

Marhalah	Muayid
Majal	Tazkiyah
'Unwan	Menjaga Lisan
Wasail	Halaqah
Uslub	Ceramah
Wagt	1 kali pertemuan
Mu'asysyirat (Indikator Capaian)	Menjaga lisannya

MENJAGA LISAN

Pendahuluan

Lisan adalah anugerah terbesar sekaligus ujian terberat bagi manusia. Ia bisa menjadi alat untuk mencapai derajat tertinggi di sisi Allah, tetapi juga bisa menjerumuskan pemiliknya ke dalam jurang neraka. Oleh karena itu, *hifzhul lisan* (menjaga lisan) merupakan pembahasan penting dalam ajaran Islam.

Makna Menjaga Lisan (Hifzhul Lisan)

Menjaga (الحِفْظ) adalah lawan dari lupa, yaitu dengan terus-menerus mengulang dan tidak lalai. Menjaga lisan berarti berhati-hati dan waspada dalam berbicara.

Menurut Al-Hafizh Ibnu Hajar, menjaga lisan adalah menahan diri dari berbicara tentang sesuatu yang tidak dibenarkan secara syariat, dan dari hal-hal yang tidak diperlukan oleh pembicara.

Makna menjaga lisan ini mencakup:

1. Menahan diri dari ucapan haram seperti ghibah (menggunjing), namimah (adu domba), dusta, sumpah palsu, dan mencela.
2. Menahan diri dari ucapan yang sia-sia (laghwun).

Urgensi Menjaga Lisan

Islam memberikan perhatian yang sangat besar terhadap penjagaan lisan. Pentingnya menjaga lisan tampak melalui hal-hal berikut:

1. **Nabi saw. senantiasa mengajarkan para sahabat untuk berlindung kepada Allah dari kejahatan lisan.**

Dalam sebuah riwayat, seorang sahabat bernama Syakal bin Humayd ra. datang kepada Nabi saw. dan berkata,

يَا نَبِيَّ اللَّهِ، عَلِّمْنِي تَعَوُّدًا أَتَعَوَّدُ بِهِ. فَأَخَذَ بِيَدِي ثُمَّ قَالَ: «قُلْ: أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ سَمْعِي، وَشَرِّ بَصَرِي، وَشَرِّ لِسَانِي، وَشَرِّ قَلْبِي، وَشَرِّ مَنِيِّي». ثُمَّ قَالَ: احْفَظْهَا.

“Wahai Nabi Allah, ajarilah aku doa perlindungan (ta’awwudz) yang aku bisa berlindung dengannya.” Maka beliau memegang tanganku dan bersabda, “Ucapkanlah: aku berlindung kepada-Mu dari keburukan pendengaranku, keburukan penglihatanku, keburukan lisanku, keburukan hatiku, dan keburukan dari syahwatku.” Kemudian beliau bersabda, “Hafalkanlah doa ini.”

2. Kehati-hatian dan kewaspadaan menuntut seseorang untuk senantiasa menjaga lisannya.

Seseorang hendaknya waspada dan memperhatikan ucapannya, tidak membiarkan lisannya berbicara sembarangan. Sebab, lisan yang tidak dijaga dapat menjerumuskan seseorang ke dalam ucapan yang akhirnya membuatnya harus meminta maaf atau menyesal.

3. Nabi saw. menjadikan penjagaan lisan sebagai tanda baiknya keislaman seseorang.

Menjaga lisan dan menghindari pembicaraan yang tidak bermanfaat merupakan bentuk pemanfaatan waktu dan tenaga untuk hal-hal yang berguna.

Dalam sebuah hadits riwayat Abu Hurairah Rasulullah saw. bersabda:

مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَنْفَعُهُ.

“Termasuk tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan hal-hal yang tidak bermanfaat baginya.” (Tirmidzi)

Ibnu Rajab berkata, *“Hadis ini merupakan salah satu dasar terbesar dalam adab Islam.”*

Hadis ini disebutkan oleh Abu Dawud dalam Rabi’al-‘Ilm dan dianggap sebagai salah satu pokok utama dalam Sunnah. Imam Abu ‘Amr bin ash-Shalah

menuturkan bahwa hadis ini merupakan penghimpun seluruh adab kebaikan, yang cabang-cabangnya bersumber dari empat hadis utama dan salah satunya adalah hadis ini.

Makna hadis « مِنْ حُسْنِ إِسْلَامِ الْمَرْءِ تَرْكُهُ مَا لَا يَغْنِيهِ » ialah bahwa termasuk tanda baiknya Islam seseorang adalah meninggalkan segala sesuatu yang tidak ada urusannya, baik dalam ucapan maupun perbuatan.

Seorang muslim hanya berfokus pada hal-hal yang menjadi urusannya, yaitu hal-hal yang berkaitan dengan manfaat dan kepentingannya yang benar. Dengan demikian, fokus dan perhatiannya hanya tercurah pada hal-hal yang penting baginya, yang merupakan tujuannya dan sesuai kebutuhan saja.

