

Kultum — "Pengakuan Lemah, Awal Jiwa Pulih"

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

Jamaah yang saya hormati, di pekan kita yang baru saja melewati banyak kabar tentang jiwa yang lelah — burnout di mana-mana, cerita keputusan, perundungan yang viral — ada satu pesan singkat yang ingin saya bagikan malam ini, dan pesan itu sederhana: jiwa kita adalah amanah pertama, sebelum kita memikul amanah apa pun yang lain.

Mari kita buka dengan ayat yang singkat tetapi dalam:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

"Hai jiwa yang tenang." (QS. Al-Fajr: 27)

Ayat ini, jamaah, adalah panggilan Allah yang sangat lembut. Bukan panggilan tegas dengan suara penghakiman; bukan teguran karena salah. Ini adalah panggilan kepada kondisi yang paling kita rindukan — *an-nafs al-muthma'innah*, jiwa yang berlabuh dalam ketenangan. Para mufassir menyebut bahwa ayat ini diucapkan kepada orang yang sudah pulang ke Allah dengan jiwa yang lurus. Tetapi sebelum jiwa itu pulang, ia harus dibangun dulu di dunia ini, di tengah keramaian, di tengah keluhan dan kelelahan kita sehari-hari.

Pekan ini kita dengar — dari banyak sumber — diskursus tentang seseorang yang sampai pada titik putus asa karena tekanan yang menumpuk. Saya tidak ingin menyentuh detailnya dengan kasar; cukup kita sadari bahwa kondisi itu bukan dosa orang yang lelah — itu sakit. Dan sakit itu butuh dirawat, bukan dihakimi. Sayangnya, di pekan yang sama, percakapan tentang pentingnya menjaga kerahasiaan dalam profesi penyembuhan jiwa juga kembali ramai — yang menambah satu lapisan: pintu profesional yang mestinya aman, bila amanah tidak dipegang ketat, bisa juga melukai. Lalu di tempat lain, diskursus tentang perundungan antar pelajar dan kekerasan teman sebaya kembali muncul dan menggemparkan publik.

Kalau kita baca semua kabar ini bersama, jamaah, satu pola muncul: jiwa kita — dan jiwa orang yang kita cintai — sedang berada di tengah lalu lintas yang berat. Lalu apa peran kita?

Rasulullah ﷺ memberi kita peta yang sangat indah. Beliau biasa berdoa setiap pagi dan petang dengan doa yang tercatat dalam riwayat Bukhari:

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْكَسَلِ وَالْهَرَمِ، وَالْأُتَمِّ وَالْمَعْرَمِ

"Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kemalasan dan usia tua renta, dari segala macam dosa dan dari terlilit utang." (**Sahih al-Bukhari 6368**)

Lihatlah, jamaah, Nabi ﷺ memohon perlindungan dari *al-kasal* — kemalasan — sebelum yang lain. Karena kemalasan, dalam pandangan

ilmu jiwa kontemporer, sering kali bukan kemalasan moral; ia gejala awal dari kelelahan batin yang dalam. Saat kita merasa berat untuk berdiri sholat, berat untuk mengangkat telepon, berat untuk membalas pesan — itu bukan keburukan; itu sinyal jiwa yang lelah. Nabi ﷺ tidak menyuruh kita memaksakan diri; beliau mengajarkan kita berdoa: *aku berlindung kepada-Mu*. Mengakui kelemahan adalah langkah pertama yang sehat.

Lalu, di akhir doa beliau memohon perlindungan dari *al-maghram* — terlilit utang. Hadits lain — diriwayatkan Tirmidzi dan dishahihkan ulama — mengingatkan kita pada satu beban tersembunyi: jiwa seorang mukmin tergantung karena utangnya hingga dilunasi. **Bulugh al-Maram 649** mencatat sabda Rasulullah ﷺ: "Jiwa seorang mukmin tergantung karena utangnya hingga dilunasi atau dibayarkan atas namanya." Para ulama menjelaskan bahwa hadits ini bicara tentang dimensi akhirat — tetapi pelajaran duniawinya nyata: utang yang menumpuk adalah salah satu sumber tekanan jiwa terbesar di zaman kita. Pinjol, kartu kredit yang macet, tagihan yang menumpuk — semua itu menggerus ketenangan jiwa secara tak terlihat. Maka merawat jiwa tidak terpisah dari merawat kondisi finansial dan tatanan utang kita.

Refleksi ini membawa kita pada pertanyaan yang lebih dalam, jamaah: apa yang kita lakukan ketika saudara di sebelah kita menunjukkan tanda jiwa yang lelah? Kita sering reflexive ingin memberi nasihat — "sabar saja", "banyak istighfar", "ibadah lebih rajin". Niat kita baik, tetapi sering nasihat instan itu malah membuat orang yang sedang lelah merasa tidak dilihat. Yang ia butuhkan pertama bukan nasihat; yang ia butuhkan adalah kehadiran. Duduk diam, dengar, tahan diri dari menyimpulkan, tahan diri dari memberi solusi yang cepat. Nabi ﷺ duduk lama dengan para sahabat — bukan hanya untuk mengajar, tetapi sering kali hanya untuk hadir. Itu pelajaran besar dari sirah yang sering kita lewat.

Lalu apa yang harus kita lakukan setelah pulang dari sholat malam ini? Tiga hal sederhana, jamaah.

Pertama, hubungi satu orang yang akhir-akhir ini terasa "menjauh" dari grup atau dari masjid. Jangan tanya kenapa; cukup tanya kabar dan dengarkan. Lima belas menit cukup.

Kedua, audit utang dan beban finansial kita pekan ini. Tulis di kertas: berapa total, berapa cicilan bulanan, mana yang ribawi mana yang tidak. Kalau ada beban yang berisiko meledak, mulai bicara dengan pasangan atau ustadz yang amanah pekan ini. Jangan tunda.

Ketiga, mulai praktikkan doa Nabi ﷺ yang barusan saya bacakan — sekali pagi, sekali sore — selama tujuh hari ke depan. Bukan untuk gugur kewajiban, melainkan untuk merasakan bahwa pengakuan kelemahan adalah bentuk kekuatan.

Akhirnya, jamaah, mari saya tutup dengan doa pendek. Semoga Allah menjadikan jiwa kita tenang, dan menjadikan kita pintu ketenangan bagi saudara-saudara di sekitar kita.

اَللّٰهُمَّ اَجْعَلْ نُفُوسَنَا مُطْمَئِنَّةً بِذِكْرِكَ، رَاضِيَةً بِقَضَائِكَ، شَاكِرَةً لِّنِعْمِكَ
اِزْحَمْ كُلَّ نَفْسٍ مُّتَعَبَةٍ فِيْ بَيْتِنَا وَفِيْ حَيْرَانِنَا، وَاجْعَلْنَا اَيْدِي رَحْمَتِكَ لَهَا

رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