

DR. Firanda Andirja, Lc.,MA.

# Agar Hidup *Lebih* Bermakna

[www.firanda.com](http://www.firanda.com)

# Agar Hidup Lebih Bermakna

**DR. Firanda Andirja, Lc.,MA.**

*Tulisan ini adalah transkrip ceramah yang diunggah pada channel  
Youtube FirandaAndirja*

<https://www.youtube.com/watch?v=T0ZR8GbKAWM>

*Youtube Channel : FirandaAndirja*

*Instagram : firanda\_andirja\_official*

*Facebook : firandaandirja*

*SoundCloud : firanda-andirja*

**[www.firanda.com](http://www.firanda.com)**

Muharram 1440H/ September 2019

# Agar Hidup Lebih Bermakna

Puji dan syukur senantiasa kita panjatkan kepada Allah Subhanahu wa ta'ala yang memberikan kepada kita karunia yang tiada henti-hentinya sebagaimana firman Allah Subhanahu wa ta'ala,

وَإِنْ تَعْدُوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ

"Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)." (QS. Ibrahim : 34)

Oleh karena itu tidaklah kita hidup kecuali senantiasa kita berpindah dari suatu kenikmatan kepada kenikmatan yang lain. Maka dari itu semoga Allah Subhanahu wa ta'ala

menjadikan kita sebagai hamba-hamba yang pandai bersyukur kepada Allah Subhanahu wa ta'ala.

Semoga selawat dan salam senantiasa tercurah kepada junjungan kita, suri tauladan kita, imam dan pemberi syafaat bagi kita yaitu Nabi Muhammad ﷺ, dan juga kepada seluruh keluarganya serta seluruh sahabat beliau tanpa terkecuali.

Pada kesempatan kali ini, kita akan membahas tentang bagaimana agar hidup kita bisa lebih bermakna. Kita ketahui bahwa hidup kita ini telah ditentukan ajalnya. Kita dapat waktunya terus berjalan sehingga durasi waktu hidup kita di dunia ini semakin berkurang. Setiap hari yang kita lewati menunjukkan bahwa umur kita semakin berkurang. Sebagaimana perkataan seorang salaf yaitu Hasan Al-Bashri,

يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّمَا أَنْتَ أَيَّامٌ فَإِذَا ذَهَبَ يَوْمٌ ذَهَبَ بَعْضُكَ،  
وَيَوْشِكَ إِذَا ذَهَبَ بَعْضُكَ أَنْ يَذْهَبَ كُلُّ

"Wahai anak Adam, sesungguhnya engkau adalah kumpulan hari-hari. Maka apabila telah pergi sebagian hari-hari, maka pergi pula sebagian dari dirimu. Dan

*dikhawatirkan jika telah pergi sebagian dari dirimu, maka akan hilang seluruh dari dirimu."*

Maka semakin bertambah hari, bulan, dan tahun, kehidupan kita akan menjadi semakin berkurang. Sehingga kita tidak ingin kehidupan kita menjadi kehidupan yang biasa-biasa saja. Tentunya kita menginginkan kehidupan yang lebih baik, lebih bermanfaat bagi kita di dunia dan terlebih lagi untuk di akhirat kelak.

Ada sebagian orang semangat bangun dari tidurnya di pagi hari karena dia ingin menjalani hidup yang menurutnya sangat menyenangkan dan bermanfaat. Akan tetapi sebagian orang lainnya tidak ingin bangun dan ingin melanjutkan tidurnya, karena dia tahu bahwa di hadapannya terdapat begitu banyak permasalahan yang menyusahkan dan membuat dia gelisah, dan seakan-akan dia merasa bahwa hidupnya kurang bermanfaat. Oleh karena itu seseorang hendaknya selalu berusaha untuk menjadikan hidupnya lebih baik, lebih sesuai dengan keridhaan Allah Subhanahu wa ta'ala.

Kita akan membahas beberapa point-point sederhana yang mudah-mudahan mampu membantu kita meraih kehidupan yang lebih baik agar kita dapat bahagia di dunia

maupun di akhirat. Karena betapapun ujian yang Allah berikan kepada seorang mukmin, pasti ada kebahagiaan yang Allah berikan kepadanya. Oleh karenanya Ibnu Taimiyah rahimahullah pernah mengatakan,

إِنَّ فِي الدُّنْيَا جَنَّةً مَنْ لَمْ يَدْخُلْهَا لَمْ يَدْخُلْ جَنَّةَ الْآخِرَةِ

"Sesungguhnya di dunia terdapat surga. Barangsiapa yang tidak memasukinya (surga dunia), maka dia tidak akan masuk ke dalam surga akhirat." (Madarijus Salikin 1/452)

Artinya adalah orang beriman pasti akan merasakan kebahagiaan di dunia. Jika dia tidak merasakan kebahagiaan tersebut maka dia bukanlah orang yang beriman, dan jika dia tidak beriman, maka dia tidak akan masuk ke dalam surga di akhirat kelak. Oleh karenanya betapapun kondisi seseorang mukmin, baik dia miskin atau kaya, sehat atau sakit, diuji dengan kebaikan atau keburukan, maka pasti ada kebahagiaan yang mereka rasakan. Maka pembahasan kita pada kesempatan kali ini adalah agar kehidupan kita bisa lebih bahagia, bermanfaat di dunia dan di akhirat, dan agar kehidupan kita ada perubahan yang lebih baik.

Ada beberapa perkara yang saya harapkan bisa kita amalkan bersama. Karena ini merupakan nasihat untuk saya secara

pribadi dan untuk saudaraku sekalian. Di antara kita-kiat agar hidup kita lebih bermanfaat adalah,

---

## 1. Melatih diri untuk banyak tersenyum.

---

Hendaknya seorang mukmin untuk senantiasa tersenyum. Jangan sampai semakin dia mengenal sunnah, semakin cuek dan bermuka masam. Ingatlah bahwa senyum merupakan sunnah Nabi ﷺ. Dan terlalu banyak hadits yang menggambarkan bahwa Rasulullah ﷺ adalah orang yang suka tersenyum. Contohnya adalah hadits dari Jarir bin Abdillah al-Bajali radhiyallahu 'anhu bahwa beliau mengatakan,

مَا حَجَبَنِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْذُ أَسْلَمْتُ، وَلَا  
رَأَنِي إِلَّا تَبَسَّمَ فِي وَجْهِي

"Nabi Shallallahu 'alaibi wa sallam tidak pernah melarangku untuk bertemu beliau semenjak aku masuk Islam dan tidaklah beliau melihat aku kecuali beliau tersenyum ke wajahku." (HR. Bukhari no. 3035)

---

Atau dalam riwayat lain Jarir bin Abdillah radhiallahu 'anhu mengatakan,

مَا رَأَيْتِ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُنْذُ أَسْلَمْتُ إِلَّا  
تَبَسَّمَ فِي وَجْهِي

"Tidaklah Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam melihatku sejak aku masuk Islam, kecuali dia tersenyum ke wajahku." (Adabul Mufrad 1/97 no. 250, Syaikh Al-Bani berkata: Sahih)

Hadits ini menunjukkan bahwa Rasulullah ﷺ selalu murah senyum kepada para sahabat radhiallau 'anhum ajma'in. Demikian juga hadits dari Jabir bin Samurah radhiallahu 'anhu tatkala menyebutkan sifat Nabi ﷺ, beliau mengatakan,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا يَضْحَكُ إِلَّا تَبَسَّمًا

"Bawa Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam tidak tertawa kecuali dengan tersenyum." (HR. Al-Hakim dalam Al-Mustadarak no. 4196)

Kemudian juga dari Abdullah bin Harits *radhiallahu 'anhu* berkata,

مَا رَأَيْتُ أَحَدًا أَكْثَرَ تَبَسِّمًا مِنْ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"Saya tidak melihat seorang pun yang paling banyak senyumannya melebihi Rasulullah Shallallahu 'alaibi wa sallam." (HR. Ahmad no. 17750)

Kemudian juga hadits dari Simak bin Harb rahimahullah berkata,

قُلْتُ لِجَابِرِ بْنِ سَمْرَةَ: أَكْنَتْ تُجَالِسُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ؟ قَالَ: نَعَمْ كَثِيرًا، كَانَ لَا يَقُومُ مِنْ مُصَالَاهِ الَّذِي يُصَالِي فِيهِ الصُّبْحَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ، فَإِذَا طَلَعَتْ قَامَ وَكَانُوا يَتَحَدَّثُونَ، فَيَأْخُذُونَ فِي أَمْرِ الْجَاهِلِيَّةِ فَيَضْحَكُونَ وَيَتَبَسِّمُ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

"Aku bertanya kepada Jabir bin Samurah: "Pernahkah kamu duduk bersama Rasulullah Shallallahu 'alaibi wa sallam?" Jabir menjawab; "Bahkan sering, beliau biasanya belum berdiri dari tempat shalat (dimana beliau shalat)

*subuh sebelum terbit matahari. Selama duduk-duduk itu, para sahabat ada yang bercakap-cakap membicarakan urusan masa jabiliyah, lalu mereka tertawa, sedangkan Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam hanya tersenyum." (HR. Muslim no. 2322)*

Disamping Rasulullah ﷺ adalah orang yang suka tersenyum, beliau juga menganjurkan untuk seseorang banyak tersenyum. Di antaranya Rasulullah ﷺ bersabda,

تَبَسُّمٌ فِي وَجْهِ أَخِيكَ لَكَ صَدَقَةٌ

*"Senyummu di hadapan saudaramu merupakan sedekah." (HR. Tirmidzi no. 1956)*

لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمُعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهٍ طَلْقٍ

*"Janganlah kamu menganggap remeh sedikitpun suatu kebaikan, walaupun hanya bermanis muka (tersenyum) kepada saudaramu (sesame muslim) ketika bertemu." (HR. Muslim no. 2626)*

Hadits-hadits di atas merupakan dalil tentang keutamaan dan anjuran untuk senantiasa tersenyum. Karena orang

yang senantiasa tersenyum akan mendapatkan banyak faedah. Di antaranya adalah seseorang akan bisa melupakan kegelisahan di dalam hatinya. Jika orang tersebut terlatih untuk terbiasa tersenyum, maka mau atau tidak mau kegelisahan di dalam hatinya akan pergi. Karena orang yang susah untuk tersenyum, maka dikhawatirkan kelak akan ada masalah di dalam hatinya. Di antara faedah yang lain dari tersenyum adalah disenangi banyak orang. Sebagaimana sabda Nabi ﷺ, karena dianggap ramah.

