

MENGGAPAI KETENANGAN JIWA

Jamaah shalat Jumat yang dimuliakan Allah SWT...

Dalam kehidupan, manusia seringkali berhadapan dengan berbagai masalah, ujian, rintangan dan tantangan. Ujian itu pasti akan datang, Allah SWT menyatakan:

وَلَبَّلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْحَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشَّرَ الصَّابِرِينَ (QS.Al-Baqarah: 155)

Ujian itu kadangkala terasa sangat berat sehingga mengakibat timbul kecemasan, ketakutan dan ketidaktenangan, bahkan tidak sedikit manusia yang akhirnya berputus asa sehingga melakukan tindakan kejahatan, seperti maksiat, zina, mencuri, menipu, membunuh bahkan ada yang bunuh diri.

Oleh karena itu, ketenangan dan kedamaian jiwa sangat diperlukan dalam hidup ini yang kian hari terasa berat dihadapi. Itu sebabnya, setiap orang ingin memiliki ketenangan jiwa. Dengan jiwa yang tenang kehidupan ini dapat dijalani secara teratur dan benar sebagaimana yang dikehendaki Allah dan Rasul-Nya. Untuk bisa menggapai ketenangan jiwa, banyak orang yang mencapainya dengan cara-cara yang tidak Islami, sehingga bukan ketenangan jiwa yang didapat tapi malah membawa kegelisahan dalam jiwanya itu. Untuk itu, Al-Qur'an sebagai petunjuk mengajarkan cara yang dapat dilakukan :

1. Zikrullah.

Dzikir kepada Allah Swt merupakan kiat/cara untuk menggapai ketenangan jiwa, yakni dzikir dalam arti selalu ingat kepada Allah dengan menghadirkan nama-Nya di dalam hati dan menyebut nama-Nya dalam berbagai kesempatan. Bila seseorang menyebut nama Allah, maka dia akan memperoleh ketenangan jiwa. Ketika berada **dalam ketakutan** lalu berdzikir dalam bentuk menyebut ta'awudz (mohon perlindungan Allah), dia menjadi tenang. Ketika **berbuat dosa** lalu segera bertaubat dan berzikir dengan mengucap kalimat istighfar, dia menjadi tenang. Ketika **mendapatkan kenikmatan**

yang berlimpah lalu dia berzikir dengan menyebut hamdalah, memuji Allah yang telah mengkarunikan nikmat kepadanya, maka hatinya akan tenang dan begitulah seterusnya sehingga dengan zikir, ketenangan jiwa akan diperoleh seorang muslim, Allah berfirman :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tentram (QS.ar-Ra' du: 28).

Dan Jangan kita lupa Allah SWT:

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَإِنَّهُمْ أَنفُسُهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ QS.al-Hasyr:19

وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَ كَانَ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرِّ مَسَّةِ كُلَّكِ رُبِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ QS.Yunus: 12

Untuk mencapai ketenangan jiwa, dzikir tidak hanya dilakukan dalam bentuk menyebut nama Allah, tapi juga dzikir dengan hati dan perbuatan. Karena itu, seorang mu'min selalu berdzikir kepada Allah dalam berbagai kesempatan, baik duduk, berdiri maupun berbaring dan mereka termasuk salah satu ciri dari *ulul albab*.

2. Yakin Akan Pertolongan Allah

Sebagai pribadi muslim maka kita harus yakin bahwa setiap perkataan dan perbuatan baik yang kita lakukan pasti akan diberi ganjaran oleh Allah, kita minta maupun tidak. Demikian juga dalam menghadapi masalah atau ujian, kita sebagai manusia wajib berusaha yang maksimal dan berdoa lalu kita harus yakin akan pertolongan Allah swt. Dengan demikian maka kita akan memperoleh ketenangan jiwa.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ أَسْقَمُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ QS.alAhqof: 13

Namun harus kita ingat bahwa pertolongan Allah itu seringkali baru datang apabila seorang muslim telah berada dipuncak kesulitan. Dengan keyakinan seperti ini, seorang muslim tidak akan pernah cemas dalam menghadapi kesulitan karena memang pada hakikatnya pertolongan Allah itu dekat, Allah berfirman :

