



Terapi Menghilangkan Kegelisahan Hati

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 6 November 2010 19:00

Penulis : Rahmat Hidayat Nasution

Saya pernah merasakan kesusahan. Apakah Anda juga pernah mengalaminya? Saya yakin, kita semua pernah merasakan kesedihan, kesulitan, kegalauan, kebimbangan, dan bahkan keraguan. Itu tandanya kita memang manusia yang berakal. Namun, sebagai seorang yang mukmin tentunya kita harus mencari terapinya. Harapannya, agar hidup ini tidak selalu redup cahayanya. Hidup ini pun nantinya akan terus berada dalam kebahagiaan. Bahkan, ketika kegelisahan itu hadir, kita tak lagi uring-uringan, menyesal dan sebagainya.

Baik. Anda mau tahu terapi apa yang saya paparkan untuk menghilangkan kegelisahan hati. Sebelumnya, saya bukanlah psikolog, tapi saya hanya ingin berbagi dengan apa yang baru saya baca dan temukan dalam sebuah buku. Jika anda punya waktu, silahkan baca bukunya. Jika tak punya waktu, semoga pemahaman saya terhadap apa yang saya baca, bisa membuat Anda mampu menepis kegelisahan hati yang dirasakan.

Nama buku yang saya baca masih sama dengan nama buku yang saya sebutkan saat menulis 'Tips Menjadi kekasih Allah'. Anda benar, namabukunya "Nashaih al-Ibad". Sekedar informasi, buku ini ditulis oleh Imam Nawawi Al-Bantaniy. Buku ini sejatinya merupakan syarh (penjelasan, interpretasi) dari buku "al-Munabbihat'Ala al-Isyti'dad li Yaum al-Ma'ad" yang ditulis oleh Ibnu Hajar al-Asqalaniy.

Terapi mengatasi kegelisahan hati ini saya temukan di maqalah 12 Bab III. Penulis buku memuktubkan bahwa Ahli Hikmah mengatakan, Ada tiga hal yang dapat menghilangkan kegelisahan hati: pertama, mengingat Allah (zikrullah); kedua, menemui wali-wali Allah; ketiga, mendengarucapan hukama.

Wah, sepertinya saya menulis kali ini terasa kurang bersahabat ya? Jika anda merasakan, Anda benar. Jika tidak merasakan hal itu, Anda juga benar. Bagaimana mungkin, keduanya bisa sama-sama benar? Kedua memang sama-sama benar. Yang pertama benar, karena memang, hari ini perasaan hatisaya dalam menuliskan ini belum menggebu-gebu. Karena apa yang saya baca ini belum begitu terpraktekkan dalam diri saya. Belum membekas. Saya baru dalam beberapa hari membaca penjelasan terapi mengatasi kegelisahan hati. Kalau saat mengungkapkan tips menjadi kekasih Allah. Petuah nabi Ibrahim tersebut memang sudah lebih dari 3 bulan lalu saya membacanya. Yah, setidaknya sudah lama terpatri dalam hati saya. Jadi, bagi mereka yang merasakan saya masih tetap bersahabat dalam menuliskan ini, alhamdulillah. Berarti Anda bisa memahami bahwa saya memang baru membaca petuah ahli hikmah ini. Dan, ternyata, pemahaman dan cara penulisan saya mengena di hati Anda.

Baik, saya akan mulai memahami ketiga petuah tersebut. Pertama, Zikrullah. Artinya, jika kita mengalami kegelisahan hati, maka segeralah mengingat Allah. Tentunya, Anda sudah tahu kan yang mana saja dikitakan zikir kepada Allah? Anda bisa lakukan dengan membaca tahlil, hauqalah, munajat dan sebagainya. Tapi bagi saya, ketika kegelisahan hati menyapa diri, maka zikir yang saya lakukan adalah membaca al-Qur'an. Lho kok demikian? Iya, saya ingin segera mencari hal yang sama dengan apa yang rasakan. Apakah ada penjelasan Allah di dalam al-Qur'an mengenai apa yang rasakan atau bahkan saya menemukan apa yang lebih rendah dan lebih rumit dari sekedar apa yang saya rasakan? Hanya itu harapan saya. Harapan dengan mengingat Allah diri saya mengalami ketenangan.

Ya, saya sepakat dengan Anda. Al-Qur'an itu bukan kitab cerita. Al-Qur'an juga bukan kitab ilmu pengetahuan. Al-Qur'an mutlak kitab suci. Mutlak kalam Allah. Saya hanya ingin mencari penjelasan dari Allah yang tentunya tidak detail tapi mirip, atau bahkan lebih susah dari apa yang sedang saya rasakan. Ini yang akan menjadi renungan saya. Renungan bahwa apa yang saya rasakan juga pernah dirasakan

orang-orang sebelumnya. Selain itu, biasanya, jawabannya pun juga ada di dalamnya. Tinggal diri ini saja mau tidak menemukan, merasakan dan mengamalkannya.

