

Cara Menghindari Ghibah Menurut Rasulullah

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Dalam kehidupan keseharian orang Jawa, dikenal suatu istilah yang esensinya menunjukkan makna ghibah yaitu “rasan-rasan”. Rasan-rasan atau Ngrasani adalah aktivitas dua orang atau lebih yang membicarakan orang lain. Entah itu yang dibicarakan benar ataupun salah. Tentu dalam Islam rasan-rasan apabila tidak hati-hati akan menjerumuskan pada tergelincirnya lidah. Oleh karenanya rasan-rasan atau dalam bahasa Islamnya ghibah ini harus dihindari. Dan berikut cara menghindari ghibah menurut Rasulullah

[Rasulullah](#) sendiri dalam hadisnya menyebutkan bahwa ghibah adalah membicarakan orang lain dengan perkataan yang dibencinya walaupun apa yang dibicarakan itu merupakan kebenaran. Rasulullah bersabda

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ، أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، قَالَ: أَتَدْرُونَ مَا الْغَيْبَةُ؟ قَالُوا: اللَّهُ وَرَسُولُهُ أَعْلَمُ، قَالَ: ذِكْرُكَ أَخَاكَ بِمَا يَكْرَهُ قِيلَ أَفَرَأَيْتَ إِنْ كَانَ فِي أَخِي مَا أَقُولُ؟ قَالَ: إِنْ كَانَ فِيهِ مَا تَقُولُ، فَقَدْ اغْتَابْتَهُ، وَإِنْ لَمْ يَكُنْ فِيهِ فَقَدْ بَهْتَهُ

Artinya: Dari Abu Hurairah, sesungguhnya Rasulullah berkata: “Tahukah kalian apa itu ghibah?” Para sahabat menjawab, “Allah dan Rasul-Nya lebih tahu.”

Kemudian Rasulullah bersabda, “Engkau menyebut-nyebut saudaramu tentang sesuatu yang ia benci.” Kemudian ada yang bertanya, “Bagaimana menurutmu jika sesuatu yang aku sebutkan ternyata terdapat pada saudaraku?” Rasulullah kemudian menjawab: “Jika memang apa yang engkau ceritakan tersebut ada pada dirinya, maka itulah yang dinamakan ghibah. Namun jika tidak, berarti engkau telah [berdusta](#) atas namanya.” [HR. Muslim: 2589]

Imam Nawawi sendiri menyebutkan bahwa perbuatan ghibah ini paling banyak dilakukan manusia, dan hanya sedikit yang bisa selamat dari tergelincirnya lisan.

اعلم أن هاتين الخصلتين من أقبح القبائح وأكثرها انتشاراً في الناس، حتى ما يسلمُ منهما إلا القليل من الناس

Artinya: “Ketahuilah bahwa Ghibah dan Namimah adalah sesuatu yang amat jelek, namun tersebar dikhalayak ramai. Yang bisa selamat dari tergelincirnya lisan seperti ini hanyalah sedikit

Cara Menghindari Ghibah

Cara utama menghindari ghibah tentu yang paling utama adalah menjaga lisannya. Berkatalah untuk hal-hal yang bermanfaat jikalau tidak lebih baik diam. Selain menjaga lisan, upaya terbaik untuk menghindari ghibah adalah membaca doa yang diajarkan Rasulullah

Dalam kitab *Sirojut Thalibin*, Syekh Ihsan Jampes memberikan amalan agar terhindar dari ghibah. Syekh Ihsan seraya mengutip sabda Nabi yang mengatakan “Ketika kalian dalam suatu majelis, maka ucapkanlah suatu doa, yaitu:

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

Dalam hadisnya, diterangkan bahwa barangsiapa yang membaca kalimat tersebut, maka Allah mewakilkan kepadanya satu Malaikat yang mencegah orang tersebut untuk melakukan ghibah sehingga ia tidak mengomentari buruk terhadap orang lain

Demikian cara menghindari ghibah menurut Rasulullah. Wallahu A'lam bishowab