

Quraish Shihab: Lebaran Momentum “Detoks” Hati dari Dendam

Category: NASIONAL

written by Redaksi | March 21, 2026



JAKARTA – Di tengah keriuhan persiapan baju baru dan hidangan lezat menjelang Idulfitri 1447 H, Pakar Tafsir Al-Qur'an terkemuka, Profesor Muhammad [Quraish Shihab](#), memberikan pesan mendalam mengenai esensi perayaan hari kemenangan. Beliau menegaskan bahwa persiapan batin khususnya membersihkan hati dari racun dendam jauh lebih krusial dibandingkan atribut fisik semata.

Dalam pengajian Ramadan Tafsir Al-Mishbah bertajuk “Saling Memaafkan, Menghapus Luka dan Dosa”, Prof. Quraish menyebut Lebaran sebagai momentum terbaik untuk melakukan “detoks” batin. “Ciri orang bertakwa itu menahan amarah dan memaafkan

sesama. [Idulfitri](#) adalah saat yang tepat untuk memulihkan hubungan, baik dengan keluarga maupun kolega,” ujarnya, Jumat (20/3/2026).

Penulis mahakarya [Tafsir Al-Mishbah](#) ini menekankan pentingnya inisiatif dalam berlapang dada. Menurutnya, umat Islam idealnya tidak perlu menunggu orang lain datang bersimpuh memohon ampun untuk memberikan maaf.

“Di penghujung Ramadan ini, mari kita biasakan diri untuk memaafkan. Sekalipun orang tersebut tidak meminta maaf, kita memiliki kemuliaan untuk memaafkannya lebih dulu,” lanjut Prof. Quraish. Langkah ini dipandang sebagai bentuk kematangan spiritual yang melampaui ego pribadi.

Dalam penjelasannya yang jernih, Prof. Quraish memberikan analogi menyentuh tentang bagaimana luka hati bekerja. Beliau mengumpamakan memaafkan seperti menghapus tulisan yang salah di atas kertas.

“Memaafkan itu menghapus luka dan tidak membalas. Namun, layaknya kertas yang tulisannya dihapus, sering kali masih ada bekas yang tertinggal,” jelasnya bijak.

Namun, beliau menawarkan tingkatan yang lebih tinggi sesuai tuntunan Al-Qur'an, yaitu konsep *Safh*. Konsep ini berarti membuka lembaran baru yang benar-benar bersih. Pada tahap ini, seseorang tidak lagi menoleh ke belakang atau mengungkit-ungkit luka lama, melainkan melangkah maju dengan hati yang sepenuhnya pulih.

Lebih dari sekadar anjuran agama, membuang dendam juga memiliki kaitan erat dengan kesehatan mental dan efektivitas hidup. Prof. Quraish mengingatkan bahwa menyimpan amarah hanya akan menggerogoti ketenangan diri sendiri dan menghambat produktivitas sehari-hari.

“Dendam itu merugikan diri sendiri. Ia mengonsumsi energi batin kita. Karena itu, sangat tidak dianjurkan karena efek

buruknya berbalik kepada kita,” tegasnya.

Sebagai penutup, beliau mengajak setiap individu untuk mengedepankan empati. Bisa jadi, kesalahan orang lain muncul karena ketidaktahuan atau tekanan hidup yang berat. Dengan memaafkan kesalahan sesama yang mungkin lebih ringan dari kekhilafan kita sendiri, terbuka peluang besar bagi Allah SWT untuk memaafkan dosa-dosa kita.[]