

Kultum

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي خَلَقَ الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ، وَجَعَلَ الْغَافِيَةَ نِعْمَةً لَا تُقَدَّرُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ الَّذِي عَلَّمَنَا أَنَّ الْمُؤْمِنَ الْقَوِيَّ حَيْرٌ، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِهِ وَصَحْبِهِ، أَمَّا بَعْدُ.

Jamaah yang saya hormati, pekan ini di feed kita banyak kabar yang membebani hati — kabar dari Gaza yang berlangsung, harga sembako yang menanjak, dan kadang kabar tentang saudara kita sendiri yang sedang sulit. Izinkan saya berbagi satu pikiran yang sederhana malam ini, satu pikiran yang sebetulnya sudah lama ingin saya bicarakan tapi baru pekan ini terasa cukup mendesak.

Saya mau mulai dengan satu pertanyaan yang mungkin sebagian kita simpan diam-diam. Kalau hati kita lelah karena terlalu banyak menyaksikan kabar buruk, apakah itu kekurangan iman? Kalau kita bangun pagi dan rasanya berat, kalau scroll feed lima menit saja bisa membuat dada sesak, kalau kita sulit konsentrasi membaca Qur'an karena pikiran terus berputar — apakah itu pertanda iman kita sedang merosot? Saya ingin menjawab pertanyaan itu pelan-pelan malam ini,

karena saya yakin sebagian dari kita pernah menanyakannya kepada diri sendiri, lalu memarahi diri sendiri karena merasa lemah.

Mari kita dengar dulu satu pembukaan yang Allah berikan kepada Nabi-Nya sendiri pada saat beliau sedang melalui masa yang berat. Allah berfirman:

وَالضُّحَىٰ ۝ وَاللَّيْلِ إِذَا سَجَىٰ ۝ مَا وَدَّعَكَ رَبُّكَ وَمَا قَلَىٰ

"Demi waktu dhuha. Dan demi malam apabila telah sunyi. Tuhanmu tidak meninggalkan engkau dan tidak pula membencimu." (QS. Adh-Dhuha: 1-3)

Para ulama tafsir menceritakan latar surah ini. Wahyu sempat terhenti beberapa waktu. Nabi ﷺ — beliau yang kita kenal sebagai manusia paling lapang dadanya, paling kuat hatinya — beliau merasa berat. Ada yang bilang beliau sedih. Ada yang bilang sebagian orang Mekkah menyindir bahwa Tuhannya sudah meninggalkan beliau. Bayangkan: Rasulullah ﷺ, manusia pilihan, sempat melewati masa di mana hatinya membutuhkan dipeluk kembali oleh wahyu. Dan apa yang Allah turunkan? Bukan teguran. Bukan perintah untuk lebih kuat. Bukan ayat yang menyalahkan. Allah menurunkan surah yang seperti tangan yang ditepukkan pelan ke bahu: "Tuhanmu tidak meninggalkanmu. Tuhanmu tidak membencimu."

Jamaah, kalau Nabi ﷺ saja diberi ruang oleh Allah untuk merasa berat, lalu kemudian dihibur, siapa kita yang berhak menghakimi diri sendiri karena lelah?

Pekan ini di feed kita ramai. Ada da'i yang berbagi bahwa beliau belajar mengelola mental dari saudara-saudara di Gaza. Kita menonton mereka — orang-orang yang rumahnya hancur, yang anaknya hilang, yang setiap malam tidur dengan suara drone — dan mereka masih sempat menyebut nama Allah. Bukan karena mereka tidak sakit. Mereka sakit. Mereka berduka. Tapi mereka tidak melepas pegangan kepada Tuhan. Itu bukan iman yang menutupi luka; itu iman yang berjalan bersama

luka. Itu yang sebenarnya sedang diajarkan kepada kita dari Gaza pekan ini.

Di sisi lain, ada juga yang membagikan nomor pertolongan untuk teman-teman yang sedang berat — 119, dengan catatan jujur bahwa pertolongannya tidak selalu online dua puluh empat jam, jadi ada baiknya kita simpan juga jalur lain. Saya senang melihat pesan-pesan seperti itu beredar, karena artinya kita mulai mengakui satu hal yang dulu kita simpan diam-diam: bahwa di antara jamaah kita ada yang sedang berjuang dengan pikirannya sendiri. Ada tetangga di RT kita yang sebulan terakhir menarik diri dari pengajian. Ada saudara di grup WhatsApp keluarga yang dulu paling rame, sekarang hanya read. Ada anak muda yang setiap malam tidur jam tiga pagi karena pikirannya tidak mau berhenti. Mereka ada di sekitar kita. Kadang mereka adalah kita.

Mari kita renungkan satu hadits lagi yang sering kita lewati cepat. Rasulullah ﷺ mengajarkan doa yang panjang, di mana beliau berlindung kepada Allah:

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَصَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ

"Ya Allah, sesungguhnya aku berlindung kepada-Mu dari kegelisahan dan kesedihan, dari kelemahan dan kemalasan, dari kekikiran dan ketakutan, dari beban hutang dan tekanan orang lain." (Sahih al-Bukhari 6369)

Perhatikan urutannya, jamaah. Yang pertama disebut adalah *al-hamm* dan *al-huzn* — kegelisahan dan kesedihan. Sebelum beliau meminta perlindungan dari kemalasan, dari beban hutang, dari hal-hal yang sering kita anggap masalah "lebih nyata", beliau lebih dulu meminta perlindungan dari beban batin. Itu menunjukkan satu hal: Rasulullah ﷺ mengakui bahwa beban hati adalah sesuatu yang nyata, sesuatu yang butuh disebut, sesuatu yang butuh dimohonkan perlindungannya

kepada Allah. Bukan hal kecil. Bukan hal yang harus disembunyikan agar terlihat saleh. Beliau menyebutnya dalam doa harian.

Maka saya ingin meletakkan satu kalimat ini di tengah kultum kita malam ini, dan tolong izinkan saya mengulanginya dengan pelan: meminta tolong adalah kekuatan, bukan kekurangan iman.

Saudara saya, ketika penglihatan kita kabur, kita pergi ke dokter mata. Tidak ada di antara kita yang berpikir, "Imanku kurang, makanya matakun rabun." Kita pasang kacamata, kita pakai obat tetes, kita operasi kalau memang perlu. Itu bukan pengingkaran terhadap takdir; itu adalah bagian dari mensyukuri tubuh yang dititipkan Allah. Begitu pula kalau pikiran kita lelah berkepanjangan, kalau hati kita rasanya tertekan terus-menerus selama berminggu-minggu, kalau kita tidak bisa tidur tanpa alasan medis yang jelas — datang kepada orang yang ahli dalam merawat jiwa adalah bagian dari menjaga amanah yang Allah titipkan. Tradisi kita mendukung itu. Tradisi tidak menggantikannya.

Dan tradisi kita juga punya sesuatu yang sangat khas, yang malam ini saya ingin kita pegang. Para ulama dulu, ketika menulis tentang kehidupan akhirat, mereka tidak menulis untuk menakut-nakuti. Imam Ibn Katsir rahimahullah dalam **Al-Bidayah wan-Nihayah** menyebutkan satu nama yang menarik: **Jubb al-Huzn** — sumur kesedihan. Beliau menyebutkan riwayat tentang sebuah tempat yang dinamakan demikian, dan riwayat-riwayat tentang penghuni neraka yang akhirnya berseru meminta dilepaskan. Mengapa para ulama kita menulis ini? Bukan untuk mengintimidasi orang yang sudah sedih. Bukan untuk menambah beban orang yang sudah berat. Justru sebaliknya: agar kita tahu bahwa kesedihan itu sesuatu yang perlu kita rawat di dunia, agar kita tidak terjebak dalam kesedihan yang lebih dalam dan lebih panjang di akhirat. Mengingat akhirat dalam tradisi kita bukan alat untuk takut; ia adalah orientasi untuk peduli — peduli pada diri sendiri, peduli pada saudara di sebelah kita.

