

# Cara Mendapatkan Ketenangan Menurut Al-Quran

---

<"xml encoding="UTF-8">

Setiap orang pastinya ingin hidup dengan tenang. Terutama mereka yang hidup di zaman sekarang yang penuh dengan kesulitan seperti kesulitan ekonomi. Ketika pendapatan sedikit namun harga-harga bahan-bahan dan makanan pokok tinggi maka pastinya kesulitan akan terasa. Kesulitan ini kadang bisa membuat manusia tidak bisa hidup tenang

Di satu sisi al-Quran adalah kitab suci terakhir yang turun pada Baginda Nabi Muhammad Saw yang mana salah satu fungsinya adalah hidayah umat manusia yakni mengeluarkan manusia dari kegelapan menuju sinar yang terang benderang

ذِلِكَ لُكْتُبٌ لَا رَيْبٌ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ

.Artinya: Kitab (Al Quran) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa

Berangkat dari sini bahwa al-Quran adalah hidayah untuk umat manusia maka seharusnya al-Quran mempunyai solusi untuk menjawab masalah manusia seperti tidak tenang dan penuh khawatir. Maka dari itu di sini kita akan mencari tahu bersama-sama bagaimana al-Quran memberikan solusi supaya manusia mendapatkan ketenangan

Kembali pada Fitrah

Cara pertama yang diajarkan oleh al-Quran pada kita untuk mendapatkan ketenangan adalah kembali pada fitrah. Yang mana fitrah merupakan dasar dari ketenangan. Kemudian fitrah itu melingkupi seluruh manusia dan tidak terbatas oleh tempat dan zaman. Kemudian kegelapan ruh merupakan tanda bahwa ia telah membelaot dari fitrah

فَسَتَمْسِكُ بِلَذِي أَوْحَى إِلَيْكَ عَلَى صِرْطٍ مُّسْتَقِيمٍ

Artinya: Maka berpegang teguhlah kamu kepada agama yang telah diwahyukan kepadamu. (Sesungguhnya kamu berada di atas jalan yang lurus. (Az-Zukhruf, ayat 43

Kemudian kamu (Bani Israil) membunuh dirimu (saudaramu sebangsa) dan mengusir segolongan daripada kamu dari kampung halamannya, kamu bantu membantu terhadap mereka dengan membuat dosa dan permusuhan; tetapi jika mereka datang kepadamu sebagai

tawanan, kamu tebus mereka, padahal mengusir mereka itu (juga) terlarang bagimu. Apakah kamu beriman kepada sebahagian Al Kitab (Taurat) dan ingkar terhadap sebahagian yang lain?

Tiadalah balasan bagi orang yang berbuat demikian daripadamu, melainkan kenistaan dalam kehidupan dunia, dan pada hari kiamat mereka dikembalikan kepada siksa yang sangat berat.

(Allah tidak lengah dari apa yang kamu perbuat. (al-Baqarah, ayat 85

Adapun al-Quran mengajarkan pada manusia untuk mengamalkan keseluruhan ajaran dari agama Islam dan jangan sampai hanya menjalankannya dengan setengah-setengah. Ajaran

al-Quran ini harus menjelma dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Karena dengan mengamalkan ajaran al-Quran secara menyeluruh yakni tidak setengah-setengah dan di dalam aspek pribadi maupun sosial maka akan membuat kita tinggal di shirotol mustaqim (jalur .(kebenaran

Mengapa demikian, karena dengan berada di shirotol mustaqim akan memelihara diri kita dari kegelapan. Sehingga hal ini membuat fitrah kita terjaga yang mana membuatnya tetap suci dan

bersih. Ketika fitrah suci dan bersih maka kita akan merasakan ketenangan. Pasalnya ketika fitrah kita suci maka diri dan jiwa kita akan selalu terhubung dengan Allah swt yang merupakan .sumber dari ketenangan

Allah SWT berfirman dalam Alquran surat ar-Rad ayat 28: "Ala bidzirkillahi tathmainnul-qulub."

".Artinya: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah (berdzikir), hati menjadi tenteram