



Seimbang VS Bahagia

Pelangi » Risalah | Rabu, 3 Februari 2010 18:11

Penulis : Hifizah Nur

Allah menciptakan dunia dan seisinya dalam keadaan seimbang. Misalnya dijadikanNya siang dan malam, bumi dan langit, laki-laki dan perempuan. Keseimbangan ekosistem, di mana populasi pemakan daging lebih sedikit dari pada populasi pemakan daun. Hutan dan kekayaan alam sebagai sumber makanan diciptakan secara berlimpah, dibandingkan dengan makhluk hidup yang tinggal di dalamnya. Semua diciptakan Allah dalam prinsip keseimbangan. Dan sunnatullahnya, bila makhluk Allah berusaha mempertahankan keseimbangan ini, maka kehidupannya akan berjalan dengan baik, aman, dan nyaman.

Keseimbangan ini, kalau dalam Islam, berkaitan erat sekali dengan tauhid. Berkaitan dengan ketundukan kita akan aturan-aturan Allah di alam ini, mencakup hukum alam, maupun hukum yang diturunkan Allah lewat Al-Qur'an.

Misalnya yang mencakup hukum alam. Sunnatullahnya atau aturan yang berlaku di alam ini, orang yang menjaga dan memelihara lingkungan hidup, maka ia akan mendapat manfaat yang besar dari alam. Tetapi sebaliknya, orang-orang yang bertindak semaunya, menuruti hawa nafsunya, maka akan mendapatkan kerugian, menghasilkan bencana alam atau kerugian material lainnya. Hukum alam ini bisa ditaklukkan dengan menggunakan hukum alam yang lain. Tetapi tidak kita lawan.

Sedangkan hukum-hukum yang diturunkan Allah lewat Al-Qur'an, bila diikuti akan menghasilkan ketenangan hidup, kebahagiaan, dan menguatkan jiwa dalam menghadapi persoalan-persoalan dalam kehidupan. Dan sebaliknya, bila ditinggalkan, akan menimbulkan kekacauan hidup, kesengsaraan, dan kezaliman terhadap diri sendiri maupun orang lain. Contohnya, misalnya dalam tata cara pergaulan. Islam cukup ketat mengatur tata cara pergaulan, baik dengan sesama perempuan, sesama laki-laki, maupun antara laki-laki dan perempuan. Satu saja perintah itu ditinggalkan, misalnya dalam hal menjaga pandangan, maka terbukalah kerusakan-kerusakan yang lebih besar mengikuti pelanggaran tersebut. Makanya tradisi mencuci mata, atau menonton film yang kental dengan budaya 'bebas', membuka kerusakan baru di masyarakat kita, yaitu seks bebas.

Sebagai muslim, ada beberapa hal yang perlu diseimbangkan.

1. Jasadiyyah/Badan/Fisik. Keseimbangan pemenuhan kebutuhan fisik ini sangat penting dalam hidup setiap muslim. Hadits Rasulullah menyatakan, "Muslim yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah dari muslim yang lemah." Kekuatan fisik ini yang sebenarnya banyak mengagumkan non muslim di zaman Rasulullah. Dengan pola hidup yang teratur, makanan yang halal dan baik, serta kebersihan yang terjaga, masyarakat Madinah jarang sekali ditemukan menderita penyakit. Rasulullah pun sepanjang hidupnya hampir tidak pernah sakit, kecuali menjelang kematian beliau. Keseimbangan dalam hal fisik ini memiliki pengaruh yang besar dalam ibadah dan prestasi kerja setiap muslim. Oleh karena itu, hal ini menjadi penting untuk dijaga.
2. Akal. Keseimbangan pemenuhan kebutuhan akal ini juga penting, karena di mana pun kita hidup di dunia ini, orang-orang akan selalu menghargai orang yang berilmu, daripada yang kurang berilmu. Dalam Islam, bahkan, orang yang beriman dan berilmu ini diangkat derajatnya beberapa kali dibanding orang yang hanya beriman saja. Tapi, dalam Islam, yang disebut orang 'alim atau orang yang berilmu itu adalah orang yang memiliki rasa takut yang besar kepada Allah SWT. Jadi, seorang mu'min, dianggap sudah bertambah ilmunya ketika rasa takutnya kepada Allah semakin besar. Dan ini, sebenarnya tidak tergantung dari jenis ilmu apa yang dimilikinya. Misalnya, ilmu psikologi, kalau hanya membahas ilmu psikologi yang berasal dari Barat, tidak akan berpengaruh apa pun dalam diri kita, tetapi kalau ditunjang dengan

