

MEMBANGUN DAN MENSUCIKAN DIRI

<"xml encoding="UTF-8?">

Defenisi Membangun Diri

Membangun diri berarti memperoleh pengetahuan, menciptakan malakah dan melakukan perbuatan yang telah dikenal sebagai kesempurnaan bagi dirinya. Pemahaman kita tentang membangun diri tergantung pada pengetahuan kita tentang esensi ruh dan kesempurnaan ruh. Maka mengenal ruh adalah sebuah mukaddimah tak terelakkan untuk membangun diri. Ruh adalah sebuah wujud dari sekumpulan kekuatan dan kecenderungan yang kesempurnaannya adalah qurb ilallah. Kesempurnaan ini dapat diperoleh dengan memperbaiki hubungan variatif manusia sehingga manusia dapat mencapai maqam qurb ilallah. Sebagian amal ini adalah memperoleh pengetahuan yang dibutuhkan untuk taqarrub ilallah dan sebagian lagi mengamalkan kewajiban akhlaki dan tanggung jawab syar'i. Dalam bagian kedua ini terdapat beberapa tahap dan metode umum membangun diri yang akan kami jelaskan nantinya

Pentingnya Membangun Diri

Pentingnya membangun diri adalah sebuah hal yang jelas, sebab tujuan membangun diri adalah bebas dari kehancuran dan mendapatkan taufik untuk qurb ilallah. Setiap manusia bijak yang meyakini keberadaan Allah, hari akhirat dan menganggap bahwa keselamatan manusia tergantung pada kebenaran akidah, amal shaleh dan malakah pasti akan menghukumi bahwa usaha untuk meraih keselamatan tersebut adalah satu-satunya jalan dan merupakan satu hal yang pantas jika seluruh kehidupan dihabiskan untuknya. Terbebas dari azab akhirat tidak mungkin tercapai tanpa membangun dan mengendalikan diri. Imam Shadiq as bersabda

من ملك نفسه اذا رغب و اذا رهب و اذا اشتهى و اذا غضب حرم الله جسده على النار [1]

Barang siapa yang mampu menguasai hawa nafsunya ketika ia menyukai sesuatu atau ketika ia membenci sesuatu atau ketika ia cenderung terhadap sesuatu atau ketika ia marah, maka Allah akan mengharamkan badannya dari api neraka

Mengendalikan hawa nafsu bukanlah pekerjaan yang mudah, maka manusia harus berjihad :dengan hawa nafsunya seolah ia berhadapan dengan musuh

و اجعل نفسك عدوا تجاهده [2]

Anggaplah hawa nafsumu sebagai musuh yang harus kau perangi.
Hawa nafsu adalah musuh yang paling besar, oleh karena itu manusia harus awas dan siap :untuk menghadapinya

اعدى عدوك نفسك التى بين جنبيك [3]

Hawa nafsu adalah musuh manusia yang paling besar sebab ia telah termakan tipuan musuh yang paling besar dan paling cerdik. Hawa nafsu adalah teman dan faktor pendukung setan .dan merupakan musuh di dalam selimut

اوصيكم بتقوى الله الذى اعذر بما انذر و احتج بما نهج و حذرکم عدو نفذ فى الصدور خفيا و نفث فى الاذان نجيا
فاًضل و اردى و وعد فمنى و زين سيئاتى الجرائم و هون مويقات العظام حتى اذا استدرج قرينته و استغلق
رهينته انكر ما زين و استعظم ما هون و حذر ما امن

Aku menasehati kalian agar bertakwa kepada Allah yang tidak akan memberikan uzur atas apa yang telah diperingatkannya, yang telah memberikan hujjah sempurna dengan jalan yang telah ditetapkannya. Dan kalian telah diperingatkan tentang musuh yang diam-diam masuk ke dalam dada manusia, yang membisikkan sesuatu ke telinga manusia sehingga manusia tersesat dan ia memberikan janji-janji serta memerangkap manusia. Ketika ia berhasil menipu temannya (hawa nafsu manusia) dan tidak ada jalan keluar lagi bagi manusia, tiba-tiba ia memungkirkan apa yang telah diperlihatkannya sebagai hiasan, hal-hal yang diperlihatkannya kecil menjadi besar dan mencegah manusia dari melaksanakan hal-hal yang membawa manusia kepada [keselamatan. [4

Bukan main-main jika Rasulullah saww menyebutkan bahwa jihad melawan hawa nafsu adalah perang besar dan mengajak para pemenang perang militer untuk berperang dalam peperangan melawan hawa nafsu

Waktu untuk Membangun Diri

Membangun diri sebagai sebuah keutamaan akli adalah suatu hal yang lazim dalam seluruh tahap kehidupan. Umur tidak boleh sedetik pun berlalu tanpanya, sebab janji-janji Allah akan azab dan nikmat sangat besar. Kemudahan dalam membangun diri berbea-beda dalam semua tahap kehidupan. Barang siapa yang telah melewati masa mudanya dan di usia setengah baya telah terbiasa lalai maka ia akan sulit untuk mencegah dirinya dari kelezatan berbuat dosa. Dan yang lebih sulit adalah bagaimana ia harus keluar dari kelalaian tersebut. Karena ia lalai, maka ia tidak memahami apa sebenarnya penyakitnya sehingga ia harus mengobatinya. Dan seandainya ia dapat keluar dari kelalaian tersebut tetapi kekuatannya untuk memperbaiki kondisinya saat itu dan di masa yang akan datang adalah sedikit dan ia akan sangat sulit berpisah dengan masa lalunya

Akal juga memberikan kesaksian atas kesulitan ini. Para murabbi akhlak dan para penunjuk jalan keselamatan juga menegaskan hal ini. Berbagai hadis juga telah meyakinkan kita bahwa waktu yang paling tepat untuk membangun diri adalah di masa muda

Kesaksian akal tentang sulitnya membangun diri di usia tua dan mudahnya membangun diri di usia muda berlandas pada kenyataan bahwa membangun diri tergantung kepada ilmu, iman dan amal. Sedangkan menuntut ilmu dalam usia muda relatif lebih mudah. Iman juga lebih mudah masuk dalam hati yang lebih bersih dan hati para pemuda lebih bersih dan lebih siap.

Amal juga membutuhkan pengulangan dan latihan agar menjadi kebiasaan. Sedangkan memperoleh kemahiran dalam ilmu setelah masa muda bukanlah hal yang mudah

Pengalaman para murabbi akhlak bisa kita dengar dari lisan Imam Khomeini ra: Di usia mudalah kalian dapat melakukan berbagai pekerjaan. Di usia mudalah kalian dapat menjauhkan diri kalian dari hawa nafsu, kelezatan dunia dan nafsu hewani kalian. Jika di usia muda, kalian tidak berpikir untuk memperbaiki diri maka di usia tua tidak ada lagi yang bisa dilakukan. Jangan sampai usia kalian tua. Hati pemuda adalah hati yang lembut, malakuti dan

motivasi dosa masih sedikit di dalamnya. Saat usia semakin tua, akar dosa semakin kuat tertancap dalam hati bahkan mencabutnya dari dalam hati tidak mungkin bisa dilakukan. [5]
: Diriwayatkan dari Rasulullah saww bahwa beliau bersabda

من تعل في سبائه كان بمنزلة الرسم في الحجر و من تعلم و هو كبير كان بمنزلة الكتاب على وجه الماء [6]

Barang siapa yang menuntut ilmu di usia muda ibarat mengukir di atas batu dan barang siapa yang menuntut ilmu di usia tua ibarat menulis di atas air.
Riwayat ini menerangkan bahwa menuntut ilmu di usia muda lebih mudah dan lebih kekal.
: Diriwayatkan dari Rasulullah saww bahwa beliau bersabda

اوصيكم با الشبان خيرا فانهم ارق افئدة ان الله بعثني بشيرا و نذيرا فحالفني الشبان و خالفني الشيوخ ثم قرا فطال عليهم الهمد فقست قلوبهم