إِنَّكُمْ لَنْ تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِكُمْ وَلَكُنْ يَسْعُهُمْ مِنْكُمْ بِسْطَ  
الْوِجْهِ وَحْسِنُ الْخُلُقِ

"Sesungguhnya kalian tidak bisa memberikan kepada seluruh manusia dengan harta kalian. Akan tetapi kali bisa memberikan kepada mereka semua dengan senyuman di wajah dan akhlak yang baik." (HR. Al-Bazzar no. 9322 dalam Musnadnya)

Terkadang untuk mengambil hati manusia dengan harta tidak bisa dicapai karena harta seseorang terbatas. Akan tetapi kita dapat mengambil hati orang lain dengan murah senyum karena hal itu gratis. Dan murah senyum adalah salah satu tanda ketawadhuhan seseorang.

Seseorang yang sulit tersenyum pasti memiliki sesuatu di hatinya. Entah dia sedangkan jengkel, tidak senang dengan sesuatu, atau bahkan dia sombong sehingga dia terhalangi untuk tersenyum. Betapa banyak para pemimpin yang susah untuk tersenyum kepada bawahannya, para pemilik rumah kepada asisten rumah tangga mereka, karena menganggap bahwa anak buah atau asistennya berbeda level dengan mereka, sehingga akhirnya mereka hanya tersenyum kepada koleganya, teman kerjanya, atau teman sepermainannya. Tapi lihatlah Rasulullah ﷺ yang senyum kepada siapa saja karena beliau memiliki hati yang lapang lagi tawadhu. Oleh karenanya orang-orang yang senang tersenyum adalah orang-orang yang baik akhlaknya.

Maka dari itu latihlah diri kita untuk senantiasa tersenyum tatkala bertemu kawan, keluarga, atau siapapun. Karena kapan seseorang kurang senyum, maka saya katakan pasti dia memiliki sesuatu di dalam hatinya yang membuatnya sulit untuk tersenyum. Dan ingatlah bahwa senyum itu bisa menawan hati seseorang. Oleh karenanya para sahabat *radhiallahu 'anhum ajma'ain* tertawan hati mereka karena senyum dari Rasulullah ﷺ sebagaimana perkataan Jarir bin Abdillah yang telah kita sebutkan sebelumnya. Artinya jika kita semakin murah senyum, maka orang lain pun akan senang dan baik kepada kita, dan itu adalah salah satu hal

yang membuat hidup kita bisa lebih bahagia. Adapun orang-orang yang jarang tersenyum, senantiasa memamerkan wajah segan sehingga mereka tampak berwiba, orang-orang hanya akan takut kepadanya, dan bukan seperti itu yang dicontohkan dalam Islam. Rasulullah ﷺ adalah orang yang disegani akan tetapi beliau juga orang yang paling banyak senyumannya.

Saya dahulu punya kawan di Yogyakarta yang suka tersenyum kepada semua orang. Akhirnya semua orang senang dengan dia. Ketika dia bertemu dengan orang-orang, dia pegang tangannya, kemudian dipijit, dan semua orang diperlakukan seperti itu. Dan kawan saya itu orangnya tawadhu. Dan memang biasanya orang yang suka tersenyum itu memiliki sifat tawadhu, karena orang yang jarang tersenyum biasanya ada kesombongan. Kawan saya tersebut suka tersenyum karena mungkin menganggap kehadiran dan menghargai orang-orang di sisinya. Oleh karenanya sebagaimana yang telah saya sebutkan ketika ada pimpinan yang jarang senyum kepada anak buahnya, bisa jadi karena kehadiran anak buahnya tidak dianggap bahkan tidak dihargai. Maka dari itu orang yang suka tersenyum adalah orang yang tawadhu dan pandai menghargai orang-orang yang ada di sekitarnya. Dan tentunya hati seseorang yang senantiasa tersenyum akan lebih mudah

menghilangkan masalah yang ada, karena senyum itu adalah yang memaksa masalah itu pergi. Dan itu akan membantu kita dalam menghadapi problematika kehidupan.

---

## 2. Berusaha mencari teman-teman yang baik

---

Tidak benar ungkapan yang menyebutkan bahwa kita harus mencari kawan sebanyak-banyaknya. Karena Rasulullah ﷺ menganjurkan kita untuk memilih-milih teman. Rasulullah ﷺ bersabda,

الْمُرْءُ عَلَى دِينِ خَلِيلِهِ، فَلَيَنْظُرْ أَحَدُكُمْ مَنْ يُخَالِلُ

"Seseorang tergantung pada agama teman dekatnya, maka hendaklah salah seorang dari kalian melihat siapa yang dia jadikan sebagai teman." (HR. Ahmad no. 8398)

Oleh karenanya seseorang tidak boleh berkawan dengan siapa saja. Tatkala seseorang berteman kepada siapa saja, akhirnya akan repot sendiri ketika telah banyak temannya. Dan itu bukanlah mendatangkan kebahagiaan melainkan

---

akan kehilangan kebahagiaan tersebut. Memang benar bahwa ada kelezatan tersendiri tatkala kita bertemu dengan teman-teman, akan tetapi akhirnya akan merepotkan diri sendiri ketika telah datang undangan dari mereka semua. Oleh karenanya Rasulullah ﷺ memerintahkan kita untuk memilih-milih teman dekat, dan tidak semuanya bisa dijadikan teman dekat. Dan hendaknya kita untuk mencari teman yang baik. Karena sebagaimana pepatah Arab mengatakan,

## الصاحب ساحب

*"Sababat itu akan menarik (sahabatnya)"*

Ketika seseorang memiliki sahabat, maka pasti akan terjadi singkronisasi. Baik itu kita yang akan ikut kepada sahabat kita, atau sahabat kita yang akan ikut kepada kita. Maka dari itu perlu untuk kita mencari teman yang bermanfaat untuk dunia dan akhirat kita dengan cara menghindari teman-teman yang buruk.

Tidak ada dalil yang lebih bagus dalam mencari teman daripada dalil yang disebutkan oleh Ibnu Katsir *rabimahullabu ta'ala* tentang Ashabul Kahfi. Kita ketahui bahwa para Ashabul Kahfi merupakan orang-orang yang

saleh. Ketika mereka pergi ke goa, mereka membawa anjing. Dan ternyata anjing tersebut juga ikut disebut-sebut di dalam Alquran dan juga mendapat karamah karena anjing tersebut bergaul dengan orang-orang saleh. Dan orang yang berteman dengan orang saleh pasti akan mendapatkan manfaat. Jangankan manusia, hewan pun akan mendapatkan manfaat jika berteman dengan orang saleh, sebagaimana seekor anjing yang berteman dengan Ashabul Kahfi yang akhirnya Allah sebut-sebut dia di dalam Alquran.

Kemudian jika seseorang berteman dengan orang lain, kemudian bertambah keimanan dia, maka hendaknya dia pegang erat-erat kawannya tersebut. Akan tetapi jika seseorang berteman dengan orang lain, kemudian merasakan bahwa keimanannya berkurang, ketahuilah bahwa temannya itu adalah teman yang buruk. Jadi ketika kita ingin mengukur apakah teman kita adalah teman yang baik, maka cek keimanan kita sebelum dan setelah duduk dan bercengkrama dengannya setelah beberapa waktu. Jika keimanan bertambah maka dia adalah teman yang baik, dan jika hati kita semakin keras, maka teman tersebut adalah teman yang buruk. Maka hindarilah berteman dengan orang-orang yang ketika setelah berpisah dengannya, hati

dan iman kita semakin buruk. Dan tentunya seseorang dapat merasakan hal tersebut.

Sebuah contoh teman yang buruk yaitu ketika kita duduk dengan teman kita, ternyata kita ketahui bahwa mereka adalah orang yang senang gibah. Ketika duduk bersama mereka yang dibicarakan hanyalah kejelelakan si fulan dan si fulan. Meskipun kita merasakan kelezatan tersendiri tatkala berkumpul bersama mereka untuk mengetahui urusan orang lain. Tapi ketahuilah bahwa kelezatan tersebut adalah kelezatan dari sebuah maksiat. Karena memang kemaksiatan itu pasti lezat. Sebagaimana zina, minum khamr itu lezat, maka gibah pun juga lezat karena bagian dari kemaksiatan. Lihatlah ketika orang-orang menggibah, pasti dia akan sulit untuk berhenti karena dia merasakan kelezatan tersendiri ketika mendengarkan atau bahkan membicarakannya. Ketika ternyata kita memiliki teman yang suka gibah, suka berbicara yang tidak ada manfaatnya, dan membuat iman kita turun setelah bertemu dengannya, maka tinggalkanlah teman tersebut secara perlahan, karena kita telah salah memilih teman. Dan jangan biarkan ada rasa sungkan untuk meninggalkannya setelah tahu bahwa dia adalah teman yang tidak baik, karena jika itu terjadi, maka yang akan menjadi korban setelah itu adalah agama kita. Agama kita akan hancur dan terkikis sedikit demi sedikit

jika kita tetap bergaul dengan mereka. Maka dari itu tatkala seseorang memilih teman, harus benar-benar pilih-pilih sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ yang memerintahkan kita untuk melihat siapa yang hendak kita jadikan teman. Oleh karenanya Rasulullah ﷺ juga bersabda,

مَثُلُ الْجَلِسِ الصَّالِحِ وَالسُّوءِ، كَحَامِلِ الْمِسْكِ وَنَافِخِ الْكِيرِ،  
فَحَامِلُ الْمِسْكِ: إِمَّا أَنْ يُحْذِيَكَ، وَإِمَّا أَنْ تَبْتَاعَ مِنْهُ، وَإِمَّا أَنْ  
تَحِدَّ مِنْهُ رِيحًا طَيِّبَةً، وَنَافِخُ الْكِيرِ: إِمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، وَإِمَّا  
أَنْ تَحِدَّ رِيحًا خَبِيثَةً

"Perumpamaan teman yang salah dengan teman yang buruk bagaikan penjual minyak wangi dengan pandai besi. Perumpamaan penjual minyak wangi adalah bisa jadi akan menghadiahkan kepadamu atau kamu membeli darinya, atau kamu akan mendapatkan bau wanginya. Sedangkan pandai besi hanya akan membakar bajumu atau kaum akan mendapatkan bau tidak sedapnya." (HR. Bukhari no. 5534)

Maksud perkataan Nabi ﷺ adalah bahwa pasti seseorang akan terkena dampak dari pertemanannya. Maka tatkala kita memiliki banyak teman, maka boleh-boleh saja, akan

tetapi sebatas kenal. Adapun teman yang kita jadikan sebagai teman jalan, curhat maupun untuk bertukar pikiran, maka harus teman tertentu dan tidak boleh sembarang orang.

Oleh karenanya penulis sampaikan hal ini kepada saudaraku sekalian baik laki-laki maupun perempuan. Jika seseorang dari kita mendapatkan teman yang suka membicarakan orang lain, maka tinggalkan teman tersebut. Oleh karenanya masalah pertemanan merupakan hal prinsip dalam hidup seseorang. Karena seorang teman sangat bisa memengaruhi gaya bicara, cara berpikir, dan bahkan sampai memengaruhi tujuan hidup kita. Jika akhirnya waktu kita habis dengan hal yang tidak bermanfaat dengan teman buruk tersebut, maka hidup kita akan sia-sia dan tidak bermakna. Namun jika teman kita senantiasa mengajak kepada kebaikan, sehingga waktu kita terfokus pada kebaikan, maka hidup kita akan lebih bermakna. Maka dari itu jangan sampai kita salah dalam memilih teman.

---

### 3. Berusaha hidup tanpa utang

---

Jika seseorang ingin hidup lebih bermakna lagi bermanfaat, maka berusahalah hidup tanpa berutang. Akan tetapi hidup tanpa utang merupakan hal yang cukup susah, karena rata-rata kita semua memiliki utang, yang membedakan hanyalah tingkat utang kita. Semakin besar utang seseorang maka akan semakin pusing, karena bagi orang yang, utang merupakan suatu permasalahan yang besar. Berbeda halnya dengan orang-orang yang zalim, bagi mereka seberapapun besar utang mereka, mereka anggap remeh bahkan cuek terhadap urusan tersebut. Bagi seorang mukmin utang adalah hal yang berbahaya dan harus mereka selesaikan segera. Sebab Rasulullah ﷺ pernah tidak mau menyalatkan jenazah seseorang karena orang tersebut belum membayar utang. Oleh karenanya tatkala seseorang berutang, hendaknya dia berusaha mencicil utang tersebut, agar dia bisa lepas dari kegelisahan tersebut.

Dalam Sahih Bukhari disebutkan dari 'Aisyah *radhiyallahu anha* mengatakan,

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَدْعُو فِي الصَّلَاةِ:  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ  
الْمَسِيحِ الدَّجَالِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ فِتْنَةِ الْحَيَاةِ، وَفِتْنَةِ الْمَمَاتِ،  
اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْمَأْسِ وَالْمَغْرِمِ" فَقَالَ لَهُ قَائِلٌ: مَا أَكْثَرَ  
مَا تَسْتَعِيْدُ مِنَ الْمَغْرِمِ، فَقَالَ: «إِنَّ الرَّجُلَ إِذَا غَرِمَ، حَدَّثَ  
فَكَذَّبَ، وَوَعَدَ فَأَخْلَفَ

"Bawa Rasulullah Shallallahu 'alaibi wa sallam di dalam shalat membaca doa: 'Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, dan aku berlindung kepada-Mu dari fitnah al-Masih ad-Dajjal, dan aku berlindung kepada-Mu dari fitnah kehidupan dan fitnah kematian. Ya Allah aku berlindung kepada-Mu dari perbuatan dosa dan utang'. Tiba-tiba ada seseorang berkata kepada beliau, "Kenapa engkau banyak meminta perlindungan dari utang?" Beliau menjawab, "Sesungguhnya seseorang apabila berutang dia akan cenderung berkata dusta dan berjanji lalu mengingkarinya". (HR. Bukhari no. 832)

Hadits ini merupakan dalil bahwa utang bisa menghantarkan seseorang kepada dosa-dosa besar, kebinasaan. Karena kebanyakan seseorang ketika berutang melakukan dusta agar dia tidak membayar utangnya,

sampai kepada dia mengingkari janji. Sehingga orang yang berutang terjerumus ke dalam sifat kemunafikan. Sebagaimana sabda Rasulullah ﷺ,

آيَةُ الْمُنَافِقِ ثَلَاثٌ: إِذَا حَدَّثَ كَذَبَ، وَإِذَا أُؤْتِمَنَ خَانَ، وَإِذَا  
وَعَدَ أَخْلَفَ

"Tanda-tanda munafik ada tiga; (yaitu) jika berbicara dia dusta, jika diberi amanah dia khianat, dan jika berjanji mengingkari." (HR. Bukhari no. 2682)

Oleh karenanya tiga sifat kemunafikan ini yaitu jika berbicara dusta, jika diberi amanah dia khianat, jika berjanji dia ingkar, terkumpul pada diri orang yang berutang. Oleh karenanya orang yang ingin lari dari utangnya, maka akan terjerumus ke dalam dosa-dosa besar tersebut. Maka dari itu dianjurkan bagi seseorang untuk memperbanyak berdoa kepada Allah Subhanahu wa ta'ala agar terhindar dari utang. Kalaupun dia telah memiliki utang, maka dia berdoa agar utangnya bisa segera lunas.

Maka penulis ingatkan kepada saudaraku sekalian, bahwa benar kebutuhan kita banyak, akan tetapi kita harus melihat mana yang harus lebih kita prioritaskan. Jangan kita selalu

berangan-angan dan bermimpi ingin sesuatu yang mewah, sementara kemampuan kita tidak bisa menyanggupi. Karena biasanya kita akan memaksa diri berutang untuk memenuhi hasrat tersebut. Dan tatkala kita telah berutang, maka pasti hati akan menjadi gelisah. Akan tetapi kegelisahan tersebut hanya akan dialami oleh orang-orang yang beriman karena takut jika dia meninggal dalam keadaan masih memiliki utang. Selain sebab itu, kegelisahannya juga hadir karena mengingat bahwa Nabi ﷺ tidak mau menyalatkan jenazah orang yang masih memiliki utang. Adapun orang-orang yang tidak beriman, mereka akan cuek dengan utang yang dia miliki. Maka jika seseorang ingin hidupnya tenteram, hendaklah dia berusaha untuk tidak memiliki utang, dan jika dia punya utang, hendaknya dia berusaha untuk segera melunasinya.

Ketahuilah bahwa penyakit seseorang yang memiliki utang adalah biasanya dia akan menunda-nunda pembayaran utangnya. Dia mampu untuk membayar utangnya, akan tetapi dia tidak ingin membayarnya. Dan sikap seperti ini adalah sikap yang berbahaya. Oleh karenanya Rasulullah ﷺ bersabda,

مَطْلُ الْغَنِيِّ ظُلْمٌ

*"Menunda pembayaran utang bagi orang yang kaya (mampu) adalah kezaliman." (HR. Bukhari no. 2400)*

Maka selama seseorang menunda pembayaran utang padahal dia mampu, maka selama itu pula dia berlaku zalim. Dan hal seperti ini hukumnya haram. Dan orang-orang seperti ini tidak tahu balas budi. Bagaimana mungkin dikatakan bahwa orang seperti itu adalah orang yang pandai balas budi, sedangkan tatkala ada orang yang membantu dan menolongnya agar tehindar dari praktik riba dengan meminjamkannya sesuai kebutuhannya, akan tetapi dia tidak membayar utangnya sama sekali? Bukankah sikap seperti itu adalah sikap yang kurang terpuji?

Maka tatkala seseorang memiliki utang, janganlah dia berpikir dan berangan ingin membeli sesuatu sebelum dia membayar utangnya. Karena ditakutkan adalah orang yang berutang meninggal sebelum dia melunasi utangnya. Meskipun misalnya ada seorang istri yang ingin dibelikan suatu barang padahal suaminya masih memiliki utang, hendaknya suaminya mengabaikanistrinya dan lebih mendahulukan pembayaran utang. Karena utang adalah amanah. Jadi berusahalah untuk hidup sesuai kemampuan, dan jangan tatkala ingin sesuatu akan tetapi tidak mampu membeli, akhirnya memaksakan diri untuk berutang.

