kondisi hati yang hidup, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ali 'Imran [3]: 169:

وَلَا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ

“Janganlah kamu mengira bahwa orang-orang yang gugur di jalan Allah itu mati; bahkan mereka itu hidup disisi Tuhannya dengan mendapat rezki.”

وَلَا تَقُولُوا لِمَنْ يُقْتَلُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتٌ بَلْ أَحْيَاءٌ وَلَكِنْ لَا تَشْعُرُونَ

## Peradaban Cinta

*"Dan janganlah kamu mengatakan terhadap orang-orang yang gugur di jalan Allah, (bahwa mereka itu) mati; bahkan (sebenarnya) mereka itu hidup, tetapi kamu tidak menyadarinya." (QS. al-Baqarah [2]: 154)*

وَوَصَّىٰ بِهَا إِبْرَاهِيمُ بَنِيهِ وَيَعْقُوبُ يَا بَنِيَّ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَىٰ لَكُمُ الدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ

*"Dan Ibrahim telah Mewasiatkan Ucapan itu kepada anak-anaknya, demikian pula Ya'qub. (Ibrahim berkata): "Hai anak-anakku! Sesungguhnya Allah telah memilih agama ini bagimu, Maka janganlah kamu mati kecuali dalam memeluk agama Islam". (QS. al-Baqarah [2]: 132)*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُمْ مُسْلِمُونَ

*"Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah sebenar-benar takwa kepada-Nya; dan janganlah sekali-kali kamu mati melainkan dalam Keadaan beragama Islam." (QS. Ali 'Imran [3]: 102)*

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana kontribusi agama (Islam) sebagai ajaran kemanusiaan guna meraih hidup bahagia?

Ada dua kontribusi Alquran (Islam) sebagai ajaran kemanusiaan guna meraih hidup Bahagia. **Pertama**, konsepsi Alquran tentang hidup bahagia, secara personal ditandai dengan kemampuan diri dalam membangun mental takwa. Mental yang mampu memimpin hati dalam beradaptasi menghadapi segala kondisi dan situasi. Mental yang mampu membimbing hati menuju suasananya yang tenang, tentram dan damai. Mental yang mampu menyucikan jiwa, fikiran dan ruhani menuju pada kematangan dan kearifan diri.

Kedua, konsepsi Alquran secara social tentang hidup bahagia, bisa dilihat dari ajaran atau seruan Alquran tentang harmoni social. Seperti hidup rukun di tengah keragaman dan perbedaan, dengan ber-ta'aruf (saling mengenal), ber-tafahum (saling memahami), ber-ta'awun (saling menolong) dan ber-takaful (gotong royong). Menjalani hidup dengan prinsip berdulur dan bersaudara. Dan bukan hidup saling bermusuhan dan bercerai berai.

Bagaimana mengatasi/meraih ketenangan di tengah ujian kesulitan hidup ini?

Kunci dalam meraih ketenangan ada pada kemampuan kita dalam memimpin hati. Hati yang terbimbing dengan ilmu pengetahuan (ma'rifah) dan hikmah akan mudah mengarahkannya pada kebaikan, dan harapan-harapan hidupn sukses. Sikap yang demikian, akan menghasilkan kebiasaan (tabiat) yang kuat, sehingga berpengaruh pada mental seseorang. Ketenangan adalah kondisi mental seseorang yang lahir dari proses dan tempaan hidup. Orang yang telah memiliki mental tenang, walaupun berada dalam kesulitan hidup, dia tidak akan merasakan bahwa hidup itu sulit. Mental tersebut terbentuk dari pengalaman sukses menjalani latihan dan proses panjang menghadapi kesulitan dan tantangan hidup.

Apa penyakit hati yang laten bagi manusia sehingga mengancam pudar dan matinya iman dalam hati seseorang ?

Sombong, dan gagal paham, gagal mengerti atas apa yang menjadi kemauan (iradah) Allah dalam petunjuk-Nya, sampai hati berkarak dan berkarat dalam kesesatan. Namun, anehnya jiwa tersebut malah menikmatinya serta tidak mampu keluar dari zona nyaman tersebut. Karena hidup sudah terlanjur tanpa standar kebaikan dan kebenaran yang jelas berdasarkan nilai-nilai petunjuk agama. Dan semakin saja hati mencintai dunia, bahkan dikiranya materi berupa harta dan kekayaan adalah satu-satunya yang akan mengantarkan kepada kebahagiaannya. Orang semacam ini tidak butuh orang lain karena kesombongannya, sehingga kehidupan sosialnya tumpul tanpa makna dan ikatan yang kuat, sebab dirinya sudah menutup diri dan dikiranya cukup hanya keluarga dan hartanya sebagai sumber kebahagiaannya. Kegagalan manusia membangun kecerdasan spiritual transendental (ukhrowiyah) berdampak besar pada sikap yang benar dalam menjalani hidup ini. Mereka seperti kata Alquran punya hati tapi tidak mengerti, punya telinga tapi tidak mendengar, dan punya mata tapi tidak melihat. Oh, kasihan... hidup mereka lebih rendah dari binatang melata. Q.S. al-A'raf: 179,

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَّا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَّا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَّا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ

179. *Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka pergunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka pergunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka pergunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.*

Mengapa sifat sombong dan membagakan diri menjadi ancaman bagi keterpurukan iman dalam hati?

Karena sifat sombong dan angkuh selalu studi banding dan menganggap dirinya lebih baik dari yang lainnya. Cenderung merasa mapan dan tidak butuh bantuan orang lain, bahkan sering kali menilai orang lain hanya dari sisi strata sosialnya. Apakah orang itu kaya atau miskin. Apakah orang itu berdaya dan produktif atau kere dan tak berdaya. Dan sering kali meremehkan atau merendahkan orang lain karena miskin dan kere. Kekayaan dan materi menjadi satu-satunya standar kemuliaan. Dan telah membuatnya lupa daratan, dengan gaya hidup feodalistis dan perlente yang jauh dari rasa kemanusiaan yang punya adab (rasa hormat) dan rasa kasih sayang sebagai sesama manusia. Makanya, Nabi Muhammad saw, pernah berpesan dalam sebuah riwayat, “tidak masuk surga orang yang di dalam hatinya ada kesombongan walau secuil”. (*laa yadkhlul jannah man kana fi kolbih mitsqola minal kibr*)

Bagaimana merubah sifat-sifat buruk hati yang berdampak pada kebangkrutan iman dan agama tersebut?

Sifat-sifat buruk yang berdampak pada kebangkrutan iman dan agama seperti sombong atau arogan adalah sifat yang memandang orang lain hina, hanya dia yang mulia dan mempunyai kebesaran, hal yang sama adalah sifat takabur yaitu sifat yang berusaha menampakkan keagungan diri. Sifat lainnya adalah iri yaitu sifat emosional dengan rasa tidak

senang/suka atas capaian orang lain dengan prestasi dan keunggulannya, bahkan ada rasa senang bila orang lain itu jatuh. Dan sifat yang sama adalah dengki dan srei yaitu sifat senang melihat orang lain susah dan susah melihat orang lain senang, bahkan dia bercita-cita agar orang lain yang senang segera berubah rasa itu menjadi derita. Nabi mengingatkan bahwa sifat iri, dengki dan srei akan memakan kebaikan sama seperti api yang memakan kayu bakar.

Selanjutnya, untuk merubah sifat-sifat buruk menjadi sifat-sifat baik seperti sifat *tawadhu'* (rendah hati), tulus dan penuh kasih sayang perlu cara atau jalan (*tarekat*). Caranya, dengan mengembangkan dua jalan kebaikan, yaitu *amar ma'ruf* (memanusiakan manusia) dari segala sifat tercela menuju sifat terpuji dan *nahi munkar* (membebaskan manusia) dari segala bentuk belenggu kehidupan seperti kebodohan, kemiskinan dan penindasan.

### A. Meraih Kebahagiaan yang Berlipat

Di dalam QS. al-Baqarah [2]: 155-157, Allah SWT berfirman:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ. أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun”. Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”

Ayat “*wa basysyiris shabirin*” (berikanlah kabar gembira) kepada orang-orang yang bersabar. Apa wujud *busyira* (kabar gembira)? Berupa bonus Allah buat orang-orang yang sabar saat menghadapi musibah (hal buruk yang menimpa) seperti kematian. Bonus itu adalah rasa senang, rasa ringan menghadapi *sakaratul maut* sehingga dirasa *sakaratul* itu sesuatu yang menyenangkan, sebenarnya yang menyenangkan itu bukan *sakaratul mautnya* tapi prosesi kematian itu sendiri seperti orang yang sedang mau pulang kampung (akhirat) dengan bekal yang cukup dan alamat yang jelas, sebelum pulang telah disiapkan kurir, sopir dan kendaraan.

Kemudian diberikannya dia kesempatan untuk berpamitan dulu dengan keluarga yang mau ditinggal terutama istri, anak dan saudara bahkan orang terdekat. Keadaan sama seperti orang yang hendak berpamitan saat mau berangkat haji, ada suasana haru dan bahagia, ada perasaan penuh harapan dan kerinduan. Ini prosesi kematian bukan sesuatu yang menakutkan tapi mengharukan, begitu indah dan damai, saat seseorang menghadapi *sakaratul*

maut begitu ringan, begitu lapang, begitu lah hati yang sudah terpaut dengan Allah, *inna lillahi wa inna ilaihi raji'un* (sesungguhnya kita milik Allah dan sesungguhnya kita kepada Allah akan kembali).

## B. Kiat dan Solusi

Mohon dijelaskan konsep menguatkan hati bisa membangun kekuatan jiwa?

Sifat hati yang cenderung berbolak balik perlu dikuatkan dengan memunculkan sifat-sifat utamanya seperti berani, tekad, sungguh-sungguh, sabar dan lain-lainnya, sehingga mampu membangun jiwa yang kuat. Kuncinya seseorang harus bisa mengenali sifat-sifat yang utama dan sifat-sifat yang rendah dalam hati, kemudian melatihnya dengan latihan-latihan mental melalui proses adaptasi yang seimbang. Bila kita merespon masalah dengan ketakutan maka akan muncul rasa khawatir. Kekhawatiran tersebut akan mendorong seseorang memunculkan sifat beraninya, sehingga sifat takut dan berani beradaptasi dalam mentalnya, kalo sifat beraninya lebih dominan maka jiwanya akan menjawab tantangan tersebut dengan keberanian dan tanggung jawab. Sebaliknya bila sifat takutnya lebih dominan, kalau dia bodoh akan muncul jiwa penakut, dan kalo dia pintar akan muncul jiwa pengecut. Sifat berani harus dikontrol dengan kecerdasan hati berimbang sehingga memunculkan berani yang sadar, terarah dan bertanggung. Sebaliknya, jangan terlalu berlebihan dan panas sehingga muncul jiwa ngawur. Atau terlalu dingin sehingga jadi pengecut.

Bagaimana mengajarkan hidup sabar?

Sabar berkaitan dengan tantangan dan hambatan hidup. Setiap orang ingin sukses, dan setiap orang ingin bahagia, tapi setiap kesuksesan dan kebahagiaan ada penghalangnya itulah tantangan dan hambatan. Untuk bisa menghadapi penghalang tersebut manusia perlu bersabar dengan kecerdasan berupa ilmu pengetahuan dan kemampuan berupa keterampilan hidup dalam menjawab tantangan dan hambatan. Artinya, manusia akan bersabar bila memiliki ilmu pengetahuan dan keterampilan atas hidup yang dijalannya. Untuk memiliki ilmu pengetahuan manusia harus rela menjadi pembelajar, sehingga pengalaman-pengalaman hidupnya

## Peradaban Cinta

adalah hikmah yang menjadi pelajaran penting dalam hidupnya. Untuk menjadi terampil manusia harus berlatih terus-menerus atas hidup yang diajalannya. Sehingga, ilmu pengetahuan dan keterampilan buah dari kesabaran manusia yang membuat hidup lebih ringan dan mudah. Contoh, mengapa Nabi Ayub itu disebut dalam Alquran termasuk sebagai hamba Allah yang sabar, karena Nabi Ayub memiliki ilmu pengetahuan anti godaan, bisikan dan jerumusan setan sehingga tegar, dan terampil dalam mengolah perasaan, seperti mengolah rasa sakit menjadi rasa syukur dan cinta kepada Allah sehingga kesabarannya berbuah hidup tanpa keluh kesah.

Bagaimana taubat yang menghasilkan perubahan dan perbaikan?

Taubat secara bahasa artinya kembali ke jalan yang benar. Jalan kereta api itu namanya rel, kalau ada kereta api keluar dari relnya kemudian kembali berjalan di atas rel itu namanya kereta api yang bertaubat. Manusia yang bertaubat artinya manusia yang kembali berjalan di jalan agama, yakni jalan kebenaran dan kebahagiaan. Orang yang bertaubat itu bahagia, karena terjauhkan dirinya dari kesengsaraan atas maksiat yang dia jalani. Setiap orang ingin bahagia dan jauh dari sengsara. Oleh sebab itu, orang yang bertaubat akan berusaha merasakan hidup lebih bahagia dan nikmat di jalan Allah, maka dia akan menjaga dirinya terus berada dalam taat dan ibadah kepada Allah. Sebaliknya, mungkin ada orang yang bertaubat tidak bahagia, itu taubat ToMat habis tobat kuMat. Tobat hanya ngikuti trend atau musim dia berangkat dari pasar. Bukan dari modal kesadaran kemanusiaannya untuk selamat. Bahwa kebaikan dan kebenaran agama itu kenikmatan, sebaliknya kemaksiatan itu kesengsaraan.

### A. Meraih Mental Tekad

Di dalam QS. Ali 'Imran [3]: 159, Allah SWT berfirman:

فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ  
 وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ

*"Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu Berlaku lemah lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawaratlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakkallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakkal kepada-Nya."*

Jiwa tekad yang dimaksud dalam tema ini adalah hati yang memiliki kemauan yang pasti atau kebulatan hati. Tekad dalam bahasa al-Qur'an disebut *'azam* (kemauan yang tinggi). Surah Ali 'Imran ayat 159 di atas menggambarkan karakteristik pemimpin itu berjiwa lapang, tidak lembek atau tidak keras dan kasar namun berjiwa penuh kelembutan dan kasih sayang (pengayom). Ciri pemimpin berjiwa pengayom itu ada tiga, mudah memaafkan (pemaaf), memohonkan ampun (pengalah), memutuskan perkara bersama dengan musyawarah (mufakat). Berikutnya karakter pemimpin yang baik bila sudah memutuskan sesuatu dan berbulat hati (tekad) dia itu tawakal, yaitu menyerahkan hasil dari seluruh usaha dan ikhtiar kepada Allah, makanya pemimpin itu tegas dan kuat (tidak plin-plan).

Bagaimana berjiwa tekad? Perlu melatih hati memiliki pertimbangan-pertimbangan yang luas dan menyeluruh dengan memperhatikan setiap aspek kemungkinan sukses atau kemungkinan gagal. Makanya seorang pemimpin harus memiliki komunikasi yang efektif sehingga mampu menggali ide dan gagasan dari orang-orang di sekitarnya untuk kesuksesan bersama, dan untuk

## **Peradaban Cinta**

mewujudkan komunikasi yang efektif seseorang bisa memulai dari motivasi diri (niat) hidup untuk ibadah.

### **B. Kiat dan Solusi**

Saya setuju apa yang disampaikan pak ustadz bahwa seorang pemimpin itu harus menjadi pengayom dan panutan terhadap yang dipimpinnya. Pertanyaan saya untuk pak ustadz, bagaimana dengan pemimpin model anggota dewan yang dalam masa kampanye banyak memberi janji kepada masyarakat daerah pemilihannya, namun setelah mereka jadi anggota dewan tidak pernah nongol lagi, kita tidak tahu apa yang sudah mereka kerjakan. Bahkan kelihatannya janji-jani yang sudah diucapkan tak diingatnya lagi, bagaimana dengan model pemimpin seperti ini?

Kita sebagai rakyat sudah saatnya sadar dan cerdas bahwa kita dan suara kita tidak bisa dibeli lagi, tanpa pembuktian bagi mereka yang telah berjanji. Kita bukanlah robot, yang hanya bisa digerakkan dengan dalih demokrasi dan politik. Kemudian kita ditinggalkan setelah hajat mereka telah terpenuhi. Sedangkan hak kita ditinggalkan dan terus kita ditipu. Kita sebagai rakyat sudah saatnya kita merdeka untuk menentukan pilihan-pilihan kita tanpa harus didekte dan ditakut-takuti lagi. Kita bebas dan merdeka menentukan kehendak dan berpartisipasi dalam menentukan arah laju politik bangsa ini. Selamat tinggal kebohongan dan penipuan. Selamat tinggal politik pencitraan. Semoga mereka yang telah menipu rakyatnya dengan janji-janji manisnya mereka sadar dan segera bertaubat, sebelum peringatan dari Tuhan datang kepada mereka.

Melihat orang lebih dari kita, baik dari harta atau bahkan dari tampilannya aja membuat kita jadi silau dan minder atau keder sehingga hati berkata wah, ini bukan saingan. Pertanyaan pak ustadz, bagaimana bisa menjaga hati, hati tidak lemah oleh perbedaan sosial, hati tidak mudah silau sehingga minder dan keder rendah diri?

Mari kita miliki kembali ukuran dan standar kebaikan dalam hidup kita. Bahwa materi bukanlah segalanya dalam ukuran kemuliaan dan kehebatan seseorang. Status social seseorang kadang sering dilihat dari

perolehan harta dan kedudukannya di masyarakat, tapi itu sebatas sarana. Dan hakekat sesungguhnya dari kemuliaan dalam Islam adalah ketakwaan seseorang dengan peran dan fungsi yang dimainkan atau diperankan dalam masyarakat. Ketakwaan itu nilai dari kesalehan yang dibangun dari ajaran agama. Maka tak perlu silau dan minder dengan perbedaan status sosial seseorang karena harta dan kekayaan yang telah mereka peroleh, karena hal tersebut sebatas sarana saja. Mari kita bisa lebih bangga dengan nilai-nilai dan etika social kemanusiaan yang kita bangun.

Saya sebagai kepala rumah tangga punya keinginan keluarga menjadi sejahtera, seluruh kebutuhan terpenuhi. Saking keinginan tersebut sangat kuat, sementara dengan pekerjaan saya sendiri rasanya susah untuk memenuhi dengan cepat. Ada pikiran jahat terlintas, bagaimana jalan pintas bisa dilakukan tanpa beresiko? Namun saya masih sadar, apapun bentuk kejahatan dan kecurangan pasti akan berakhir dengan penyesalan. Ustadz, bagaimana membentengi diri agar bisa istikomah di jalan Allah dan bisa membuang jauh-jauh pikiran jelek tersebut?

Sifat tergesa-gesa apalagi mau potong kompas atau jalan pintas itu salah satu dari perbuatan setan. "*Al-'ajalatu minas sayaithon*" (Tergesa-gesa adalah perbuatan setan), demikian dalam sebuah Riwayat Nabi Saw berpesan. Oleh sebab itu dalam Alquran dipesankan agar bersikap tawakal kepada Allah soal hasil dari usaha yang kita lakukan. Orang yang bertawakal kepada Allah tidak akan ada rasa takut bila gagal. Sebab, bila itu terjadi, dia meyakini pasti ada hikmah dan ada yang terbaik di sisi Allah atas ketentuan-Nya. Selalu baik sangka, selalu ridha dan selalu puas dengan Allah. Dan orang yang bertawakal kepada Allah bila mendapatkan kesuksesan dia tidak akan lupa daratan seraya menepuk dada dan berkata siapa saya? Tapi, semakin saja bersyukur dan berbagi dengan memberikan manfaat (berinfak) dari sebagian keuntungan yang telah diperolehnya.

Saya ibu rumah tangga yang punya usaha warung, yang sama dengan tetangga, saya berusaha untuk berjualan barang-barang yang tidak sama dengan tetangga agar tidak muncul persaingan. Tapi, tetangga saya sudah menjadikan saya sebagai pesaing, dia berusaha apa yang jual diikuti dengan jualan barang yang sama, dan alhamdulillah-nya warung saya lebih ramai dari

## Peradaban Cinta

warungnya. Tapi bagaimana ya ustadz, saya tidak ingin terjebak dalam persaingan, karena nantinya hati lebih banyak bermain, apalagi kalo terjadi persaingan yang tidak sehat hati jadi kotor. Bagaimana ustadz menghadapi atau mensikapi hal tersebut?

Sebenarnya ibu tidak perlu takut dengan apa yang telah ibu disampaikan. Rubahlah dengan mindset bahwa rezeki itu telah diatur oleh Allah terhadap kita. Dalam dunia usaha selalu terbuka dengan persaingan, terutama masalah laku atau tidak laku. Barang apa pun yang kita jual, persoalan utamanya adalah laku atau tidak laku, diminati atau tidak. Jadi, tak perlu khawatir. Dalam usaha meraih rezeki dari Allah Q.S. al-Jumu'ah ayat 10,

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

10. *Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.*

Menurut ayat di atas ada 3 faktor keberuntungan dalam meraih rezeki Allah, yakni: 1. Bersahabat/dekat dengan pusat belanja; 2. Menyambut rezeki dengan sungguh-sungguh dan terampil; dan 3. Memiliki wawasan dan pengetahuan yang luas tentang rezeki Allah.

Dan ada hal lain yang perlu kita persiapkan dalam dunia usaha, yakni jiwa kreatif, inovatif dan dinamis. Kita perlu banyak ide, wawasan dan pengetahuan serta perhitungan yang matang dan keberanian dalam mengambil keputusan. Ada saja yang bisa dilakukan sampai-sampai orang tidak bisa mengikuti gaya dan pola usaha yang kita kembangkan.

### A. Pembentukan Jiwa Berani

Di dalam QS. al-Baqarah [2]: 38, Allah SWT berfirman:

فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

*"Maka barangsiapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati."*

Makna berani dapat diartikan sebagai sifat alami pada diri manusia berupa potensi emosi yang mendorongnya memiliki kemauan (iradah). Lawan dari sifat berani adalah sifat takut. Sifat takut itu muncul dari dalam diri manusia biasanya karena ada kecemasan dan keterancaman, sehingga mempengaruhi terhadap mental percaya diri dan pertahanan diri.

Sebaliknya, sifat berani muncul dalam diri seseorang, karena rasa percaya diri dan penguasaan diri dalam melihat masalah. Ada dua penyakit laten yang mempengaruhi sifat berani, yakni sifat berani yang terlalu panas sehingga hilang pertimbangan akal sehat, ilmu pengetahuan dan hikmah, pada diri seseorang itu yang dalam bahasa Arab disebut *"tahawur"* (berani ngawur/babi/nekad), dan sebaliknya, sifat berani yang telalu dingin itu yang disebut *"jubn"* (pengecut).

Oleh sebab itu, sifat berani perlu disenyawakan atau diracik dalam ramuan dengan sifat-sifat yang lainnya agar muncul persenyawaan dengan sifat baru. Seperti, bila sifat berani disenyawakan atau diracik dalam ramuan dengan sifat jujur, maka menghasilkan persenyawaan sifat baru, yaitu sifat adil. Bila, sifat berani yang disenyawakan dengan sifat ihlas, maka akan menghasilkan persenyawaan sifat baru, yaitu sifat optimis. Bila, sifat berani disenyawakan dengan sifat amanah dan tanggung jawab, maka akan melahirkan persenyawaan baru, yaitu sifat mandiri. Dan bila, sifat berani disenyawakan dengan sifat sabar, maka akan menghasilkan persenyawaan baru, yaitu sifat rendah hati (tawadhu') dan lapang dada. Persenyawaan tersebut sebagai

## **Peradaban Cinta**

proses alamiah saja bahwa mentalitas dalam diri manusia itu dibentuk melalui proses panjang yang saling mempengaruhi dan tarik menarik antara faktor internal dan eksternal. Dan manusia itu anak dari kebiasaannya.

### **B. Kiat dan Solusi**

Bagaimana mewujudkan sifat berani dalam beramar ma'ruf dan nahi munkar?

Perlu dibangun kesadaran sosial tentang pentingnya beramar ma'ruf dan nahi munkar. Sehingga, terpenggil untuk ikut serta dalam amal kegiatan tersebut. Secara pandangan Alquran bahwa amar ma'ruf nahi munkar merupakan kerja kenabian. Siapa yang melakukannya berarti sedang melakukan kerja kenabian. Secara sosial budaya amar ma'ruf nahi munkar merupakan aksi sosial dalam rangka membangun harmoni sosial, agar terwujudnya kehidupan yang saling menghormati satu sama lainnya. Saling tolong menolong dan gotong royong. Kegiatan amar ma'ruf nahi munkar biasa disebut dengan kegiatan dakwah. Hanya saja perlu perubahan mindset tentang amar ma'ruf yang selama ini dipahami sebagai dakwah kebaikan yang bersifat lembut (soft) seperti aspek pengajaran dan pendidikan. Mengapa amar ma'ruf tidak dipahami dengan bahasa yang lebih universal dan sesuai dengan misi kenabian, yakni sebagai aspek dakwah yang memanusiakan manusia. Begitu pula tentang nahi munkar yang selama ini dipahami sebagai kegiatan dakwah pada aspek pencegahan dari segala bentuk kemunkaran (hard). Mengapa nahi munkar tidak dipahami dengan bahasa yang lebih lembut, yakni membebaskan manusia dari segala belenggu social seperti kebodohan, kemiskinan, dan kezaliman.

### A. Bersungguh-sungguh Meraih Bahagia

Di dalam QS. Ali 'Imran [3]: 142, Allah SWT berfirman:

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ

*"Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, Padahal belum nyata bagi Allah orang-orang yang bersungguh-sungguh di antaramu dan belum nyata orang-orang yang sabar."*

Jihad pada ayat di atas dapat berarti: berperang untuk menegakkan Islam dan melindungi orang-orang Islam; memerangi hawa nafsu; mendermakan harta benda untuk kebaikan Islam dan umat Islam; dan Memberantas yang batil dan menegakkan yang hak. Di lain ayat, Allah berfirman dalam QS. al-Ankabut [29]: 69,

وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ

*"Dan orang-orang yang bersungguh-sungguh untuk (mencari keridhaan) Kami, benar-benar akan Kami tunjukkan kepada mereka jalan-jalan kami. Dan Sesungguhnya Allah benar-benar beserta orang-orang yang berbuat baik."*

Ayat di atas merupakan kumpulan dari ayat-ayat yang turun sesudah peristiwa kekalahan umat Islam pada perang uhud. Ayat tersebut sebagai nasehat terhadap orang-orang beriman untuk tetap bersemangat dan bersabar atas peristiwa kekalahan tersebut. Sebab, kekalahan dan kemenangan itu satu hal yang akan terus bergulir atas siapa saja yang memang terus berusaha dengan penuh kesungguhan dan kesabaran. Nasehat tentang kesungguhan dan semangat dalam mewujudkan harapan dan cita-cita dalam hidup merupakan hal penting, karena kesungguhan cerminan pribadi yang memiliki

## Peradaban Cinta

kekuatan dan tenaga untuk bergerak maju. Tidak terpaku dengan kesalahan masa lalu sehingga meratapi masa lalunya dengan kata-kata yang tak ada gunanya, “jikalau”, “andaikata”, “seandainya”, “umpanya” dan “misalnya”.

Sementara hidup ini terus berputar, kalau seseorang terpaku dengan masa lalunya dengan rintihan “jikalau-jikalau” pastikan orang seperti tidak bisa “*move on*”, tidak bisa maju dengan kata lain statis bahkan berpotensi mundur. Sedangkan, kondisi statis, tidak bergerak dan hanya jalan di tempat, tidak mau maju dan susah berubah, maka lambat atau cepat orang semacam ini akan mudah terlindas oleh zaman. Apalagi kalau seseorang itu dengan sifat takut dan traumanya dengan peristiwa kegagalannya menjadikannya mundur ke belakang, maka dipastikan orang tersebut akan tertabrak oleh zaman yang terus bergerak dan berputar. Oleh sebab itu, tidak ada kata untuk hidup yang kita jalani kecuali bergerak dan maju.