Aku menasehati kalian agar berbuat baik dengan para pemuda sebab mereka memiliki hati yang lebih lembut. Allah swt telah mengutusku sebagai nabi supaya aku memberi kabar gembira dan nasehat. Yang mengimaniku adalah para pemuda sedang orang-orang tua menentangku. Lalu beliau membacakan ayat ini: Waktu telah lama berlalu dan hati-hati mereka menjadi keras.
Riwayat ini telah menekankan tentang kelembutan hati pemuda. Jika hati seseorang semakin .lembut maka semakin mudah ia beriman kepada Rasulullah

من قراء القرآن و هو شاب مؤمن اختلط القرآن بلحمه و دمه [7]

Barang siapa yang membaca al-Qur'an di usia muda, maka daging dan darahnya akan menyatu dengan Qur'an.
Pengaruh ini bersumber dari kesiapan ruh dan kebersihan hati pemuda.
: Amirul mukminin as bersabda kepada anak-anaknya

و انما قلب الحدث كا لارض الخاليه ما القى فيها من شيء قبلته فبادرتك بالادب قبل ان يقسو قلبك و يستغل
لبك

Hati pemuda laksana tanah yang belum ditanami. Apa saja yang ditanam di atasnya akan tumbuh. Oleh karena itu aku mendidikmu dengan adab sebelum hatimu menjadi keras dan [sebelum kau disibukkan oleh hal-hal lain. [8

Dalam surat ini, Imam Ali as telah memperhatikan tentang kesiapan dan kebersihan hati serta akal pemuda dan beliau menganggap bahwa mendidik pemuda dalam usia akan berhasil

Tahapan Membangun Diri

Tentang tahapan membangun diri, para urafa muslim telah memperkenalkan beberapa peringkat. Para urafa menyebut tahapan membangun diri sebagai tahapan suluk yang terdiri dari 30-100 tahapan. Sebagian urafa membagi tahapan yang cukup banyak ini dalam 4 :tahapan umum

Pertama: Membersihkan hati dari hawa nafsu yang rendah dan tidak mentaati perintah .(syahwat dan kemarahan. Tahapan ini disebut tahap pengosongan (takhliyah

Kedua: Menyesuaikan amal dan penampakan zahir dengan adab syar'i yaitu dengan mengerjakan hal-hal yang diwajibkan, meninggalkan hal-hal yang diharamkan, mengerjakan hal-hal mustahab dan meninggalkan hal-hal yang makruh. Tahapan ini disebut dengan tahap .(penampakan (tajliyah

Ketiga: Menghiasi batin dengan keutamaan, kesempurnaan maknawi dan akhlak ilahi. Tahap .(ini disebut dengan tahap penghiasan (tahliyah

Keempat: Hancurnya ruh (fana) saat menyaksikan Haq. Tahap ini disebut dengan tahapan .fana dan merupakan tingkatan akhir suluk

Setiap tahap di atas memiliki tahapan dan tingkatan lagi dan untuk menjelaskannya dibutuhkan sebuah mukaddimah tentang berbagai makna istilah irfani yang akan membuat makalah .keluwardari batasannya

Metode Umum Membangun Diri

Untuk melalui setiap tahapan membangun diri, yang sangat dibutuhkan adalah pengetahuan dan keluar dari kelalaian. Manusia yang tidak lalai akan memikirkan tentang asal dan akhir dirinya (mabda' dan ma'ad) sehingga ia mampu membandingkan kelemahan amal perbuatannya dengan tujuan yang akan dicapainya. Oleh karena itu, barang siapa yang telah berpikir dan ternyata amal perbuatannya tidak sesuai dengan tujuan penciptaannya, maka ia harus bertekad untuk mengarahkan gerakannya kepada tujuan hakiki baru kemudian ia .melakukan perubahan

