

MENGGAPAI KEBERSIHAN HATI

Disampaikan : Agus Ghautsun Ni'am bin Hasbullah

Pengertian Hati yang Bersih

Ibnul Qayyim *rahimahullah* menerangkan bahwa hati yang bersih adalah hati yang selamat dari kesyirikan, sifat dengki, dendam, sombong, hasad, bakhil, cinta kepada dunia dan kududukan; selamat dari segala penyakit yang menjauhkannya dari Allah SWT, selamat dari kerancuan-kerancuan berpikir yang akan merintangai berbuat kebaikan; selamat dari setiap hawa nafsu yang menyelisih perintah-Nya SWT, selamat dari semua keinginan yang bertentangan dengan kehendak Allah SWT, serta selamat dari sesuatu yang memutuskan hubungan dirinya dengan Allah SWT.[1]

Syaikhul Islam Ibnu Taimiyyah *rahimahullah* berkata, “Hati yang bersih dan terpuji adalah hati yang menghendaki kebaikan. Bersihnya hati tersebut akan bisa tercapai dengan sempurna bila kita mengetahui kebaikan dan keburukan. Ketidaktahuan seseorang akan keburukan merupakan bukti kekurangan dirinya.”[2]

Ibnul Qayyim menambahkan penjelasan yang lebih gamblang, yaitu : “Ada perbedaan mendasar antara hati yang bersih dengan hati yang kotor, yang teperdaya, yang lalai. Hati yang bersih selamanya tidak akan menghendaki keburukan sedikit pun, sehingga ia pun akan selamat dari keburukan tersebut. Hati yang lalai adalah hati yang dimiliki oleh orang jahil dan kurang pengetahuannya. Hati yang lalai merupakan sesuatu yang tidak terpuji, bahkan ia merupakan sesuatu yang tercela. Sedangkan seseorang akan dikatakan baik bila terhindar dari keadaan seperti itu.”[1]

Kiat-Kiat Menggapai Kebersihan Hati

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menggapai kebersihan hati. Setiap orang bisa melakukannya asal ada tekad dan kemauan. Dengan segenap kemampuan yang dimilikinya dan disertai dengan melaksanakan hal-hal yang mengantarkan ke sana, dengan izin Allah seseorang akan mampu untuk menggapai kebersihan hati yang didambkannya. Di antara perkara-perkara yang dapat menghantarkan kepada kebersihan hati:

1. Ikhlas

Dari Zaid bin Tsabit r.a bahwasanya Rasulullah bersabda: “Tidak akan ada kedengkian sedikit pun pada hati seorang muslim, manakala terdapat padanya tiga perkara, yaitu keikhlasan dalam beramal, memberi nasihat kepada para pemimpin, dan berpegang kepada jama'ah kaum muslimin, karena doa mereka menyertainya.” (Riwayat Ahmad: 5/183, dan dishahihkan Al Albani dalam Kitab Al-Misykat no: 229)

Ibnu Al-Atsir *rahimahullah* mengomentari hadits tersebut, “Bahwa dengan tiga perkara tersebut, yaitu memurnikan keikhlasan, mau memberi nasihat dan berpegang teguh dengan sunnah Nabi, hati akan menjadi baik. Maka, barangsiapa yang berpegang teguh dengan tiga hal tersebut hatinya akan bersih dari khianat, dengki dan keburukan lainnya.”[3]

2. Ridha dengan Ketentuan Allah

Ibnul Qayyim *rahimahullah* berkata, “Keridhaan akan membuka pintu keselamatan bagi seorang hamba, dan akan membersihkan hati dari tipu daya, hasad dan dengki. Sesungguhnya tidak ada yang bisa selamat dari siksa Allah ‘Azza wa Jalla kecuali orang-orang yang menghadap Allah dengan hati yang bersih; dan tidak mungkin hati bisa menjadi bersih tanpa diiringi dengan keridhaan. Semakin bertambah perasaan ridha seseorang maka akan semakin bersih hatinya. Hati yang bersih dan kebaikan yang menyertainya akan muncul beriringan dengan keridhaan; sebaliknya kejahatan, kedengkian dan khianat juga akan muncul beriringan dengan rasa kecewa dan rasa tidak ridha. Hati yang hasad merupakan buah dari rasa kecewa, sedang hati yang bersih adalah buah dari rasa ridha.”[4]

Karena itulah dikatakan, “Seseorang pendengki adalah musuh dari nikmat Allah SWT, sebab rasa dengki pada hakikatnya merupakan salah satu bentuk penentangan terhadap pemberian Allah SWT. Seorang pendengki membenci nikmat Allah SWT yang ada pada orang lain yang Allah cintai. Seorang pendengki akan merasa senang kalau nikmat tersebut hilang dari orang tersebut. Dengan demikian, dia telah menentang takdir dan ketentuan Allah SWT.”[5]