4. Islam menjadikan penjagaan lisan sebagai bukti kebenaran keislaman seseorang.

Dari ‘Abdullah bin ‘Amr ra., ia berkata, Rasulullah saw. bersabda:

الْمُسْلِمُ مَنْ سَلِمَ الْمُسْلِمُونَ مِنْ لِسَانِهِ وَيَدِهِ

“Seorang Muslim adalah orang yang kaum muslimin selamat dari (gangguan) lisan dan tangannya.” (Bukhari)

Buah Menjaga Lisan (Kebaikan dan Manfaatnya)

Menjaga lisan akan menghasilkan buah yang manis, baik di dunia maupun di akhirat.

1. Meraih keridhaan Allah swt.

Berdasarkan sabda Rasulullah saw.:

إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ، لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا، يَرْفَعُهُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ، لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا، يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ

“Sesungguhnya seorang hamba mengucapkan satu kalimat yang diridhai oleh Allah tanpa ia sadari, maka Allah mengangkatnya beberapa derajat karenanya. Dan sesungguhnya seorang hamba mengucapkan satu kalimat yang

menyebabkan kemurkaan Allah tanpa ia sadari, maka ia terjerumus karenanya ke dalam neraka Jahannam.” (Bukhari)

2. Menjaga lisan melindungi masyarakat dan individu dari kebencian serta perpecahan.
3. Menjaga lisan menambah kewibawaan dan kehormatan bagi dai serta menjadikannya dicintai dan dihormati manusia.
4. Menjaga lisan adalah keselamatan bagi seorang hamba di masa fitnah.

عَنْ عُقْبَةَ بْنِ عَامِرٍ، قَالَ: قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا النَّجَاةُ؟ قَالَ: اْمْلِكْ عَلَيْكَ لِسَانَكَ، وَلَيْسَعَكَ بَيْتُكَ، وَابْكِ عَلَى خَطِيئَتِكَ.

Dari ‘Uqbah bin ‘Amir ra., ia berkata, aku bertanya, “Wahai Rasulullah, apakah keselamatan itu?” Beliau menjawab, “Jagalah lisanmu, hendaklah rumahmu maka kamu (lebih banyak) tinggal di dalamnya, dan menangislah atas dosa-dosamu.” (Tirmidzi)

Pendapat Ulama’ tentang Menjaga Lisan

Dalam kitab Al-Adzkar, Imam An-Nawawi berkata,

اعْلَمْ أَنَّهُ يَنْبَغِي لِكُلِّ مُكَلَّفٍ أَنْ يَحْفَظَ لِسَانَهُ عَنْ جَمِيعِ الْكَلَامِ إِلَّا كَلَامًا تَظْهَرُ الْمَصْلَحَةُ فِيهِ.

"Ketahuilah, bahwa sepatutnya bagi setiap mukallaf untuk menjaga lisannya dari seluruh perkataan, kecuali perkataan yang tampak jelas ada maslahat di dalamnya."

Ini menunjukkan bahwa standar ucapan dalam Islam adalah jika tidak baik, maka diam lebih utama.

Hasan Al-Banna melalui wasiat-wasiat dan risalah-risalahnya (*Al-Rasa'il*), memandang menjaga lisan sebagai indikator utama keseriusan seorang muslim dalam berjuang (*jihad*) dan berdakwah, serta sebagai prasyarat untuk keselamatan diri dan

keharmonisan sosial dalam umat. Pandangan beliau tentang menjaga lisan tidak hanya berfokus pada pencegahan dosa individu, tetapi juga pada penggunaan lisan untuk mewujudkan cita-cita dakwah.

Hasan Al-Banna secara eksplisit memasukkan kehati-hatian dalam berbicara ke dalam 10 Wasiat beliau kepada para dai, yang menunjukkan urgensinya dalam pembentukan karakter seorang aktivis muslim sejati, di antaranya: menjauhi perkataan dan perbuatan sia-sia (*laghwu*), mengganti lisan dengan amal kebaikan, menghindari perdebatan dan kebisingan suara, menjauhi ghibah, mencela, dan bercanda berlebihan. Al-Banna menekankan bahwa lisan adalah alat untuk persatuan, bukan perpecahan.

Dalam Kitab *Adab Al-'Alim wa Al-Muta'allim*, KH. Hasyim Asy'ari menekankan bahwa lisan merupakan cermin hati dan pengendalinya adalah adab dan kehati-hatian (*wara'*). Bagi beliau, menjaga lisan adalah bagian dari kesalehan (akhlak) yang wajib dimiliki oleh seorang ulama' (*al-alim*) maupun santri (*al-muta'allim*).

