

Mengingat Allah Dalam Kondisi Apapun

Hafizhah Tsurayya Umniyyah
umniyyahtsurayya@gmail.com
Muhammad Eka Panca Wibawa SP
m.ekapancawibawas.p.959@gmail.com
Dhaifa Aisyah Khairunnisa
dhaifakhairunnisa22@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

***Abstract.** Calmness is a feeling that can make us not easily offended and will have a heart that is sincere in accepting and can respond positively to the situation. The key to this calmness is to remember Allah, which when we remember Allah we will be given calmness that will help us live the day with full sincerity and happiness. The purpose of this study is to find out how and when people remember Allah and whether remembering Allah can make us calmer. Then what actions they will take in order to remember God. The method used is a quantitative method by distributing questionnaires to the general public with the condition that the respondent is at least 15 years old. In this study we can find various ways and how we remember God in order to find peace. By remembering Allah, our life will be full of tranquility so that we will have a sincere heart and we live the day happily. Keywords: remembering Allah; serenity; sincere heart*

Abstrak. Ketenangan merupakan perasaan yang bisa membuat kita gak mudah tersinggung dan akan memiliki hati yang ikhlas dalam menerima serta dapat menyikapi keadaan dengan positif. Kunci dari ketenangan ini adalah dengan mengingat Allah, yang mana disaat kita mengingat allah kita akan diberikan ketenangan yang akan membantu kita menjalani hari dengan penuh rasa ikhlas dan bahagia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana dan kapan orang-orang mengingat Allah dan apakah dengan mengingat Allah bisa membuat kita menjadi lebih tenang. Lalu tindakan apa yang akan mereka lakukan agar bias mengingat Allah. Metode yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan cara membagikan kuesioner kepada masyarakat umum dengan syarat responden adalah berumur minimal 15 tahun. Dalam penelitian ini kita dapat menemukan berbagai cara dan bagaimana cara kita mengingat Allah agar menemukan ketenangan. Dengan kita mengingat Allah hidup kita akan berjalan dengan penuh ketenangan sehingga kita akan memiliki hati yang ikhlas dan kita menjalani hari dengan bahagia. Kata kunci : mengingat Allah; ketenangan; hati yang ikhlas

LATAR BELAKANG

Ketenangan merupakan hal yang kita butuhkan dalam hidup agar kita menjalani hari dengan penuh perasaan bahagia serta terhindar dari stress dan emosi yang tidak terkendali. Cara yang baik untuk menemukan ketenangan adalah dengan kita mengingat Allah. Selain kita mendapat ketenangan kita juga memperkuat hubungan hubungan dengan Allah dan merasa lebih dekat kepada-Nya. Penelitian ini bertujuan untuk menemukan bagaimana cara dan disaat apa kita mengingat Allah. Sehingga kita bisa memiliki gambaran terhadap bagaimana kita mengingat Allah.

KAJIAN TEORITIS

Menurut Purmansyah Ariadi (2013), agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Kalau ada manusia tidak beragama tauhid, maka tidak wajar, mereka tidak beragama tauhid itu hanya karena pengaruh lingkungan, seperti yang ada dalam (QS Ar Ruum 30:30) yang Artinya: “Maka hadapkanlah wajahmu dengan lurus kepada agama Allah; (tetaplah atas) fitrah Allah yang Telah menciptakan manusia menurut fitrah itu. tidak ada peubahan pada fitrah Allah. Mengingat Allah relevan atau sama saja dengan agama sebagai terapi kesehatan mental, dan dalam islam sudah ditunjukkan juga secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah (QS An Nahl 16:97).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah metode kuantitatif. Penelitian kuantitatif digunakan untuk menemukan bagaimana, kapan, dan dampak apa yang didapatkan dari kita mengingat Allah. Dalam penelitian ini ada kriteria yang harus dipenuhi sebagai responden, yaitu minimal berumur 15 tahun dan focus dari penelitian ini adalah bagaimana pendapat masyarakat umum terhadap mengingat Allah. Penelitian ini menggunakan kuesioner sebagai media untuk menjawab beberapa pertanyaan yang konsisten ditanyakan kepada para responden dan dengan hal tersebutlah penelitian ini mendapatkan data yang diperlukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dengan melihatnya perkembangan zaman dan teknologi yang semakin canggih, generasi sekarang lebih sering meluangkan waktu mereka pada smartphone, terutama social media mereka akan berselancar dengan sangat lama di social media hingga terkadang lupa waktu. Mereka juga sering mencurahkan isi hati pikiran mereka di sosial media tanpa ragu-ragu. Kami ingin mengetahui bagaimana generasi-z sekarang mengingat Allah. Apakah mereka masih mengingat Allah dalam segala hal di dalam kehidupan mereka atau malah melupakannya.