3. Membaca dan Merenungkan Ayat-Ayat Al-Qur'an

Al-Qur'an adalah obat penawar bagi segala penyakit. Orang yang merugi adalah orang yang tidak mendapatkan obat dengan diturunkannya Al-Qur'an. Allah SWT berfirman:

يَتَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ
“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S. Yunus (10) : 57). Dapat dilihat pula pada QS. Fushilat: 44 dan QS. Al-Isra': 282

Al-Qur'an adalah obat yang mujarab bagi semua penyakit hati dan beban, juga bagi penyakit dunia dan akhirat, Ibnu Qoyim berkata, "Bagaimana mungkin penyakit-penyakit itu mampu menghadapi firman Allah, yang jika diturunkan kepada gunung-gunung, maka gunung-gunung itu akan hancur, dan bila diturunkan kepada bumi, maka bumi itu akan terbelah (Q.S. Al Hasyr (59): 21). Semua penyakit, baik penyakit hati atau badan telah ditunjukkan jalan penyembuhannya dan upaya pencegahannya, bagi mereka yang diberi Allah..pemahaman tentang Al-Qur'an.[6]

4. Shadaqah

Shadaqah bisa membersihkan hati dan menyucikan jiwa seseorang. Oleh sebab itu, Allah SWT memerintahkan kepada Nabinya SAW :

خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا

"Ambillah zakat dari sebagian harta mereka, dengan zakat itu kamu membersihkan dan mensucikan mereka..." (QS. At-Taubah (9): 103)

Dan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Obatilah orang-orang yang sakit di antara kalian dengan shadaqah" (Hadits dihasankan Albani dalam Shahih Jami' no: 3358)

Orang sakit yang paling berhak untuk mendapatkan pengobatan adalah orang yang sakit hatinya; sedangkan hati paling berhak untuk diobati adalah hatimu sendiri, sebab pada hari kiamat kelak setiap jiwa akan membela dirinya sendiri. Sebagaimana yang terdapat dalam firman Allah SWT :

يَوْمَ تَأْتِي كُلُّ نَفْسٍ تُجَادِلُ عَنْ نَفْسِهَا

"(Ingatlah) suatu hari (ketika) tiap-tiap diri datang untuk membela dirinya sendiri..... " (QS.An-Nahl (16):111)

5. Doa

Seorang hamba hendaknya selalu berdoa kepada Rabb-nya, untuknya dan saudara-saudaranya; agar diberi hati yang bersih. Begitulah kebiasaan orang-orang yang shalih. Allah berfirman :

وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ
وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ

"Orang-orang yang datang sesudah mereka, yaitu (kaum Muhajirin dan Anshor) berdoa: "Ya Rabb kami, beri ampunlah kami dan saudara-saudara kami yang telah beriman lebih dulu dari kami; dan janganlah Engkau membiarkan adanya sifat dengki dalam hati kami terhadap orang-orang yang beriman; Ya Rabb kami, Sesungguhnya Engkau Maha Penyantun lagi Maha Penyayang." (QS. Al-Hasyr: 10).

Sebagaimana Nabi Shallallahu 'alaihi wasallam pernah berdoa: *wasulul sakehimata qalbiy* "(Wahai Allah), hapuskanlah kedengkian yang ada dalam hatiku."

6. Puasa Tiga Hari dalam Satu Bulan

Tentang hal ini Rasulullah SAW bersabda: "Maukah kalian aku kabarkan sesuatu yang bisa menghilangkan kedengkian hati? Berpuasalah kalian tiga hari dalam satu bulan." [Shahih An-Nasa'i: 2358, 2386.]

Puasa adalah suatu amalan yang bermanfaat untuk meredakan kekuatan syahwat dan amarah, serta melemahkan keinginan balas dendam. Dan puasa tersebut –dengan izin Allah- kiranya cukup untuk menghilangkan kemarahan, serta rasa dendam. Al Faqih Abul Laits As Samarqandi menuturkan bahwa Nabi Saw bersabda :

صَوْمُ شَهْرِ الرِّبْرِ يَغْنِي شَهْرَ رَمَضَانَ وَثَلَاثَةَ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ نَهَوُ
بِعَمَلِكِ صَوْمِ الدَّهْرِ وَيُذْهِبُ وَحَرَ الصَّدْرِ.

"puasalah kamu sekalian pada bulan sabar (yakni bulan Ramadhan) dan tiga hari setiap bulan, maka itu sepadan dengan puasa sepanjang tahun dan dapat menghilangkan rasa dengki serta iri hati. " (dari Abu Ja'far, dari Abu Bakar Muhammad bin Abdullah, dari Muhammad bin ali, dari Yahya bin Muhammad bin Kamil bin Thalhah, dari Humad bin Salamah, dari AlHajaj bin Abu Ishaq, dari Harts bin Ali karamallaahu wajhah).[7]

