

## Hikmah Pandemi (4): Menempa Diri dengan Uzhlah

Ditulis oleh Saifir Rohman pada Rabu, 12 Oktober 2022



  ALIF\_ID

HIKMAH PANDEMI (4):  
**MENEMPA DIRI**  
**DENGAN UZLAH**

“  
Menyepi itu penting.  
Supaya kamu benar-benar  
bisa mendengar apa  
yang menjadi isi  
dari keramaian.  
—Emha Ainun Najib

kunjungi [www.alif.id](http://www.alif.id)

Sajian Khusus Edisi ke-133

Tidak ada yang senang mendekam di rumah hingga berbulan-bulan. Bahkan ketika nenek saya yang usianya sudah lebih dari kepala tujuh diminta oleh anak-anaknya untuk mengurangi aktivitasnya di luar rumah, beliau selalu menjawab, “*Ndak enak kalau di rumah terus!*”. Sebelum Pandemi merebak, beliau memang rutin bersafari, menempuh jarak Pamekasan-Situbondo dengan bus, sekurang-kurangnya tiga

**sampai empat bulan sekali. Tujuannya entah silaturahmi, bisnis, atau kedua-duanya sekaligus.**

Itu nenek saya yang sudah yang lanjut usia. Kita yang masih muda tentu memendam hasrat yang lebih kuat untuk ke luar rumah, dengan aneka ragam tujuan dan kepentingan. Dan entah sampai kapan kita semua akan terus begini. Namun, apakah semua pembatasan ini buruk?

Saya tidak ingin mengulang apa yang sudah diketahui bersama tentang manfaat berdiam di rumah, *lock-down*, dan semacamnya di masa-masa darurat seperti sekarang. Khususnya bagi kesehatan tubuh. Karena itu bisa dibilang sudah pasti. Sekarang saya ingin berbicara manfaatnya terhadap ‘kesehatan’ yang lain.

Sekitar sebelas abad silam, seorang pakar hadis terkemuka yang hidup antara abad X dan XI Masehi, al-Baihaqi menulis selarik syair dalam karyanya, *al-Zuhd al-Kabir*, tentang *stay at home*. Lebih kurang begini terjemahnya, “Kebaikan lebih banyak terhimpun dalam diam, juga ketika berdiam dalam rumah.” Melalui syairnya ini, al-Baihaqi tidak sedang meramal apa yang kita hadapi sekarang. Syair ini adalah sebuah refleksi atas suatu zaman yang Manshur bin Ismail bin al-Faqih menyebutnya, “zaman uzlah”. Apakah kala itu sedang musim wabah seperti sekarang?

Baca juga: Kisah Kiai Wahab Chasbullah Muda Kencing di Pengimaman

Semua tahu bahwa wabah memang bukan baru kali ini ‘meracuni’ bumi kita. Tetapi, ‘wabah’ dalam bentuk yang lain, ‘wabah-wabah’ sosial, termasuk penyakit-penyakit ruhani—juga bukan barang baru di muka bumi. Kebodohan, kesombongan, kebobrokan moral, penyelewangan kekuasaan, desas-desus, adu domba, fanatisme kelompok, dan lain sebagainya, adalah ‘wabah’ yang juga senantiasa mengiringi sejarah manusia. Tanpa maksud membanding-bandingkan dengan wabah dalam makna sebenarnya, ‘wabah-wabah’ ini pula telah memporak-poranda kehidupan, telah menelan banyak korban jiwa dan harta.

Di sinilah terbit kesadaran sebagian manusia untuk uzlah. Al-Khattabi dalam *Adab al-Uzhlah* menerangkan makna uzlah yang lebih dari sekadar mengasingkan diri. Menurutnya, “Uzhlah bukan berarti mengisolasi diri dari masyarakat, meninggalkan salat Jumat, atau menelantarkan hak-hak mereka, atau berhenti menebar salam. ... Akan tetapi,

yang kami maksud uzlah di sini adalah ‘meninggalkan keberlebihan dalam pergaulan’—yang tidak Anda butuhkan.” Sederhananya, uzlah dalam pengertian ini bukan bermakna anti-sosial, atau menjadi individualis, akan tetapi dalam rangka mengefektifkan pergaulan.

Pergaulan memang dibutuhkan, namun tetap konteks yang proporsional. Terlalu banyak bergaul dengan hal-hal yang tak perlu adalah nonsens. Kita diingatkan oleh Sabda Nabi dari jalur Abu Hurairah, “*Di antara [tanda] baiknya keberislaman seseorang adalah meninggalkan sesuatu yang tak penting.*” Lebih-lebih jika sesuatu itu memang dilarang.

Baca juga: Nashiruddin Al-Thusi, Penyelamat Khazanah Intelektual Islam

Masih dalam *al-Zuhd al-Kabir*, al-Baihaqi memaparkan enam manfaat praktis uzlah. Antara lain dan yang paling relevan dengan situasi dan kondisi kita hari ini adalah terhindar dari fitnah dan permusuhan. Termasuk juga menjaga agama agar tidak diliputi oleh fitnah dan permusuhan. Sebab hanya sedikit negara yang bebas dari fanatisme dan percekocokan. “Dan orang-orang yang beruzlah dari hal-hal tersebut akan selamat.”, demikian pungkas al-Baihaqi.

Uzhah menjadi ‘tirakat’ yang berperan untuk meminimalisasi fitnah dan permusuhan dalam lingkup sosial, politik, hingga keagamaan. Pandangan ini juga merupakan anti-tesis dari pemaknaan sempit terhadap “menjaga atau membela agama”. Membela agama tak mesti melulu dengan saling memperebutkan kebenaran, atau menghimpun massa dan membuat kerumunan untuk berdemo. Terlebih di masa darurat Pandemi seperti sekarang. Menjaga agama justru dilakukan dengan sebaliknya; dengan menghindari perdebatan, meninggalkan kerumunan yang kerap kali menjadi ajang provokasi, dan semacamnya. Kini, menjaga agama justru dapat ditempuh dari balik pagar rumah. Barangkali sambil nge-teh atau rebahan.

Ada satu lagi manfaat uzlah yang dipaparkan al-Baihaqi. Menurutnya, uzlah bermanfaat untuk memutus ekspektasi manusia terhadap Anda, pun ekspektasi Anda terhadap manusia. Mengejar nilai plus di mata segenap manusia tentu amat melelahkan. Pun tak kalah meletihkan, berharap mereka yang ada di sekitar kita agar sesuai kehendak kita.

Baca juga: Siti Munjiyah, Ulama Perempuan Muhammadiyah

Dengan membatasi pergaulan, berarti kita sedang berupaya mencairkan ketegangan yang tak ada habisnya ini. Di samping sudah barang tentu, uzlah dapat menyelamatkan diri segala macam tindakan orang yang melukai diri dan perasaan. Pada konteks ini pula Filosof Eksistensialis dari Jerman, Friedrich Nietzsche dalam “Sabda Zarathustra” berujar, “Aku mencintai hutan. Tak enak tinggal di keramaian: di sana terlalu banyak mereka yang bernafsu.”.

Betapapun, Corona telah memaksa kita menjalani laku sebagai seorang darwis, dengan membatasi diri dari jenis pergaulan yang sarat akan ‘polusi’, penuh dengan virus permusuhan dan bakteri kebencian. Karantina menarik kita keluar dari rutinitas mekanistik yang tanpa penghayatan. Dalam bahasa Emha Ainun Najib, “Menyepi itu penting. Supaya kamu benar-benar bisa mendengar apa yang mejadi isi dari keramaian.”.

Tak usah risau dengan kreativitas maupun produktivitas. Sebab, karantina, diam di rumah, bukanlah sinonim dari nir-kreativitas, bukan berarti nir-produktifitas. Tulisan-tulisan ini adalah bukti terbaik, karena dianggit dalam masa-masa darurat, dalam swa-karantina yang sesekali menjemukan, dan di kali lain menggembirakan. Benarlah dia yang menyatakan bahwa dalam pergaulan terkandung kebaikan, sedang dalam uzlah terkandung keselamatan. Percayalah!