Nasehat tentang kesungguhan dan semangat berusaha serta ikhtiar (menentukan yang terbaik untuk hidup kita) menyadarkan kita perlunya mengolah *iradah* (kemauan) dan motivasi hidup, dalam bahasa agama disebut dengan “niat”. Baik dan buruk dari amal serta ikhtiar seseorang sangat ditentukan oleh niat, “*innamal a'malu binniyat*”. Sebab, niat seseorang sangat berkaitan dengan orientasi ibadah seseorang, “apakah amal dan usahanya untuk Allah atau untuk dunia yang dia inginkan?” jikalau amal ibadahnya untuk Allah, maka itulah makna tulus beribadah, sehingga ia akan memperoleh dua kebaikan yakni kebaikan dunia dan kebaikan akhirat, namun sebaliknya kalau orientasi amal ibadahnya hanya untuk dunia, maka dia hanya mendapatkan apa yang dia kejar untuk dunianya dan tidak ada bagiannya (kebahagiaan) untuk akhirat.

Mengolah *iradah* dan motivasi hidup perlu memperhatikan energi dan tenaga, kalau yang lapar badan maka perlu makanan bergizi yang dibutuhkan badan. Kalau yang lapar otak, akal pikiran maka makanan yang dibutuhkan ilmu pengetahuan dan keterampilan, dan kalau yang lapar hati dan ruhani manusia, maka makanan yang dibutuhkan nasehat dan ibadah kepada Allah SWT.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana bagi para pemuda kita yang mudah terpengaruh oleh trend-trend kekinian sehingga banyak bagi mereka galau oleh keadaan?

Boleh saja kita mengikuti trend sekali-kali agar hidup kita bisa lebih berwarna. Tapi jangan gara-gara selalu mikirin trend sehingga kita kehilangan jati diri kita, kita menjadi pelangi yang kehilangan warna asli kita. Atau sebaliknya, kita terlalu kaku dan tidak peduli bahkan menutup diri dengan trend. Maka hidup kita seperti kurang banyak warna untuk menopang keindahan, kita terjebak dalam satu warna, monoton, jumud, dan kaku. Oleh sebab itu pahami bahwa trend itu hanya sarana bukan tujuan. Kita menggunakan trend agar kita update (mengikuti) terhadap kreasi atau perkembangan dan hidup kita lebih hidup.

Apa kunci kebahagiaan itu?

Kunci kebahagiaan itu ya hati kita, siapa bisa membawa hatinya dengan baik maka dia akan peroleh kebahagiaan. Persoalannya adalah bagaimana memiliki hati yang bahagia? Ini perlu ilmu pentahuan tentang hati dan keterampilan dalam mengolah hati.

Mengapa ada orang susah menerima kritikan?

Ada dua tanggapan yang bisa disampaikan, pertama, pandangan dia terhadap kritikan yang salah bisa berakibat salah dalam menerima kritikan. Kritikan dianggapnya sebagai hinaan bukan masukan berimbang pada sikap menolak segala bentuk kritikan. Sebaliknya bila kritikan dipandang sebagai masukan dan pelajaran yang baik pasti seburuk apapun kritikan itu akan diterima untuk kebijakan dan kemaslahatan. Kedua, pandangan dia terhadap kebenaran, apalagi berkaitan dengan sikapnya yang merasa paling benar dan paling hebat sendiri sehingga tidak perlu masukan atau pun kritikan, atau mungkin pribadinya tertutup sehingga susah menerima masukan atau pun kritikan. Makanya milikilah pribadi yang terbuka dengan setiap masukan atau pun kritikan dengan membuang jauh sifat ego dan sombong, belajarlah untuk merendah dan menghargai pendapat dan kritikan dari orang lain. Menerima perbedaan pendapat merupakan bagian dari sikap dan modal social kita menuju perbaikan dan persaudaraan.

Mohon dijelaskan tentang hubungan ketenangan hati dengan berserah diri?

Ketenangan hati hubungannya dengan kesiapan mental dan tanggung jawab hidup. Ketenangan hati dibutuhkan saat kita hendak memutuskan sikap terhadap suatu masalah yang dihadapi, ketenangan hati berkaitan dengan kematangan pikiran dan perasaan dalam mempertimbangkan kemungkinan-kemungkinan yang muncul baik-buruknya dari keputusan sikap yang kita ambil, sehingga ketenangan hati menjadikan diri kita siap mental dan penuh tanggung jawab atas resiko apapun. Makanya ada kata mutiara, “berfikirilah sebelum bertindak.” Adapun berserah diri hubungannya dengan menjaga rasa syukur dari hasil yang telah diusahakan. Kalau kita sudah berusaha dengan mengerahkan seluruh potensi kemampuan semaksimal mungkin dan berikhtiar dengan mewujudkan pilihan-pilihan yang terbaik, kemudian kita berdoa dan bertawakal dengan menyerahkan hasil kepada Allah, maka efek atau dampaknya untuk hidup kita, insyaallah jauh dari penyesalan dan kekecewaan. Oleh sebab itu, kata *inna lillahi wa inna ilaihi raji’un* adalah konsep *irja’* yaitu penyerahan hasil akhir kepada Allah setelah seluruh amal dan usaha yang kita laksanakan dengan orientasi kepada Allah, insyaallah akhir dari semuanya adalah kebahagiaan yang jauh dari penyesalan dan kekecewaan (*happy ending* atau *husnul khotimah*).

### A. Jalan Kebahagiaan dengan Jiwa Sabar

Di dalam QS. Ali 'Imran [3]: 142, Allah SWT berfirman;

أَمْ حَسِبْتُمْ أَنْ تُدْخَلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَّا يَعْلَمِ اللَّهُ الَّذِينَ جَاهَدُوا مِنْكُمْ وَيَعْلَمَ الصَّابِرِينَ

*“Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk surga, Padahal belum nyata bagi Allah orang-orang yang bersungguh-sungguh di antaramu dan belum nyata orang-orang yang sabar.”*

Ayat di atas memberikan makna bahwa kesuksesan yang mempersyaratkan dua hal, yakni kesungguhan dan kesabaran. *Pertama*, orang yang bersungguh-sungguh dalam hidupnya biasanya karena ada yang dituju dan diraih. Sebaliknya, orang yang tidak punya tujuan dan target, kebanyakan dari mereka bersikap santai, masa bodoh dan akhirnya ceroboh dan menyesal. *Kedua*, orang yang bersabar dalam hidupnya karena memiliki kesadaran atas realitas bahwa hidup ini berproses dan bertahap, apalagi ditopang oleh keyakinan dan keimanan, maka jiwanya sanggup untuk bertahan dalam menghadapi setiap hambatan, dan beradaptasi pada setiap tantangan, ujian, cobaan bahkan berjuang diri dalam merubah setiap kesulitan sebagai peluang untuk sukses.

Sabar tidak ada batasnya, sebab hidup itu sendiri ujian dan cobaan. Sedangkan sabar adalah sifat kehidupan yang akan menghiasi akhlak kita. Tapi, sabar itu ada tempatnya, sabar berkaitan dengan tantangan dan hambatan hidup. Setiap orang ingin sukses, dan setiap orang ingin bahagia, tapi setiap kesuksesan dan kebahagiaan selalu ada penghalangnya itulah tantangan dan hambatan. Untuk bisa menghadapi penghalang tersebut manusia perlu bersabar dengan kecerdasan berupa ilmu pengetahuan dan kemampuan berupa keterampilan hidup dalam menjawab tantangan dan hambatan tersebut. Artinya, manusia akan bersabar bila memiliki ilmu pengetahuan dan keterampilan atas hidup yang dijalannya.

## Peradaban Cinta

Untuk memiliki ilmu pengetahuan tentang sabar manusia harus rela menjadi pembelajar, sehingga pengalaman-pengalaman hidupnya adalah hikmah yang menjadi pelajaran penting tentang kesabaran. Untuk menjadi pribadi yang terampil dalam hal sabar, manusia harus berlatih untuk beradaptasi terus-menerus atas hidup yang dijalaninya. Sehingga, ilmu pengetahuan dan keterampilan buah dari kesabaran manusia yang membuat hidup lebih ringan dan mudah. Contoh, mengapa nabi Ayyub itu disebut dalam al-Qur'an termasuk sebagai hamba Allah yang sabar, karena Nabi Ayyub memiliki ilmu pengetahuan anti godaan, bisikan dan jerumusan setan sehingga tegar, dan terampil dalam mengolah perasaan, seperti mengolah rasa sakit menjadi rasa syukur dan cinta kepada Allah sehingga kesabarannya berbuah hidup tanpa keluh kesah.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana menjadi pribadi yang sabar dalam menghadapi setiap ujian, cobaan, dan tantangan?

Untuk menjadi pribadi yang sabar dalam menghadapi setiap ujian, cobaan dan tantangan, perlu membangun sebuah mindset bahwa ujian, cobaan dan tantangan adalah bagian dari kehidupan yang harus dihadapi. Setiap kita perlu merasakan atau mengalami agar jadi pengalaman yang baik untuk diri kita. Kita perlu menghadapi kesulitan agar kita bisa belajar menemukan kemudahan. Dan kadang kita perlu bertemu dengan orang yang suka marah-marah agar kita belajar betapa pentingnya kelembutan dan kasih sayang.

Artinya, hidup itu perlu tekad, bila hidup tidak punya tekad wajar saja akan hilang kekuatan pada diri kita untuk berbuat dalam kehidupan itu sendiri. Sabar adalah sikap mental diri kita dalam menghadapi seluruh peristiwa hidup ini. Bila yang kita hadapi adalah tantangan maka sabar berwujud dalam mental berani menghadapi apapun resikonya. Bila yang kita hadapi adalah ujian kepribadian berupa peluang bermaksiat atau ber-*asusila*, maka sabar berwujud dalam mental '*iffah* (kemampuan menjaga kehormatan diri). Bila yang kita hadapi adalah ujian berupa musibah atau kematian, maka sabar berwujud dalam mental sabar dengan menerimanya secara redha kepada Allah dan berharap bisa menjadi pelajaran yang baik serta menguatkan mental diri kita.

