



Buatlah Diri Ini Relaks

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 8 Januari 2011 20:00

Penulis : @ Arda Dinata

Biarkan hari-hari bertingkah semaunya. Buatlah diri ini relaks ketika ketentuan-Nya bicara. Dan jangan gelisah dengan kisah malam. Tidak ada kisah dunia ini yang abadi. (Imam Syafi'i).

Ungkapan imam syafi'i tersebut, paling tidak merupakan obat penghilang kegelisahan hari-hari yang kita jalani. Memang, dunia ini bukan milik kita. Dunia ini milik Allah semata-mata. Dia yang berkehendak lagi punya ketetapan. Sehingga siapa pun orangnya tidak berhak "bertanya" mengapa Allah memutuskan ini dan itu terhadap kita. Namun, yang jelas justru kitalah yang kelak akan ditanya.

Untuk itu, dalam mementaskan hidup ini, kita hanya berusaha untuk menyambungkan ikhtiar demi ikhtiar. Membentangkan rangkaian usaha maksimal kita. Di sini, perlu digarisbawahi bahwa pada ujung usaha dan puncak ikhtiar itu tidak lantas mesti langsung berhubungan dengan keberhasilan yang diusahakan.

Artinya, apa pun kehendak Allah bagi seorang mukmin selalu baik. Apa pun wujud kehendak itu, baik yang menyenangkan (tentu baik untuk kita). Tapi, tidak sebatas itu, kehendak-Nya yang terlihat tidak menguntungkan pun ternyata ada kebaikan yang Allah "paksakan" bagi diri kita. Sebab, bukankah hanya Dia yang mengetahui sesuatu yang terbaik buat kita?

Pokoknya, hidup adalah pilihan. Keberadaan nilai hidup itu sendiri sesungguhnya yang mengantarkan pilihan menjadi tidak sederhana yang kita bayangkan. Permasalahannya ada pada bagaimana kita memandang dan menilai hidup itu. Bila hidup itu dipandang sebagai fase satu-satunya yang sementara bagi manusia sebelum memasuki dunia akhirat, maka otomatis pilihan apapun dalam hidup ini menjadi penting dan menentukan.

Untuk itu, buatlah diri ini relaks atas ketentuan-Nya. Dan agar kita tidak salah memilih dalam mementaskan hidup, berikut ini paling tidak ada tujuh langkah yang dapat kita lakukan.

1. Pelihara lintasan pikiran untuk tetap mengarah pada kebaikan. Lintasan pikiran adalah tangga pertama yang akan mengantarkan seseorang pada niat dan sikap. Dalam tahap ini semua orang akan mengalaminya (lintasan pikiran baik maupun yang buruk). Jika hanya sebatas lintasan berbuat buruk, itu wajar dan manusiawi. Allah juga tidak mencatat hal itu sebagai suatu dosa. Namun bila kurang waspada, lintasan hati itu kerap berkembang menuju tahapan dialog batin (baca: dialog antara keinginan melakukan kebaikan atau keburukan). Terjadilah benturan antara bisikan setan untuk melakukan keburukan dengan bisikan malaikat dan akal sehat untuk tidak melakukan keburukan. Bila dalam benturan ini, nafsu keburukan dan bisikan setan yang menang, maka muncullah niat.

2. Pertimbangkan suatu pilihan dengan ilmu. Menentukan suatu pilihan pasti dengan timbangan informasi dan pengetahuan yang kita miliki. Informasi yang keliru atau minimnya pengetahuan akan membawa kita pada pilihan yang salah. Setidaknya, kita harus mengetahui kategori kesalahan yang termasuk dosa besar dan dosa kecil. Ibnu Qudamah dalam Minhajul Qashidin mengutip uraian tentang dosa besar yang disebutkan oleh Abu Thalib Al Makky. Katanya, "Dosa-dosa besar itu ada tujuh belas. Saya menghimpunnya dari sejumlah atsar. Empat macam ada di dalam hati, yaitu: syirik, terus-menerus melakukan kedurhakaan, putus asa dari rahmat Allah dan merasa aman dari tipu daya Allah. Empat macam ada di lidah, yaitu: kesaksian palsu, menuduh wanita yang baik-baik, minum khamar, makan harta anak yatim dengan zalim dan memakan riba. Dua macam ada di kemaluan yaitu zina dan seks dengan sejenis. Dua macam ada di tangan yaitu membunuh dan mencuri. Satu macam ada di kaki yaitu melarikan diri saat pertempuran. Satu

macam ada di seluruh badan yaitu durhaka pada orangtua."