أَمْ حَسِبُتُمْ أَنْ تَدْخُلُوا الْجَنَّةَ وَلَمَا يَأْتُكُمْ مَّئُنَّ الَّذِينَ خَلُوا مِنْ فَقْلِكُمْ مَّسْتَهُمُ الْأَبْسَاءَ وَالضَّرَاءَ
وَزُلْزَلُوا حَتَّىٰ يَقُولُ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ مَئُنَّ الَّذِينَ لَا إِنْ تَصْرَفَ اللَّهُ قَرِيبٌ

artinya: Apakah kamu mengira bahwa kamu akan masuk syurga, padahal belum datang kepadamu (cobaan) sebagaimana halnya orang-orang terdahulu sebelum kamu?. Mereka ditimpak oleh malapetaka dan kesengsaraan, serta digoncangkan (dengan bermacam-macam cobaan) sehingga berkatalah rasul dan orang-orang yang beriman: "bilakah datangnya pertolongan Allah?". Ingatlah, sesungguhnya pertolongan Allah itu amat dekat (QS.Al-Baqarah:214)

3. Memperhatikan Bukti Kekuasaan Allah

Dengan memperhatikan bukti kekuasaan Allah maka hati kita akan menjadi tenram, Sebagaimana Nabi Ibrohim telah memohon kepada Allah: sebagaimana disebutkan di dalam alquran yang artinya: "**Dan ingatlah ketika Ibrahim berkata:** "Ya Tuhan, perlihatkanlah padaku bagaimana Engkau menghidupkan orang mati". Allah berfirman: "Belum yakinkah kamu?". Ibrahim menjawab: "Aku telah meyakininya, akan tetapi agar hatiku menjadi tenang (semakin memantapkan imanku)". Allah berfirman: ("kalau begitu) ambillah empat ekor burung, lalu cincanglah, kemudian letakkan di atas tiap-tiap satu bukit satu bagian dari bagian-bagian itu, kemudian panggilah mereka, niscaya mereka datang kepadamu dengan segera". Dan ketahuilah bahwa Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana (QS. alBaqarah: 260).

4. Bersyukur

Allah Swt memberikan kenikmatan kepada kita dalam jumlah yang amat banyak. Kenikmatan itu harus kita syukuri karena dengan bersyukur kepada Allah akan membuat hati menjadi tenang, dan nikmat itu akan bertambah dan berkah. Tapi kalau tidak disyukuri, maka hati akan gelisah, hidup akan susah, bahkan di akhirat akan memperoleh azab yang sangat pedih. Dan Allah memberikan perumpamaan :

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَةً يَأْتِيهَا رَزْقُهَا رَغْدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرُتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ
فَلَأَدَقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْحُوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ

Allah berfirman yang artinya: Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenram, rizkinya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk) nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat.(QS. anNahl: 112).

5. Tilawah, Tasmi' dan Tadabbur Al-Qur'an

Dengan membaca (tilawah), mendengar bacaan (tasmi') dan mengkaji (tadabbur) ayat-ayat suci Al-Qur'an niscaya hati kita akan menjadi tenang. Allah berfirman :

اللَّهُ نَرَأَى أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِي تَقْسِيرُ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلَيْنُ
جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضْلِلَ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادِ

Artinya: Allah telah menurunkan perkataan yang baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (mutu ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhan, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan kitab itu Dia menunjuki siapa yang dikehendaki-Nya. Dan barangsiapa yang disesatkan Allah, maka tidak ada seorangpun pemberi petunjuk baginya (QS. azZumar: 23).

Demikianlah diantara petunjuk Al-Qur'an tentang cara agar kita dapat memperoleh ketenangan hati dan ketentraman jiwa. Semoga kita termasuk orang yang dapat memperolehnya dan di akhirat kita dipanggil dengan: *Yaayyatuhannafsul mutmainnah irji'i ila robbiki rodiyatam mardiyah fadhuli fi 'ibadi wadhuli jannati.*(wahai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dalam keadaan kamu redho dan direhui lalu masuklah kedalam golongan hamba-hambaKu dan masuklah ke dalam surgaKu.

بَارَكَ اللَّهُ لِيْ وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ، وَنَفَعْنِي وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنْ أَلْيَاتِ
وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. أَقُولُ قَوْلِيْ هَذَا وَأَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ لِيْ وَلَكُمْ وَلِسَائِرِ
الْمُسْلِمِينَ، فَاسْتَغْفِرُوهُ إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّاجِيمُ.