

3 Mar 2021

Koran

Mimbar Umum

Tepercaya & Aktual

Edisi Digital tersedia di
myedisi



JUMAT, 17 MARET 2023 /
24 SYABAN 1444 H

Harga Eceran
Rp. 4000,- (Dalam Kota)
Luar Kota + Ongkos Kirim

Berlangganan Hub. (061) - 7330737
Terbit 12 Halaman | Tahun LXXVIII No.91

TERBIT SEJAK 6 NOVEMBER 1945

Hidayah



Hati yang Gelisah

Oleh Dr A Rasyid, MA



TERKADANG hidup ini penuh dengan kegelisahan, tidak memiliki ketenangan hati, atau sering disebut dengan istilah stress. Apa yang membuat manusia bisa menjadi gelisah. Tidak lain manusia itu sendiri hidupnya penuh dengan persoalan yang sebenarnya memang tidak perlu untuk dipikirkan. Tingkat kestresan antara satu orang dengan orang lain terjadi perbedaan. Karenanya ada yang stres tingkat tinggi, menengah dan stres tingkat rendah.

■ *Bersambung ke Hal 11*

Hati yang...

Dari Halaman 1

Kekayaan dengan harta yang melimpah ternyata tidak menjamin seseorang bisa hidup dengan tenang. Tidak sedikit orang-orang kaya juga stres, karena mendapatkan banyak persoalan kehidupan.

Sebenarnya Alquran sendiri telah memberi solusi dalam mengatasi stres, sebagaimana difirmankan Allah yang artinya: orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) Allah. Ingat Allah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. (Qs. Al-Ra'du: 28)

Alquran menyebutkan hati yang tenteram itu adalah ta'ma'innul-qul?b. Hati yang tenteram itu akan terasa manakalah si pemilik hati senantiasa mengingat (berzikir) akan kebesaran Allah Swt, baik lagi berdiri, duduk maupun lagi berbaring.

Dalam beberapa ayat disebutkan tentang keutamaan zikir, seperti dalam surah al-Ankabut ayat 45 yang artinya "...Dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadah-ibadah yang lain)." Syekh as-Sadi menyatakan, dalam salat itu terdapat zikir pada Allah dengan hati, lisan, dan anggota badan. Allah yang menciptakan manusia untuk beribadah kepada-Nya dan sebaik-baik ibadah adalah salat. Dalam ayat yang lain disebutkan keutamaan zikir, yaitu dalam surah al-Baqarah ayat 152. Pada ayat itu, Allah berjanji akan mengingat hamba-Nya yang selalu ingat Allah.

Syekh Shalih al-Munajjid menyatakan, siapa saja yang berzikir kepada Allah maka ia akan mendapat masalah yang besar, yaitu Allah akan senantiasa mengingatkannya. Sebagaimana disebutkan dalam hadis qudsi, "Aku sesuai dengan prasangkaan hamba pada-Ku." (Mutta faqun Alaihi)

Kita harus senantiasa berzikir kepada Allah. Termasuk ketika masuk pasar sekalipun. Sebab, pasar adalah tempat yang paling besar kesempatan manusia akan lalai terhadap Tuhannya.

Imam asy-Syaukani menyebutkan bahwa kalimat ghaflin pada ayat tersebut memiliki makna agar jangan menjadi orang yang lalai dari zikir kepada Allah. Dalam ayat ini juga ada perintah untuk berzikir dengan suara lirih. Sebab, hal tersebut lebih mendekati ikhlas.

Syekh as-Saddi, ia mengata kan, zikir yang banyak adalah dengan membaca tahlil, tahmid, tasbih, takbir, dan perkataan lainnya yang mendekat kan diri kepada Allah. Yang paling minimal adalah kita merutinkan zikir pagi petang, zikir bakda salat lima waktu, serta zikir ketika muncul sebab tertentu. Zikir ini baiknya dirutinkan tiap waktu dan keadaan.

Ketika seseorang menghadapi persoalan yang sangat berat, maka sudah pasti akan mencari sesuatu yang dapat dijadikan tempat mengadu dan mencurahkan isi hati yang telah menjadi beban baginya selama ini. Allah sudah mengingatkan hamba-Nya di dalam ayat yang dibaca setiap muslim minimal 17 kali dalam sehari: "Hanya kepada-Mulah kami menyembah, dan hanya kepada-Mulah kami meminta pertolongan" (QS. Al-Fatihah 5).

Ketika keluhan itu diadukan kepada Sang Maha Pencipta, maka akan meringankan beban berat yang kita derita. Rasulullah shalallahu alaihi wasallam ketika menghadapi berbagai persoalan pun, maka hal yang akan beliau lakukan adalah mengadu ujian tersebut kepada Allah Ta'ala. Karena hanya Allah lah tempat bergantung bagi setiap makhluk.(*)

Alamat : Jalan Denai Kompleks Grand Denai No. 185 L, M