Utang bukanlah suatu perkara yang haram, akan tetapi hendaknya seseorang jika memang harus berutang, berutanglah pada kebutuhan-kebutuhan yang primer, yang memang sudah sangat dibutuhkan. Akan tetapi jika berutang pada kebutuhan pelengkap urusan dunia, hendaknya dihindari. Kecuali bagi seseorang yang tidak bertakwa kepada Allah, maka pasti orang tersebut akan meremehkan dan berani untuk berutang kepada siapapun dan untuk urusan apapun. Oleh karenanya jika seseorang ingin hidupnya lebih bermakna, hendaknya dia tidak mudah berutang.

---

## 4. Senantiasa membantu orang lain

---

Membantu orang lain dengan sesuatu yang kita punya seperti harta, tenaga, pikiran, dan ide merupakan cara agar hidup kita lebih bermakna. Bisa juga seseorang membantu orang lain dengan ucapan yang baik. Karena ucapan yang baik adalah sedekah. Rasulullah ﷺ bersabda,

كُلُّ سُلَامَى مِنَ النَّاسِ عَلَيْهِ صَدَقَةٌ، كُلَّ يَوْمٍ تَطْلُعُ فِيهِ  
الشَّمْسُ، يَعْدُلُ بَيْنَ الْإِثْنَيْنِ صَدَقَةٌ، وَيُعِينُ الرَّجُلَ عَلَى دَائِبِتِهِ  
فَيَحْمِلُ عَلَيْهَا، أَوْ يَرْفَعُ عَلَيْهَا مَتَاعَهُ صَدَقَةٌ، وَالْكَلْمَةُ الطَّيِّبَةُ  
صَدَقَةٌ، وَكُلُّ خُطْوَةٍ يَخْطُوْهَا إِلَى الصَّلَاةِ صَدَقَةٌ، وَيُمْيِطُ  
الْأَذَى عَنِ الْطَّرِيقِ صَدَقَةٌ

"Setiap ruas tulang pada manusia wajib atasnya sedekah dan setiap hari terbitnya matahari seseorang yang mendamaikan antara dua orang yang bertikai adalah sedekah dan menolong seseorang untuk menaiki hewan tunggangannya lalu mengangkat barang-barangnya ke atas hewan tunggangannya adalah sedekah **dan ucapan yang baik adalah sedekah** dan setiap langkah yang dijalankan munuju shalat adalah sedekah dan menyingsirkan sesuatu yang bisa menyakiti atau menghalangi orang dari jalan adalah sedekah." (HR. Bukhari no. 2989)

Dengan ucapan yang baik terkadang dapat membangkitkan semangat seseorang dan memberikan kebahagiaan kepada orang. Dan itu merupakan upaya kita dalam berusaha untuk berbuat baik kepada orang lain. Oleh karenanya disebutkan bahwa "suatu perkara yang tidak akan habis tatkala dibagi adalah kebahagiaan". Bahkan ketika kita

berbagi kebahagiaan kepada orang lain, kita akan lebih dahulu berbahagia sebelum orang lain tersebut. Karena balasan sesuai dengan perbuatan (الجزاء من جنس العمل). Oleh karenanya dalam hadits disebutkan bahwa Abu Hurairah radhiyallahu 'anhu berkata,

أَنَّ رَجُلًا شَكَا إِلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَسْوَةً قَلْبِهِ  
فَقَالَ لَهُ إِنْ أَرَدْتَ تَلْيِينَ قَلْبِكَ فَأَطْعِمُ الْمِسْكِينَ وَامْسَحْ رَأْسَ  
الْبَيْتِ

"Bawa seorang laki-laki mengadu kepada Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam akan kerasnya hatinya. Maka beliau berkata: "Jika engkau ingin hatimu menjadi lembut, maka berilah makan kepada orang miskin dan usaplah kepala anak yatim." (HR. Ahmad no. 7566)

Maksud dari hadits ini adalah anjuran untuk berbuat baik kepada orang lain. Karena dengan membantu orang lain akan mendatangkan kebahagiaan. Penulis melihat banyak teman-teman saya yang senang pergi bolak-balik ke tempat-tempat terjadinya musibah, dan saya melihat kebahagiaan di wajah-wajah mereka. Karena ternyata mereka adalah orang-orang yang lebih bahagia daripada orang yang menerima bantuan dari mereka. Allah memberikan kepada mereka

kebahagiaan dan kelezatan tersendiri karena mereka telah berusaha untuk membahagiakan orang lain. Karena tidak mungkin Allah akan mengabaikan orang-orang yang sudah berusaha untuk membahagiakan orang lain. Tatkala seseorang telah berusaha memberikan kebahagiaan kepada orang lain, maka pasti Allah akan berikan kebahagiaan kepada mereka atas usahanya. Oleh karenanya sebagaimana yang telah disebutkan sebelumnya bahwa suatu perkara yang ketika kita bagi maka tidak akan berkurang bahkan justru bertambah adalah kebahagiaan. Maka berbagilah kebahagiaan dengan orang lain. Kemudian juga tatkala bertemu dengan anak yatim, berusahalah usap kepalanya sembari merenungkan betapa anak tersebut susah dan merindukan sentuhan orang tuanya. Senangkanlah hati mereka dengan memberikan sebagian harta yang kita miliki.

Maka dari itu hendaknya seseorang memiliki proyek hidup berupa membantu orang lain baik dengan harta, tenaga, pikiran, dan lain-lain yang kita mampu. Yakini bahwa tatkala seseorang membantu orang lain, maka pasti Allah akan membantunya, dan itu adalah suatu hal yang pasti. Contohnya orang yang hidupnya memiliki proyek ini adalah Ustaz Abu Sa'ad *rahimahullah*. Tatkala ada suatu musibah, beliau adalah orang paling depan untuk pergi membantu. Bayangkan bagaimana lelahnya beliau yang

berangkat dari satu daerah ke daerah yang lain. Akan tetapi beliau tidak pernah merasa lelah dengan apa yang beliau lakukan. Karena ada kebahagiaan yang Allah berikan kepadanya yang tidak bisa ia ungkapkan dengan kata-kata. Beliau merasakan suatu kebahagiaan yang tidak bisa dirasakan oleh orang lain. Sehingga dengan kebahagiaan itulah yang membuat beliau semangat pergi dari satu daerah ke daerah yang lain untuk membantu orang. Mungkin bagi kita itu adalah suatu hal yang mengherankan, akan tetapi bagi beliau rahimahullah bukanlah sesuatu hal yang mengherankan, melainkan suatu hal yang membahagiakan.

Dan tentunya bagi setiap diri kita, apa saja yang kita berikan kepada orang dengan niat karena Allah Subhanahu wa ta'ala, maka kita akan diberi kebahagian. Sebagai contoh adalah orang yang memberi nasihat kepada orang lain. Mungkin orang tersebut telah lelah dan letih, akan tetapi ketika dia memberikan nasihat kepada orang lain, kemudian orang lain senang, maka dia akan ikut merasa bahagia. Maka dari itu jangan lupa untuk menjadi orang yang dermawan, baik dengan harta, tenaga, pikiran, kata-kata. Intinya ketika kita bisa memberikan sesuatu kepada orang lain, maka Allah akan memberikan kebahagiaan kepada kita.

Adapun orang yang pelit, hanya akan menyusahkan dirinya. Karena orang yang pelit itu diibaratkan terkekang dengan rantai. Semakin dia pelit, maka akan semakin terkekang dia dengan rantai tersebut. Maksudnya adalah semakin orang bersifat pelit maka akan semakin cinta kepada dunia yang akan membuat dadanya semakin sesak.

---

## **5. Jadilah orang yang qona'ah, dan jauhilah membanding- bandingkan**

---

Jadilah orang yang senantiasa mensyukuri apa yang dia miliki. Ketika seseorang memiliki rumah dengan ukuran 100 meter persegi atau kurang dari itu, maka nikmati dan syukuri apa yang Allah berikan. Dan jangan suka untuk membanding-bandtingkan dengan kenikmatan orang lain. Karena orang yang suka membanding-bandtingkan, maka dia tidak akan pernah bisa bahagia dalam hal yang dia bandingkan. Dengan membanding-bandtingkan juga akan membuat sedih hati. Maka mensyukuri apa yang telah Anda miliki itulah qona'ah.

---

Sifat membanding-bandinkan juga akan membuat diri kita menderita. Cobalah seorang suami membandingkan istrinya dengan wanita atau istri orang lain. Maka tatkala dia dapati ada wanita yang lebih cantik dari istrinya, maka pasti akan berkurang rasa cintanya kepada istrinya. Bahkan tatkala di rumahnya, dia mungkin akan lebih banyak marah kepada istrinya. Itu semua karena dia telah membandingkan istrinya dengan istri orang lain. Begitu pula ketika seorang ayah membandingkan kemampuan anaknya dengan anak orang lain, maka pasti dia akan menderita karena mendapatkan sesuatu selain dari apa yang dia harapkan. Oleh karenanya sifat membanding-bandinkan akan membuat hidup susah. Oleh karenanya Imam Syafi'i berkata dalam syairnya,

إِذَا كُنْتَ مَا ذَا قَلْبٌ قَنْوَعٌ \*\* فَأَنْتَ وَمَالِكُ الدُّنْيَا سَوَاءٌ

*Jika engkau memiliki hati yang qona'ah, maka engkau dan raja-raja dunia saja*

Memang benar bahwa kebahagiaan itu datangnya dari Allah, akan tetapi kita bisa berusaha untuk bahagia dengan cara mengatur hati kita. Terkadang ada dua orang yang dihadapkan dengan permasalahan yang sama, akan tetapi

satu orang menghadapinya dengan emosi dan satunya lagi menghadapinya dengan tenang.