Bagaimana menjelaskan relasi antara istighfar dengan sabar?

Istighfar itu perbuatan seseorang sebagai permohonan ampun atas segala dosa dan kesalahan agar dimaafkan dan tetap dicintai oleh Allah. Sabar adalah kondisi mental seseorang dalam menghadapi hidup. Relasi keduanya bila diibaratkan seperti dua sisi mata uang berbeda tapi tidak bisa dipisahkan. Begitu juga istighfar bagian dari berharap kepada Allah berkah dan rahmat dari-Nya, sedang sabar sebagai prasyarat untuk memperoleh berkah dan rahmat dari Allah. Jadi, dalam hidup ini perlu sabar dalam membangun ketaatan hidup kepada Allah Swt.

Bagaimana menjelaskan relasi antara pergaulan, bercanda dan sabar?

Islam mengajarkan hidup untuk bisa bergaul secara luas dan humble tanpa membedakan baik dari ras, warna kulit dan agama karena Islam sangat menegaskan tentang prinsip kesetaraan dan keadilan serta kemuliaan hanya bagi yang bertakwa. Bercanda juga dibolehkan pada batas kebutuhan untuk supaya lebih akrab dan bisa saling menghibur. Dan tidak diperkenankan bercanda bila bisa menyinggung dan melukai kehormatan seseorang. Dan relasinya dengan sabar, kadang kala dalam bergaul dan bercanda ada saja yang mengakibatkan hal-hal tidak berkenan atau kita mendapatkan suatu aib atau kekurangan pada saudara kita, maka sebagai sahabat atau teman kita bisa memakluminya dan bisa menutupi apa yang menjadi kekurangan atau aib saudara kita dengan tetap memperhatikan kemaslahatan bersama.

Bagaimana menjelaskan relasi sabar tidak ada batas dengan hakekat sabar itu sendiri?

Hakekat sabar adalah kondisi mental seseorang dalam menghadapi seluruh peristiwa hidup. Sabar adalah akhlak kehidupan, ia bisa berupa berani, tekad, tegar, 'iffah, lembut, kuat, ramah, surah, dll. Sehingga bisa dikatakan bahwa sabar tidak ada batasnya, namun sabar ada peristiwanya yang memunculkan perubahan sifat sabar sesuai dengan situasi kehidupan yang dihadapi. Seperti sifat sabar untuk musibah, sifat berani untuk perang, sifat 'iffah (menjaga kehormatan diri) untuk kebebasan, dan lain-lainnya.

**A. Standarisasi Amal Kebaikan**

Di dalam QS. al-Nahl [16]: 90, Allah SWT berfirman:

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَىٰ وَيَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ

“Sesungguhnya Allah menyuruh (kamu) Berlaku adil dan berbuat kebajikan, memberi kepada kaum kerabat, dan Allah melarang dari perbuatan keji, kemungkaran dan permusuhan. Dia memberi pengajaran kepadamu agar kamu dapat mengambil pelajaran.”

Pengertian *ihsan* menurut ar-Raghib al-Ashfahani ada dua, *pertama*, memberi nikmat kepada pihak lain, dan *kedua*, perbuatan baik. Beliau menambahkan bahwa makna *ihsan* lebih luas dari sekedar “memberi nikmat atau nafkah”. Oleh sebab itu, ada ulama yang mendefinisikan *ihsan* dengan puncak kebaikan amal perbuatan. Ada enam aspek perbuatan berkaitan dengan kata *ihsan* di dalam al-Qur’an, di antaranya:

1. QS. al-Nahl ayat 90, prinsip keadilan dan *ihsan* harus diletakkan pada porsi yang sama, bahwa adil = memperlakukan orang lain sama dengan memperlakukan terhadap diri sendiri, sedangkan makna *ihsan* memberikan hak kepada orang lain dengan sebaik mungkin.
2. QS. al-Baqarah ayat 178, berkaitan dengan ketentuan bahwa memberi maaf lebih baik dari pada memberlakukan hukuman *qishash*, serta diharuskan membayar *diyath* (tebusan) dengan yang lebih baik (*ihsan*).
3. QS. al-Baqarah ayat 229, berkaitan dengan perceraian, bila sebagai upaya untuk menahannya maka perlu dengan cara yang makruf, namun bila sebagai upaya untuk melepaskannya harus dengan sikap *ihsan*.
4. QS. al-Taubah ayat 100, berkaitan dengan keridhaan Allah bagi mereka yang awal masuk Islam dari kaum Muhajirin dan Anshar serta mereka yang belakangan mengikuti dengan cara yang baik.

5. QS. al-Rahman ayat 60, berkaitan dengan pernyataan Allah bahwa tidak ada balasan bagi perbuatan ihsan kecuali kebaikan itu sendiri.
6. Ada lima ayat berkaitan dengan *ihsan* sebagai jiwa pengabdian kepada orang tua.

Dari enam aspek perilaku yang berkaitan dengan kata *ihsan* dalam al-Qur'an, dapatlah dibagi lagi ke tiga bagian pokok dalam prinsip *ihsan*, yaitu: *pertama*, *ihsan* sebagai prinsip optimalisasi kebaikan dalam bermuamalah kepada manusia, terutama lima ayat secara khusus bicara tentang *ihsan* sebagai ketentuan Allah bagi seorang anak untuk berbakti kepada kedua orang tuanya. *Kedua*, *ihsan* sebagai prinsip optimalisasi kebaikan dalam beragama, terutama aspek keikhlasan dan keredoan kepada Allah. *Ketiga*, *ihsan* sebagai prinsip optimalisasi kebaikan dalam berkeyakinan kepada Allah bahwa balasan atas kebaikan adalah kebaikan.

Dalam hadis Nabi SAW, *ihsan* sebagai pertanyaan malaikat jibril kepada beliau sesudah pertanyaan tentang iman dan Islam, beliau menjawab: *ihsan: anta'budallah ka'annaka tarahu fain lam tarahu fainnahu yaraaka* (kamu beribadah seakan-akan kamu melihatnya maka bila kamu belum melihatnya sesungguhnya dia melihamu). Hadis tersebut dipahami bahwa beribadah perlu ketulusan (keikhlasan) wujud darinya adalah tidak menyekutukan (menduakan) Allah dalam seluruh aspek kehidupan. dengan demikian, *ihsan* dalam konteks hadis Nabi lebih menjelaskan pada bagian kedua *ihsan* sebagai prinsip dalam beragama dengan sasarannya membangun kecerdaan spiritual transendental.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana kita bisa mewujudkan *ihsan* sebagai prinsip atau dasar dalam membangun amal kebajikan?

*Pertama*, niat sebagai dasar motivasi beribadah yakni ikhlas kepada Allah. *Kedua*, target atau sasaran yang hendak kita peroleh dari amal kebajikan yang kita lakukan. Artinya, kalau dasar yang kita bangun dalam amal kebajikan kita adalah keikhlasan dan keridhaan kepada Allah, maka Allah akan ridha dengan kita dan wujud dari keridhaan Allah dalam hidup yang kita rasakan adalah keberkahan hidup, seperti adanya rasa lapang, rasa damai, selalu ada jalan keluar (solusi) dari setiap persoalan hidup yang kita hadapi, ini yang dikatakan hidup ditolong oleh Allah.

## Peradaban Cinta

Bagaimana membangun kepribadian *ihsan*?

Membangun kepribadian ihsan bisa dilakukan dengan dua jalan, yakni: 1. Jalan praktek pengamalan ajaran ihsan dalam pembiasaan dan kebiasaan dengan pola sikap dan perilaku *ihsan* sebagai prinsip dalam membangun amal kebajikan, sehingga membentuk kepribadian. 2. Jalan evaluasi diri dengan prinsip kejujuran dalam bercermin diri sebagai upaya mengukur proses internalisasi nilai ajaran ihsan yang dalam membangun kepribadian.

Bagaimana memahami bahwa syarat sah shalat harus suci lahir dan batin?

Memahami bahwa syarat sah shalat harus suci lahir dan batin dengan wawasan dan pengetahuan tentang karakteristik ajaran islam yang seimbang dan menyeluruh. Seimbang menunjukkan bahwa Islam itu berkeadilan dengan mempertimbangkan aspek lahir dan batin, serta menyeluruh dan utuh yakni dalam tidak dangkal baik pada aspek kulit tapi juga isi.

Bagaimana mewujudkan perilaku *ihsan* kepada manusia dan ihsan kepada Allah?

Dasar dari ihsan adalah kemurnian pandangan kita kepada Allah sehingga hal tersebut berpengaruh pada dasar dan motif dari setiap amal perbuatan kita. Bila kita berbuat ihsan (baik) kepada manusia dasar dan motifnya jelas yakni karena Allah. Allah sebagai sumber kebaikan (ihsan) akan memberikan dampak dan pengaruh kebaikan tersebut terhadap kehidupan. Efek kebaikan Allah biasa disebut dengan hidup berkah sehingga sering kali kita berdoa semoga Allah memberkahi hidup kita. Bila kita berbuat ihsan kepada Allah maka sesungguhnya ihsan itu sendiri bukan pada aspek kuantitas (jumlah) namun juga pada aspek kualitas (kedalaman) ihsan itu sendiri yang kita bangun dalam hidup kita bersama Allah.

Bagaimana kita bisa mengukur baik dan buruk dalam amal perbuatan kita?

Ukurannya bisa dengan hati nurani. Hati yang ada cahaya Ilahi berdasarkan wawasan keagamaan dan pengalaman spiritualnya. Hati tersebut memiliki kepekaan terhadap sesuatu dipandang baik dan buruk. Kebaikan itu pahala bila dikerjakan maka akan ada dampak secara jiwa di mana hati akan merasakan kepuasan, ketenangan bahkan kebahagiaan. Sebaliknya, keburukan itu dosa bila dikerjakan maka akan ada dampak secara jiwa di mana hati akan merasakan ada penolakan, kegelisahan dan ketakutan bila diketahui orang, karena itu aib.

