

Kultum — "Merawat Hati Sebelum Tubuh"

أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ، 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، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ
وآلِهِ وَصَحْبِهِ، أَمَّا بَعْدُ.

Jamaah yang saya hormati, di pekan yang baru saja kita lewati, banyak kabar tentang jiwa-jiwa yang lelah dan tubuh-tubuh yang dilukai — ada saudara kita yang menuliskan keinginan mengakhiri hidup, ada kabar tentang amanah gizi anak yang diduga diselewengkan. Malam ini saya ingin mengajak kita merenungkan satu hal yang sering terlewat: kita rajin merawat tubuh, tetapi lupa merawat sesuatu yang menggerakkan seluruh tubuh itu.

Mari kita mulai dari sabda Rasulullah ﷺ yang diriwayatkan dari Nu'man bin Bashir radhiyallahu 'anhuma:

Sahih al-Bukhari 52

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

"Ketahuilah, di dalam tubuh itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baiklah seluruh tubuhnya, dan jika ia buruk, maka buruklah seluruh tubuhnya. Ketahuilah, itulah hati." (Sahih al-Bukhari 52). Rasulullah ﷺ sedang berbicara tentang menjaga diri dari yang halal, haram, dan syubhat — dan beliau menutupnya dengan menunjuk hati sebagai sumbernya. Seakan beliau berkata: kalau ingin tahu kondisi tubuh dan hidup seseorang, lihatlah hatinya.

Para jamaah, coba kita ukur diri sendiri. Kita pernah begitu sibuk menghitung kalori, langkah kaki, dan jam tidur — semua baik dan dianjurkan. Tetapi kapan terakhir kita memeriksa hati kita? Apakah ia masih lembut ketika mendengar saudara yang kesusahan, atau sudah mengeras karena terlalu sering menggulir layar? Hati yang sehat itu yang membuat kita berhenti sejenak ketika melihat seseorang menulis bahwa ia ingin menyerah pada hidup. Hati yang sakit membuat kita lewat begitu saja, atau lebih buruk, menertawakannya.

Pekan ini kita dengar dua kabar yang berbeda rasanya. Yang pertama, banyak orang menumpahkan kelelahan jiwa di ruang publik — sebagian sampai pada titik ingin mengakhiri hidup. Yang kedua, kabar tentang dugaan penyelewengan dana yang seharusnya menjadi gizi anak-anak. Keduanya, kalau kita renungkan, adalah penyakit hati yang menampakkan diri di dua arah: yang satu hati yang putus harapan terhadap rahmat Allah, yang lain hati yang tamak hingga rela mengambil hak yang lemah. Dua-duanya bermula dari segumpal daging yang tidak dirawat.

Maka, saudara-saudara sekalian, mari kita ingat satu hadits lagi. Rasulullah ﷺ bersabda bahwa Allah membenci tiga perkara, di antaranya menyia-nyiakan harta — dan Allah menyukai bila kita berpegang teguh pada tali-Nya dan tidak berpecah belah (**Sahih**

Muslim 1715a). Hati yang baik menumbuhkan dua hal sekaligus: menjaga amanah harta, dan menjaga ukhuwah agar tidak ada saudara yang merasa sendirian. Coba bayangkan, siapa di antara kita pekan ini yang pernah membiarkan satu pesan minta tolong tidak terbalas? Mungkin itu kesempatan kita memperbaiki hati.

Inilah yang membuat agama kita begitu utuh. Islam tidak memisahkan kesehatan tubuh dari kesehatan jiwa, dan tidak memisahkan keduanya dari kesehatan masyarakat. Ketika hati seseorang pejabat sehat, ia tidak tega menyentuh gizi anak. Ketika hati seorang tetangga sehat, ia menengok yang sedang patah. Ketika hati kita sendiri sehat, kita merawat tubuh ini sebagai amanah, bukan sebagai milik yang bebas kita rusak.

Para jamaah, ada satu hal yang sering luput dari pemahaman kita tentang kesehatan jiwa. Kita kerap mengira bahwa orang beriman seharusnya tidak pernah sedih, tidak pernah lelah, tidak pernah merasa beratnya hidup. Padahal Rasulullah ﷺ sendiri mengalami tahun kesedihan, 'amul huzn, ketika beliau kehilangan orang-orang yang paling beliau cintai. Para nabi pun diuji dengan kesulitan yang luar biasa. Maka merasa lelah dan tertekan bukanlah tanda lemahnya iman; yang menjadi soal adalah ke mana kita membawa kelelahan itu. Apakah kita membawanya kepada Allah dan kepada orang-orang yang bisa membantu, atau kita pendam sendirian sampai ia menggerogoti dari dalam? Di sinilah komunitas yang sehat menjadi obat — masjid yang ramah, tetangga yang peduli, keluarga yang mau mendengar tanpa langsung menghakimi.

Mari kita ukur diri sekali lagi. Berapa kali pekan ini kita melihat seseorang di sekitar kita — di rumah, di tempat kerja, di grup percakapan — yang sebenarnya sedang berteriak minta tolong dengan cara yang halus? Mungkin ia menjadi pendiam, mungkin ia justru terlalu banyak bercanda untuk menutupi luka, mungkin ia menulis kalimat-kalimat gelap yang kita anggap sekadar lelucon. Hati yang sehat akan peka menangkap sinyal-sinyal itu; hati yang sibuk dengan dirinya sendiri

akan melewatkannya. Dan menolong satu jiwa yang nyaris putus asa, dalam pandangan Islam, adalah amal yang sangat besar — karena kita sedang menjaga sesuatu yang Allah sendiri muliakan.

Begitu pula soal tubuh kita sendiri. Banyak di antara kita, termasuk saya, yang memperlakukan tubuh ini seenaknya — begadang tanpa alasan, makan tanpa kendali, lalu mengeluh ketika sakit datang. Kita lupa bahwa tubuh yang sehat adalah modal terbesar untuk beribadah dan berbuat baik. Tidak ada shalat yang khushyuk dari tubuh yang remuk karena kurang tidur; tidak ada sedekah yang lapang dari tangan yang lemah karena dirusak sendiri. Maka menjaga tubuh, dalam batas yang wajar dan tanpa berlebihan, adalah bagian dari syukur — bukan kesombongan, bukan pula obsesi, melainkan cara berterima kasih kepada Sang Pemberi nikmat.

Lalu apa yang bisa kita lakukan setelah pulang malam ini? Tiga hal sederhana. Pertama, sebelum tidur, sediakan dua menit untuk memeriksa hati: adakah dengki, putus asa, atau ketamakan yang menyelinap hari ini? Kedua, besok pagi, kirim satu pesan tulus kepada seseorang yang mungkin sedang berat — bukan nasihat, cukup "apa kabar, aku di sini." Ketiga, jaga satu nikmat sehat dengan rasa syukur nyata: gunakan tubuh yang sehat ini untuk satu kebaikan yang biasanya kita tunda.

Marilah kita tutup dengan memohon kepada Allah agar memperbaiki hati dan tubuh kita.

اللَّهُمَّ أَصْلِحْ لَنَا قُلُوبَنَا، وَطَهِّرْ نُفُوسَنَا، وَعَافِنَا فِي أَبْدَانِنَا، وَاجْعَلْنَا مِمَّنْ يَرْحَمُ الضُّعَفَاءَ وَيَحْفَظُ الْأَمَانَاتِ، رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ.