

## **Ns. Adhi Fajar Putranto, S.Kep., M.N.Sc | Kuliah Dzuhur | Tawakal dan Ketenangan**

*Assalamualikum Warahmatullahi Wabarakatu*

*Tawakal bukan berarti kita pasrah tanpa usaha. Rasulullah sallallahu alaihi wasallam mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal. Bismillahirrahmanirrahim. Assalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh. Alhamdulillahilabbil alamin asalatu wasalamu anbiya wal mursalin waa alih wasohi ajmain. Ashadu alla ilahailallah wa ashadu anna muhammadan abduhu wa rasuluh. Bapak, Ibu jemaah salat zuhur Masjid Walidah Dalam yang dirahmati oleh Allah. Alhamdulillahilabbil alamin.*

Pada siang hari ini kita diberikan nikmat iman nikmat Islam, nikmat kesehatan sehingga kita dapat hadir di dalam Masjid Walidah Dahlan. Perkenankanlah di sini saya akan sedikit menyampaikan kultum dengan judul tawakal dan ketenangan jiwa. Jemaah Masjid Walidah Dalam. Saat ini kita hidup di zaman yang penuh dengan tantangan. Banyak orang merasa gelisah, cemas, bahkan stres menghadapi tekanan hidup. Ada yang khawatir tentang pekerjaan, pendidikan, kesehatan, bahkan masa depan keluarganya. Semua itu sering membuat hati tidak tenang. Islam memberikan solusi yang sangat

indah untuk mengatasi kegelisahan jiwa, yaitu dengan tawakal. Makna tawakal sendiri yaitu berarti menyerahkan segala sesuatu kepada Allah setelah melakukan ikhtiar. Hati seorang mukmin yang bertawakal akan selalu merasa tenang karena ia yakin bahwa Allahlah yang mengatur segala sesuatu. Allah berfirman dalam Al-Qur'an surah Almaidah ayat 23 yang berbunyi, "Waallahu fatawakkalu in kuntum mukminin yang artinya, dan hanya kepada Allah hendaknya kamu bertawakal jika kamu benar-benar orang yang beriman."

Ayat ini menegaskan bahwa tawakal adalah ciri-ciri orang yang beriman. Tanpa tawakal iman kita belum sempurna. Namun demikian, tawakal bukan berarti kita pasrah tanpa usaha. Rasulullah sallallahu alaihi wasallam mengajarkan keseimbangan antara ikhtiar dan tawakal. Dalam sebuah hadis, beliau bersabda, "Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakal, niscaya Allah akan memberi rezeki kepada kalian sebagaimana burung diberi rezeki." Ia pergi pagi dalam keadaan lapar, lalu pulang sore dalam keadaan

kenyang. Perhatikan burung itu. Ia tetap berusaha terbang mencari makan. tetapi hatinya penuh keyakinan bahwa Allah akan mencukupi. Begitu pula dengan kita berusaha maksimal namun tepat tetap menyerahkan hasilnya kepada Allah. Jemaah wajib walidah dahalan yang dirahmati Allah. Ada banyak buah manis dari tawakal. Yang pertama yaitu kita dapat mendapatkan ketenangan jiwa. Hati tidak mudah gelisah karena yakin akan Allah yang menjaga kita semua. Yang kedua, kita dapat terhindar dari rasa takut yang

berlebihan karena kita percaya bahwa Allah adalah sebaik-baik pelindung bagi kita. Yang ketiga, cinta Allah karena Allah mencintai hambanya yang bertawakal. Yang keempat, kekuatan menghadapi ujian. Orang yang bertawakal tidak mudah putus asa karena ia tahu ujian adalah bagian dari Allah. Contoh tawakal dalam kehidupan yang pertama yang dicontohkan oleh Nabi Ibrahim Alaih Salam ketika beliau dilemparkan ke dalam api, beliau berkata, "Hasbunallah wanikmal wakil." yang artinya cukuplah Allah menjadi

penolong kami dan dia sebaik-baik pelindung bagi kita semua. Yang kedua dicontohkan oleh Nabi Muhammad sallallahu alaihi wasallam saat hijrah ke Madinah. Beliau tetap berstrategi kemudian bersembunyi di gua. Namun hatinya penuh tawakal kepada Allah. Yang terakhir, dalam kehidupan sehari-hari seorang perawat merawat pasien, tetapi ia sadar bahwa kesembuhan hanyalah ketentuan

dari Allah SWT. Di era modern ini, banyak orang mencari ketenangan dengan cara duniawi melalui hiburan, harta, ataupun jabatan. Namun

ketenangan sejati hanya dapat diperoleh dengan mendekati diri kepada Allah melalui iman, ibadah, dan tawakal ini. Tawakal membuat kita tidak terlalu khawatir dengan masa depan. Kita tetap bekerja keras, tetapi hati kita yakin bahwa Allahlah yang sudah menyiapkan yang terbaik bagi kita semua. Kemudian, bagaimana kita dapat mengamalkan tawakal dalam kehidupan sehari-hari? Yang pertama, marilah kita mulai hari dengan berdoa dan berzikir. Biasakan membaca doa dan dari bangun tidur, doa keluar rumah, dan zikir pagi.

Ini dapat melatih kita untuk bergantung kepada Allah sejak di awal hari. Yang kedua, sertakan niat ibadah dalam segala aktivitas. Saat bekerja, belajar, berusaha, niatkan kita untuk mencari rida Allah. Dengan begitu usaha kita akan bernilai ibadah. Yang ketiga, jangan tinggalkan salat tepat waktu. Salat adalah cara paling kuat untuk mengingat Allah. Orang yang menjaga salat akan lebih mudah menenangkan hati. Yang selanjutnya yang keempat, latih diri kita menerima hasil dengan ikhlas. Setelah berusaha, apapun hasilnya

silakan ucapkan alhamdulillah. Jika berhasil, mari kita dapat mensyukuri. Jika gagal jadikan itu menjadi pelajaran dan tetap yakin bahwa Allah telah menyiapkan yang lebih baik untuk kita. Yang kelima, biasakan membaca doa hasbunallah wanikmal wakil. Doa ini adalah senjata orang beriman saat menghadapi kesulitan. Yang keenam, kurangi keluhan, perbanyak syukur. Orang yang banyak bersyukur akan lebih mudah bertawakal karena ia melihat nikmat Allah lebih besar daripada masalahnya. Jemaah Masjid Walidah Dahlan, marilah

kita jadikan tawakal sebagai pondasi hidup berikhtiar dengan bersungguh-sungguh lalu serahkan hasilnya kepada Allah. Dengan begitu kita akan merasakan ketenangan jiwa di tengah guncangan zaman. Semoga Allah menjadikan kita hamba-hamba yang senantiasa bertawakal sehingga kita dapat hidup penuh dengan ketenangan, keberkahan dan cinta Allah. Sekian dari saya rat.

*Wassalamualaikum warahmatullahi wabarakatuh.*