

KETENANGAN JIWA

Oleh: Taufikurrahman

*(Dia-lah yang telah menurunkan ketengangan kedalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada).
Al Fath 4).*

Suatu hari Rasulullah Saw masuk ke masjid, didapatinya Abu Amamah seorang anshar sedang duduk termenung. Padahal disaat seperti itu tidak biasanya orang berada di mesjd, karena waktu shalat masih jauh. Didekatinya Abu Amamah sambil bersabda, hai Abu Amamah, apa yang menyebabkan kamu duduk di sini pada saat begini. Abu Amamah menjawab; hati sedang gelisah dan kebingungan serta hutang yang selalu mengganggu pikiranku, sehingga memaksa aku duduk di sini. Rasul pun bersabda; Maukah engkau aku ajari sesuatu yang bila engkau ucapkan, Allah akan menghilangkan kegelisahanmu dan hutangmu aka terbayar. Dengan senang hati Abu Amamah menjawab, ya Rasulallah. Lalu Rasulullah bersabda; ucapkan do'a dan mohonkan kepada Allah setiap pagi dan sore. Ya Allah aku berlindung kepadamu dari sikap bimbang, gelisah dan sedih. Aku berlindung kepadamu dari sifat lemah dan malas. Aku berlindung kepadamu dari gangguan hutang dan tekanan manusia.

Setelah diajarkan do'a itu, segera dilaksanakan oleh Abu Amamah, tidak bosan-bosannya ia berdo'a setiap pagi dan sore, sehingga terasa sekali pengaruh do'a tersebut terhadap dirinya. Rasa gelisah semakin hilang dan hutangpun terbayar.

Kegelisahan jiwa sebuah fenomena yang terjadi di masyarakat, terlebih pada masyarakat era modern seperti sekarang ini. Persaingan yang ketat untuk memperoleh sesuatu kebutuhan, keingin meraih sebuah obsesi yang tidak tercapai, pada gilirannya berakibat rasa gelisah dan akan mempengaruhi seluruh kehidupan baik jasmani maupun ruhani. Pengaruh tersebut dapat saja terjadi pada perasaan, fikiran, kelakuan dan kesehatan.

Dalam upaya menghilangkan kegelisahan dan serta mencari ketenangan jiwa, terkadang ada yang pergi bertamasya ke pantai, ke tempat rekreasi

lainnya dan bagi orang yang tinggal di kota mereka pergi kedesa-desa, mencari tempat agar jiwa dapat beristirahat dan hatipun menjadi tenang.

Namun ada pula yang mengira ketenangan dan ketenteraman jiwa itu ada pada tumpukan harta, pada kedudukan dan tahta, atau pada wanita, ternyata setelah bergelimang harta, duduk di atas singgasana atau memiliki pergaulan bebas dengan banyak wanita, ternyata mereka tidak menemukan.

Ternyata manusia sudah keliru mencarinya, bagaikan pencari mutiara yang pergi kepadang sahara, bukan butiran mutiara yang didapatkan, melainkan onggakan pasir dan mungkin bayangan air atau fatamorgana. Bila kita simak peristiwa Abu Amamah, ternyata solusi yang diberikan Rasulullah adalah harus menyambung hubungan yang intensif dengan yang Maha Agung. Ketenangan merupakan anugerah Allah yang diberikan kepada orang yang beriman yang selalu mendekatkan diri kepadaNya. Sebagaimana firman Allah surat al Fath ayat 4 :*(Dia-lah yang telah menurunkan ketengangan kedalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka (yang telah ada)*

Prof. Dr. Zakiah Darajat juga pernah menceritakan tentang sepasang suami istri datang menghadap ahli jiwa untuk memohon dibantu dalam menyelesaikan persoalan rumah tangga yang mereka hadapi. Suami tampaknya seorang berada, tampan dan berwibawa, sedangkanistrinya halus, lembut dan cantik. Sepintas lalu tampaknya pasangan itu serasi dan bahagia, akan tetapi setelah didengar keluhan dan pengalaman yang mereka lalui dalam kehidupan berumah tangga yang telah berjalan 15 tahun, ternyata tidak pernah tenteram. Bahkan istrinya mengajak suaminya untuk menyelesaikan rumah tangganya dengan perceraian ke Pengadilan Agama. Setelah beberapa kali berkonsultasi baik mereka bersama masuk keruang konsultasi, maupun bergantian (kaukus) agar masing-masing mengungkapkan seluruh perasaan yang mencekam di dalam dada mereka masing-masing. Salah satu terapi yang disarankan kepada suami istri tersebut adalah agar rajin melakukan shalat. Dan setelah keduanya mulai rajin shalat ,mereka mengaku telah menemukan kedamaian dan ketenangan dalam rumah tangganya.

Dengan shalat manusia tidak merasa sendirian dalam menghadapi kesulitan, ia tahu bahwa Allah dekat, ia Maha Tahu, Maha Penyayang lagi Maha Kuasa. Dengan shalat yang khusyu' segala persoalan yang dihadapinya, yang menghimpitnya dan menekannya akan teratasi, jiwanya akan menjadi tenang dan cerah kembali. Karena itu dapat kita pahami bahwa sabar dan shalat sangat berperan dalam diri manusia, sehingga ia benar-benar dapat menjadi penolong dan menenteramkan batin dan selanjutnya menjadi penolong dalam menghadapi berbagai persoalan hidup.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa untuk menuju ketenangan jiwa perlu menjalin hubungan yang harmonis dengan Maha Pencipta yaitu dengan melaksanakan perintahNya dan menjauhi segala yang menjadi laranganNya..

Samarinda, 15 Ramadhan 1443 H.