Kami melakukan penelitian menggunakan metode kuisisioner online dengan Google form. Pengerjaan waktunya sekitar satu minggu untuk mengumpulkan sampel dan satu minggu untuk menyusun data serta menulisnya. Lokasi dilaksanakan teragntung dengan para partisipan karena mereka hanya perlu mengisi kuisisioner. Ada beberapa pertanyaan yang kami sampaikan dan harus dijawab oleh partisipan:

1. Disaat apa anda mengingat Allah

Kami memberikan tiga pilihan, 1) sedih 2) senang 3) keduanya. 33 Partisipan yang menjadi sampel memilih pilihan ketiga

2. Alasan dan dampak pada diri anda ketika mengingat Allah

33 partisipan rata-rata menjawab jika mereka mengingat Allah mereka akan tenang dan merasa damai.

3. Apakah kalian selalu bersyukur dan mengingat Allah disetiap harinya

Kami memberikan 3 pilihan kembali. Sebanyak 90,9% menjawab ya dan ada 9,1% yang menjawab kadang-kadang.

4. Mengapa saat mengingat Allah kita bias menjadi lebih tenang

33 partisipan merasa jika dengan mengigat Allah mereka akan damai, tenang dan menjadi lebih positif dalam menghadapi cobaan yang diberikan. Beberapa juga mengatakan mereka merasa mengingat Allah ketika sedang berdzikir dan melaksanakan ibadah Allah yang lainnya.

5. Tindakan atau hal apa caramu dalam mengingat Allah

Tentu saja 33 Partisipan sepakat saat melaksanakan ibadah sholat, tetapi yang menarik adalah mereka juga merasa dengan berdzikir dan mengaji dapat lebih mendekatkan kepada Allah.

6. Apakah anda pernah memiliki pengalaman di mana anda benar-benar teringat pada Allah

Beberapa partisipan menyebutkan mereka mengingat Allah saat tertimpa musibah atau sedang menghadapi suatu hal yang sangat penting, tetapi terdapat pula partisipan yang dalam diamnya tiba-tiba takjub akan ciptaan Allah dan teringat pada Allah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan ketika mengingat Allah seseorang dapat merasa tenang dan damai. Lalu mengingat Allah juga dapat membuat kita merasa menjadi lebih positif. Sebagian orang pun juga menjawab bahwa mereka mengingat Allah disaat sedang menghadapi masalah dan yang lainnya mengingat Allah ketika takjub akan ciptaan Allah. Saran yang dapat diberikan yaitu, semakin dekat seseorang kepada Tuhan, dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu ia menghadapi kekecewaan dan kesukaran-kesukaran dalam hidup. Dan demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama, akan semakin susahlah baginya untuk mencari ketentraman batin. Hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara keyakinan dan kesehatan jiwa terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan yang maha tinggi sehingga akan dapat memunculkan perasaan positif pada kesehatan mental seseorang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dosen Dr. GT. Muhammad Irhamna Husin M. Pd. I yang telah memberikan kami pengetahuan seputar Agama Islam dengan sangat menarik. Kami juga ingin berterima kasih kepada para partisipan yang bersedia untuk meluangkan waktunya dan menjawab pertanyaan-pertanyaan kami sebagai bahan sampel penelitan. Kami juga ingin berterima kasih pada sesame anggota kelompok atas kerja keranya dalam melaksanakan penelitian hingga menjadi artikel ilmiah yang telah tersusun sedemikian rupa.

DAFTAR REFERENSI

<https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/syifa-al-qulub/article/download/7588/>

Ariadi, P. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 118-127.

Hamid, A. (2017). AGAMA DAN KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI AGAMA. *Jurnal Kesehatan Tadulako* , 1-14.

Zuhrotul Baqiah, M. G. (2020). PENGARUH AMALIAH ZIKIR TERHADAP TINGKAT KETENANGAN HATI JAMAAH IBU-IBU PENGAJIAN. *JURNAL STUDI PSIKOTERAPI SUFISTIK*, 27-33.