

BERHATI-HATILAH TERHADAP HAWA NAFSU

ADA sebuah riwayat, yang katanya berasal dari Nabi Muhammad shallallâhu ‘alaihi wa sallam, yang menyatakan bahwa jihad terbesar (*jihad akbar*) adalah: “*jihād al-nafs* (jihad melawan hawa nafsu).”

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: الْجِهَادُ جِهَادَانِ وَأَفْضَلُهُمَا
جِهَادُ النَّفْسِ

“*Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam telah bersabda: Jhad itu ada dua macam, dan yang paling utama adalah jihād al-nafs (jihad melawan hawa nafsu).*” (Abu Abdullah Muhammad bin ‘Ali bin al-Husain al-Hakim at-Tirmidzi, *Nawâdir al-Ushûl Fî Ahâdits ar-Rasûl Shallallâhu ‘Alaihi Wa Sallam*, juz IV, hal. 56))

Ada lagi sebuah riwayat yang lain, yang menyatakan bahwa Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam pernah menyatakan kepada para sahabatnya setelah pulang dari sebuah peperangan:

رَجَعْنَا مِنَ الْجِهَادِ الْأَصْغَرِ، إِلَى الْجِهَادِ الْأَكْبَرِ، قَالُوا: وَهَلْ هُنَاكَ جِهَادٌ
أَعْظَمُ مِنَ جِهَادِ الْكُفَّارِ؟ قَالَ: نَعَمْ. جِهَادُ النَّفْسِ.

“*Kita telah kembali dari jihad (yang) kecil menuju jihad (yang) besar, Para sahabat pun bertanya: Adakah jihad yang lebih besar nilainya daripada jihad melawan orang kafir? Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam pun menjawab: Ya. (Yaitu): jihād al-nafs (jihad melawan hawa nafsu).*” (*Fatâwâ al-Islâm, Suâl wa Jawâb*, juz I, hal. 234)

Riwayat yang semakna dengan kedua riwayat tersebut di atas bisa kita temukan di dalam kitab *Ihyâ ‘Ulûmiddîn*, karya Imam al-Ghazali, dengan redaksi yang sedikit berbeda. Misalnya ada sebuah riwayat yang menyatakan:

قَدَمْتُمْ مِنَ الْجِهَادِ الْأَصْغَرِ إِلَى الْجِهَادِ الْأَكْبَرِ. قِيلَ: يَا رَسُولَ اللَّهِ وَمَا
الْجِهَادُ الْأَكْبَرُ؟ قَالَ: جِهَادُ النَّفْسِ.

“*Kalian telah datang (kembali) dari jihad (yang) kecil menuju jihad (yang) besar. (Lalu) ditanyakan kepada Rasulullah (shallallâhu ‘alaihi wa sallam). Ya Rasulullah: Apa yang yang engkau maksud dengan jihad (yang) besar itu? Beliau pun menjawab: jihād al-nafs (jihad melawan hawa nafsu).*” (Al-Ghazali, *Ihyâ ‘Ulûmiddîn*, juz IV, hal. 93)

Riwayat-riwayat tersebut dinilai oleh para ulama hadits sebagai ‘hadits dha’if.’ (Syaiikh Muhammad Nashiruddin al-Albani, *As-Silsilah adh-Dha’ifah*, juz V, hal. 462), hadits no. 1460). Riwayat yang menjelaskan tentang keutamaan *jihād al-nafs* berasal dari Ibrahim bin Abi ‘Ailah al-‘Uqaili. Meskipun riwayat itu sangat dikenal oleh masyarakat, oleh para ulama dinyatakan sebagai hadits dha’if. Tetapi, menurut para ulama, maknanya sangat baik dan bersesuaian dengan hadits-hadits *maqbul* (yang bisa dijadikan sebagai pijakan yang sah), baik yang kualifikasi hasan maupun shahih, yang semakna. Misalnya, riwayat-riwayat tersebut di atas bersesuaian maknanya dengan sebuah hadits berikut:

المُجَاهِدُ مَنْ جَاهَدَ نَفْسَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ

“*Mujahid (seorang yang berjihad) ialah orang yang berjihad untuk (mengendalikan) diri sendiri di dalam upayanya untuk taat kepada Allah.*” (Hadits Riwayat At-Tirmidzi dari Fudhalah bin ‘Ubaid radhiyallāhu ‘anhu, *Sunan at-Tirmidzi*, juz IV, hal. 165, hadits no. 1621). Dan masih banyak hadits yang semakna dengannya.

