

Muhammad Faiq Haqqoni, M.Pd

Founder Sekolah Berbasis Qurani (SBQ) Izzati
Ketua Himpunan Dai Muda Indonesia (HDMI) Jakarta

لِسَلامٍ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةِ اللَّهِ وَبَرَكَاتِهِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا وَمِنْ سَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا، مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّهُ فَلَا هَادِيَ لَهُ. أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. اما بعد
قال الله تعالى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا. يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا
أَمَّا بَعْدُ

Suatu ketika Rasulullah SAW dan sahabatnya sedang melakukan safar, tiba-tiba pada tengah perjalanan Rasulullah SAW dan para sahabatnya melihat sarang semut yang dibakar oleh orang lain, Rasulullah SAW yang melihat hal itu kemudian marah yang terlihat dari perubahan raut wajahnya (*meskipun pada Riwayat Imam Ahmad, Rasulullah SAW tidak marah*) sambil bersabda “Tidak seharusnya manusia memberikan siksa sebagaimana siksa Allah” [HR. al-Nasa’i, al-Kubra no. 8520]

Masih bersama Rasulullah SAW dalam sirah lainnya, suatu ketika ada orang arab badui datang ke dalam masjid Nabi. Yang di dalamnya ada Rasulullah SAW dan para sahabatnya, tiba-tiba arab badui ini berdoa dengan suara yang cukup keras “*Allahumarhamni wa Muhammadan, wala Tarham ma’ana ahadan* (Ya Allah ampunilah aku dan Muhammad, dan jangan Engkau ampuni selain kami)” Mendengar doa tersebut maka Rasulullah SAW tertawa dan mengatakan “engkau telah mempersempit Rahmat Allah yang luas.” [Sunan Ibn Majah]

Kita perhatikan 2 kisah di atas tentang Rasulullah SAW yang berkaitan dengan Emosi yakni marah dan tertawa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) arti Emosi itu bermakna luapan, perasaan, dan keadaan serta reaksi yang bersifat psikologis dan fisiologis (seperti senang, sedih, haru, marah, berani, dll)

Pertanyaan besarnya, apa yang kita lakukan ketika marah? Apa yang kita lakukan ketika tertawa dan Bahagia?

Karena Islam tidak melarang untuk kita memiliki emosi, karena itu adalah sunatullah yang berlaku. Namun Islam memberikan haluan agar emosi yang kita miliki tidak sampai mengontrol jiwa setiap kita.

Maka tema kita siang ini : **Idāratul masyā'iri fil Islām / Mengelola Emosi dalam Islam**

Allah Subhanahu Wa Ta'ala berfirman :

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“(yaitu) orang-orang yang selalu berinfaq, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan amarah, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.”

[QS. ali-Imran : 134]

Ayat ini sebenarnya tidak berdiri sendiri, ayat 134 merupakan bagian dari rangkaian pembahasan tentang orang-orang yang bertakwa (al-muttaqin) yang pada ayat sebelumnya 133 diperintahkan

وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ

“Dan bersegeralah kamu mencari ampunan dari Tuhanmu dan mendapatkan surga ..” [QS. ali-Imran : 133]

Artinya, kemampuan mengelola emosi bukan sekedar persoalan *psychological well-being*, tetapi dalam Al-Quran merupakan bagian dari karakter orang yang bertakwa. Ada 3 (tiga) tahapan penyucian jiwa yang dapat kita pelajari dari ayat ini :

Pertama, Al-infāqu fī as-sarrā'i waḍ-ḍarrā'i / Berinfak Saat Lapang Maupun Sempit

Kenapa berinfak/memberi menjadi sarana tazkiyatun nafs? Dalam ilmu neuronsain seseorang yang berinfak/memberi akan memicu pelepasan 3 hormon;

1. Dopamin (memberikan rasa senang dan kepuasan) sehingga menurunkan rasa stress
2. Oksitosin (meningkatkan rasa percaya dan koneksi sosial) sehingga kita mampu kembali membangun arti hidup (purpose), dan
3. Endorfin (penaik suasana hati)

dan ini selaras dengan yang disabdakan oleh Rasulullah SAW

تَهَادُّوا تَحَابُّوا

“Hendaklah kalian saling memberi (hadiah), niscaya kalian akan saling mencintai”

(HR. Bukhari)

Kedua, Al-‘afwu ‘anil ākharīn / Memaafkan Orang Lain

Dalam sebuah majelis, Rasulullah SAW bersabda

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: يَطْلُعُ عَلَيْكُمْ الْآنَ رَجُلٌ مِنْ أَهْلِ الْجَنَّةِ...

“Rasulullah ﷺ bersabda: ‘Akan muncul kepada kalian sekarang seorang laki-laki dari penghuni surga...”

Maka para sahabat bingung, dan penasaran siapa yang dimaksud oleh Rasulullah SAW, kemudian di dapati seorang lelaki paruh baya dari kalangan Anshar masuk ke dalam masjid lalu shalat sunnah.

Kemudian pada hari ke 2, Rasulullah SAW masih mengucapkan hal yang sama, hingga hari ke 3, dan didapati lelaki dari kalangan Anshar itu lagi yang masuk ke masjid mereka. Salah seorang

sahabat penasaran dan izin untuk menginap di rumah sahabat Anshar ini. Didapati ibadah yang dilakukan normal-normal saja tanpa ada yang special.

Setelah 3 hari menginap dan sahabat ini izin untuk pulang, maka ia bertanya, apa yang menyebabkan anda sampai 3 hari berturut-turut mendapatkan apresiasi dari Rasul bahwa engkau penghuni surga. Kemudian sahabat Anshar ini terdiam memikirkan amalannya, lalu teringat dengan satu amalan yang tidak terlewat dilakukan saat mau tidur, beliau menjawab

غَيْرَ أَنِّي لَا أَجِدُ فِي نَفْسِي لِأَحَدٍ مِنَ الْمُسْلِمِينَ غِشًّا، وَلَا أَحْسُدُ أَحَدًا
عَلَى خَيْرٍ أَعْطَاهُ اللَّهُ إِيَّاهُ

“Hanya saja aku tidak menyimpan kedengkian kepada seorang pun dari kaum muslimin, dan aku tidak iri terhadap nikmat yang Allah berikan kepada mereka.”(HR. Ahmad no. 12697, dari Anas bin Malik)

Ketiga, Taujihu al-masyā'iri lil khair / Mengubah Emosi Menjadi Kebajikan

Pada akhir ayat Allah berfirman

وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

“ .. Dan Allah mencintai orang-orang yang berbuat ihsan”

Ihsan merupakan tingkat keimanan yang tertinggi, di mana seorang muslim memiliki penghayatan penuh bahwa segala perbuatan dilihat oleh Allah Ta'ala (Muraqibun bi qulli a'malina), dan memiliki kesadaran penuh atas keangungan dan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas kita.

Semoga Allah Ta'ala senantiasa memberikan kita bimbingan, taufik, dan inayah dalam melangkah dalam setiap fase kehidupan.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعَنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ، وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

[Khutbah 2]

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله، نبينا محمد و آله وصحبه ومن والاه، وأشهد أن لا
إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله . أَمَّا بَعْدُ

Jama'ah yang dirahmati Allah, mengulang pada khutbah yang pertama di atas. Mengelola Emosi dalam Islam :

1. Al-infāqu fī as-sarrā'i waḍ-ḍarrā'i / Berinfak Saat Lapang Maupun Sempit, karena memberi memiliki keutamaan yang istimewa dalam islam.
2. Al-'afwu 'anil ākharīn / Memaafkan Orang Lain, pintu menuju Ridhan dan Surga Allah Ta'ala.
3. Taujīhu al-masyā'iri lil khair / Mengubah Emosi Menjadi Kebaikan, adalah bagian dari karakter orang yang beriman.

Semoga Allah Ta'ala memberikan kita taufik dan inayah dalam menjadikan kita hamba-hamba yang Robbani.

إِنَّ اللَّهَ أَمَرَكُمْ بِأَمْرٍ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ، وَتَنَى بِمَلَائِكَتِهِ الْمُسَبِّحَةِ بِقُدْسِهِ. فَقَالَ
إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ،
رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا
رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَالًا طَاقَةً لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
الْكَافِرِينَ.

اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ الْهُدَى ، وَالتُّقَى ، وَالْعَفَافَ ، وَالْغِنَى
اللَّهُمَّ اكْفِنَا بِحِلَالِكَ عَنْ حَرَامِكَ وَأَغْنِنَا بِفَضْلِكَ عَمَّنْ سِوَاكَ
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنْ زَوَالِ نِعْمَتِكَ وَتَحَوُّلِ عَافِيَتِكَ وَفُجَاءَةِ نِقْمَتِكَ وَجَمِيعِ سَخَطِكَ
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجَدَامِ وَمِنْ سَيِّئِ الْأَسْقَامِ

اللَّهُمَّ أَحْسِنْ عَاقِبَتَنَا فِي الْأُمُورِ كُلِّهَا، وَأَجِرْنَا مِنْ خِزْيِ الدُّنْيَا وَعَذَابِ الْآخِرَةِ
رَبَّنَا ءَاتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ،
يَعْظُمُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ يَذْكُرْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