

BULETIN
AL-RASIKH

LEMBAR JUMAT AL-RASIKH UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

No. 880 Tahun XV/9

Edisi 6 Rabi'ul Awal 1442 H / 23 Oktober 2020

— **KETENANGAN**
MEMBUAHKAN —
— **KEMENANGAN**



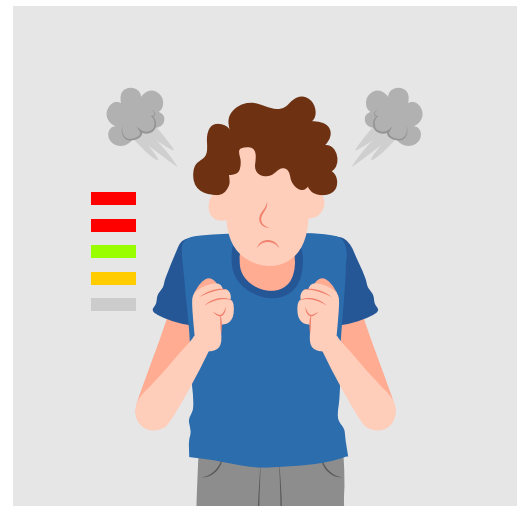
Bismillâhi walhamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Pembaca buletin al-Rasikh yang dirahmati Allah ﷻ, pernahkah kau merasakan, bagaimana perubahan emosimu ketika dihadapkan oleh situasi yang sulit? Masih banyak amanah dan tugas yang belum terselesaikan sedangkan batas waktu sudah mendesakmu agar selesai tepat waktu. Adapun momen lain, di mana dirimu membutuhkan pencerahan dan jawaban atas suatu masalah. Rasanya, sudah tak mampu memaksa diri untuk mengemas solusi karena perasaan cemas sudah lebih dulu menguasai diri.

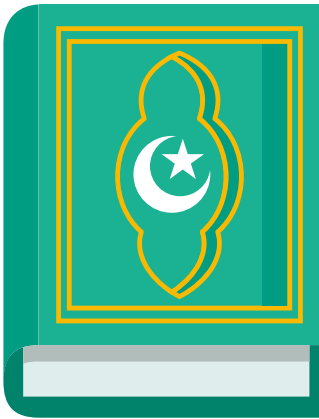
Begitulah ritme kehidupan manusia, hari-harinya tak pernah kosong dari masalah. Selalu ada hal baru yang membutuhkan penyelesaian dan pemecahan. Saat proses menghilangkan kegelisahan, manusia kerap kali mengalami dilematis kecerdasan emosi. Ada manusia yang memang sudah terampil dalam mengelola emosi, adapula yang masih menjadi pemula. Dalam Islam, keterampilan ini sangat mungkin untuk dilatih.

Level Emosi Manusia

Level emosi manusia, menurut penjelasan dari dr. Aisyah Dahlan terdiri dari tiga bagian, yaitu: 1) *Nafsu-l-Lawwamah*; 2) *Nafsul Amarah*; dan 3) *Nafsul Muthmainnah*. Emosi yang ada pada bagian *nafsu-l-lawwamah* adalah apatis, sedih, dan takut. Kemudian, pada bagian *nafsul amarah* terdapat emosi berupa nafsu, marah, dan sombong. Sedangkan pada bagian *nafsul muthmainnah*, terdapat emosi positif yaitu semangat, menerima, damai, dan yang paling tertinggi adalah pencerahan.



Bagian pencerahan ini hanya bisa diperoleh pada saat manusia tekun untuk melakukan *selfhealing* dengan cara merutinkan ibadah seperti shalat, mengaji dan tadabur al-Qur'an, puasa, dan juga selalu mencharger diri di lingkungan yang mengkaji Islam untuk mempertebal keimanan. Manusia yang berada pada level *nafsul muthmainnah*, ia akan selalu mendapat ketenangan dalam mengambil keputusan dan bertindak. Hari-harinya selalu disinari oleh *nur*, cahaya keimanan yang membuatnya menjadi pribadi yang bersih dan cemerlang.



Islam adalah Agama yang Sempurna

Seluruh aspek kehidupan manusia di dalam Islam, telah diatur dengan sangat rapi dan sempurna. Sampai setingkat cara untuk menstabilkan emosi di dalamnya juga dibahas. Al-Qur'an sebagai pedoman umat Islam, juga telah menyuguhkan panduan hidup paling komplit sepanjang sejarah. Kekuatan al-Qur'an dalam memberi nasehat tak tertandingi oleh literatur apapun. Masih ingatkah dengan ayat al-Qur'an yang memiliki arti berikut?

“Dan berdzikirlah pada Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung” (Q.S. al-Jumu'ah [62]: 10).

“Laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.” (Q.S. al-Ahzab [33]: 35).

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan berdzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra'du [13]: 28).

Shalat dan Sabar Sebagai Penolong

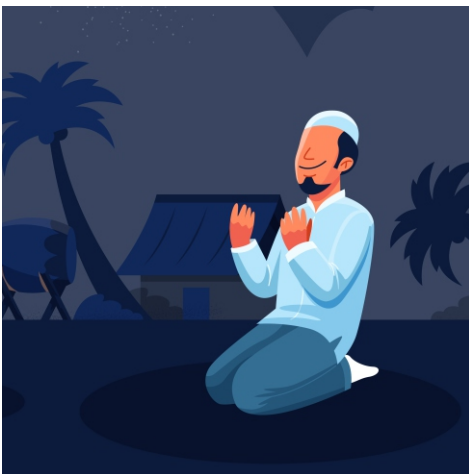
Rasulullah ﷺ sebagai figur paling utama telah mewariskan pelajaran berharga bagi umatnya. Setiap merasa gelisah dan resah karena masalah, Beliau selalu menjadikan shalat dan sabar sebagai penolong. Kedua amalan ini mampu menjadi jembatan untuk melatih kestabilan emosi dalam menghadapi masalah. Selain itu, shalat dan sabar juga mampu memupuk rasa optimis serta respon positif, Rasulullah ﷺ sendiri sudah membuktikannya. Mengapa shalat dan mengapa harus sabar? Ya, karena kedua hal ini adalah pintu terdekat untuk menggapai petunjuk terbaik dari Allah ﷻ.



Shalat adalah puncak dari dzikir, sedangkan sabar dengan berpuasa dan menjauhkan diri dari maksiat juga merupakan bagian dari ikhtiar yang bisa menghadirkan ketenangan. Setiap kalimat dzikir akan membuahkan ketenangan yang hakiki. Meskipun pada awalnya masalah yang dihadapi

terlihat sangat rumit dan sulit, namun dengan terus menghidupkan hati melalui dzikir, ketenangan dalam mencari solusi akan jauh lebih mudah didapatkan. Allah ﷻ berfirman, “*Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*” (Q.S. al-Baqarah [2]:155)

Lalu, dari sini timbul sebuah pertanyaan. “Saya sudah melaksanakan shalat dan selalu membiasakan diri untuk berdzikir, namun mengapa sampai saat ini rasa tenang masih sangat sulit untuk diraih? Mengapa shalat dan dzikir yang selama ini diamalkan belum membuahkan kemudahan dan keringanan dalam menyuarakan kebaikan?”. Jawabannya sederhana, hanya shalat dan dzikir yang benar, yang akan membuat hati manusia menjadi bersinar. Namun sebaliknya, apabila pelaksanaan shalat dan dzikir masih dianggap sebagai permainan, maka keduanya sama sekali tidak akan membuahkan kebermanfaat.



Khusyu'

Allah ﷻ juga berfirman, “*Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat, kecuali orang-orang yang khusyu.*” (Q.S. al-Baqarah [2]: 45)

Khusyu' adalah sikap berserah dan kebulatan hati. Khusyu' ada di dalam dan merupakan manifestasi dari niat yang sempurna. Allah ﷻ sebagai Dzat yang paling

Teliti, sangat mudah bagi-Nya untuk melihat hal-hal yang tak bisa dijangkau oleh indera manusia. Sedikit saja ada yang kurang *beres* dari hati hamba-Nya, hal ini akan terlihat jelas oleh Allah ﷻ. Jadi, rasanya malu apabila kesungguhan kita untuk beribadah tidak meningkat, sementara nikmat yang telah Allah ﷻ beri selalu berlipat. Salah satu syarat untuk bisa meraih predikat ketenangan adalah meningkatkan kualitas shalat. Apabila shalat lebih diutamakan daripada aktivitas dunia lain seperti bekerja, berbelanja, bermain, bersenang-senang, menonton, dan lain sebagainya maka saat itu juga rasa tenang yang diturunkan oleh Allah ﷻ akan jauh lebih mudah meresap ke dalam diri kita.



Melalui catatan ini, kita bisa menyimpulkan bahwa resep menjadi seorang pemenang bagi seorang muslim sangatlah mudah. Allah ﷻ sudah menghamparkan petunjuk melalui ayat *qauliyah*, *kauniyah*, dan *insaniyah*-Nya, yang harus kita lakukan adalah senantiasa berusaha untuk meningkatkan kualitas serta kuantitas ibadah di mata Allah ﷻ agar menjadi wasilah kemudahan dalam meraih dan mengimplementasikan petunjuk

Setiap ketenangan hanya dapat dihadirkan melalui perjuangan dan untuk bisa meraih kemenangan kita perlu menggiatkan seluruh amalan yang dicintai Allah ﷻ. Bagi seorang muslim, seluruh urusannya bernilai ibadah, sekecil apapun itu. Seperti makan dengan yang halal dan thayyib, membantu orang lain untuk meringankan kesulitannya, tersenyum, hingga hanya sebatas menciptakan ide kebaikan kecil, di mata Allah ﷻ ini juga dinilai sebagai ibadah dengan syarat harus disertai dengan niat yang tulus dan murni karenaNya. Untuk itu, tidak ada lagi rasa gelisah dan takut untuk memulai kebaikan sekecil apapun, ingat bahwa kita memiliki nyala iman yang membuat status kita lebih tinggi di hadapan Allah ﷻ daripada orang-orang yang tidak memiliki iman.

Terakhir, ada satu ayat yang harus menjadi motivasi kita untuk menjadi muslim pemenang. Allah ﷻ berfirman, “*Janganlah kamu lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, karena kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman.*” (Q.S. Ali Imrân [3]: 139).

Marâji'

Yasmin Mogahed. *Renungan Cinta dan Kebahagiaan*. Bandung: Mizan Media Utama. 2017.

Penyusun :

Husna Amalia Rahmawati - Pendidikan Agama Islam 2017 (NIM: 17422178)

Mutiara Hikmah

Dalam hadits Abu Hurairah ﷺ, Rasulullah ﷺ bersabda,

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ
السَّكِينَةُ وَغَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَفَّتْهُمْ الْمَلَائِكَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

“Tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah membaca Kitabullah dan saling mengajarkan satu dan lainnya melainkan akan turun kepada mereka sakinah (ketenangan), akan dinaungi rahmat, akan dikelilingi para malaikat dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di sisi makhluk yang dimuliakan di sisi-Nya.”

(H.R. Muslim, no. 2699)



@dppaiiii

www.dppai.uii.ac.id