Oleh karenanya kebahagiaan itu adalah suatu yang bisa kita usahakan dengan cara mengatur hati kita untuk bisa qona'ah. Karena belum tentu seseorang jika hidup seperti dengan hidup orang yang dia bandingkan akan bahagia. Saya banyak melihat teman yang kaya dan memiliki perusahaan besar, akan tetapi dia pusing ketika harus membayarkan gaji pegawainya yang jumlahnya mencapai 10 Miliar.

Maka jangan mengira bahwa semua orang yang hidup lebih baik dari hidup kita itu bahagia. Betapa banyak orang kaya yang tidak menikmati kehidupannya. Dari pagi hingga malam dia disibukkan dengan mengejar dunia. Sangat sedikit waktu yang bisa dia nikmati dari hasil kerjanya. Sementara mungkin seorang karyawan yang kerjanya hanya sampai siang atau sore, dia bisa bahagia dimalam hari dengan bertemu dan menghabiskan waktu bersama anak danistrinya. Oleh karena itu baik orang miskin maupun orang kaya, orang sibuk maupun tidak sibuk itu bisa bahagia, tergantung dari diri mereka untuk mengatur hati mereka.

Oleh karenanya jika seseorang ingin bahagia, milikilah sifat qona'ah dengan pemberian Allah Subhanahu wa ta'ala dan jangan membanding-bandinkan yang akan mendatangkan kesengsaraan.

---

## 6. Kuatkan hubungan dengan Allah Subhanahu wa ta'ala

---

Kiat ini adalah kiat yang paling utama di antara semua kiat agar hidup lebih bermakna. Hendaknya seseorang senantiasa menguatkan hubungannya kepada Allah dengan cara berkhawatir kepada Allah pada ibadah-ibadah yang disyariatkan. Terkadang seseorang baru bisa merasa bahagia ketika dia bertemu dengan keluarga, kawan-kawan. Akan tetapi harus ada kebahagiaan baik itu diciptakan atau tidak takkala kita sedang bersendirian dengan Allah Subhanahu wa ta'ala.

Di antara ibadah-ibadah yang bisa dilakukan untuk menguatkan hubungan dengan Allah adalah shalat malam. Rasulullah ﷺ bersabda takkala tiba di Madinah,

---

يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَفْشُوا السَّلَامَ، وَأَطْعِمُوا الطَّعَامَ وَصَلُّوا بِاللَّيْلِ  
وَالنَّاسُ نِيَامٌ، تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ بِسَلَامٍ

"Wahai manusia, sebarkanlah salam, berilah makan, **dan shalatlah di malam hari ketika orang-orang tidur, maka niscaya kalian akan masuk surga dengan selamat.**" (HR. Ibnu Majah no. 1334)

Kemudian contoh yang lain adalah ibadah I'tikaf. Ketika seseorang selama hampir setahu penuh sibuk dengan dunia, berinteraksi dengan manusia dan harta, maka jadikanlah 10 hari terakhir ramadhan untuk kita fokus berkhawlwat dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Dalam waktu tersebut seseorang dapat mengisinya dengan membaca Alquran dan berdzikir tatkala sendirian, sehingga dia menangis tatkala mengingat Allah Subhanahu wa ta'ala. Dan ini merupakan di antara tafsiran sabda Rasulullah ﷺ ketika menyebutkan tujuh golongan yang akan mendapatkan naungan Allah pada hari dimana tidak ada naungan selain naungan Nya. Di antara golongan tersebut kata nabi ﷺ,

وَرَجُلَانِ تَحَابَّا فِي اللَّهِ اجْتَمَعا عَلَيْهِ وَتَفَرَّقَا عَلَيْهِ

*"Dan dua orang yang saling mencintai karena Allah yang mereka berkumpul karena-Nya dan berpisah juga karena-Nya." (HR. Muslim no. 1031)*

Makna seseorang yang bertemu karena Allah telah banyak diketahui maksudnya. Seperti pertemuan pengajian, pertemuan karena ingin memberi bantuan kepada korban bencana, pertemuan karena dakwah. Adapun berpisah karena Allah, di antara tafsirannya adalah seseorang terpaksa meninggalkan pertemuan dengan kawan karena dia harus berkhawlwat dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Tatkala kita bertemu dengan kawan, saling bertukar cerita, ada kebahagiaan yang kita rasakan. Akan tetapi kita harus berpisah juga untuk mencari kebahagiaan dalam berkhawlwat dengan Allah baik dengan shalat malam atau dengan ibadah yang lain.

Seseorang harus bisa menimbulkan kelezatan dalam hidupnya tatkala besendirian dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Harus ada waktu di mana seseorang berdua-duaan dengan Allah, tidak ada istri dan anak, orang tua, maupun kawan. Pada waktu itu seseorang shalat malam sendiri, baca Alquran sendiri, berdzikir dan mengingat dosa-dosa kepada Allah sendiri, dan mengingat keagungan Allah. Tatkala seseorang bisa menciptakan hal tersebut, maka dia akan

bahagia. Oleh karenanya Ibnu Rajab al-Hanbali mengatakan bahwa seseorang harus menciptakan waktu untuk dia berkhawlāt dengan Allah, karena waktu dia bersendirian di alam barzakh akan lebih banyak dari pada bersendiriannya di dunia. Maksudnya adalah ketika kita telah meninggal dunia, maka kita akan sendiri dan tidak ada yang menemani kita kecuali amalan saleh. Sehingga kalau kita terbiasa berkhawlāt dengan Allah Subhanahu wa ta'ala di dunia, maka kita akan tenang tatkala kita di alam barzakh karena sudah terbiasa.

Maka jika seseorang ingin agar hidupnya lebih bermakna, maka dia harus memiliki waktu untuk berkhawlāt dengan Allah Subhanahu wa ta'ala. Dan ini bisa dilakukan oleh seseorang setiap hari meskipun banyak orang di sekitarnya. Meskipun banyak orang di sekitarnya, namun seakan-akan dia sedang bersendirian. Ini merupakan di antara tafsiran hadits Nabi ﷺ,

وَرَجُلٌ ذَكَرَ اللَّهَ خَالِيًّا، فَفَاضَتْ عَيْنَاهُ

"Dan seseorang yang yang menetes air matanya saat berdzikir (mengingat Allah) dalam kesendirian (kesunyian)." (HR. Muslim no. 1031)

Maksudnya adalah dia bisa berkonsentrasi dan fokus dengan ibadah yang dia lakukan meskipun banyak orang di sekitarnya, sehingga seakan-akan hanya dia dan Allah di tempat tersebut.

Maka membangun hubungan dengan Allah dengan melaksanakan ibadah-ibadah yang bisa membuat kita berkhilwat dengan adalah hal yang sangat penting. Sampai surah Al-Muzzammil disebutkan oleh sebagian ulama sebagai زاد الداعية (bekal seorang Da'i). Maksudnya adalah seorang Da'i harus bisa shalat malam, karena keesokan harinya dia akan menghadapi berbagai macam permasalahan ummat seperti ingin agar orang dapat hidayah, membantah syubhat, dan mengingatkan orang-orang dari kemungkaran. Sedangkan seorang Da'i sendiri butuh akan iman. Maka jika seorang Da'i tidak menambah imannya di malam hari (dengan shalat malam), maka dia akan susah untuk memiliki energi untuk menghadapi itu semua. Adapun jika seorang da'i mengambil bekal di malam hari dengan shalat malam, sehingga bertambah imannya, maka keesokan harinya beban akan menjadi lebih ringan dalam dakwah yang dia emban. Demikian juga untuk berlindung pada perkara yang lainnya, karena di dunia ini sangat banyak godaan, fitnah, cobaan, maksiat. Maka dari

itu seseorang berusaha untuk membiasakan dirinya untuk berkhawlāt dengan Allah Subhanahu wa ta'ala.

---

## 7. Sisihkan waktu berolahraga

---

Ketahuilah bahwa badan sehat akan sangat memengaruhi kebahagiaan. Kalau seseorang fisiknya sakit, ditambah dengan lemahnya iman, maka pasti dia akan susah untuk merasakan kebahagiaan. Kalau badan seseorang sehat, maka pasti banyak hal yang bisa dia lakukan dengan maksimal. Akan tetapi jika seseorang punya penyakit gula misalnya, maka pasti ketika mendengarkan kajian akan cepat mengantuk, ketika shalat malam pun tidak bisa lama. Berbeda dengan orang yang badannya sehat. Maka harus ada waktu yang kita sisihkan dari sela-sela kesibukan kita masing-masing untuk bisa berolahraga.

Sehatnya badan adalah hal yang akan mendatangkan kebahagiaan. Oleh karenanya Rasulullah ﷺ bersabda,

مَنْ أَصْبَحَ أَمِنًا فِي سِرْبِيهِ، مُعَافًى فِي جَسَدِهِ، عِنْدَهُ طَعَامٌ  
يَوْمَهُ، فَكَانَمَا حِيزَتْ لَهُ الدُّنْيَا

"Barangsiapa yang pagi hari aman di rumahnya, sehat badannya, dia memiliki makanan (untuk dimakan) hari itu, maka seakan-akan dunia telah didatangkan baginya." (Adabul Mufrad no. 300)

Maka barangsiapa yang memiliki kondisi badan sehat, maka pekerjaan apapun itu baik belajar atau aktifitas lainnya akan lebih stabil. Apapun profesi seseorang, baik dia seorang direktur, Da'i, pegawai, dan lainnya, harus ada waktu berolahraga untuk membuat badan lebih sehat dan lebih segar.

