

MENEMUKAN KETENANGAN BATIN

Oleh: H. Taryudi, Lc., M.Ag.

1. Manusia akan menemukan ketenangan batin ketika dia mengingat Allah.

Allah SWT berfirman,

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (QS ar-Ra'd: 28).

2. Ketenangan batin juga bisa diperoleh melalui *tsiqqah billah*, percaya kepada Allah.

Allah SWT berfirman,

وَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَى أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

Artinya: Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal itu baik bagimu dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal itu buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui. (QS al-Baqarah: 216).

3. Bertutur-kata yang baik kepada orang lain akan mendatangkan ketenangan batin.

Allah SWT berfirman,

وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا

Artinya: Selain itu, bertutur katalah yang baik kepada manusia. (QS al-Baqarah: 83).

4. Ucapan tidak baik dari orang lain yang dialamatkan kepada diri pribadi seseorang akan menimbulkan dampak buruk bagi orang yang menerimanya. Jika itu terjadi, ada baiknya segera dinetralisir agar tidak merusak ketenangan batin. Keadaan seperti ini pernah menimpa Baginda Nabi saw. Allah SWT memerintahkan Nabi-Nya agar segera menetralisir suasana batinnya dengan zikir dan mendirikan salat. Allah SWT berfirman,

وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُنْ مِنَ السَّاجِدِينَ

Artinya: Sungguh, Kami benar-benar mengetahui bahwa dadamu menjadi sempit (gundah dan sedih) disebabkan apa yang mereka ucapkan. Maka, bertasbihlah dengan memuji Tuhanmu, jadilah engkau termasuk orang-orang yang sujud (salat), (QS al-Hijr: 97-98).

5. Ilmu memiliki banyak manfaat, antara lain, bisa menghadirkan ketenangan batin. Karena itu, Allah SWT memerintahkan Kanjeng Nabi agar membaca doa berikut ini,

وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Artinya: dan katakanlah, “Ya Tuhanku, tambahkanlah ilmu kepadaku.” (QS Thaha: 114). []