7. Nasihat

Nasihat merupakan salah satu sebab bersihnya hati dari rasa iri dan dengki. Orang yang memberikan nasihat harus meluruskan niatnya dan tidak merasa berat dalam menasihati dan mengingkari pelaku kesalahan. Untuk menampakkan kebenaran; bukan menunjukkan cela, merendahkan, atau menunjukkan kekurangan serta kebodohan yang dinasihati. Bila suatu nasihat disertai dengan celaan dan tindakan buruk

lainnya, maka tidak diperbolehkan, baik yang diberi nasihat itu dihadapannya atau tidak, apakah masih hidup atau sudah meninggal.[8]. Sementara itu di sisi lain Ibnu Hazm berkata, “Jika engkau memberi nasihat dengan syarat harus diterima, maka engkau adalah orang yang dzalim.”[9]

Menurut Ibnu Qayyim, ada perbedaan antara orang yang benar-benar pemberi nasihat dengan tukang pencela. Pemberi nasihat tidak akan marah jika orang yang dinasihati tidak menerima nasihatnya; dan akan berkata. “Kamu terima atau tidak, yang penting aku telah mengharapkan pahala dari Allah SWT”. Dia pun akan mendoakan (orang yang dinasihatinya) di kala sendirian, tidak menyebutkan aib-aibnya, dan juga tidak menyampaikannya kepada orang lain. Berbeda dengan tukang pencela, yang akan bertindak sebaliknya.”[10]

8. Saling Memberi Hadiah

Dari Abu Hurairah, dia berkata, Rasulullah bersabda: “*Saling memberi hadiahlah kalian, niscaya akan saling mencintai.*” (Hadits Hasan dalam Kitab Irwa’ no: 1601).

Ibnu Abdil Barr *rahimahullah* berkata, “Rasulullah biasa menerima hadiah, dan menganjurkan umatnya untuk itu (saling member hadiah –pent.). sungguh, pada tindakan beliau terdapat suri-tauladan yang baik. Hadiah akan menimbulkan rasa cinta serta menghilangkan permusuhan.”[11]

9. Menyebarkan Salam

Dari Abu Hurairah, dia berkata, Rasulullah bersabda (yang artinya): “*Demi Dzat yang jiwaku ada di tangan-Nya, kalian tidak akan masuk surga sebelum kalian beriman; dan kalian belum dikatakan beriman sebelum kalian saling mencintai. Maukah kalian aku tunjukkan sesuatu yang jika kalian lakukan, maka akan timbul rasa cinta di antara kalian? Sebarkanlah salam di antara kalian!*” [Riwayat Muslim no. 54, Tirmidzi no.2688, Abu Dawud no.5193, Ibnu Majah no.3692]

Ibnu Abdil Barr *rahimahullah* berkata, “Ini merupakan dalil tentang keutamaan salam. Yaitu akan menghapus kebencian dan menumbuhkan rasa kasih sayang diantara mereka.”[12]

10. Berprasangka baik Terhadap Sesama Muslim

Ada riwayat dari Umar bin Khatab r.a, bahwasanya beliau pernah berkata, “Janganlah kamu berprasangka terhadap ucapan saudaramu kecuali dengan prasangka yang baik, karena bisa saja kamu akan mendapatkan jalan kebaikan pada ucapannya itu.”[13]. Sedangkan Imam Syafi’i *rahimahullah* berkata, “Barangsiapa menghendaki Allah SWT tetapkan kebaikan kepadanya maka berprasangka baiklah kepada sesama manusia.”[14]

Itulah sebagian dari cara-cara untuk menghilangkan penyakit hati yang masih banyak menimpa kita; yang perlu dilakukan perbaikan dan pembersihan. Kita memohon kepada Allah –Dzat yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang-, yang menguasai hati para hamba; untuk selalu meneguhkan hati kita dalam menjalankan agama-Nya dan membersihkannya dari segala penyakit hati. Dimana setiap pekan kita berdoa agar hati kita ini selalu disinari dengan cahaya Qur’an dan akhlaq kita senantiasa dihiasi dengan Qur’an...Amiiin yaa mujiibas saailiin.....!!!!

Wallahu a’lam.

Catatan kaki:

- [1] Kitab Al-Jawabul Kaafi, oleh Ibnu Qayyim: 126.
- [2] Kitab Majmu’ Al-Fatawa, oleh Ibnu Taimiyah: 10/302.
- [3] Kitab An Nihayah fi Ghoribil Hadits: 3/38.
- [4] Kitab Madarijis-Salikin: 2/216.
- [5] Kitab Al-Fawaaid: 282.
- [6] Kitab Zaadul Ma’ad, oleh Ibnu Qayyim: 352.
- [7] Kitab Tanbihul Ghafilin: 24/589
- [8] Kitab Al-Farq Baina An-Nashihah wa At-Ta’yir: 35.
- [9] Kitab Mudawatu An-Nufus: 110.
- [10] Riwayat Bukhari dan Muslim
- [11] Kitab Tamhid: 21/18.
- [12] Kitab Tamhid 6/128.
- [13] Tafsir Ibnu Katsir 4/212.
- [14] Bustanul-Arifin: 32.