Itu sebabnya, jamaah, kalau pekan ini ada di antara kita yang merasa sedang dalam masa yang berat, izinkan saya mengatakan beberapa hal

yang konkret. Pertama, Allah tidak meninggalkan kita. Allah berfirman:

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya." (QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini sering kita kutip untuk orang lain. Malam ini saya ingin kita mengutipnya untuk diri sendiri. Apa pun yang sedang kita pikul pekan ini — kabar buruk yang menumpuk, kekhawatiran tentang anak, beban pekerjaan, kesepian yang tidak bisa kita ceritakan — Allah yang menetapkan kadarnya tahu kadar pundak kita. Kita boleh percaya itu, sambil tetap meminta tolong kepada manusia.

Maka ada beberapa langkah kecil yang saya minta kita pikirkan setelah pulang malam ini. Ini bukan resep ajaib; ini hanya pintu-pintu kecil yang bisa kita buka satu per satu.

Pertama, simpan nomor 119 di HP kita, dan satu nomor psikolog atau konselor yang bisa dihubungi di kota kita. Bukan untuk kita pakai sendiri saja, tapi untuk kita bisa berikan ketika ada saudara, anak, atau tetangga yang membutuhkan. Tradisi mengajarkan kita untuk menjadi sebab pertolongan; menyimpan nomor itu sudah bagian dari kesiapan.

Kedua, pekan ini tanyakan kepada satu orang — bisa anggota keluarga, bisa teman dekat, bisa tetangga yang tampak menarik diri — "Kamu baik-baik saja?" Tanyakan dengan pelan, tanpa rush, tanpa langsung menyodorkan solusi. Diam dan dengar. Bukan untuk kita perbaiki; cukup untuk kita temani. Rasulullah ﷺ adalah pendengar yang baik. Itu bagian dari sunnah yang sering kita lupa.

Ketiga, rutinkan dzikir pagi-petang yang ringan. Tidak perlu panjang. Cukup tiga surah pendek setelah Subuh, sayyidul istighfar, dan satu kali doa berlindung dari *al-hamm wal-huzn*. Ulama mengajarkan bahwa hati yang berdzikir adalah hati yang ditenangkan. Allah berfirman:

أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ

"Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang." (QS. Ar-Ra'd: 28)

Dzikir bukan menggantikan obat, bukan menggantikan terapi, bukan menggantikan tidur yang cukup. Tetapi ia adalah angin sepoi yang Allah berikan kepada hati yang lelah. Pasangkan dia dengan ikhtiar yang lain.

Jamaah, saya ingin tutup dengan satu pikiran. Kita hidup di zaman di mana berita buruk datang lebih cepat daripada kapasitas hati kita untuk memproses. Itu nyata. Itu bukan kesalahan iman kita; itu kondisi zaman. Tetapi tradisi kita memberi kita sesuatu yang sangat berharga: izin untuk merasa, peta untuk merawat, dan janji bahwa Allah tidak pernah meninggalkan. Tugas kita pekan ini sederhana — merawat satu jiwa, termasuk jiwa sendiri.

Mari kita tutup dengan doa.

اَللّٰهُمَّ اِنِّيْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالْجُبْنِ، وَصَلَعِ الدَّيْنِ وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ.

لَا اِلٰهَ اِلَّا اَنْتَ سُبْحَانَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ.

اَللّٰهُمَّ اَنْتَ تَقْوَاهَا، وَرَكَّهَهَا اَنْتَ خَيْرٌ مَنْ رَّكَاهَا، اَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا.

اَللّٰهُمَّ اَرْحَمْ اِخْوَانَنَا الَّذِيْنَ يَحْمِلُوْنَ هُمُوْمًا ثَقِيْلَةً فِيْ صُدُوْرِهِمْ، وَقَرِّجْ كَرْبَهُمْ، وَاجْعَلْ لَهُمْ مِنْ كُلِّ صَيْقٍ مَّخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا.

اَللّٰهُمَّ احْفَظْ اِخْوَانَنَا الْمُسْتَضْعِفِيْنَ فِيْ كُلِّ مَكَانٍ، وَخُصُوْصًا فِيْ غَرَّةٍ وَفِلَسْطِيْنَ، وَرَبِّطْ عَلٰى قُلُوْبِهِمْ، وَاكْفِهِمْ بِمَا شِئْتَ.

رَبَّنَا اٰتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ.