

MENGGAPAI KETENANGAN DALAM AL-QUR'AN

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَى الْمُتَّقِينَ الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ وَفَضَّلَهُمْ بِالْفَوْزِ الْعَظِيمِ،
أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا أَفْضَلُ الْمُرْسَلِينَ،
اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ ذِي الْقَلْبِ الْحَلِيمِ وَآلِهِ الْمَحْبُوبِينَ وَأَصْحَابِهِ
الْمُمْدُوحِينَ وَمَنْ تَبَعَ سُنَّتَهُ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ، وَبَعْدُ، فَيَا أَيُّهَا الْحَاضِرُونَ أَوْصِيَنِي
وَإِيَّاكُمْ بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ فَقَدْ فَازَ الْمُتَّقُونَ وَنَجَا الْمُطِيعُونَ.

Hadirin sidang Jumat Rahimakumullah,

Marilah kita bersyukur kepada Allah dengan melangitkan kalimat *Tahmid* sebagai manifestasi dari pujian kita kepada Allah Swt. atas segala limpahan nikmat, rahmat, serta keberkahan yang kita terima setiap saat yang terkadang tanpa harus keluar keringat, Semoga kitab isa dan selalu berusaha menjadikan diri menjadi orang yang selalu bersyukur kepadaNya amin. *Shalawat dan salam* marilah senantiasa kita sanjungkan kepada baginda Rasulullah Muhammad Saw. Semoga kita kelak mendapatkan syafaatnya. Amin.

Selanjutnya, Khatib berwasiat pada diri khatib pribadi dan kepada segenap jamaah, marilah kita senantiasa meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt dengan taqwa yang sebenar-benar taqwa. Marilah kita menjalankan semua perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya; memperbanyak berbuat baik, menghormati perbedaan yang dianugerahkan kepada kita, serta senantiasa menjaga nikmat perdamaian dan kerukunan yang terlimpah kepada bangsa-bangsa dinunia ini.

Sidang Jumat Rahimakumullah,

Pada khutbah kali ini khotib ingin menyampaikan judul khutbahnya yaitu, **MENGGAPAI KETENANGAN DALAM AL-QUR'AN.**

Setiap manusia berharap hidupnya berjalan dengan tenang, damai dan bahagia. Banyak penyebab manusia menjadi tidak tenang dan gelisah dalam menjalani kehidupannya. Diantara penyebabnya adalah kondisi kekurangan atau ketidak mampuan yang ada didepan mata, boleh jadi cita-citanya dipandang sulit didapatkan, usahanya gagal total, cintanya titolak orang yang dicinta, yang lebih banyak terjadi justru tidak memiliki uang atau harta untuk kehidupannya hari H dan atau sebulan, setahun yang akan dijalani mendatang.

Pastinya masih banyak hal lagi yang dapat membuat manusia menjadi resah dan gelisah dalam menjalani kehidupannya. Disisi lain seluruh manusia juga tidak mau mengalami kegelisahan hingga berbagai usaha dilakukan dalam rangka menghilangkan kegelisannya agar berubah menjadi kedamaian, ketenangan dan kebahagiaan.

Allah adalah dzat yang merupakan pemberi dan penyumbang fasilitas ketenangan manusia, sehingga manusia sulit menghindari peran Tuhan Allah swt. dalam meraih ketenangan hidup baik didunia maupun diakhirat. Oleh karena itu, aktifitas yang kita lakukan sebaiknya adalah berdasar dan berapa pada jalan dan petunjuk Allah agar mendapatkan ketenangan mengingat pemberi ketenangan adalah Allah sebagaimana firmanNya:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ ۗ

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)” QS. al-Fath: 4.

Kemudian bagaimana al-Qur'an memerikan jalan kepada manusia agar mendapatkan ketenangan dan menjalani kehidupannya baik diduniamaupun di akhirat. Ada beberapa Langkah yang dapat dijalankan agar bisa mendapatkan ketenangan:

Pertama: Pandai Mensyukuri Nikmat Allah.

Bersyukur. Adalah ungkapan rasa terima kasih dan menerima dengan ikhlas nikmat yang Allah berikan serta berbuat baik atas dasar nikmat yang diterima dengan semangat dan istiqomah. Tidak banyak orang yang pandai bersyukur atas nikmat Allah karena dia merasa bahwa nikmat yang didapatkan semata-mata adalah hasil usaha yang dilakukannya, padahal tangan Allah ikut berperan atas hasil usahanya.

Sementara banyak kenikmatan yang Allah SWT berikan kepada kita yang tidak terhitung dan tidak mungkin sanggup kita menghitungnya. Begitu banyak nikmat Allah yang harus kita syukuri karena pentingnya nikmat itu. *Kecemasan dan ketidaktenangan jiwa salah satu sebabnya karena kurangnya kita mensyukuri nikmat Allah yang jelas kita rasakan dan kita nikmat setiap saat.* Jika kita lalai dalam bersyukur, Allah akan memberikan azab yang membuat kita tentu tidak akan merasa tenang. Allah SWT berfirman :

وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِّنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذَاقَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ

“Dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezeki datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah, karena itu Allah menimpakan kepada mereka bencana kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang mereka perbuat.” (QS. an-Nahl : 112).

Kedua, : Banyak berzikir kepada Allah

Berzikir adalah mengucapkan, bersikap dan mengingat Allah swt. dalam setiap kondisi. Berzikir dapat dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat thoyyibah(baik) dalam berbagai kondisi dapat juga dengan melakukan tafakkur atau mengingat-ingat kekuasaan dan kebesaran Allah dengan pengalaman melihat alam semesta diwaktu sebelumnya.

Zikir yang dilakukan dengan khusus akan membuat manusia bisa lupa dengan dirinya sehingga yang diingat adalah Allah karena merasa nyaman dan sangat bahagia hilang rasa resah dan gelisah. Untuk itu mari kita berusaha untuk berzikir dari yang kita mampu dan bisa dengan berbagai bentuk zikir seperti membaca kalimat thoyyibah, membaca al-qur'an, tafakkur, puasa, ibadah sholat dan lainnya yang sangat baik agar kita segera mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan. Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” QS. Ar-Ra'du: 28

Ketiga, : Banyak Membaca, Menyimak dan Mengkaji al-Qur'an

Al-Qur'an adalah Kitab suci umat Islam yang meruakan wahyu Allah sebagai petunjuk manusia untuk dibaca, disimak jika ada yang membaca, dan dikaji atau dipahami agar manusia mendapat kebaikan dari Allah. Untuk itu Al-Qur'an sangat penting bagi umat Islam sehingga umat Islam harus berusaha dekat secara fisik maupun nilai-nilai yang ada didalamnya.

Al-Qur'an juga merupakan mukjizat terbesar dari Allah kepada nabi Muhammad.saw. yang memiliki fungsi sebagai penenang jiwa setiap orang yang membaca, menyimak, dan merenunginya. Al-Quran juga merupakan *syifa'* (penyembuh) dari segala kegundahan dan kekalutan. Orang yang ingin meraih ketenangan jiwa, sudah sepatutnya tidak jauh dari Al-Quran. Semakin kita dekat dan akrab dengan Al-Quran semakin mudah mendapatkan kebaikan, kedamaian dan ketenangan. Allah berfirman:

اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَّثَانِيًّا تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ ذَلِكَ هُدَى اللَّهِ يَهْدِي بِهِ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ هَادٍ

“Allah telah menurunkan perkataan yang paling baik (yaitu) Al-Qur'an yang serupa (ayat-ayatnya) lagi berulang-ulang, gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya, kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka ketika mengingat Allah. Itulah petunjuk Allah, dengan Kitab itu Dia memberi petunjuk kepada siapa yang Dia kehendaki. Dan barangsiapa dibiarkan sesat oleh Allah, maka tidak seorang pun yang dapat memberi petunjuk.” (QS. az-Zumar : 23)

Keempat: Berbaik Sangka atau Husnuzon kepada Allah,

Allah adalah zat segalanya, karena itu jangan sampai kita terbesit dalam hati apalagi terucap untuk merendahkan atau meremehkan, sedikit ragu dan sebangsanya. Keyakinan bahwa Allah adalah zat yang memiliki sifat segalanya menjadi sangat penting bagi kita orang beriman. Jika kita ragu apalagi tidak percaya, maka keimanan kita kepada Allah maka sudah pasti iman kita mengalami kerusakan ataupun penurunan.

Jika penurunan atau perusakan iman dialami oleh kita, segera melakukan perbaikan yang dimulai dengan husnuzon (berbaik sangka) kepada Allah bahwa Allah memiliki sifat segalanya dan perbaiki kualitas maupun kuantitas ibadah kita. Ibadah yang mana? Semua ibadah yang sudah apalagi belum harus kita perbaiki. Ada ibadah mahdoh atau ibadah yang sudah ada ketentuannya dalam Al-Qur'an maupun hadist ada juga ibadah ghoiru mahdoh atau ibadah yang tidak ada ketentuan pasti dalam Al-Qur'an dan Hadist seperti bersedekah, berbuat baik dll. Jadi Husnuzon kepada Allah menjadi penting untuk dilakukan agar segera mendapatkan ketenangan hidup. Allah berfirman:

هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَاللَّهُ جُنُودَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا ٤

“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin untuk menambah keimanan atas keimanan mereka [yang telah ada]. Milik Allahlah bala tentara langit dan bumi dan Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,” QS. Al-Fath/48: 4.

Kelima, : Yakin dengan pertolongan Allah.

Dalam perjalanan hidupnya manusia tidak selamanya bahagia, indah dan nyaman ataupun tenteram. Boleh jadi mengalami jatuh dan sengsara, sakit dan menderita, kecewa dan merana ataupun yang lainnya. Kesemuanya itu belum tentu bisa diselesaikan dalam waktu singkat dan tanpa bantuan sahabat ataupun zat pemberi rahmat.

Dalam kondisi yang rumit dan sulit, merana dan putus asa tentunya berharap masalah atau problem yang dialami berharap segera dapat solusi. Dalam kondisi ini segeralah sadar dan berharap

serta berkeyakinan bahwa Allah akan segera memberi jalan keluar sebagai solusi yang diharapkan ataupun melebihinya.

Ada dua hal yang harus kita lakukan agar Allah segera memberi solusi yang dihadapi seberat apapun masalah, pertama dengan banyak menolong Allah dahulu dengan banyak berbuat baik untuk Allah seperti membuat, mengurus atau mempernyaman masjid. Allah berjanji, “Siapa yang menolong Allah, pasti Allah akan menolongnya. Kedua, perbaiki ibadahnya, dengan menambah kekhusu’an sholatnya dan menambah ataupun memperbaiki kualitas dan kuantitas ibadahnya. Dengan begitu pasti Allah akan memberikan jalan keluar dari masalahnya sebagaimana janji Allah “siapa yang pandai bertaqwa kepadaNya, maka Allah akan berikan kemudahan jalan keluar solusinya”.

Jadi, berbaik-sangka kepada Allah dengan keyakinan Allah akan menolong kita dalam menyelesaikan masalahnya harus kita pupuk dan perkuat sebagaimana firmanNya.:

وَمَا جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرَىٰ وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ ۗ وَمَا النَّصْرُ إِلَّا مِنْ عِنْدِ اللَّهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“ Dan tidaklah Allah menjadikannya melainkan sebagai kabar gembira agar hatimu menjadi tenteram karenanya. Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah. Sungguh, Allah Maha Perkasa, Maha Bijaksana.” QS. Al Anfal 10

Hadirin sidang jum'ah yang dimulyakan Allah,

Demikian khutbah yang singkat ini, semoga kitab bisa memahamai tentang pentingnya ketenangan dan bentuk usaha mendapatkannya sehingga kita akan semanyat berusaha melakukan beberapa hal dibawah ini:

- 1) **Pandai Mensyukuri Nikmat Allah,**
- 2) **Banyak berzikir kepada Allah,**
- 3) **Banyak Membaca, Menyimak dan Megkaji al-Qur'an,**
- 4) **Berbaik Sangka atau Husnuzon kepada Allah,**
- 5) **Yakin dengan Pertolongan Allah.**

Semoga Allah memudahkan dan memberi kekuatan serta semangat kepada kita untuk bisa menjauhi perbuatan-perbuatan dosa sehingga akan memudahkan kita menjadi hamba Allah yang selalu beribadah dengan baik dan mendapatkan nikmat dan ampunannya, amin amin ya Robbal ‘aalamiin.

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْعَظِيمِ. وَنَفَعَنِي وَإِيَّكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ. وَتَقَبَّلَ مِنِّي وَإِيَّاكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ.

Khutbah Jumat Kedua

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي هَدَانَا لِهَذَا وَمَا كُنَّا لِنَهْتَدِيَ لَوْلَا أَنْ هَدَانَا اللَّهُ، أَشْهَدُ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ. أَمَّا بَعْدُ: فَيَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا اللَّهَ تَعَالَى وَذَرُوا الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ وَمَا بَطَّنَ، وَحَافِظُوا عَلَى الطَّاعَةِ وَحُضُورِ الْجُمُعَةِ وَالْجَمَاعَةِ. وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ

أَمْرِكُمْ بِأَمْرِ بَدَأَ فِيهِ بِنَفْسِهِ وَتَنَى بِمَلَائِكَتِهِ قُدْسِهِ، فَقَالَ تَعَالَى وَلَمْ يَزَلْ قَائِلًا
عَلَيْمًا: إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ
وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا، اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا
صَلَّيْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ. وَبَارِكْ
عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ كَمَا بَارَكْتَ عَلَى سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ
وَعَلَى آلِ سَيِّدِنَا إِبْرَاهِيمَ، إِنَّكَ حَمِيدٌ مَجِيدٌ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِلْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ
وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأَمْوَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ قَرِيبٌ مُجِيبُ الدَّعْوَةِ،
اللَّهُمَّ إِنَّا نَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ وَالْجُدَامِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ، رَبَّنَا هَبْ
لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا، اللَّهُمَّ إِنَّا نَسْأَلُكَ
الهُدَى وَالتَّقَى وَالْعَفَافَ وَالغِنَى، رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً
وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، وَصَلَّى اللَّهُ عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ وَمَنْ تَبِعَهُمْ
بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ
عِبَادَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ وَإِيتَاءِ ذِي الْقُرْبَى وَيَنْهَى عَنِ
الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَالْبَغْيِ، يَعِظُكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ. فَادْكُرُوا اللَّهَ الْعَظِيمَ
يَذْكُرْكُمْ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