Amal-Amal Kebaikan Lisan (Aplikasi Hifzhul Lisan)

Terdapat beberapa kebaikan yang dapat dilakukan oleh lisan kita di antaranya:

1. Dzikir kepada Allah swt.

Lisan merupakan sarana utama untuk berdzikir dan mengingat Allah, baik dengan tasbih, tahmid, tahlil, maupun takbir. Allah swt. berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

"Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku." (Al-Baqarah: 152)

Rasulullah saw. juga bersabda:

سَبَقَ الْمُفْرِدُونَ قَالُوا: وَمَا الْمُفْرِدُونَ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: الذَّاكِرُونَ اللَّهَ كَثِيرًا
وَالذَّاكِرَاتُ

“Al-Mufarriidun (orang-orang yang menyendiri dalam ibadah) telah mendahului.” Para sahabat bertanya, “Siapa mereka, wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Orang-orang yang banyak berdzikir kepada Allah, baik laki-laki maupun perempuan.” (Muslim)

2. Membaca Al-Qur’an

Lisan menjadi alat untuk membaca firman Allah, yang merupakan ibadah paling utama. Rasulullah saw. bersabda:

مَنْ قَرَأَ حَرْفًا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ فَلَهُ بِهِ حَسَنَةٌ، وَالحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَالِهَا

“Barang siapa membaca satu huruf dari Kitab Allah, maka baginya satu kebaikan, dan satu kebaikan dilipatgandakan menjadi sepuluh kali lipat.” (Tirmidzi)

3. Mengajarkan ilmu dan menyeru kepada kebaikan

Lisan digunakan untuk menyampaikan ilmu, mengajak kepada kebaikan, dan mencegah kemungkaran. Allah swt. berfirman:

وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا تَمَنَّى دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ

Siapakah yang lebih baik perkataannya daripada orang yang menyeru kepada Allah, mengerjakan kebajikan, dan berkata, “Sesungguhnya aku termasuk orang-orang muslim (yang berserah diri)?” (Fushshilat: 33)

4. Memberi nasihat dan menebarkan kebaikan

Nasihat yang baik dapat melunakkan hati dan memperbaiki hubungan sesama manusia. Rasulullah saw. bersabda:

الدِّينُ النَّصِيحَةُ قُلْنَا: لِمَنْ يَا رَسُولَ اللَّهِ؟ قَالَ: «لِلَّهِ، وَلِكِتَابِهِ، وَلِرَسُولِهِ، وَلِأَيِّمَّةِ الْمُسْلِمِينَ، وَعَامَّتِهِمْ»

“Agama itu adalah nasihat.” Kami bertanya, “Untuk siapa, wahai Rasulullah?” Beliau menjawab, “Untuk Allah, kitab-Nya, Rasul-Nya, para pemimpin kaum Muslimin, dan umatnya secara umum.” (Muslim)

5. Mengucapkan salam, doa, dan kata-kata yang menyejukkan

Ucapan salam dan doa merupakan bentuk penyebaran kasih sayang dan kedamaian di antara manusia. Allah swt. berfirman:

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ

“Selain itu, bertutur katalah yang baik kepada manusia, laksanakanlah shalat, dan tunaikanlah zakat.” (Al-Baqarah: 83)

Rasulullah saw. bersabda:

لَا تَحْقِرَنَّ مِنَ الْمَعْرُوفِ شَيْئًا، وَلَوْ أَنْ تَلْقَى أَخَاكَ بِوَجْهِ طَلْقٍ

“Janganlah engkau meremehkan suatu kebaikan sekecil apa pun, walau hanya dengan bertemu saudaramu dengan wajah yang ceria.” (Muslim)

6. Berdoa kepada Allah swt.

Lisan menjadi sarana utama dalam doa dan munajat kepada Allah swt. Sebagaimana firman-Nya:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

“Tuhanmu berfirman, “Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu (apa yang kamu harapkan).” (Ghafir: 60)

Contoh Aplikatif Hifdzul Lisan di Era Digital

Menjaga lisan di era modern membutuhkan kewaspadaan ganda, sebab media sosial adalah perpanjangan lisan kita.

Dosa Lisan	Aplikasi Digital	Cara Menjaga Hifzhul Lisan
Ghibah (Menggunjing)	Komentar pedas, menyebar aib, <i>spill</i> (membongkar rahasia) orang lain.	Prinsip 1: Tahan jari sebelum mengetik komentar.
Namimah (Adu domba)	<i>Forward</i> pesan yang berisi hasutan atau provokasi tanpa verifikasi (<i>tabayyun</i>).	Prinsip 2: Tidak menyebarkan berita yang memecah belah atau belum jelas kebenarannya (hoaks).

Laghwun (Siasia)	Terlalu banyak membuat konten yang tidak bermanfaat atau buang-buang waktu.	Prinsip 3: Memperbanyak dzikir dan istighfar, misalnya dengan memasang pengingat dzikir pada ponsel atau memanfaatkan media sosial untuk konten dakwah atau edukasi.
------------------	---	--

Penutup

Hifzhul Lisan adalah praktik kehati-hatian yang berkesinambungan. Jika lisan kita terjaga, maka seluruh anggota tubuh yang lain akan lebih mudah untuk dikendalikan. Jadikan lisan sebagai saksi kebaikan kita di hadapan Allah swt. dengan memperbanyak dzikir dan istighfar sebagai bekal menuju hari kepergian (*yaumir rahil*).