

MENCAPAI KEHIDUPAN BERKUALITAS

Oleh: Taryudi, Lc., M.Ag.

1. Kualitas hidup manusia di antaranya ditentukan oleh bagaimana ia memandang dan memaknai kehidupan yang ia jalani. Adakalanya hal tersebut tampak pada awal aktivitasnya pada pagi hari. Untuk itulah, Baginda Nabi saw mengajarkan sebuah tuntunan kepada umatnya cara mencapai kehidupan berkualitas. Yaitu, dengan bangun pagi, salat Subuh, lalu berdoa dengan doa yang mewakili pandangan kita terhadap kehidupan. Hadis berikut ini merupakan tuntunan untuk mencapai kehidupan berkualitas.

عَنْ أُمِّ سَلَمَةَ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَقُولُ إِذَا صَلَّى الصُّبْحَ حِينَ يُسَلِّمُ: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ
عِلْمًا نَافِعًا وَرِزْقًا طَيِّبًا وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا

Artinya: Dari Ummu Salamah *radhiyallāhu 'anhā*, bahwa Nabi *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam* setelah selesai salam pada salat Subuh, beliau membaca: **Allāhumma innī as'aluka 'ilman nāfi'an, wa rizqan ṭayyiban, wa 'amalan mutaqqabbalan** (Ya Allah, sesungguhnya aku memohon kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, rezeki yang baik [halal], dan amal yang diterima. (HR Ibn Majah).

2. Hidup manusia akan berkualitas manakala ia memperoleh ilmu yang bermanfaat bagi dunia dan akhiratnya. Manfaat ilmu ditandai pertama kali oleh kalbu (hati). Ilmu yang diperoleh seseorang akan membawanya kepada kedamaian (*sakīnah*), ketenangan (*khushyū'*), dan rendah hati (*ikhbāt*). Ini disebut ilmu kalbu, kata Imam Hasan Basri. Untuk itulah Nabi saw mengajarkan doa akan terhindar dari ilmu yang tiada manfaatnya.

سَلُّوا اللَّهَ عِلْمًا نَافِعًا وَتَعَوَّدُوا بِاللَّهِ مِنْ عِلْمٍ لَا يَنْفَعُ

Artinya: Mintalah kepada Allah ilmu yang bermanfaat, dan berlindunglah kepada Allah dari ilmu yang tidak bermanfaat. (HR Ibn Majah).

3. Hidup manusia akan berkualitas saat rezeki yang mengalir kepadanya adalah rezeki yang baik (*ṭayyib*). Sebagian ulama memaknai rezeki yang baik sebagai yang halal. Rezeki yang baik (halal) sangat penting. Ia menentukan terkabulnya doa-doa kita. Itulah mengapa Allah SWT memerintahkan orang beriman agar memerhatikan apa yang ia makan. Firman Allah,

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِنْ كُنْتُمْ تَعْبُدُونَ

Artinya: Wahai orang-orang yang beriman, makanlah apa-apa yang baik yang Kami anugerahkan kepadamu dan bersyukurlah kepada Allah jika kamu benar-benar hanya menyembah kepada-Nya. (QS al-Baqarah [2]: 172).

4. Terakhir, hidup manusia akan berkualitas manakala amalnya adalah amal yang Allah terima. Maknanya, ketika ia beramal di dunia ini maka tujuan dari amalnya tersebut semata untuk meraih keridaan dan karunia Allah SWT. Ia pun selalu berupaya menjaga agar amal (perbuatan)nya berada dalam koridor keikhlasan dan kebenaran. []