

# Empat Tempat Mengistirahatkan Hati

Oleh: Ustadz Bima Setya Dharma

**Assalamu'alaikum warohmatullahi wabarokatuh.**

Alhamdulillahirabbil 'alamin, segala puji hanya milik Allah, Rabb semesta alam. Dia-lah Allah yang telah memberikan kita kenikmatan-kenikmatan yang kita tak akan pernah dapat menghitungnya. Dan salah satu nikmat terbesar adalah nikmat iman kepada-Nya.

Sholawat serta salam, semoga selalu tercurah untuk junjungan kita Nabiullah Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam. Sang suri tauladan terbaik, yang namanya tercatat indah di dalam sejarah peradaban dunia dan peradaban manusia.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.**

Kita terkadang merasakan diri kita sangat bersemangat dalam mengerjakan ibadah. Seperti datang ke majelis ilmu, puasa sunnah, shalat sunnah, maupun mampu membaca Al-Qur'an setiap harinya. Namun, terkadang setelah beberapa hari berjalan, kita merasakan capek dan mulai berkurang aktivitas yang sudah kita kerjakan sehari-hari. Bahkan, bukan hanya amalan sunnah yang berkurang, tapi ibadah yang wajib pun mulai kendor dan berkurang kualitasnya. Padahal, Allah menjanjikan Syurga kepada orang-orang yang istiqomah. Sebagaimana firman-Nya:

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا  
وَأَبَشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنتُمْ تُوعَدُونَ

“Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan, ‘Tuhan kami ialah Allah,’ kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, maka malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan, ‘Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan Jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu’.” (QS. Fushilat: 30).

Hal itu karena hati kita lelah. Sebagaimana tubuh kita setelah beraktivitas penuh seharian, pasti akan merasakan lelah dan perlu beristirahat. Namun demikian, mengistirahatkan fisik berbeda dengan mengistirahatkan hati. Jika tubuh kita lelah, maka kasur dan rumah bisa menjadi tempat istirahat yang pas. Adapun kalau yang lelah hati, keberadaannya memiliki tempat tersendiri untuk beristirahat.

Ada empat tempat untuk mengistirahatkan hati, yang mana dengan beristirahat di tempat tersebut, hati kita akan kembali segar dan membuat kita bersemangat kembali beribadah. Empat tempat untuk mengistirahatkan hati tersebut adalah majelis ilmu, berkumpul dengan orang-orang shalih, mengingat kematian, dan bersama dengan Al-Qur’an.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala.**

**Tempat peristirahatan hati yang pertama adalah majelis ilmu.**

Sesungguhnya orang yang datang ke majelis ilmu, dia akan dapat lupa dengan urusan dunianya karena fokus dengan apa yang disampaikan oleh Allah dan Rasul-Nya. Maka, terkadang ketika kita merasakan banyak sekali beban pikiran di rumah, hal itu hilang seketika ketika datang ke majelis ilmu. Bahkan, ketika kita memiliki niat-niat buruk, Allah Subhanahu wa Ta’ala akan menghapus niat-niat buruk tersebut. Bahkan pula dengan menghadiri majelis ilmu, hal itu dapat membuat kita merasa ingin bertaubat dan meninggalkan segala maksiat yang biasa kita kerjakan.

Selain itu, dengan mengikuti majelis ilmu, orang akan mendapatkan ilmu. Sementara itu, kualitas orang yang berilmu dan orang yang tidak berilmu itu berbeda. Sebagaimana firman-Nya:

قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ ۗ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ

“Katakanlah, ‘Apakah sama orang-orang yang mengetahui dengan orang-orang yang tidak mengetahui?’ Sebenarnya hanya orang yang berakal sehat yang dapat menerima pelajaran.” (QS. Az-Zumar: 9).

Orang yang tidak berilmu mereka akan mengerjakan sesuatu berdasarkan firasat mereka, dan bisa jadi firasat mereka itu salah. Seperti halnya orang yang menyeberang jalan namun asal jalan tanpa menengok kanan dan kiri, hal itu bisa membahayakan dirinya.

Sedangkan orang yang berilmu, mereka akan mengetahui bagaimana menjalani hidup di dunia dan mampu memilah hal yang baik dan hal yang tidak baik serta menjauhi sesuatu yang buruk. Sebagaimana orang yang menyeberang jalan yang memiliki ilmu, dia akan menengok kanan dan kiri terlebih dahulu, dan menyeberang dengan hati-hati demi keselamatan hidupnya.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala.**

**Tempat peristirahatan hati yang kedua adalah berkumpul dengan orang-orang shalih.**

Imam Al Qurthubi berkata, “Ketika engkau hidup, pilihlah bertetangga dengan orang yang shalih. Dan ketika engkau mati, pilihlah kuburannya orang yang shalih.”

Jangankan kita duduk-duduk dengan orang yang shalih, melihat orang yang shalih saja dapat menambah keimanan. Contohnya seperti seorang santri yang punya niat buruk dan berpikir buruk, namun kemudian niat buruk dan pikiran buruknya hilang ketika bertemu ustadz. Takut maksiat

karena bertemu ustadz. Ataupun ketika membaca Al-Qur'an dengan bertadarus dengan orang-orang shalih, hal itu lebih ringan daripada membaca Al-Qur'an sendiri. Adalah Imam Ibnu Al Qayyim, kalau beliau futur, maka dia akan pergi ke gurunya.

Dan jangan sampai ketika kita di dunia, kita memilih teman yang justru mengajak kita kepada keburukan dan semakin menjauhkan diri dari Allah Subhanahu wa Ta'ala. Teman yang hanya akan menjadikan penyesalan di akhirat nanti. Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

وَيَوْمَ يَعَضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَلْتَنِي الَّذِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا  
يُوَيْلَتِي لَيْتَنِي لَمْ أَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا  
لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي ۗ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خَدُولًا

“Dan (ingatlah) pada hari (ketika) orang-orang dzalim menggigit dua jarinya, (menyesali perbuatannya) seraya berkata, ‘Wahai! Sekiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama Rasul. Wahai, celaka aku! Sekiranya (dulu) aku tidak menjadikan si fulan itu teman akrab(ku), sungguh, dia telah menyesatkan aku dari peringatan (Al-Qur'an) ketika (Al-Qur'an) itu telah datang kepadaku. Dan setan memang pengkhianat manusia’.” (QS. Al-Furqon: 27 – 29).

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.**

**Tempat peristirahatan hati yang ketiga adalah mengingat kematian.**

Rasulullah Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam memerintahkan kita agar memperbanyak mengingat mati. Beliau Shallallahu ‘Alaihi wa Sallam bersabda:

أَكْثَرُوا ذِكْرَ هَازِمِ اللَّذَاتِ يَعْنِي الْمَوْتَ

“Perbanyaklah mengingat pemutus kelezatan, yaitu kematian.” (HR. Tirmidzi).

Disebutkan oleh Imam Al Qurthubi bahwa Hasan Al Basri ketika merasakan hatinya keras, beliau mendatangi orang yang sedang sakaratul maut dan dilihat prosesnya sampai nyawanya tercabut. Karena sesungguhnya orang yang melihat jenazah, hatinya pasti akan redup dan keinginan dunianya akan hilang.

Karenanya, ketika ada seorang pasien yang divonis akan meninggal beberapa hari ke depan oleh sang dokter, maka pasti pasien tersebut akan melupakan dunianya dan tidak ada hal yang dipikirkan olehnya kecuali beribadah dan bertaubat.

Sehingga, tidak heran jika semua tempat-tempat dan hiburan di zaman sekarang dibuat menyenangkan dan indah mungkin. Hal itu tidak lain untuk membuat kita selalu ingat dengan dunia dan lupa dengan kematian.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.**

**Tempat peristirahatan hati yang keempat adalah bersama dengan Al-Qur'an.**

Utsman bin Affan Radhiallahu 'anhu berkata:

لَوْ أَنَّ قُلُوبَنَا طَهَّرْتَ مَا شَبِعْتَ مِنْ كَلَامِ رَبِّنَا , وَإِنِّي لِأَكْرَهُهُ أَنْ يَأْتِيَ عَلَيَّ يَوْمٌ لَا أَنْظُرُ فِي الْمُصْحَفِ

“Kalau seandainya hati kita suci, hati itu tidak akan kenyang dari Kalam Rabb kita, dan sesungguhnya aku tidak suka jika berlalu suatu hari, aku sama sekali tidak memandang kepada Mushaf.” (Riwayat Al-Baihaqi).

Maka, ketika kita merasa bosan membaca Al-Qur'an, pasti ada yang bermasalah dengan hati kita. Karena segala sesuatu dengan Al-Qur'an pasti akan mulia. Dari malaikat-malaikat yang diciptakan, malaikat Jibril 'Alaihissallam adalah yang paling mulia karena menurunkan wahyu yang berupa Al-Qur'an. Dari bulan-bulan yang Allah ciptakan, bulan Ramadhanlah yang paling mulia karena di bulan itulah Allah menurunkan Al-Qur'an.

Dari nabi-nabi yang diutus, Nabi Muhammad Shallallahu 'Alaihi wa Sallam yang paling mulia karena beliau menerima wahyu yang berupa Al-Qur'an. Dari malam - malam yang Allah ciptakan, malam lailatul Qadr-lah yang paling mulia karena Allah menurunkan Al-Qur'an di malam tersebut. Dari contoh-contoh tersebut, kita bisa melihat betapa besar kemuliaan sesuatu ketika dibarengi dengan Al-Qur'an.

**Hadirin yang dimuliakan oleh Allah Subhanahu wa Ta'ala.**

Demikianlah tempat-tempat untuk mengistirahatkan hati kita. Semoga kita selalu istiqomah dalam perbuatan baik, dan selalu mengistirahatkan hati kita agar kita selalu bersemangat dalam beribadah. Aamiin ya Rabbal 'alamiin.