

Al-Qur'an Sebagai Penenang Jiwa

By Dr. Abdul Haris, S.Ag, M.Si

Universitas Medan Area

25 September 2019

Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode September 2019

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Kali ini kita akan mengkaji tentang ayat-ayat Al-Qur'an sebagai penenang jiwa. Kalau hati kita sedang gundah gulana, sebagai umat Islam tidak ada tempat lain bagi untuk mengadu selain kepada Allah Swt. Sikap berserah diri dan menerima segala ketentuan Allah itu akan memberikan ketenangan kepada diri kita. Sedangkan bila kita meletakkan kebahagiaan pada harta, ilmu yang kita miliki, paras, dan atribut keduniaan lainnya, itulah sesungguhnya yang mengantarkan kita kepada kesedihan dan kegalauan.

Allah Swt. berfirman di dalam surat Hud ayat 6 yang artinya, *“Dan tidak satu pun makhluk bergerak (bernyawa) di bumi melainkan semuanya dijamin Allah rezekinya. Dia mengetahui tempat kediamannya dan tempat penyimpanannya. Semua (tertulis) dalam Kitab yang nyata (Lauh Mahfuz).”* Ayat ini dengan nyata menjelaskan bahwa tidak ada satu pun makhluk yang tidak dijamin rezekinya oleh Allah. Yang harus kita lakukan sekarang adalah berusaha dan bertawakkal kepada Allah, insyaAllah rezeki itu akan datang dan kita terima.

Kedua, Allah berfirman dalam surat Fathir ayat 2 yang artinya, *“Apa saja di antara rahmat Allah yang dianugerahkan kepada manusia, maka tidak ada yang dapat menahannya; dan apa saja yang ditahan-Nya maka tidak ada yang sanggup untuk melepaskannya setelah itu. Dan Dialah Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana.”* Ayat ini juga menegaskan kepada kita, ketika kita mengalami persoalan atau musibah sesungguhnya itu adalah ketetapan untuk kita. Dan ketika itu sudah ditetapkan, maka tidak ada satu pun yang bisa menghindarinya.

Ketiga, Allah berfirman dalam surat Al-Insyirah ayat 6 yang artinya, *“Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.”* Maka ketika kita menghadapi suatu persoalan atau musibah, janganlah terlalu larut dalam kesedihan. Tetaplah berikhtiar dan memohon pertolongan kepada Allah Swt. Selalu ada jalan keluar yang akan Allah berikan kepada hamba-Nya yang selalu berusaha untuk melepaskan diri dari kesulitannya.

Keempat, Allah berfirman dalam surat Al-An'am ayat 17 yang artinya, *“Dan jika Allah menimpakan suatu bencana kepadamu, tidak ada yang dapat menghilangkannya selain Dia. Dan jika Dia mendatangkan kebaikan kepadamu, maka Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.”* Surat ini memberikan pelajaran kepada kita agar kita yakin dan menjadikannya sebagai pedoman. Agar kita tidak berlarut dalam kesedihan ketika mendapatkan kemudharatan.

Sebagai kesimpulan, untuk mendapatkan ketenangan jiwa maka mulai saat ini mari kita mengamalkan keempat ayat Al-Qur'an tadi. Menjadikannya pedoman dalam kehidupan kita. Semoga bermanfaat dan Allah meridhoi usaha kita.

Wassalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

