

## Dzikir dan Ketenangan Hati

Contributed by Ust. DR H. Suhairy Ilyas, MA  
Saturday, 06 March 2010

Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenang. (QS.Ar-Ra'adu 13:28). Semua manusia, siapapun orangnya dan apapun profesinya senantiasa mendambakan ketenangan hati dalam kehidupan didunia ini. Namun tidak semua manusia mendapatkan cara dan kiat meraih ketenangan hati dan menjauhkan diri dari kegelisahan dan kegundahan. Ayat diatas memberikan jaminan kepada orang beriman bahwa mereka akan mendapatkan ketenangan hati itu dengan dzikrullah. Dzikrullah yang dijamin membawa ketenangan hati itu ada tiga macam bentuknya :

Pertama : Dzikrullah dengan lisan. Adalah dengan memperbanyak mengucapkan dzikir yang diajarkan oleh Rasulullah seperti: Subhanallah, Alhamdulillah, La ilaahillallah, Allahu Akbar. Dan dzikir dzikir lainnya yang diajarkan Rasulullah saw. untuk kita ucapkan setiap pagi dan sore, setiap selesai shalat fardhu dan lain lainnya. Kedua : Dzikir dengan hati adalah memahami dan menghayati setiap dzikir yang kita ucapkan tersebut. Jadi bukan mengucapkan tanpa memahami dan menghayatinya. Ketiga : Dzikir dengan perbuatan. Adalah setiap kita akan mengerjakan sesuatu maka lebih dahulu kita ingat Allah swt. dan bertanya kepada-Nya dalam hati, apakah yang akan kita lakukan itu diridhai-Nya atau tidak, jika kita yakin bahwa perbuatan itu diridhai Allah, maka kita akan melakukannya dengan penuh keikhlasan, akan tetapi bila hati kecil kita mengatakan bahwa perbuatan itu tidak diridhai Allah, maka kitapun meninggalkannya dengan penuh kesadaran, inilah inti dzikir yang akan membawa kita pada ketenangan hidup. Bagaimanapun banyaknya lidah kita berdzikir, namun setiap akan melakukan suatu perbuatan kita tidak bertanya lebih dahulu (didalam hati) kepada Allah apakah perbuatan itu diridhai-Nya atau tidak, kita hanya bertanya pada selera dan hawa nafsu, maka dzikir yang kita ucapkan itu tidak akan membawa pada ketenangan hidup.. Apabila hidup kita penuh dengan dzikir, mengingat Allah swt. dengan lisan, hati dan amal perbuatan kita, maka Allah akan senantiasa pula mengingat kita dan melimpahkan rahmat Nya pada kita, itulah yang membawa ketenangan dan kebahagiaan pada hati kita.