Agar langkah yang ditempuhnya memiliki efek yang baik dan dibarengi dengan hidayah, pertama hendaklah ia berjanji pada dirinya untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan buruknya yang telah lalu, menyesuaikan amal perbuatannya dengan perintah Allah dan berusaha memurnikan niatnya hanya untuk Allah (ikhlash). Ia harus selalu mengingat janji ini dalam dirinya dan dalam setiap amal yang dilakukannya sepanjang hari, ia harus terus mengingatkan dirinya akan janji ini agar ia tidak melanggar janjinya ini. Perhatiannya untuk menepati janji dikarenakan ia mengetahui bahwa Allah adalah saksi dan ia meyakini bahwa Allah pasti melihat pelanggaran yang dilakukannya. Agar ia tidak melakukan pelanggaran, ia selalu mengingat bahwa Allah adalah pemberi nikmat yang tidak memiliki tandingan di alam semesta dan Allah maha melihat segala sesuatu. Jika ia selalu mengingat Allah adalah pemberi nikmat dan kehadiran Allah, maka ia akan merasa malu untuk berbuat dosa. Untuk menjaga ingatan .ini, ia harus selalu mengingat berbagai nikmat Allah dan selalu membisikkan kepada dirinya

الم يعلم ان الله يرى [9]

ان الله كان عليكم رقيباً [10]

Setelah perhatian cukup yang diberikannya, setiap berakhirnya hari (malam hari) ia harus menghisab dirinya (muhasabah) dengan membandingkan amal-amal yang dilakukannya dengan syarat-syarat yang telah ditetapkan. Muhasabah menyebabkan ia mengetahui kekurangan-kekurangan amalnya. Karena muhasabah ini diberengi dengan ingatan akan muhasabah teliti Allah di akhirat kelak, maka muhasabah ini akan menjadi sumber kekuatan bagi tekad .selanjutnya dan penetapan syarat-syarat lain yang baru

Ketika muhasabah, ia hendaknya selalu bersyukur atas segala taufik dan beristigfar atas segala kesalahan yang dilakukannya. Agar hasil muhasabah tidak dijadikan sarana bagi setan untuk menipu manusia, hendaklah ia mencegah dirinya dari keputusan dan dengan melakukan muhasabah yang sangat teliti, ia akan terhindar dari kesombongan. Muhasabah teliti baru akan tercapai jika kita mengingat muhasabah di hari kiamat yang :sangat teliti. Dan kita harus selalu mengingat ayat mulia ini

يوم يبعثهم الله جميعا فينبئهم بما عملوا احصاه الله و سوه و الله على كل شيء شهيدا [11]

Pada hari ketika Allah membangkitkan semua manusia dan membuat manusia sadar atas apa-apa yang telah dilakukannya dan Allah menghitung amal perbuatan mereka serta mengingatkan apa yang telah mereka lupakan. Sesungguhnya Allah maha menyaksikan segala .sesuatu

يومئذ يصدر الناس اشتاتا ليروا اعمالهم فمن يعمل مثقال ذرة خيرا يره و من يعمل مثقال ذرة شرا يره [12]

Pada hari itu manusia keluar dari kubur dalam kelompok yang terpisah-pisah agar diperlihatkan amal perbuatan mereka kepada mereka. Maka barang siapa yang melakukan amal perbuatan baik seberat atom maka ia akan melihat balasannya. : Dan kita harus mendengarkan ayat Allah

يا ايها الذين آمنوا اتقوا الله و لتنظر نفس ما قدمت لغد [13]

Wahai manusia yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan setiap manusia harus memperhatikan amal apakah yang telah dilakukannya untuk esok hari.
: Kita juga harus mengingat nasehat Imam Ali as

عباد الله زنوا انفسكم من قبل ان توزنوا و حاسبوها قبا ان تساحبوا و تنفسوا قبل ضيق الخناق وانقدوا قبل عنف
السياق و اعلموا انه زاجر و لا واعظ

Wahai hamba-hamba Allah! Timbanglah amal perbuatan dan ucapan kalian sebelum amal dan ucapan kalian ditimbang. Dan hisablah diri kalian sebelum tiba hisab kalian. Hargailah setiap kesempatan sebelum kematian mencekik kalian dan kalian tidak bisa bernafas. Patuhlah sebelum kalian dipatuhi. Barang siapa tidak mampu menasehati dirinya maka orang lain tidak [akan mampu memberi nasehat kepadanya dan menjauhkannya dari dosa. [14