---

## 8. Memiliki sifat *Al-Khafii*

---

Sifat *Al-Khafii* memiliki makna tidak ingin tampil atau tidak ingin dikenal orang banyak. Kata Nabi ﷺ,

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْعَبْدَ التَّقِيَّ، الْغَنِيَّ، الْخَفِيَّ

*"Sesungguhnya Allah mencintai hamba yang bertakwa, merasa cukup, dan menyendiri." (HR. Muslim no. 2965)*

Orang yang seperti ini adalah orang yang berusaha melakukan sesuatu tanpa harus tampil di depan banyak orang. Dan itu adalah hal yang lebih baik untuk dilakukan. Karena ketika seseorang memiliki sifat seperti itu, akhirnya banyak waktu yang dia bisa lakukan untuk hal-hal yang sifatnya privasi. Mungkin dia bisa punya waktu yang lebih bersama istrinya, anak-anaknya, orang tuanya, dan kerabatnya. Juga mungkin dengan seperti itu dia kana punya waktu lebih untuk membaca Alquran, belajar agama. Akan tetapi ketika seseorang sering tampil menjadi pusat perhatian banyak teman dan relasinya, akan membuat waktunya berkurang untuk sendiri, akhirnya dia tidak bahagia. Sebagaimana telah disebutkan bahwa terlalu banyak teman akan merepotkan seseorang.

Oleh karenanya sering saya bertanya, apakah enak jadi orang terkenal? Tentunya tidak enak. Ada asisten dari seorang yang terkenal mengatakan bahwa kalau si fulan (artis) pergi ke pusat perbelanjaan bersama istrinya, maka dia hanya punya waktu 10 menit bersama istrinya, setelah itu pasti orang-orang akan mendatanginya minta foto dan lain-lainnya. Hal ini tentunya menyusahkan dirinya sendiri.

Orang yang terkenal akan selalu was-was ketika berada di tempat umum. Dia takut kalau dilihat oleh orang lain. Dahulu ketika Ibnu Mas'ud radhiyallahu 'anhu berjalan dan diikuti oleh orang-orang, maka dia akan berhenti dan menanyakan keperluan orang tersebut. Jika ada keperluan dia penuhi, dan jika tidak ada maka dia akan menyuruh mereka pergi. Lihatlah Ibnu Mas'ud radhiyallahu 'anhu yang tidak senang kalau jalan kemudian diikuti banyak orang. Karena tatkala seseorang terkenal dan diikuti banyak orang, maka privasi kita akan terganggu.

Oleh karenanya Nabi ﷺ melarang seseorang untuk melakukan sesuatu yang bisa mendatangkan ketenaran. Contohnya adalah pakaian, kendaraan. Rasulullah melarang seseorang mengenakan pakaian yang bisa mendatangkan perhatian banyak orang. Begitupun dengan kendaraan, jangan menggunakan sesuatu yang tampil beda. Karena ingin tampil beda atau ingin menjadi bahan perhatian adalah penyakit dan tidak dibenarkan dalam syariat. Kalau sekiranya seseorang memiliki mobil mewah dengan pintu atau bagian atap yang bisa terbuka otomatis, pasti akan mencuri perhatian orang banyak. Memang benar ada kelezatan tatkala kita bisa menjadi perhatian orang, akan tetapi dalam syariat tidak disukai. Menjadi perhatian banyak orang hanya akan mengurangi kebahagiaan

seseorang. Karena dengan seperti itu, seseorang akan mulai mencari pujian dari orang lain. Hati yang awalnya diniatkan karena Allah, kemudian mulai tersisihkan sebagiannya untuk manusia, kemudian juga seseorang akan mulai mencari komentar-komentar manusia.

Maka agar kita bisa menjadi lebih berbahagia, maka jadilah hamba yang *Al-Khafii* yaitu menjadi seseorang yang tidak suka dengan ketenaran. Dan hindarilah hal-hal yang bisa membuat kita tampil di depan banyak orang. Seseorang hanya akan menghabis-habiskan waktunya jika untuk pencitraan. Kalaupun akhirnya satu dunia memuji Anda, akan tetapi rendah di hadapan Allah, maka akan menjadi sia-sia. Adapun jika satu dunia menghina Anda, akan tetapi di hadapan Allah Anda hamba yang mulia, maka penghinaan mereka tidak akan memengaruhi Anda. Fokuskan hati kepada Allah, karena kebahagiaan berasal dari Allah. Jangan mengira bahwa menjadi orang yang terkenal bisa membuat bahagia. Betapa banyak orang yang berada di puncak-puncak ketenarannya yang akhirnya bunuh diri. Mereka berada di puncak ketenaran akan tetapi dia stres, hubungan dengan keluarganya tidak baik. Karena dia mencari ketenaran, Allah akhirnya mencabut kebahagiaan dari dirinya. Wahai saudaraku, apa enaknya hidup yang di luar rumah dihormati, akan tetapi di dalam

rumah tidak dihargai? Namun sebaliknya jika di luar rumah kita tidak dihargai, akan tetapi di rumah dihargai, maka pasti Anda akan bahagia. Maka ketahuilah bahwa tatkala seseorang ingin menjadi terkenal, akan membuat dia mengabaikan urusan keluarganya. Akhirnya suatu kebahagiaan yang seharusnya menjadi modal dasar, hilang karena sibuk mencari ketenaran yang pada asalnya itu adalah kebahagiaan sekunder.

---

## **9. Melakukan kegiatan sosial secara berkesinambungan**

---

Hendaknya seseorang melakukan kegiatan sosial secara rutin meskipun sedikit. Contohnya adalah Anda memiliki perhatian dengan anak yatim. Meskipun hanya satu orang, tekunilah perhatian tersebut terhadapnya. Perhatikan keperluannya, belajarnya, dan keperluannya. Kalau seseorang menekuninya walaupun hanya pada satu orang, maka pasti akan ada keberhasilan. Dan keberhasilan itulah yang akan mendatangkan kebahagiaan. Daripada seseorang yang memiliki banyak cita-cita, akan tetapi tidak dari satupun cita-citanya terwujud. Karena banyak penulis

---

temui seorang kawan yang memiliki banyak cita-cita, banyak proyek kegiatan sosial, akhirnya tidak ada satupun dari rencananya yang berjalan. Karena dia tidak bisa fokus pada salah satunya. Akhirnya bukan kebahagiaan yang dia dapatkan, akan tetapi pikiran yang dia dapatkan adalah pikiran yang kacau balau sampai kepada kekecewaan. Maka apapun bentuk kegiatan sosial yang Anda lakukan meskipun sedikit atau bahkan hanya satu, tekunilah. Karena dengan begitu Allah akan memberikan kebahagiaan kepada Anda.

Seseorang tentunya bisa mengukur kapasitas dirinya. Jika seseorang memang mampu untuk melakukan berbagai kegiatan keagamaan, sosial sekaligus, maka silakan. Akan tetapi jika tidak mampu untuk melakukannya secara bersamaan, maka hendaknya dia melakukan apa yang dia sanggupi. Dan penulis mengharapkan kita semua memiliki proyek akhirat. Baik itu membantu hadirnya suatu pengajian, menyantuni anak yatim, membangun sumur di suatu kampung, atau mengumpulkan donatur untuk membangun masjid di suatu daerah, dan proyek-proyek akhirat yang lain yang Anda bisa lakukan. Yang terpenting adalah kalau niat kita tulus karena Allah, maka akan bernilai besar di sisi Allah Subhanahu wa ta'ala. Seorang salaf mengatakan,

رَبُّ عَمَلٍ صَغِيرٍ تُعْظِمُهُ النِّيَّةُ، وَرَبُّ عَمَلٍ كَبِيرٍ تُصَغِّرُهُ النِّيَّةُ

"Betapa banyak amalan yang kecil, menjadi besar di sisi Allah dengan niat. Dan betapa banyak amalan yang besar, jadi kecil di sisi Allah dengan niat." (Jami'ul 'Ulum wa al-Hikam 1/13)

Intinya adalah seseorang hendaknya memiliki suatu proyek akhirat yang dia tekuni, yang dengan itu menjadi harapan tatkala kita bertemu dengan Allah, dia bisa mengemukakan apa yang dia kerjakan selama hidupnya. Dan orang yang terjebak dalam kegiatan-kegiatan yang bermanfaat, pasti akan mendatangkan kebahagiaan.

---

## 10. Tinggalkan kebiasaan menghukumi orang lain

---

Hilangkanlah kebiasaan yang selalu menilai tentang sifat dan karakter seseorang. Karena kita sebagai manusia tidak ditugaskan untuk menghukumi orang lain. Jika seseorang mengetahui bahwa si fulan buruk, maka tinggalkan dan tidak perlu untuk mengutarakannya. Bahkan seorang Da'i

---

sekalipun tidak boleh melakukan hal demikian. Seorang da'i dibolehkan menjelaskan tentang orang lain ketika memang hal tersebut sangat penting dan darurat. Kalaupun bukan hal yang darurat, maka seorang da'i pun tidak diperkenankan melakukan demikian. Karena jika seseorang sibuk menghukumi orang lain, maka seseorang akan lupa dan tidak menyadari akan kesalahannya sendiri. Oleh karenanya jangan terlalu sibuk menghukumi orang lain. Karena belum tentu seseorang yang menghukumi orang lain itu lebih baik dari orang yang dia hukumi. Tinggalkan hal tersebut dan hukumilah diri sendiri. Betapa banyak kekurangan-kekurangan yang ada pada diri kita seperti shalat kita yang belum beres dan masih malas atau hafalan tidak bertambah melainkan berkurang yang masih perlu untuk kita benahi.

---

# 11. Berusaha untuk tidak mengetahui urusan orang lain

---

Di zaman sekarang ini, tidak mengetahui urusan orang lain akan membuat kita bisa lebih bahagia. Dan ini sebagaimana sabda Nabi ﷺ,

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمُرْءَ تَرْكُهُ مَا لَا يَعْنِيهِ

*“Di antara tanda baiknya keislaman seseorang, adalah meninggalkan apa yang tidak bermanfaat baginya.”* (HR. Ibnu Majah no. 3976)

Saat ini terlalu banyak informasi yang masuk ke dalam pikiran kita yang hanya sekedar lewat lalu pergi. Maksudnya adalah informasi-informasi tersebut hanya membuat konsentrasi kita hilang. Seseorang yang memiliki Facebook saja sudah bisa mendapatkan informasi yang begitu banyak. Bagaimana lagi jika ditambah dengan media sosial yang lain. Apakah dengan mendapatkan informasi sebanyak itu bisa

mendatangkan kebahagiaan baginya? Tentunya tidak sama sekali.

