

## **BELAJAR MENATA HATI UNTUK RESOLUSI 2024 LEBIH BAIK**



Disusun Oleh :

**Nur Laelatul Qodariyah**

Alumni Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia

- Edisi 16 Jumadil Akhir 1445 H / 29 Desember 2023

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,*

Tahun baru 2024 sudah didepan mata, yang berarti perjalanan 2023 dari awal Januari sampai pada penghujung tahun ini menjadi perhatian bagi kita untuk menelisik lebih jauh, apakah masih ada terselip rasa kekecewaan atau kesalahan sehingga membawa kita larut dalam kesedihan hingga saat ini. Sehingga manusia perlu mengoreksi dan menata hati agar tidak mudah tersesat pada sesuatu yang belum tercapai. Padahal menata hati adalah salah satu hal yang penting bagi manusia untuk menjaga kestabilan emosi, kestabilan hati agar tidak condong pada hal-hal yang diluar daripada kendali manusia.

Dari Abdullah bin ‘Amr رضي الله عنه dia berkata, ditanyakan kepada Rasulullah ﷺ,

أَيُّ النَّاسِ أَفْضَلُ قَالَ، كُلُّ مَحْمُومٍ الْقَلْبِ صَدُوقِ اللِّسَانِ. قَالُوا صَدُوقِ اللِّسَانِ نَعْرِفُهُ فَمَا مَحْمُومُ الْقَلْبِ قَالَ، هُوَ التَّقِيُّ النَّقِيُّ لَا إِثْمَ فِيهِ وَلَا بَغْيَ وَلَا غِلَّ وَلَا حَسَدَ.

*“Manusia macam apakah yang paling mulia?” beliau menjawab, “Setiap (pemilik) hati yang selamat dan selalu jujur dalam bertutur kata. Mereka (para sahabat) berkata, “Jujur dalam bertutur kata telah kami ketahui, lantas apakah maksud dari hati yang selamat?” beliau bersabda, “Hati yang bertakwa dan bersih, yang tidak ada dosa dan kezaliman padanya, serta tidak ada iri dan dengki.” (H.R. Ibnu Majah, no.4206).<sup>1</sup>*

Menata hati tidak pernah terlepas dari bagaimana kualitas hati itu sendiri. Tidak mudah untuk menundukan, mengelola, memahami konteks hati dalam segi luarnya saja. Karena menata hati itu sifatnya internal. Sehingga hal-hal yang diluar kendali kita yang sifatnya eksternal tidak bisa kita kendalikan.

Seperti halnya dengan omongan orang lain terhadap kita. Kita tidak bisa mengendalikan omongan negatif dari orang lain, yang bisa kita



- Edisi 16 Jumadil Akhir 1445 H / 29 Desember 2023

kontrol adalah perasaan kita sendiri saat ada terjangan atau perlakuan buruk dari orang lain.

Dikutip dari Jurnal Al-Basirah tentang hubungan rohani dengan insan kemudian diperinci oleh Al-Sarrāj, jika seorang hamba sedang sujud, maka hati ini tidak boleh ada sesuatu selain Allah ﷻ, karena saat sujud hamba dengan tuhan lebih dekat, sehingga menata hati untuk benar-benar ridho dan pasrah kepada Allah ﷻ merupakan salah satu ikhtiar dalam mengelola hati untuk tunduk walaupun ada sesuatu yang menghalanginya.<sup>2</sup>

Namun bagaimana caranya agar kita mulai menata hati ini agar tidak terperjara oleh perasaan kecewa pada dunia yang belum bisa kita capai, setidaknya ada beberapa cara yang bisa dilakukan agar kita mulai menata hati ditahun baru 2024 yaitu;

### **Berfikir realistis tidak banyak halusinasi**



Berfikir merupakan salah satu kebutuhan agar manusia lebih berkembang, namun membayangkan sesuatu tanpa ada usaha itu juga suatu kebodohan, boleh berharap namun jangan berlebihan apalagi sampai menggantungkan sesuatu itu kepada manusia. Sebenarnya inilah sumber dari

kecewanya hati yaitu menggantungkan sumber kebahagiaan kita pada seseorang. Apakah kita pernah sadar setiap kali kebahagiaan itu digantungkan kepada seseorang contohnya teman, pasti kita akan diuji dengan kecintaan kita kepada makhluk. Sehingga tidak pantas seorang hamba mempunyai rasa kepemilikan kepada makhluk.

Allah ﷻ berfirman,

وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَأَرْعَبْ

*“Dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap”* (Q.S. asy-Syarh [94]: 8).

- Edisi 16 Jumadil Akhir 1445 H / 29 Desember 2023

Dari ayat diatas sudah jelas dan padat bahwasanya berharap itu hanya boleh kepada Allah ﷻ saja, selain daripada itu sudah jelas akan menimbulkan kekecewaan. Sama halnya dengan Seorang hamba yang sedang memperbaiki hidupnya atau mulai berhijrah, pasti banyak sekali cobaan. Terutama tentang kemantapan hati. Apalagi hidup diakhir zaman ini. Dimana dunia digital menjadi sarana dan sumber informasi trend, gaya. Semua itu perlu kita jaga. Apalagi trend yang membuat kita jauh dari Allah ﷻ, sulitkan?. Siapa bilang itu mudah. Menjauhi sesuatu yang banyak sekali peminatnya padahal jelas-jelas trend itu mengandung unsur haram atau dilarang dalam agama. Pembaca pasti paham contoh-contohnya sekarang ini. Dibalik larangan tersebut Allah ﷻ sedang menyiapkan reward yang sangat luar biasa bagi hamba-hambanya yang tetap istiqomah untuk memperbaiki diri apalagi menghindari sesuatu yang jelas-jelas haram.

### Berpikir jernih sebelum bertindak

Dalam menerapkan pola untuk lebih mudah menata hati agar tidak mudah layu, sebelum bertindak alangkah lebih baik untuk berfikir menggunakan akal sebelum melakukan sesuatu. Apabila dalam posisi marah, maka lebih baik berdiam diri sejenak dan tidak perlu langsung memutuskan sesuatu berdasarkan perasaan yang kita rasakan akibat dari orang yang telah melukai kita.



Allah ﷻ berfirman,

وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ ۚ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا

*“Dan janganlah kamu mengikuti sesuatu yang tidak kamu ketahui. Karena pendengaran, penglihatan, dan hati nurani, semua itu akan diminta pertanggungjawabannya.” (Q.S al-Isra’ [17]: 36).*

Dari ayat diatas dapat dipahami bahwa, semua yang berasal dari tindakan merupakan sumbernya dari hati. Jika hati sudah tertata maka tindakan yang akan diperlihatkan juga akan mengikutinya.

- Edisi 16 Jumadil Akhir 1445 H / 29 Desember 2023

## Menerima kenyataan

Dari Abu Umamah dari Nabi ﷺ, beliau bersabda, Allah ﷻ berfirman,

يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّ صَبْرَتَ وَاحْتِسَابَتَ عِنْدَ الصَّدْمَةِ الْأُولَى لَمْ أَزُضْ لَكَ ثَوَابًا دُونَ الْجَنَّةِ

*“Hai anak Adam, jika kamu bersabar dan ikhlas saat tertimpa musibah, maka aku tidak akan meridhai bagimu sebuah pahala kecuali surga.”*  
(H.R. Ibnu Majah, no.4206).<sup>3</sup>

Kunci dari ketenangan hati ialah mau menerima. Menerima gagal maupun berhasil pada sesuatu yang sedang diusahakan. Sebagai makhluk yang bisa kita usahakan adalah berdoa dan berikhtiar. Jika ikhtiar kita sudah maksimal maka tinggal berdoa untuk meminta kelancaran kepada Allah ﷻ. Menerima dan sabar jika memang apa yang diusahakan belum tercapai. Allah ﷻ sendiri yang akan menggantikan sesuatu itu dengan versi terbaik bagi masing-masing orang orang. Karena baik dimata manusia belum tentu baik di mata Allah ﷻ. Jika kita ikhlas menerima segala ketetapan dari Allah ﷻ maka tidak ada yang lebih menggembirakan hati sekaligus menyejukan hati jika semua yang kita usahakan selalu bersandar kepada Allah ﷻ.

### Maraji'

<sup>1</sup> Ensiklopedi Hadits, “H.R Ibnu Majah no. 4206” Shahih menurut Muhammad Nashiruddin Al Albani

<sup>2</sup> Safia Abd Razak. dkk. “Adab Solat Puasa Serta Hubungannya dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis pemikiran al-Sarrāj (M.378) dalam Karya al-Luma’ fi Tarikh al-Tasawwuf al-Islami”, *Al-Basirah*, Vol. 9, No. 27-28, (2019)

<sup>3</sup> Ensiklopedi Hadits, “H.R Ibnu Majah no. 1586” Hasan menurut Muhammad Nashiruddin Al Albani

### Mutiara Hikmah

Nabi ﷺ bersabda,  
مَنْ طَالَ عُمُرُهُ وَحَسَنَ عَمَلُهُ

*“Orang yang panjang umurnya dan baik amalnya ...” (HR. Ahmad)*