



Media: Republika

Hari: Rabu

Tanggal: 24 Agustus 2011

Halaman: 1

**hikmah**  
Oleh **Dr A Ilyas Ismail**

## Sampah Kehidupan

**A**gama Islam sangat menekankan kebersihan, baik kebersihan fisik maupun batin. Cinta Allah, antara lain, dialamatkan kepada orang yang bersih dan menyucikan diri. (QS al-Baqarah [2]: 222). Setiap Muslim tentu sudah sangat maklum dengan hadis Nabi yang menyatakan, "Al-Thuhur-u syathru al-Iman." (Kebersihan adalah separuh dari iman). (HR Muslim dari Abi Malik al-Anshari).

Untuk bisa hidup bersih dan sehat, kita harus membuang dan membersihkan apa yang dinamakan "sampah kehidupan" (*life garbage*).

Sampah kehidupan itu banyak sekali, baik dalam diri maupun dalam lingkungan kita. Namun, ada empat yang terpenting.

Pertama, sampah berupa kolesterol atau lemak-lemak tak berguna dalam tubuh kita. Sampah ini timbul karena pola makan yang kurang baik dan bisa berkembang menjadi toksin (*racun*) yang dapat mengganggu kesehatan kita. Sampah ini bisa dibersihkan, antara lain, melalui puasa sunah Senin-Kamis, atau puasa hari-hari terang (*Ayyam al-Baydh*).

Kedua, sampah pikiran, yaitu pikiran negatif (*negative thinking*) yang dapat mengganggu kese-

hatan dan kemajuan kita. Pikiran kumuh, pesimistis, dan pandangan atau kepercayaan yang cenderung melemahkan diri sendiri (*limiting believe*) tergolong sampah pikiran. Sampah yang satu ini sangat berbahaya karena tak ada sesuatu yang paling membelenggu manusia selain pikirannya sendiri.

Sampah ini harus dibersihkan, antara lain, dengan cara membangun pikiran baru (*mindset*) yang positif dan optimistis (*hush al-zhann*), serta fokus pada kemajuan, bukan pada kemunduran.

Ketiga, sampah relasi sosial. Sebagai makhluk sosial, manusia perlu berkomunikasi dengan orang

lain. Namun, dalam berkomunikasi, manusia memerlukan keterampilan tersendiri agar terhindar dari akibat buruk.

Ingat, dalam komunikasi itu, timbul saling pengaruh-mempengaruhi. Emosi negatif bisa memancarkan emosi dan energi negatif pula melalui apa yang disebut "vibrasi emosi". Itu sebabnya Islam menyuruh agar kita bergaul dan berteman dengan orang-orang baik (*shuhbat al-shalihin*). Bahkan, sufi terkemuka, Ibnu 'Athaillah al-Sakandari, dalam bukunya yang sangat tersohor, *al-Hikam*, melarang kita berteman dengan orang-orang yang tidak inspiratif

(*La tashhah man la yunhidhuka qaluh-u wa fi'luh-u*).

Kempat, sampah berupa dosa-dosa kita. Dosa dan maksiat adalah sampah yang mengotori jiwa dan hati kita. Para sufi sudah sejak lama memandang dosa ibarat polusi atau awan tebal yang menutupi hati nurani kita.

Sampah ini harus dibersihkan dengan tobat, yaitu meninggalkan dosa-dosa besar maupun kecil dan kembali ke jalan Allah SWT. "Sesungguhnya, Allah menyukai orang-orang yang bertobat dan menyukai orang-orang yang menyucikan diri." (QS al-Baqarah [2]: 222). Wallahu a'lam. ■

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Amat Segera	Untuk Ditanggapi

Yogyakarta, 06 Februari 2025  
Kepala

**Ig. Trihastono, S.Sos. MM**  
NIP. 19690723 199603 1 005