3. Berdoa memohon petunjuk Allah. Permohonan petunjuk Allah saat kita memilih, adalah bukti dan cermin suasana iman yang sangat memercayainya, membutuhkan, dan mengakui keagungan dan kuasa Allah dalam segala hal. Manusia sering keliru menentukan pilihan yang menurutnya baik. Ternyata di kemudian hari pilihan itu justru menjadi awal bencana baginya. Kita kadang menilai negatif, antipati, menolak sesuatu berdasarkan logika, pikiran yang terbatas. Tapi, ternyata hal itu justru mendatangkan manfaat yang sangat luar biasa. Allah berfirman, "Bisa jadi engkau membenci sesuatu padahal sesuatu yang engkau benci itu baik bagimu. Bisa jadi engkau menyukai sesuatu padahal sesuatu yang engkau sukai itu tidak baik bagimu."

4. Tumbuhkan dan pelihara perasaan takut pada Allah. Rasa aman akan azab dari Allah juga dapat menyebabkan seseorang lalai dengan dosa, mudah-mudahan kesalahan dan menunda-nunda pekerjaan baik, hingga akhirnya tenggelam dalam kemaksiatan. Allah SWT berfirman, "Maka apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan Kami kepada mereka di malam hari di waktu mereka sedang tidur? Atau apakah penduduk negeri-negeri itu merasa aman dari kedatangan siksaan Kami kepada mereka di waktu matahari sepenggalahan naik ketika mereka sedang bermain? Maka apakah mereka merasa aman dari azab Allah (yang tidak terduga-duga)? Tiadalah yang merasa aman dari azab Allah kecuali orang-orang yang merugi." (QS. Al-A'raf: 97-99).

5. Sadari bahwa hidup ini hanya sementara. Pilihan dalam hidup sangat dipengaruhi bagaimana kita memandang hidup. Panjang angan-angan, menumpuk mimpi, terlalu berobsesi pada kehidupan dunia, akan membawa orang lupa bahwa hidup ini sementara. Kondisi inilah yang akan menjadikan orang tidak mampu memandang secara benar dalam memilih.

6. Tanamkan kekhawatiran su'ul khatimah. Takut dan khawatir itu bermacam-macam. Ada orang yang dalam hatinya dominan rasa takut terhadap kematian sebelum bertaubat. Ada orang yang merasa lebih takut condong pada kenikmatan dan beralih dari sikap istiqomah. Ada yang takut terhadap akhir hidup yang buruk. Yang paling tinggi adalah yang terakhir. Di antara orang yang takut adalah orang yang takut sakratul maut dan kepedihannya atau pertanyaan malaikat mungkar dan nakir. Takut meniti shirat, takut neraka dan kobarannya, takut tidak bisa masuk surga.

7. Renungi pilihan-pilihan yang lalu. Bukan untuk sekedar merenung, menyesal dan kemudian melemparkan kesalahan pada nasib. Bukan juga untuk mengatakan, kenapa tidak begini, kenapa begitu. Perenungan yang kemudian membuka celah kata-kata jika begini, seandainya begitu, sama dengan membuka celah setan untuk menyesali hidup, merasa sangat bersalah dan bersikap putus asa. Sikap seperti itu tidak ada gunanya dan dilarang. Rasulullah dalam sebuah hadis mengingatkan bahwa perkataan "jika dan seandainya" itu adalah pintu bagi setan untuk mengganggu manusia.

Akhirnya, semoga langkah-langkah tersebut dapat dilakukan dengan benar sehingga kita dapat mengarungi hidup yang "penuh kegelapan" ini dengan rasa rela. Buatlah diri ini rela ketika ketentuan-Nya menyapa kita. Dengan rasa rela itulah, diharapkan sikap kita dalam mementaskan hidup ini diberi kesempatan untuk menjadi yang lebih baik. Amin.