

## Kemampuan Mengendalikan Diri

Dalam bulan Ramadhan ini, banyak terdengar dari para penceramah keagamaan membahas tentang pentingnya manusia mengendalikan dirinya sendiri. Orang yang tidak mampu melakukan hal itu, maka akan merusak dirinya sendiri, orang lain, dan bahkan juga lingkungannya. Disebutkan bahwa inti dari puasa di bulan Ramadhan di antaranya adalah melatih orang agar memiliki kemampuan tentang itu.

Pada diri setiap orang, setidaknya terdapat tiga kekuatan penggerak, yaitu akal, nafsu dan qolb atau hati. Akal dengan dibantu oleh inderanya, bertugas untuk mengetahui, menganalisis dan hingga memahami kejadian yang ditemuinya. Sedangkan nafsu adalah kekuatan pendorong untuk memiliki, menguasai, menikmati apa saja secara tidak terbatas. Sedangkan qolb atau hati bertugas memberikan keputusan terhadap dorongan nafsu.

Manakala qolb itu sehat dan kokoh, maka akan mampu mengendalikan nafsu yang selalu menuntut agar terpenuhi semua keinginannya. Oleh karena itu, maka hati atau qolb harus selalu dalam keadaan sehat, sekalipun pada kenyataannya tidak selalu demikian. Pada suatu saat, hati seseorang bisa sakit dan bahkan mati, atau disebut *qolbun maridz* dan atau *qolbun mayyit*. Sebaliknya hati yang sehat, disebut sebagai *qolbun salim*.

Dalam kehidupan sehari-hari, kita bisa menyaksikan perilaku manusia yang beraneka ragam, yang hal itu sebenarnya, adalah sebagai gambaran dari pergumulan di antara ketiga kekuatan tersebut, yaitu pikiran, nafsu dan hati nurani atau qolb itu. Orang yang berhati sakit dan bahkan mati, maka perilakunya tidak terkendali. Apa saja yang dimau oleh nafsunya, maka berusaha untuk dipenuhi, tanpa mempertimbangkan etika, norma atau akhlak. Hati atau qolbnya tidak mampu mengendalikan nafsunya itu.

Orang yang tamak, ----terlalu mencintai harta, kekuasaan, dan bahkan juga seks, adalah sebagai pertanda bahwa yang bersangkutan sedang memiliki hati yang lemah, sakit dan bahkan mati. Sebagai gejalanya, kita lihat orang yang kegiatannya sehari-hari hanya untuk memenuhi keinginannya itu. Sekalipun apa yang didapat sudah berlebih, tetapi masih merasa kurang. Orang seperti itu, diberi berapapun tidak akan merasa tercukupi.

Sebaliknya bagi seseorang yang berhati sehat, atau memiliki qolbun salim, maka berapapun yang diterima akan disyukuri. Apa yang dicari, hanyalah sebatas untuk memenuhi kebutuhannya, dan bukan keinginan hawa nafsunya. Para koruptor dan juga pecandu narkoba atau obat-obat terlarang, sebenarnya adalah merupakan orang-orang yang hatinya sedang sakit dan bahkan mati, sehingga tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri.

Berbagai kegiatan ritual seperti berdzikir, shalat, zakat, puasa, haji dan lain-lain, sebenarnya adalah merupakan cara atau instrumen, untuk memperkokoh qolb atau hati nurani. Oleh sebab itu, maka bagi mereka yang telah menjalankan kegiatan ritual tersebut -----banyak berdzikir, shalat, zakat, puasa, haji dan lain-lainnya itu, akan memiliki hati yang sehat, sehingga perilakunya menjadi terpelihara, dalam arti bahwa hatinya tidak diliputi oleh suasana tamak terhadap semua hal. Mereka akan mampu merasakan nikmat apa saja yang diterimanya, dan mensyukurinya.

Sebaliknya, orang yang hatinya sedang sakit dan atau bahkan mati, maka sekalipun pada dirinya telah memiliki kekayaan dan kekuasaan yang melimpah, maka tidak akan dirasakannya. Setiap waktu yang dirasakan adalah serba kekurangan, sehingga sehari-hari yang dilakukan hanyalah berusaha memenuhi keinginan atau hawa nafsunya itu. Orang yang dalam keadaan seperti ini tidak akan merasakan kenikmatan dan rasa syukur. Sehari-hari yang dilakukan adalah mengumpulkan harta, kekuasaan, dan apa saja lainnya hingga tidak terbatas. Orang seperti itu, sebenarnya adalah telah gagal dalam mengendalikan dirinya sendiri.

Islam melalui al Qur'an dan hadits nabi sebenarnya adalah membimbing agar ketiga kekuatan tersebut, yakni pikiran, nafsu dan nurani berjalan secara seimbang. Dalam kondisi seperti itu, seseorang disebut mampu mengendalikan diri, dan akan selamat dan bisa menyelamatkan terhadap orang lain. Posisi seperti itu ternyata tidak mudah diraih, kecuali bagi orang-orang yang memiliki kesehatan intelektual, emosional, dan juga spiritualnya. *Wallahu a'lam.*