Misalnya, saya dinilai aneh oleh orang-orang disebabkan memilih alur hidup yang berbeda. Saya pun mengadu kepada Allah. Saya tahu hidup ini adalah pilihan. Saya ambil buku "Klasifikasi Kandungan al-Qur'an". Saya temukan penjelasan ayat-ayat yang memuat kisah yang jauh lebih berat dari hidup saya, yaitu kisah Nabi Nuh as. Saya ambil al-Qur'an, lalu membaca ayat-ayat yang menceritakan Nabi Nuh as. Saya temukan apa yang dirasakan nabi Nuh jauh lebih berat dari apa yang saya rasakan saat ini. Saya kembali bermunajat kepada Allah. Saya kembali menceritakan apa yang menjadi tujuan saya dalam memilih pilihan, yang menurut orang-orang saya ini aneh. Salah jalur, begitu bahasa mereka. Saya hanya ingin menggapai impian. Saya hanya ingin menjadi orang yang biasa di mata manusia, tapi mulia di hadapan Allah. Saya ingin merasakan keindahan menikmati beragam ilmu. Itu saja.

Kira-kira Anda dapat memahami penjelasan saya tentang terapi pertama. Jika tidak, berarti memang saya yang belum pintar memaparkannya. Jika sudah, mari kita jalani hidup ini dengan selalu merasakan betapa Allah sangat dekat dengan kita. Episode hidup kita harus selalu direncanakan untuk lebih dekat dengan-Nya. Bukan dekat dengan dukun. Bukan juga dekat dengan bunuh diri.

Terapi Kedua untuk menghilangkan kegelisahan hati adalah dengan bertemu wali-wali-Nya. Menurut Imam Nawawi al-Bantaniy, yang dimaksud dengan wali-wali Allah adalah para ulama dan orang shaleh. Maka, jika mengalami kegelisahan hati, menurut Imam Nawawi al-Bantaniy, perbanyak waktu untuk bertemu dengan para ulama. Karena kata Rasulullah, mereka adalah para pewaris nabi.

Namun, saya memiliki pandangan lain dalam hal ini. Jika Anda mempunyai waktu yang lowong untuk bertemu dengan ulama, sungguh menemui mereka adalah sangat baik. Jika tidak, pergunakan waktu Anda untuk banyak membaca buku-buku yang menjelaskan tentang problem yang sedang dihadapi. Karena para penulis tersebut juga akan mengajarkan Anda untuk menjelaskan bagaimana menghilangkan kegelisahan hati. Jadikan diri Anda layaknya seperti murid yang sedang belajar di hadapan guru. Yang siap mendengarkan dan mengamalkan apa yang dinasehatkan guru terhadap muridnya.

Terapi ketiga adalah dengan mendengarkan perkataan hukama', yaitu ahli hikmah. Artinya, perbanyaklah diri ini untuk mendengarkan nasehat-nasehat orang alim dan orang shaleh. Jika sulit, silahkan pinjam atau beli buku-buku yang mereka karang dan bacalah. Mereka akan membimbing Anda untuk senantiasa berada dalam ketenangan dan lindungan Allah. Anda bisa membaca bukunya Imam al-Ghazali, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, Aid al-Qarniy, Amru Khalid dan ulama-ulama lainnya yang intens mendukung Anda menjadi orang hatinya selalu damai. Selalu dekat dengan Allah. Karena Rasulullah Saw, bersabda, "Dekati kamulah para ulamadan dengarkan kamulah perkataan hukuma' sesungguhnya Allah menghidupkan hati yang mati dengan cahaya hikmah seperti Dia menghidupkan tanah yang gersang dengan air hujan".

Selain itu, jauhkan diri bergaul dengan orang-orang yang hanya akan membuat hati makin gelisah. Jauhkan diri dari komunitas yang tidak menuntun diri menjadi orang yang berhati tenram. Rancanglah diri agar berada dalam komunitas yang senantiasa mengingatkan tujuan utama berusaha, bahwa apa yang dilakukan jika karena Allah akan membuat hati Anda tenram. Bukan menyalah-nyalahkan keputusan yang telah Anda diambil. Karena sekali lagi, hidup adalah pilihan. Diri sendirilah yang memilih bagaimana hidup benar-benar dekat dengan Allah. Bukan orang lain. Meski jalan berbeda yang dilalui, tapi keinginan Anda mutlak karena ingin mulia di hadapan-Nya. Bukan mulia di hadapan Manusia. Apalagi berharap untuk dimuliakan manusia.

Bagaimana? Apakah Anda bisa memahami apa yang saya tuturkan? Semoga tulisan ini bisa membimbing saya untuk selalu berada dalam ketenramandan kedamaian hati. Demikian halnya juga dengan Anda. Bagi saya, hidup biasa di hadapan manusia. Tapi, luar biasa di hadapan Allah. Muwafiq Insya Allah.