Oleh karenanya saya sampaikan bahwa saya merasakan kebahagiaan ketika saya menggunakan media sosial hanya untuk mencari informasi yang saya butuhkan saja. Adapun jika Anda adalah seorang dengan profesi tertentu seperti pebisnis, maka silakan mencari informasi yang Anda butuhkan pula. Akan tetapi jika Anda adalah seorang ibu rumah tangga, maka tidak perlu Anda mencari tahu informasi-informasi yang tidak bermanfaat buat Anda. Karena seorang ibu rumah tangga tidak akan bisa menjadi politikus hanya dengan mengetahui berita-berita tentang politik. Bukankah dengan membaca informasi yang tidak bermanfaat baginya itu adalah membuang-buang waktu? Jika 1000 informasi yang dia dapatkan dalam satu hari, bukankah waktunya banyak terpakai untuk membaca informasi tersebut? Kalau sudah seperti itu, kapan dia ada waktu untuk membaca dan menadaburi Alquran? Bagaimana dia bisa menangis di hadapan Allah Subhanahu wa ta'ala sedangkan pikiran Nya penuh dengan informasi-informasi tidak penting. Oleh karenanya penulis katakan bahwa di zaman ini, kita harus bisa sesekali untuk mematikan handphone. Agar ketergantungan kita terhadap suatu berita tidak besar.

Saya tidak mengatakan bahwa berita atau informasi itu tidak bermanfaat. Tapi yang saya katakan adalah 90% informasi yang seseorang ketahui tidak bermanfaat baginya. Kalaupun Anda ingin melihat berita, silakan. Akan tetapi pilih-pilihlah. Jangan kemudian semua sumber informasi dijadikan langganan dalam media-media sosial Anda. Karena tidak semua informasi harus kita ketahui. Jika seseorang disibukkan dengan mencari dan membaca suatu informasi, maka pasti waktunya akan dihabiskan dengan informasi tersebut. Akhirnya tidak ada waktu baginya untuk mengurus keluarga, berbicara dengan istri, bercanda dengan anak, berbakti kepada orang tua. Maka jika Anda tidak bahagia dengan itu semua, dari manakah Anda akan mendatangkan kebahagian? Maka penulis benar-benar menasihatkan bahwa jika Anda benar-benar ingin bahagia, jangan terlalu banyak mencari informasi. Jika ada berita yang penting, maka meskipun tanpa dicari, maka berita itu akan kita ketahui sebab berita tersebut akan jadi buah bibir manusia.

Jika waktu kita habiskan untuk mencari berita, maka modal amalan apa yang akan kita bawa ke hadapan Allah? Bagaimana mungkin kehidupan bisa jadi lebih bermakna kalau waktu dihabiskan untuk mencari informasi yang tidak bisa membangun kepribadian kita, bahkan terlebih

lagi keimanan kita? Alquran sendiri jarang kita baca, padahal yang mendatangkan kebahagiaan adalah Allah Sang pemilik Alquran. Maka jika Anda ingin bahagia, maka bacalah Alquran dan bukan membaca berita.

Oleh karenanya di antara tanda bagusnya Islam seseorang adalah dia meninggalkan sesuatu yang bukan urusannya. Maka latihlah diri kita untuk diam. Kalau orang-orang berbangga dengan pembicaraannya, maka banggalah dengan diam. Kalau berbicara itu ada perak, maka diam itu adalah emas. Dan tidak perlu bagi seseorang untuk mengomentari semua hal yang diketahui atau dilihatnya. Jika Anda ingin bahagia, maka kurangi untuk mengetahui urusan orang lain.

---

## **12. Menyikapi celaan seseorang terhadap kita dengan cara yang benar**

---

Bisa jadi ada seseorang yang tidak suka dengan Anda. Dan pasti ada yang tidak suka. Karena setiap manusia ada yang menyukainya dan ada yang tidak menyukainya. Jangankan

manusia, Allah pun demikian. Ada yang memuji Allah, dan ada pula yang mencela Allah. Salah satu golongan orang yang mencela Allah adalah orang Yahudi. sebagaimana Allah Subhanahu wa ta'ala berfirman,

وَقَاتَ الْيَهُودُ يَدَ اللَّهِ مَغْلُولَةٌ

"Orang-orang Yahudi berkata: "Tangan Allah terbelenggu". (QS. Al-Maidah : 64)

Lihatlah, Allah Subhanahu wa ta'ala saja tidak selamat dari celaan orang-orang Yahudi. Mereka juga mengatakan bahwa Allah menciptakan langit enam hari, dan pada hari ke tujuh Allah istirahat. Lihatlah bagaimana celaan mereka terhadap Allah Subhanahu wa ta'ala.

Para Nabi juga tidak selamat dari celaan. Nabi ﷺ dicerita dari dulu hingga sekarang, begitu pula dengan nabi-nabi yang lain. Maka kita pun demikian. Mungkin ada orang benci dengan kita dengan sebab kita benar dan dia yang salah. Atau kebencian tersebut muncul karena kita salah dan dia benar. Maka jika sampai celaan mereka kepada kita, perhatikan apakah benar celaan tersebut ada pada diri kita. Jika benar ada pada diri kita, maka lakukanlah perbaikan meskipun dia menyampaikannya penuh dengan

penghinaan dan kasar. Jangan kemudian kita angkuh dan arogan seakan-akan tidak punya kesalahan. Karena siapapun diri kita, pasti punya kesalahan. Namun jika celaan tersebut tidak ada pada diri kita, dan kesalahan ada pada orang yang mencerca, bahkan mereka sengaja membuat celaan-celaan yang dusta, maka sikap kita adalah dengan membiarkannya. Kita membiarkannya dan tidak membalaunya karena menyadari bahwa Allah saja tidak selamat dari celaan orang-orang Yahudi. Maka celaan yang sampai kepada kita meskipun tidak benar merupakan sunnatullah. Karena hal seperti itu adalah suatu problematika yang tidak ada solusinya. Jika Anda ingin dipuji oleh seluruh manusia di muka bumi ini, itu adalah sesuatu yang mustahil. Oleh karenanya ada sebuah ungkapan yang menyebutkan,

رِضَا النَّاسِ غَایَةٌ لَا تُدْرِكُ

“*Ridha manusia adalah tujuan yang tidak mungkin tercapai.*”

Dan inilah namanya kehidupan. Ada yang mencela dan ada yang memuji. Jika orang mencela Anda, maka biarkan saja karena hal itu adalah hal yang biasa. Cepat atau lambat pasti Anda akan mendapatkan celaan, pasti akan ada yang

memusuhi Anda. Maka jika tidak bisa diperbaiki, biarkan saja. Oleh karenanya suatu problematika yang tidak ada solusinya itu bukanlah suatu problem, melainkan lika-liku kehidupan. Contohnya adalah seseorang yang datang ke Jakarta kemudian mengeluhkan kemacetan. Maka tentunya kemacetan tersebut tidak ada jalan keluarnya. Sehingga seseorang harus menikmati kemacetan tersebut.

Oleh karenanya celaan orang terhadap kita adalah sesuatu yang pasti. Dan mustahil semua orang mencintai kita. Maka di antara cara menyikapi orang-orang yang memusuhi kita dengan celaan-celaannya agar kita bahagia adalah:

- a. Ingatlah bahwa seperti itulah kehidupan. Dan ingatlah bawa para nabi yang merupakan orang yang lebih utama daripada Anda, tidak punya cacat ataupun kekurangan, tetap tidak selamat dari celaan. Bahkan Allah Subhanahu wa ta'ala pun tidak selamat dari celaan.
- b. Jangan sibukkan diri Anda dengan celaan mereka. Jangan pernah ingin tahu tentang kabar dan omongan mereka. Karena itu hanya akan membuat Anda tambah sengsara. Oleh karenanya Syaikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di

mengatakan bahwa kalau ada orang yang mencela Anda, sesungguhnya kemudharatan itu muncul tatkala Anda ingin tahu tentang orang tersebut. karena jika Anda cuek dan mengabaikan celaan tersebut, Anda akan tetap berada pada kebahagiaan yang Anda alami. Jika ada orang yang datang ingin menceritakan celaan orang kepada Anda, maka jangan dengarkan, dan tidak usah pedulikan mereka. Selama Anda benar dan mengabaikan celaan tersebut, maka Anda akan tetap dalam kebahagiaan Anda.

---

## **13. Biasakan untuk mengurangi grup Media Sosial**

---

Memiliki banyak grup di media sosial juga biasanya hanya akan menghabiskan waktu. Bagaimana bisa seseorang bahagia yang tatkala dia sedang berbahagia dengan berkumpul dengan keluarganya, namun tiba-tiba banyak

---

notifikasi masuk dalam grup media sosialnya. Awalnya ada seseorang yang hendak tidur, kemudian tidak jadi tidur karena ada pesan baru yang masuk. Kalaupun grup tersebut tidak begitu penting, maka sebisa mungkin untuk left (keluar). Terkadang ada seseorang yang memiliki grup di media sosialnya 10 hingga 20 grup. Untuk apa grup sebanyak itu? Memiliki banyak grup di media sosial itu hanya akan menyiksa diri. Meskipun grup tersebut diberikan *silent notification*, pasti tetap ada rasa ingin untuk membuka pesan tersebut. Oleh karena itu, jika Anda ingin bahagia, kurangi grup media sosial. Jika memang harus punya grup, hendaknya pada hal-hal yang penting saja.