Muhasabah akan perbuatan sehari-hari adalah sebuah daftar nilai yang membuat manusia mengetahui kondisi dirinya dan menerangkan tentang tanggung jawabnya di hari berikutnya. Pengetahuan tentang kondisi yang demikian dibutuhkan oleh setiap pesuluk di tahap manapun ia berada. Oleh karena itu, Aimmah Huda as yang merupakan petunjuk hakiki dalam jalan :keselamatan selalu menekankan hal ini. Imam Kazhim as bersabda

ليس منا من لم يحاسب نفسه في كل يوم فات عمل حسنا استزاد الله تعالى و ان عمل سيئا استغفر الله منه و
تاب اليه

Barang siapa yang tidak menghisab amal perbuatannya sehari-hari tidak termasuk dalam golongan kam. Jika ia melakukan amal kebajikan maka ia akan memohon kepada Allah untuk memperbanyaknya dan jika ia melakukan perbuatan dosa, maka ia akan memohon ampunan [Allah dan bertaubah. [15

Setelah muhasabah mungkin saja dapat diketahui dua penyebab pelanggaran atas syarat yang

:telah ditetapkan

Pertama: Pelaksanaan amal yang telah disyaratkan untuk ditinggalkan.

Kedua: Meninggalkan amal yang pelaksanaannya telah ditetapkan.

Dalam kondisi pertama, ia harus menghukum dirinya dan ia tidak boleh lalai dalam hal ini, sebab mungkin saja perbuatan dosa atau perbuatan buruk lambat laun akan menjadi satu hal yang biasa dan ia tidak lagi mencegah dirinya dari perbuatan itu. Hukuman ini harus sesuai dengan aturan syariat dan sesuai dengan kondisi manusia serta kapasitas jasmani dan rohaninya.

Dalam kondisi kedua, yaitu meninggalkan perbuatan yang pelaksanaannya telah ditetapkan, maka ia harus memaksakan sebuah amal kebajikan bagi dirinya yang mirip dengan sebuah denda sehingga ia akan melaksanakan amal perbuatan yang telah ditetapkannya di lain waktu. Bagaimana pun juga, karena ia telah melanggar syarat yang telah ditetapkan ia harus mencela dan menyalahkan hawa nafsunya. Barang kali dengan celaan ini, akan memaksanya untuk melaksanakan amal perbuatan dan menjadi mukaddimah untuk mengganti nafsu lawwamah menjadi nafsu mutmainnah. Menasehati diri sendiri merupakan perbuatan yang sangat berharga sebab penasehat dan yang dinasehati tidak memiliki apa-apa yang harus ditutupi: dalam diri penasehat tidak ada riya dan keinginan buruk sedang yang dinasehati tidak akan lari dari ucapan penasehat. Dalam hal ini, tidak ada pihak yang akan mampu menipu pihak lainnya. Oleh karena itu, nasehat yang baik akan menjadi nasehat yang paling baik. Dan pada hakikatnya, syarat agar nasehat orang lain berpengaruh dalam diri kita adalah hendaknya kita adalah penasehat bagi diri kita sendiri.

من لم يجعل الله له من نفسه واعظا فان مواعظ الناس لن تغني عنه شيئا [16]

Barang siapa yang Allah tidak menjadikan dirinya sebagai penasehat maka nasehat orang lain tidak akan berguna bagi dirinya.

:Catatan

Wasail Syiah, jilid 11, hal. 123. 1

2 Idem.

3 Biharul Anwar, Kitabul Iman wal Kufr, bab Maratibunnafts Adamul l'timad 'Alaiha, hadis 1.

4 Nahjul Balaghah, khutbah 83.

5 Mubareزه ba nafs ya Jihad Akbar,

شيب 6 Safinatul Bihar, kata

Al-Hayat, jilid 2, hal. 164. 7

8 Nahjul Balaghah, ar-Rasa'il, 31.

9 Surah al-'Alaq: 14.

10 Surah an-Nisa': 1.

11 Surah al-Mujadalah: 6.

12 Surah Zilzal: 6-8.

13 Surah al-Hasyr: 18.

14 Nahjul Balaghah, khutbah 90.

15 Al-Muhajjatul Baidha', jilid 8, hal. 166

وعظ 16 Safinatul Bihar, kata