Kebeningan dan kejernihan hati bila diasah terus, bisa sampai hati bersifat “nurani” (bersih dan bercahaya). Wajah pemiliknya bisa berseri, karena memandang hidup ini dengan penuh optimis. Dan ada rasa nikmat dengan kebaikan dan dampaknya. Sebaliknya, kegelapan hati bisa terjadi bagi mereka yang senang dengan dosa dan maksiat dengan banyak melakukan kezaliman, sampai hati tak berdaya dan kalah oleh keadaan. Bila hal tersebut berlangsung lama sampai hati berkarat dan bersifat “zulmani” (gelap dan pekat). Pada stadium parah seperti ini disebut dengan “kebangkrutan spiritual” yang ditandai dengan hati melihat dan menikmati kejahatan sebagai kebaikan.

### A. Membangun Kepuasan Hati

Di dalam QS. al-Ra'd [13]: 26, Allah SWT berfirman:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ

*"Allah meluaskan rezki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, Padahal kehidupan dunia itu (dibanding dengan) kehidupan akhirat, hanyalah kesenangan (yang sedikit)."*

Jiwa *qana'ah* adalah jiwa yang menerima dengan cukup, dan merupakan bagian dari jiwa syukur kepada Allah yang Maha Memberi rezeki. Lawan dari jiwa *qana'ah* adalah jiwa *tama'* dan rakus serta boros. Jiwa *qana'ah* terdapat pada lima aspek, yaitu: (1) jiwa yang menerima dan rela atas yang ada; (2) jiwa yang selalu memohon tambahan yang pantas kepada Allah dan berusaha; (3) jiwa yang menerima dengan sabar atas ketentuan Allah; (4) jiwa yang bertawakal atas hasil yang Allah berikan; dan (5) jiwa yang tidak tertarik oleh tipu-daya dunia.

Jiwa *qana'ah* adalah kekayaan yang sebenarnya, sebagaimana sabda Rasulullah SAW, "bukanlah kekayaan itu lantaran banyak harta, kekayaan adalah kekayaan jiwa". Artinya, jiwa yang kenyang dengan apa yang ada, tidak terlalu cemburu, bukan yang meminta lebih terus menerus. Karena kalau masih meminta tambah dan merasa kurang itu tanda jiwa miskin. Rasulullah SAW bersabda: "*al-qana'ah malun laa yanfadu wa kanzun laa yafta*". "*Qana'ah* adalah harta yang tidak akan hilang dan simpanan yang tidak akan pernah lenyap." (HR. al-Thabrani dalam kitab *al-Ausath* dari Jabir).

Jiwa *qana'ah* membatasi hartanya sebatas pada tangannya dan tidak membiarkan pikirannya menjalar kepada yang lain. Orang yang telah memperoleh rezeki yang dapat dimakan di waktu pagi dan petang, hendaklah dia tenang hati, jangan ada rasa ragu dan sepi. Tidaklah dilarang berkerja mencari penghasilan, dan tidaklah disuruh untuk berpangku tangan dan malas

lantaran harta telah ada, karena yang demikian bukanlah jiwa *qana'ah* namun jiwa malas yang harus singkirkan. Bekerjalah, kerena manusia dikirim di dunia untuk bekerja, tapi tenangkan hati, yakinlah bahwa di dalam pekerjaan itu ada kalah dan menang. Jadi, bekerja itu bukan lantaran harta yang telah ada belum mencukupi tetapi bekerja lantaran orang hidup tak boleh menganggur.

Oleh karena itu, jiwa *qana'ah* adalah bagian dari jiwa syukur dengan memantapkan perasaan puas, legah dan rela atas hasil dari usaha yang telah dicapai, seraya menjauhkan perasaan kurang, penuh sesal dan yang berkaitan dengannya.

## B. Kiat dan Solusi

Bagaimana menjadi pribadi yang *qana'ah*?

Untuk menjadi pribadi yang *qana'ah* kita perlu berlatih terus menerus menjadi pribadi yang merasa cukup dengan yang ada. Dan jauh dari jiwa tamak dan rakus terutama rasa kepemilikan dan cinta terhadap harta dan kekayaan. Dalam tradisi tasawuf perilaku yang demikian disebut dengan zuhud. Secara bahasa kata zuhud bisa dimaknai dengan hidup sederhana. Hidup zuhud bukan berarti hidup miskin dengan berperilaku gembel dan compang caming, namun hidup zuhud adalah hidup yang lebih berorientasi akhirat dengan keredhoan Allah Swt. Bisa jadi orang hidup zuhud berlimpah harta dan kekayaan, namun harta dan kekayaannya tak membuatnya lupa dengan tujuannya untuk beribadah kepada Allah, maka dia gunakan harta dan kekayaannya untuk berjuang di jalan Allah, seperti banyak-banyak bersedekah atau berinfak. Oleh sebab itu, orang yang zahid meletakkan harta di tangannya bukan di hatinya. Dan pribadi yang *qana'ah* adalah pribadi yang memiliki hati yang puas dan cukup karena (rahmat) Allah, apa yang telah diterimanya dan dirasakannya, sebagai buah dari jiwa rela atau redha kepada Allah dalam menjalani hidup ini. Pribadi *qana'ah* bisa juga bagian dari pribadi syukur, sama seperti yang digambarkan Alquran surah Ibrahim ayat 7,

وَإِذ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

## Peradaban Cinta

7. (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

Bagaimana hubungan jiwa *qana'ah* dengan jiwa rela?

Jiwa *qana'ah* adalah jiwa yang selalu puas karena (rahmat) Allah atas apa yang diterima dan dirasakan sebagai buah dari pengalaman spiritualnya karena jiwa rela atau redha kepada Allah atas jalan hidup yang dilaluinya. Jadi, karena prinsip keredhaan yang dijalani atas hidup ini, dengan pandangan yang selalu *husnu dzan* (baik sangka), dan tulus, sampai Allah pun percaya kalo kita sungguh-sungguh dan sabar. Allah pun redha dan jiwa *qana'ah* sebagai rahmat-Nya.

Bagaimana hubungan *qana'ah* dengan prinsip ketakwaan dalam usaha?

Dalam hal usaha yang dilakukan, setelah seluruh syarat sukses dalam usaha dipenuhi kemudian hasilnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah. Penyerahan hasil kepada Allah dalam istilah Alquran disebut *tawakal* kepada Allah. Jiwa *tawakal* kepada Allah, akan menghasilkan rasa yakin, redha dan baik sangka kepada Allah dan menepis segala rasa sesal dan kecewa sampai Allah pun hadirkan jiwa *qana'ah*.

Bagaimana mewujudkan jiwa *qana'ah* dengan jalan menepis rasa pesimis atas kemampuan diri dan menghilangkan jiwa berkeluh kesah?

Istiqomah-lah di jalan Allah, terus tegakkan jiwa yakin, redha dan *husnu dzan* dengan Allah. Sembari terus memohon kekuatan jiwa kepada Allah dengan sungguh dan sabar. Sampai dirasa bahwa berdoa itu bukan saja sebagai *rihlah ilahiyah* namun juga sebagai spiritual healing. Sehingga tidak ada celah bagi hati untuk berkeluh kesah dan lelah, karena rasa pesimisme itu hilang bersamaan hadirnya jiwa *qana'ah*.

Bagaimana meraih jiwa *qana'ah* dengan Allah dalam mewujudkan rumah tangga yang *sakinah, mawaddah wa rahmah*?

Teladani kehidupan rumah tangga Rasulullah Saw, dengan ajarannya "*baiti jannati*" (rumah tanggaku surgaku). Sedikitnya ada 5 prinsip "*baiti jannati*" sebagai bangunan rumah tangga ideal (harmoni) yakni, jadikan rumah tangga kalian sebagai:

1. Rumah Ibadah

Seluruh anggota keluarga dibangun dengan kesadaran penuh tentang prinsip dan pentingnya ibadah kepada Allah. Masing-masing anggota keluarga menyadari bahwa Allah sebagai Tuhan pusat kesadaran ruhaniah dalam keyakinan, ideologi serta pemikiran tentang kebenaran dan kebaikan. Dan Allah sebagai Rab pusat kesadaran ruhaniah dalam penghambaan, pemujaan, pengharapan dan penyandaran serta penambatan rasa rindu, cinta, kasih dan sayang. Serta Allah sebagai Zat Yang Maha Sempurnaan dalam kesempurnaan yang tunggal.

2. Rumah Harapan

Rumah tangga bagi seluruh anggota keluarga sangat disadari sebagai tempat yang ideal berlabuh dan menaruh seluruh harapan dan cita-cita tentang kehidupan. Sebagai ayah, akan memimpikan keluarga yang harmoni dengan jalinan yang kuat masing-masing anggota keluarga. Sebagai bunda, bisa saja bermimpi dengan jiwa kasih sayang dan kelembutannya berpengaruh dalam suasana kehidupan rumah tangga. Sebagai anak bisa saja bermimpi tentang segala hal yang menjadikan suasana kehidupan rumah tangga jadi dinamis.

3. Rumah Belajar

Rumah tangga lah sebagai tempat ideal bagi masing-masing anggotanya mulai belajar tentang banyak hal dan rasa tentang kehidupan ini. Belajar tentang rasa tanggung jawab, rasa cinta, rasa memiliki, rasa peduli, rasa dihargai, dan banyak lagi rasa yang lainnya. Dari rumah tangga lah sampai muncul mental pembelajar sejati yang selalu terpacu untuk maju, terbuka untuk perbaikan, dan terpatri dalam hati tidak akan berhenti sebelum mati. Selalu tersenyum walaupun jatuh tidak akan berkeluh, malah bangkit lebih cepat dan pulih lebih kuat.

### 4. Rumah Bermain

Dari rumah tangga bisa dimulai prinsip hidup “SERSAN” serius tapi santai. Terlalu serius jadi bosan, terlalu santai jadi terlena. Rumah bisa menjadi tempat bermain, untuk menghilangkan kesuntukan dan kebuntuan dari rutinitas dan kewajiban kerja. Masing masing bisa saling bercanda dan bermain agar hilang ketegangan dan kecurigaan terhadap perubahan situasi. Sampai dirasakan bahwa rumah tangga adalah tempat wisata yang murah meriah bagi seluruh anggota keluarganya.

### 5. Rumah Akhirat

Q.S. Thur ayat 21 disebutkan,

وَالَّذِينَ آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ مِنْ شَيْءٍ كُلُّ امْرِئٍ بِمَا كَسَبَ رَهِينٌ

21. *Orang-orang yang beriman dan anak cucunya mengikuti mereka dalam keimanan, Kami akan mengumpulkan anak cucunya itu dengan mereka (di dalam surga). Kami tidak mengurangi sedikit pun pahala amal (kebajikan) mereka. Setiap orang terikat dengan apa yang dikerjakannya.*

Asal satu iman, maka seluruh anggota keluarga akan bertemu kembali kelak di akhirat dalam satu tempat (surga). Tentu akan memberi semangat mumpung di dunia jadikan rumah tangga tempat berkumpul dan bersatu yang menyenangkan, sebab bila di dunia saja tidak bahagia, bagaimana di akhirat. Cita-cita menjadikan rumah tangga akhirat menggambarkan tentang sebuah visi dan misi berkelurga yang tidak hanya di dunia, namun, sampai tembus pada kehidupan akhirat.

### A. Merawat Rasa Tanggung Jawab

Allah SWT menegaskan bahwa jiwa amanah dapat mendorong diri seseorang untuk melaksanakan tanggung jawabnya secara adil dan sungguh sungguh, sebagaimana ungkapan QS. al-Nisa' [4]: 58,

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَنْ تُؤَدُّوا الْأَمَانَاتِ إِلَىٰ أَهْلِهَا وَإِذَا حَكَمْتُمْ بَيْنَ النَّاسِ أَنْ تَحْكُمُوا بِالْعَدْلِ إِنَّ اللَّهَ نِعِمَّا يَعِظُكُمْ بِهِ إِنَّ اللَّهَ كَانَ سَمِيعًا بَصِيرًا

*“Sesungguhnya Allah menyuruh kamu menyampaikan amanat kepada yang berhak menerimanya, dan (menyuruh kamu) apabila menetapkan hukum di antara manusia supaya kamu menetapkan dengan adil. Sesungguhnya Allah memberi pengajaran yang sebaik-baiknya kepadamu. Sesungguhnya Allah adalah Maha mendengar lagi Maha melihat.”*

Allah juga menegaskan dalam QS. Hud [11]: 61, bahwa jiwa amanah dapat mendorong diri seseorang untuk memakmurkan bumi;

وَإِلَىٰ ثَمُودَ أَخَاهُمْ صَالِحًا قَالَ يَا قَوْمِ اعْبُدُوا اللَّهَ مَا لَكُمْ مِنْ إِلَهٍ غَيْرُهُ هُوَ أَنْشَأَكُمْ مِنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا فَاسْتَغْفِرُوهُ ثُمَّ تَوْبُوا إِلَيْهِ إِنَّ رَبِّي قَرِيبٌ مُجِيبٌ

*“Dan kepada Tsamud (kami utus) saudara mereka shaleh. Shaleh berkata: “Hai kaumku, sembahlah Allah, sekali-kali tidak ada bagimu Tuhan selain Dia. Dia telah menciptakan kamu dari bumi (tanah) dan menjadikan kamu pemakmurnya, karena itu mohonlah ampunan-Nya, kemudian bertobatlah kepada-Nya, Sesungguhnya Tuhanku Amat dekat (rahmat-Nya) lagi memperkenankan (doa hamba-Nya).”*

Dalam penjelasan QS. al-A'raf [7]: 85, Allah menegaskan bahwa jiwa amanah dapat mendorong seseorang untuk melakukan perbaikan, sebagaimana firman-Nya:



### A. Meraih Ketenangan Jiwa

Allah SWT berfirman dalam QS. al-Fajr [89]: 27-30,

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ. ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً. فَادْخُلِي فِي عِبَادِي. وَادْخُلِي جَنَّاتِي

*“Hai jiwa yang tenang. Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku, Masuklah ke dalam syurga-Ku.”*

Pada ayat di atas, Allah memanggil orang-orang yang sampai pada kategori berjiwa tenang. Banyak aspek yang menjadikan jiwa manusia menjadi tenang saat menajalani hidup di dunia. Sekurangnya ada 4 aspek ketenangan jiwa manusia: 1. Ketenangan Phisik, yakni sebuah ketenangan yang diperoleh saat manusia mampu memenuhi kebutuhan jasmaninya dengan pola hidup bersih dan sehat. 2. Ketenangan Psikis, yakni sebuah ketenangan yang diperoleh saat manusia mampu memenuhi kebutuhan asasi dari aspek psikis (perasaan), yakni pemenuhan rasa aman dari segala bentuk keterancaman; dan rasa nyaman dari segala bentuk ketakutan. 3. Ketenangan Psikologi Intelektual, yakni sebuah ketenangan yang diperoleh saat manusia mampu memenuhi kegelisahan intelektualnya, seperti ditemukannya teori-teori atau ilmu pengetahuan atau wawasan untuk menjawab tantangan bagi kehidupan manusia. 4. Ketenangan Psikologi Emosional Spiritual Transendental, yaitu sebuah ketenangan yang diperoleh saat manusia mampu memenuhi kebutuhan jiwanya sebagai hasrat hidup kekal bahagia selamanya lewat ajaran agama yang benar.

Surah al-Fajr ayat 27-30 dalam tradisi masyarakat muslim dibacakan saat penguburan mayit dengan harapan semoga sang mayit sampai pada kategori yang berjiwa tenang. Dan ayat tersebut sesungguhnya lebih mengajarkan atau menggambarkan tentang jiwa yang tenang pada aspek ke-4, yakni ketenangan yang diperoleh dari proses panjang keberagamaan seseorang saat *tawajjuh*

## Peradaban Cinta

(menghadapkan diri), *taqarub* (mendekatkan diri) dan *tahaquq* (mengaktualisasikan atau meleburkan diri) kepada Allah dengan kehendak (iradah) dan ketentuan (sunah)-Nya atas prinsip-prinsip ketaatan dalam beribadah kepada Allah, itulah jiwa takwa, jiwa yang beriman dan beramal soleh. Sebagaimana disebutkan dalam Q.S. ar-Ra'd ayat 28-29,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ ﴿٢٩﴾

28. (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. 29. Orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik.

## B. Kiat dan Solusi

Hikmah apa saja yang dimiliki dengan kekuatan hati dan ketenangan jiwa?

Kekuatan hati cerminan dari hati yang memiliki tekad hidup lebih hebat guna meraih harapan dan tujuan hidup yang dicanangkan. Terpatrit dalam jiwanya mental sungguh-sungguh dan berani menghadapi segala resiko yang akan terjadi. Ketenangan jiwa sebagai cerminan sifat sabar yang melembaga dalam budi pekerti dan membentuk mental pemiliknya tidak mudah kagetan dan panik menghadapi tantangan zaman. Kata orang biarlah zaman berubah tapi iman tak boleh goyah, biarlah zaman terus berganti tapi budi pekerti tak boleh mati. Segala sesuatu apabila banyak maka akan menjadi murah kecuali budi pekerti. Sama seperti emas walaupun berada di lumpur yang hitam pekat tetaplah dia logam mulia yang mahal harganya. Begitu pula budi pekerti.

Sebagai mahasiswa seringkali menghadapi masalah tidak sabar (maunya setiap masalah datang dapat terselesaikan dengan cepat sehingga hilang masalah, tapi masalah selalu datang dengan anak-anak masalahnya) sehingga timbul pening, timbul resah, gelisah dan galau. Adakah latihan untuk bisa sabar dalam menghadapi masalah?

Sabar kata Nabi Saw, sebagai ketahanan diri seseorang pada benturan pertama. Semakin banyak pengalaman sukses dalam menerima benturan pertama sebagai tepaan mental, maka semakin hebat dan kuat modal mental dalam membangun ketahanan diri.

Sabar itu proses panjang dari pematangan diri, dari pribadi yang tidak tahu apa-apa (bodoh) menjadi tahu, kemudian dari tahu menjadi mengerti dan dari mengerti menjadi pribadi yang bijak dan adil. Sama seperti istilah tua dan dewasa. Tua itu soal usia, dan dewasa itu soal kualitas mental. Untuk dewasa tidak mesti menunggu tua, tapi perlu proses pematangan mental atau jiwa. Dan untuk tua hanya perlu mengikuti proses perjalanan waktu atau usia.

Hidup ada fase atau episodenya maka ikuti dan nikmati setiap fase kehidupan ini. Ada fase perubahan dari masa anak-anak menuju fase remaja dan fase remaja menuju dewasa. Kalian mahasiswa berada pada fase menuju proses dewasa dan mandiri, maka nikmati saja saat ada di fase ini dengan proses pengetahuan dan pengalaman, agar ada hikmah dan kebijaksanaan yang kalian dapatkan.

Selain fungsi agama yang sudah disampaikan, perlu fungsi orang tua untuk mengantarkan anak menjadi dewasa, bagaimana pak ustadz?

Peran orang tua dalam membangun komunikasi dan pendidikan di keluarga sangatlah signifikan. Sebab, sentuhan komunikasi dan pendidikan bagi anak didapatkan pertama kali di dalam keluarga. Aspek berbahasa dan pola pendidikan yang diterapkan di keluarga juga harus menjadi perhatian penting. Sebagai orang tua jangan sampai tidak menyadari bahwa sentuhan berbahasa dan pola pendidikan di rumah sangat mempengaruhi mental anak. Bahasa yang santun dan pola pendidikan yang penuh keteladanan dan kasih sayang akan memberikan bekas yang kuat ke dalam jiwa anak. Sikap orang tua yang menghargai kejujuran, kedisiplinan dan kerja keras, namun selalu menjaga keakraban dan kenyamanan antar anggota keluarga. Serta sangat kuat dalam menghidupkan tradisi kesalehan agama seperti kebiasaan tilawah Alquran, shalat berjamaah dan nasehat-nasehat agama. Bahkan, orang tua yang mampu menjadi sahabat dekat bagi anak-anak mereka dalam berbagi suka dan duka, seperti anak-anak tidak malu untuk

## Peradaban Cinta

menyampaikan curhatan mereka sampai pada soal yang pribadi adalah faktor besar yang mendukung kesuksesan orang tua dalam mengantarkan anak-anak menjadi pribadi yang dewasa, percaya diri dan mandiri.

Bagaimana kiat-kiat membangun hubungan orang tua dengan anak bisa dekat dan sejalan?

Kiat-kiat membangun hubungan orang tua dengan anak bisa dekat dan sejalan:

1. Sering-sering berdiskusi dari hati ke hati. Sebagai orang tua diminta untuk lebih banyak menjadi pendengar yang baik untuk menyerap ide dan gagasan yang disampaikan anak-anak.
2. Membangun rasa empati dengan menyampaikan hal-hal penting tentang problem bersama dalam keluarga. Sehingga anak-anak jadi mengerti dan berusaha membantu atau merasakan apa yang menjadi kesulitan orang tua.
3. Membangun waktu bersama yang berkualitas, dengan tukar pendapat, cengkrama, dan memberikan perhatian satu sama yang lainnya, saling mengingatkan serta kerjasama yang baik.
4. Menciptakan kondisi keluarga yang guyup, rukun penuh keakraban dan pengertian dimulai dari orang tua yang berwibawa dan anak-anak yang penuh rasa hormat dan sayang.
5. Fokus dengan tujuan jangka panjang pertemuan kembali di akhirat sebagai satu keluarga satu iman (Q.S. Thur: 21) dengan basis kesadaran dan tradisi kesalehan dalam beragama, sehingga dirasakan masing-masing anggota keluarga bisa diikat dengan satu keyakinan dan pemahaman yang sama serta kesediaan berkorban untuk keluarga.

### A. Meraih Jiwa Kedermawanan yang Bahagia

Allah SWT berfirman dalam QS. Ali 'Imran [3]: 133-134;

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ. الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

*“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa, (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.”*

Salah satu karakter orang yang bertakwa adalah kedermawanan (*alladzina yunfiquna fis sarra'i wadhharra'i*), yaitu orang-orang yang selalu menafkahkan hartanya, baik di waktu lapang maupun sempit). Dia sangat menyadari bahwa ukuran eksistensi sosial seseorang itu dari kebermanfaatannya. Oleh sebab itu, senang memberi bukan hanya sekedar hobi, tapi sudah menjadi akhlak dalam hidupnya. Tiada hari tanpa memberi karena baginya orang yang bisa/mampu memberi adalah orang yang punya, orang yang kaya. Sebaliknya, orang yang tidak bisa memberi walaupun memiliki kemampuan memberi adalah orang yang tak punya. Hidupnya sangat tergantung dan tidak memiliki kesanggupan untuk berlepas diri dari harta dan kekayaannya.

Senang memberi adalah akhlak, memberikan gambaran tentang pribadi yang memiliki semangat hidup untuk berbagi, sehingga hidupnya bersahaja karena dia sangat menyadari bagaimana agama mengajarkan tentang harta dengan dua pertanyaan akhirat: “Dari kamu dapatkan dan kemana kamu infkkan”? dua pertanyaan tersebut tentunya membentuk komitmen seorang Muslim secara etika moral dalam mencari dan membelanjakan hartanya.

## Peradaban Cinta

Sebaliknya, pribadi yang serakah dan tamak adalah pribadi yang memiliki rasa cinta yang berlebihan terhadap harta dan kekayaan, sehingga jiwanya tersandera dan hidupnya diperbudak oleh harta. Dalam konteks mencari harta, mereka akan menghalalkan segala cara dan dalam membelanjakan harta mereka berlaku boros dan foya-foya. Mereka pribadi yang tidak tahu jalan bagaimana menginfakkan hartanya di jalan yang akan mendatangkan kebahagiaan hakiki.

### B. Kiat dan Solusi

Bagaimana membangun pribadi yang suka memberi?

Suka memberi merupakan sifat dasar dari hidup itu sendiri. Kita suka memberi karena ada kesadaran dalam diri kita bahwa hidup itu sendiri adalah pemberian. Kita suka memberi bukan karena kita berlebih, tapi kadang kita suka memberi karena kita memang senang bila kita diberi. Hidup ini membahagiakan bila dalam hidup kita sering mendapat pemberian. Dan kita menyadari kalau suka memberi pasti kita akan sering diberi. Jadikanlah hidup ini berakhir dengan bahagia karena kesukaan kita memberi. Tidak ada jeleknya dan rugi bagi orang yang suka memberi kecuali awalnya sulit, oleh sebab itu dia setiap harus menaklukkan dirinya dengan melawan sifat kikir dan pelit yang melekat di hati kita. Ajari diri kita terhadap materi, harta dan segala perhiasan dunia untuk kita letakkan di tangan kita bukan di hati kita.

Saya ibu rumah tangga mudah sekali memberi terutama memberi kepada para *dhuafa'* dan orang-orang miskin. Namun, sekarang ada fenomena pengemis di jalanan yang mereka didanai bahkan diorganisir, saya merasa malas memberi bantuan kepada mereka, bagaimana menurut ust?

Supaya suka memberi bagian dari akhlak, kita tidak pernah memperhatikan siapa yang akan kita beri. Kita hanya memberi kepada siapa yang pantas untuk diberi. Oleh sebab itu saat memberi perlu diperhatikan etika memberi agar yang diberi tidak tersinggung. Kita memberi bukan karena kita berlebih. Tapi, kita memberi karena kita ingin berbagi. Berbagi kebahagiaan. Orang yang senang berbagi sebenarnya adalah orang yang sedang mengajak kepada orang lain untuk sama-sama merasakan

kebahagiaan. Dan kebahagiaan itu milik semua orang. Baik miskin ataupun kaya sama-sama menginginkan kebahagiaan. Baik kecil maupun besar juga sama-sama menginginkan kebahagiaan. Bila kita suka berbagi akan bertambah kebahagiaan itu. Apalagi bila kita menjadi bagian dari kebahagiaan itu sendiri.

Bagaimana pendapat ustadz tentang harta wakaf yang diberikan kepada yayasan kemudian dijual oleh pengurus yayasan?

Oh itu, malpraktek (praktek yang salah). Harta wakaf diberikan kepada Yayasan dengan maksud supaya harta wakaf itu bisa difungsikan untuk menghidupkan Yayasan. Bila Yayasan bangkrut maka pewakif bisa mengambil lagi harta yang diwakafkan kepada Yayasan. Wakaf itu berbeda dengan hibah (pemberian), kalau harta wakaf sifatnya hanya mengalihkan fungsi harta dari pewakif kepada Yayasan untuk bisa dikelola, sedangkan hibah sifatnya memindahkan kepemilikan harta kepada pihak yang diberi. Jadi, harta hibah boleh dijual.

**A. Kesahajaan Bukanlah Kemiskinan**

Sahaja merupakan bagian etika ekonomi Qur'ani berkaitan dengan prinsip pembelanjaan atau pemanfaatan harta secara adil dan proporsional, jauh dari sifat boros (berlebihan) dan kikir (pelit). Oleh sebab itu, ada ayat yang mengecam bahwa perbuatan boros (mubazir) termasuk perbuatan setan (QS. al-Isra' [17]: 27), begitu juga dengan perbuatan kikir (pelit). Allah SWT berfirman dalam QS. al-Furqan [25]: 67,

وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا

*“Dan orang-orang yang apabila membelanjakan (harta), mereka tidak berlebihan, dan tidak (pula) kikir, dan adalah (pembelanjaan itu) di tengah-tengah antara yang demikian.”*

Begitu pula firman Allah dalam QS. al-Isra' [17]: 27 dan QS. al-Taghabun [64]: 16 berikut ini,

إِنَّ الْمُبَدِّرِينَ كَانُوا إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا

*“Sesungguhnya pemboros-pemboros itu adalah saudara-saudara syaitan dan syaitan itu adalah sangat ingkar kepada Tuhannya.”* (QS. al-Isra' [17]: 27)

فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ وَأَطِيعُوا وَأَنْفِقُوا خَيْرًا لِأَنْفُسِكُمْ وَمَنْ يُوقِ شَحْحَ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ

*“Maka bertakwalah kamu kepada Allah menurut kesanggupanmu dan dengarlah serta taatlah dan nafkahkanlah nafkah yang baik untuk dirimu. dan Barangsiapa yang dipelihara dari kekikiran dirinya, Maka mereka Itulah orang-orang yang beruntung.”*