---

## 14. Biasakan menolak jika tidak mampu

---

Ketika ada seseorang yang meminta sesuatu kepada kita dan kita tidak mampu, maka katakan ketidakmampuan kita dalam memenuhinya. Jangan kemudian kita memberikan harapan kepadanya padahal kita sendiri tahu bahwa diri kita tidak mampu memenuhinya. Akhirnya yang ada adalah rasa sungkan dan permohonan maaf dikemudian hari tatkala

---

tidak bisa memenuhinya. Maka jika tidak mampu memenuhi suatu permintaan seseorang, beranikan diri untuk mengatakan tidak jika memang betul-betul tidak mampu. Karena jika menggantungkan harapan orang lain kepada kita padahal kita tidak mampu hanya akan membuat kita semakin gelisah. Karena pasti orang yang kita sanggupi permintaannya akan sering menghubungi kita untuk menanyakan perihal permintaannya. Dan karena ketidaksangguan kita, akhirnya kita sering menghindar. Oleh karenanya, biasakan menolak permintaan seseorang jika tidak mampu. Latihlah diri untuk menolak sejak awal, daripada harus memohon maaf dikemudian hari.

---

## 15. Mudah memaafkan

---

Allah Subhanahu wa ta'ala berfirman,

وَإِنَّ السَّاعَةَ لَآتِيَةٌ فَاصْبِحْ الصَّفْحَ الْجَمِيلَ

"Dan sesungguhnya hari (*kiamat*) itu pasti akan datang, maka maafkanlah (mereka) dengan cara yang baik." (QS. Al-Hijr : 85)

Di dalam ayat ini Allah mengingatkan bahwa kehidupan ini hanya sebentar. Dan tidak akan lama lagi hari kiamat akan tiba. Baik kiamat berupa kematian, atau kiamat yang sesungguhnya. Allah mengingatkan bahwa dengan waktu hidup yang singkat tersebut, untuk apa dihiasi dengan dendam? Padahal dendam itu adalah penyakit. Dan terkadang sakit karena dendam tersebut lebih menyakitkan daripada perlakuan buruk seseorang kepada kita. Misalnya ada seseorang yang memukul kita, tentunya dari pukulannya ada rasa sakit. Akan tetapi rasa sakit pukulan yang kita terima tidak lebih sakit daripada dendam kita kepada orang yang memukul kita. Dan dendam adalah sakit yang berkepanjangan. Bisa jadi lebam akibat pukulan bisa pulih dalam waktu sepekan, akan tetapi sakit dendam bisa bertahun-tahun kalau kita tidak segera memaafkan.

Oleh karena itu jangan jadi orang yang pendendam. Orang yang pendendam dan sering marah biasanya adalah orang yang angkuh karena susah untuk memaafkan. Orang yang pendendam biasanya akan merasa harga dirinya jatuh total ketika disakiti, sehingga dia merasa bahwa dia tidak mau memaafkan dan harus menunjukkan kehebatan dan harga dirinya. Saya pernah punya teman waktu di bangku kuliah yang pendendam. Ketika ada orang lain yang punya masalah dengannya, maka dia kemudian langsung

mendoakan keburukan untuk orang tersebut. Padahal Rasulullah ﷺ bersabda,

لَيْسَ الْمُؤْمِنُ بِالظَّعَانِ وَلَا الْعَانِ وَلَا الْفَاحِشِ وَلَا الْبَدِيءُ

"Tidak termasuk seorang mukmin yang mereka selalu mengungkap aib, melaknat, berperangai buruk dan suka menyakiti." (HR. Tirmidzi no. 1977)

Maka jika hidup kita telah terbiasa memaafkan, maka hidup kita akan tenteram. Oleh karenanya, jika ada orang yang berbuat salah kepada kita, baik dia orang dekat maupun jauh, maka maafkan. Mudahkan segala permasalahan dan jangan dibesar-besarkan. Tatkala Anda bisa memaafkan seseorang, maka akan terlepas beban dari hati Anda. Terlebih jika kita memiliki permasalahan dengan kerabat kita, baik itu orang tua, saudara, istri maupun anak, kemudian kita tidak memaafkannya, maka akan terjadi penderitaan yang panjang. Begitu pula tatkala kita memiliki permasalahan dengan rekan kerja kita, kemudian kita tidak maafkan, maka kita akan menderita sendiri tatkala berangkat ke tempat kerja dan bertemu dengan rekan kerja kita. Akan tetapi jika kita memaafkan permasalahan orang lain dengan kita, maka tentunya kita akan lebih bahagia. Latihlah diri kita untuk mudah memaafkan. Hal ini

tentunya adalah perkara yang berat, akan tetapi faedahnya akan kembali kepada diri kita. Selain kita akan mendapatkan pahala dan diampuni dosa-dosa oleh Allah Subhanahu wa ta'ala dari sifat memaafkan, kita juga akan menjadi semakin bahagia.

---

## 16. Jangan mencari musuh

---

Ketika kita tidak bisa berteman dengan seseorang, maka tidak perlu kita menjadikannya sebagai musuh. Dan ini adalah suatu kaidah yang penting. Jika Anda tidak cocok dalam berteman dengan seseorang, maka tidak perlu menjadikannya musuh, cukupkan dengan tidak berteman lagi dengannya. Terkadang seseorang ketika dia merasa tidak cocok dengan seseorang, dia akan mencaci-maki dan mencari masalah dengan orang tersebut. Ketahuilah bahwa sikap itu adalah sikap yang menjadikan orang tersebut sebagai musuh. Dan ketika orang tersebut telah jadi musuh, maka hal tersebut hanya akan menambah beban hidup seseorang.

Jika kita merasa tidak cocok dengan seseorang, maka cukup diam dan tinggalkan pertemanan dengannya. Yang

---

terpenting adalah bahwa seseorang yang tidak merasa cocok berpisah bukan sebagai musuh. Karena dalam kehidupan nyata banyak orang-orang yang seperti ini. Ketika ada dua orang atau lebih tidak merasa cocok, akhirnya mereka saling menjadikan yang lain sebagai musuh. Jangankan dalam kehidupan sehari-hari, dalam dakwah pun demikian. Ingatlah bahwa ketidakcocokan kita dengan orang lain tidak mengharuskan kita menjadikannya sebagai musuh. Dengan sikap seseorang yang tidak mau mencari musuh, maka akan menjadikan hidupnya jauh lebih bahagia.

---

## 17. Jangan suka marah

---

Sering kita dapat bahwa tatkala seseorang marah, suatu perkara yang dia bina selama bertahun-tahun hancur seketika. Betapa banyak seseorang yang membangun rumah tangga selama puluhan tahun, akan tetapi tatkala dia emosi akhirnya gugatan cerai melayang. Jika seperti ini maka akan hilang dengan seketika kebahagiaan yang dia bangun selama ini. Oleh karenanya sebelum Anda marah, hendaknya Anda memikirkan dampak dari kemarahan Anda. Jika ternyata Anda merasa bahwa dengan marah hanya akan menghancurkan kebahagiaan yang telah Anda bina selama

---

ini, maka jangan lakukan. Oleh karena itu hendaknya seseorang berhati-hati dalam perkara ini. Karena betapa banyak kemarahan yang sesaat menghancurkan suatu perjuangan yang sudah diusahakan selama bertahun-tahun.

Maka tatkala seseorang ingin marah, hendaknya dia diam. Rasulullah ﷺ bersabda,

وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُنْ

"*Dan jika salah seorang di antara kalian marah, hendaklah dia diam.*" (HR. Ahmad no. 2136)

Ketika seseorang marah, hendaknya dia menenangkan dirinya terlebih dahulu dengan diam. Jangan seseorang tatkala marah langsung bertindak dan berkata-kata. Usahakan untuk menenangkan diri terlebih dahulu. Bahkan jika dia bisa pergi dari tempat tersebut, itu lebih baik. Karena betapa banyak kemarahan akhirnya menghancurkan segalanya. Sebagaimana perkataan salaf,

اول الغضب جنون وآخره ندم

"*Awal dari kemarahan adalah kegilaan, dan akhirnya adalah penyesalan.*"

---

## **18. Jangan sering mengeluh kepada orang lain**

---

Ketahuilah bahwa kebanyakan keluh kesah seseorang tidak akan dapat mengubah apapun. Keluh kesah hanya akan menghinakan dan merendahkan seseorang. Kalaupun seseorang hendak berkeluh kesah, mengeluhlah kepada Allah Subhanahu wa ta'ala. Kalaupun harus mengeluhkan suatu hal kepada orang lain, maka pilihlah orang tepat, yang benar-benar bisa memberikan masukan dan membangkitkan semangat. Tidak semua orang kemudian kita jadikan tempat untuk berkeluh kesah. Karena keluh kesah kita kepada orang lain kebanyakan tidak akan memberikan jalan keluar, melainkan hanya akan membuat kita tampak hina di hadapan manusia.

Maka jika Anda ingin bahagia, jangan suka berkeluh kesah. Yakinlah kepada Allah Subhanahu wa ta'ala bahwa masalah yang kita hadapi bisa dengan mudah Allah hilangkan. Dekatkan diri kepada Allah dan keluhkan permasalahan kita hanya kepada-Nya.

Demikianlah yang bisa kita bahas pada kesempatan kali ini. Semoga Allah Subhanahu wa ta'ala menjadikan kehidupan kita bisa lebih bermakna baik itu di dunia maupun di akhirat.

-  FirandaAndirja
-  firanda\_andirja\_official
-  firandaandirja
-  firanda-andirja

[www.firanda.com](http://www.firanda.com)