bercermin pada konsep-konsep psikologi dalam Al-Qur'an yang banyak membahas jiwa manusia, baru terasa kebesaran Allah yang sangat memahami jiwa manusia. Begitu juga ilmu-ilmu lainnya. Oleh karena itulah, keseimbangan dalam mengasah akal ini diperlukan oleh setiap muslim. Satu hal yang perlu diketahui, ada ilmu-ilmu yang harus/wajib hukumnya untuk diketahui oleh setiap muslim, yaitu ilmu tentang aqidah, ibadah, dasar-dasar keimanan dan keislaman kita, agar menjadi basic dalam landasan berpikir kita.

3. Ruhiyyah/Hati. Keseimbangan dalam hal ini juga penting, karena inilah yang tetap mengarahkan kehidupan seorang muslim untuk tetap berada dalam rel yang benar. Keseimbangan ruhiyyah ini dilakukan dengan cara meningkatkan kualitas dan kuantitas ibadah kita. Berdzikir, membaca Al-Qur'an, bermunajat kepada Allah akan mempertajam visi kita dalam kehidupan. Visi seorang muslim, yaitu untuk beribadah kepada Allah meliputi semua dimensi kehidupan. Belajar, bekerja, berdagang, adalah dalam rangka beribadah kepada Allah. Ibadah-ibadah ritual adalah tiangnya, yang memperkokoh keimanan kita kepada Allah. Inilah sumber ketenangan dan kebahagiaan dalam hidup kita.

4. Sosial. Keseimbangan sosial ini juga penting untuk dijaga oleh setiap muslim. Perintahnya pun banyak terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadits-hadits. Misalnya perintah untuk berukhuwah dan bersatu, perintah untuk menghormati tetangga, perintah untuk mencintai saudara kita seperti kita mencintai diri kita sendiri. Keseimbangan sosial tersebut saat ini banyak ditinggalkan di kota-kota besar. Di negara-negara maju, sikap individualistik ini menjadi suatu hal yang biasa, bahkan identik dengan gaya hidup masyarakat modern. Padahal ini adalah gaya hidup yang tidak sehat. Tidak heran bila penyakit sosial, seperti gangguan jiwa dan bunuh diri banyak terjadi di zaman sekarang ini, karena ketidakpedulian kepada orang lain membuat banyak orang kesepian, dan akhirnya memilih jalan pintas untuk keluar dari masalah kehidupan.

5. Keseimbangan untuk Melestarikan Alam. Alam ini adalah rizki yang diberikan Allah, sekaligus amanah untuk dikelola dan dimanfaatkan dalam kehidupan. Tetapi memanfaatkan alam juga ada aturannya. Merusak alam akan menimbulkan bencana. Dan ini justeru merugikan manusia itu sendiri. Islam mendorong umatnya untuk memajukan ilmu pengetahuan, tetapi melarang menggunakannya untuk merusak lingkungan. Misalnya kemajuan teknologi nuklir, jangan sampai disalahgunakan untuk membunuh manusia dan menghancurkan lingkungan hidup.

Inilah hal yang penting dalam kehidupan kita. Kalau dalam buku 7 Habits of Highly Effective People, kebiasaan menjaga keempat keseimbangan ini tertuang dalam bab "Mengasah Gergaji". Diceritakan dalam buku tersebut, ada seorang tukang kayu yang selama berjam-jam menggergaji pohon, tanpa sedikit pun berhenti untuk mengasah gergajinya. Pekerjaannya semakin berat, karena gergajinya semakin tumpul. Padahal kalau ia menyediakan waktu sedikit saja untuk mengasah gergajinya, mungkin pekerjaannya akan menjadi lebih cepat dan tingkat kelelahannya pun berkurang. Pohon itu adalah semua aktivitas kehidupan kita. Sedangkan gergaji adalah kelima aspek yang tadi disebutkan di atas.

Wallahu a'lam.