Memerangi hawa nafsu disebut “jihad yang besar”, karena musuh yang diperangi tersembunyi di dalam diri manusia, yang berupa keinginan kepada sesuatu untuk memberikan kesenangan kepada dirinya. Nafsu yang diperangi adalah nafsu yang rendah, nafsu yang membawa kepada kejahatan manusia, baik di dalam ucapan, perbuatan, maupun gerak-gerik hatinya. Perumpamaan nafsu seperti kuda yang binal, yang sulit untuk dikendalikan. Manakala keinginan nafsu tidak dikendalikan, ia mendorong untuk berbuat segala sesuatu yang bisa menjerumuskan dan mendatangkan kerusakan pada diri manusia itu sendiri. Oleh karena itu, keinginan nafsu harus dikendalikan. Demikian, kurang lebih, apa yang dimaksud dengan *jihād an-nafs*.

Dengan kata lain, hawa nafsu adalah: “dorongan untuk mendahulukan keinginan, kepentingan, dan kehendak diri. Hawa adalah egoisme, pengabdian terhadap keakuan. Hawa berasal dari sifat setan dalam diri kita. Dari hawa-lah lahir penentangan kepada Tuhan (*kufr*) dan penciptaan aturan hidup yang bertentangan dengan aturan Tuhan.”

Cinta diri yang berlebihan adalah sesuatu akan bisa menjadi ‘penyebab’ seluruh pertentangan kepada Allah dan penggambaran dalam dosa, kejahatan, dan pengkhianatan. Segala macam cinta dunia dan kemilaunya, termasuk kecintaan pada status sosial, reputasi, kekayaan, kekuasaan, dan sebagainya, merupakan sumber segala kerusakan, dan kehancuran, dan semua itu tumbuh dari ‘cinta diri’ yang berlebihan. Malapetaka, peperangan, dan kekerasan, misalnya, banyak yang berasal dari egoisme.

Egoisme merupakan patung terbesar dan paling sulit dibinasakan. Oleh karena itu, jika belum mampu menghancurkannya secara total, maka kita mulailah menghancurkannya secara perlahan-lahan mulai dari tangannya, kakinya, dan seterusnya.

Lalu, apa yang harus kita lakukan? Adakah cara efektif untuk mengendalikan 'hawa nafsu' kita?

Dari hasil telaah penulis dari beberapa sumber, penulis temukan dua cara praktis untuk mengendalikan hawa nafsu.

Pertama, memperbanyak takbir. Shalat adalah wahana peluluhlantakan egoisme. Hal ini ditunjukkan dengan banyaknya lafal takbir yang disunahkan dibaca ketika pergantian rukun. Ketika takbir, seorang Muslim mengukuhkan ketauhidannya kembali, memperbarui terus-menerus keyakinannya bahwa hanya Allahlah zat yang Mahabesar. Pada saat yang sama kita menghinakan diri kita, merendahkan diri kita. Inilah hakikat shalat, yakni *dzillah al-ubûdiyyah* (mengakui kehinaan sebagai seorang hamba yang 'tengah' menyembah) dan *'izzah al-rubûbiyyah* (mengakui kemuliaan Allah, Tuhan yang 'tengah' disembah).

Kedua, mendoakan siapa pun, baik orang yang disayangi maupun orang yang dibenci, dalam setiap lantunan doa. Hal ini dicontohkan oleh Sayyidah Fatimah, putri tercinta Nabi shallallâhu 'alaihi wa sallam. Cucu Nabi shallallâhu 'alaihi wa sallam, Hasan bin Ali, menceritakannya: "Pada suatu malam Jumat, aku menyaksikan ibuku (Fatimah) tenggelam dalam ibadah hingga pagi. Dia tiada berhenti rukuk dan sujud serta menyebut satu per satu nama tetangga. Satu per satu tetangga itu didoakan, namun herannya aku tak mendengar beliau berdoa untuk dirinya sendiri. Dengan takjub, aku bertanya kepadanya, 'Wahai Bunda, mengapa Bunda hanya mendoakan orang lain, dan mengabaikan diri sendiri?' Ibuku menjawab, 'Anakku, tetangga dahulu, baru diri kita.'"

Nah, kini saatnya kita buktikan. "Mampukah diri kita mengendalikan hawa nafsu kita sendiri?"

Ibda' bi nafsik!

Yogyakarta, Jumat - 17 Maret 2017