

Memahami Makna Thuma'ninah

Kata *thuma'ninah* sangat akrab di telinga setiap muslim, utamanya bagi mereka yang menginginkan kesempurnaan pelaksanaan shalatnya. Karena tanpa *thuma'ninah*, seseorang tidak dikatakan telah mengerjakan shalatnya dengan sempurna. Bahkan, dalam beberapa kitab Fiqih, dinyatakan tidak memenuhi keabsahannya.

Allah berfirman mengenai *thuma'ninah*, yang -- dalam bahasa Indonesia -- sering diterjemahkan dengan pengertian “ketenteraman” ini, dalam QS ar-Ra'd/13: 28,

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,” dan juga dalam QS al-Fajr/89: 27-30,

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنِّتُ ﴿٢٧﴾ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً
﴿٢٨﴾ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ﴿٢٩﴾ وَادْخُلِي جَنَّتِي ﴿٣٠﴾

“Hai jiwa yang tenteram, kembalilah kepada Rabbmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hambaKu, dan masuklah ke dalam surgaKu.”

Ibnu Qayyim al-Jauziyyah menyatakan bahwa *thuma'ninah* adalah: “ketenteraman hati terhadap sesuatu, tidak cemas dan gelisah dalam beragam situasi dan kondisi.”

Di dalam sebuah hadits dinyatakan:

دَعْ مَا يَرِيْبُكَ إِلَىٰ مَا لَا يَرِيْبُكَ فَإِنَّ الصِّدْقَ طَمَئِنَةٌ وَإِنَّ
الْكَذِبَ رِيْبَةٌ

“Tinggalkanlah apa yang menjadikanmu ragu, (beralihlah) pada apa yang tidak menjadikanmu ragu. Maka sesungguhnya kejujuran akan membawa ketenangan dan kebohongan akan menumbuhkan kebimbangan.” (Hadits Riwayat At-Tirmidzi dari Al-Hasan ibn ‘Aliy ibn Abi Thālib radhiyallāhu anhumā, *Sunan at-Tirmidziy*, juz IV, halaman 668, hadits nomor 2518).

Ingatlah, bahwa “kejujuran merupakan sesuatu yang akan membawa diri kita ke dalam ketenteraman, sementara itu kebohongan akan membawa diri kita ke dalam kebimbangan.”

Allah menjadikan *thuma'ninah* di dalam hati orang-orang yang beriman dan di dalam jiwa mereka, lalu memberikan kabar gembira, bahwa yang akan masuk surga adalah orang-orang yang memiliki jiwa yang tenang (*nafs mutmainnah*), karena dirinya selalu ada dalam sikap *thuma'ninah*. Firman Allah yang terdapat dalam QS al-Fajr/89: 27: “*Hai jiwa yang tenteram, kembalilah kepada Rabbmu*”, merupakan dalil bahwa jiwa itu tidak kembali kepada Allah kecuali jika dalam keadaan *thuma'ninah*. Oleh karena itu, di antara doa yang biasa diucapkan sebagian orang bijak adalah:

اللهم هب لي نفسا مطمئنة إليك

“*Ya Allah, anugerahkanlah kepadaku nafs thuma'ninah (jiwa yang tenang) kepada-Mu.*” (Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, *Madârijus Sâlikîn*, juz II, hal. 515)

Mengutip pernyataan al-Harawi dalam kitab *Manâzilus-Sâ'irîn*, Ibnu Qayyim al-Jauziyyah mengatakan, bahwa *thuma'ninah* adalah: “ketenangan yang dikuatkan rasa aman yang sesungguhnya, yang menyerupai pandangan mata secara langsung.”

Dan selanjutnya beliau menyatakan: “bila dikaitkan dengan *sakinah*, maka kita bisa memahami bahwa ada dua perbedaan esensial antara *sakinah* (ketenangan) dan *thuma'ninah* (ketenteraman):

Pertama, *sakinah* merupakan keadaan yang terjadi secara tiba-tiba, yang terkadang disertai dengan hilangnya rasa takut. Sementara itu, *thuma'ninah* merupakan pengaruh yang timbul dari adanya *sakinah*. Seakan-akan *thuma'ninah* merupakan puncak dari *sakinah*.

Kedua, sebagai perumpamaan yang sederhana, keberuntungan yang diperoleh karena *sakinah*, seperti seseorang yang berhadapan dengan musuh. Ketika musuh lari darinya, maka hatinya akan segera menjadi tenang. Sementara itu, *thuma'ninah* seperti benteng yang pintunya terbuka, lalu dia masuk ke dalamnya, sehingga seseorang merasa aman dari musuh.

Thuma'ninah sifatnya lebih umum, karena ditunjang oleh ilmu, informasi, keyakinan dan keberuntungan. Maka dari itu hati menjadi *thuma'ninah* karena bacaan al-Qur'an, karena ada iman kepadanya, mengetahuinya dan mendapat petunjuknya. Sedangkan *sakinah* merupakan keteguhan hati yang dapat mengusir rasa takut dan hilangnya kecemasan, seperti keadaan pasukan Allah yang dapat membunuh musuh.

Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyyah, bila dirinci, maka akan kita temukan tiga derajat *thuma'ninah*, yaitu:

1. *Thuma'ninah* hati karena menyebut asma Allah. Ini merupakan *thuma'ninah* orang yang berada dalam kecemasan (*khauf*) yang beralih ke dalam harapan (*rajā'*), dari kegelisahan yang beralih ke hukum dan dari cobaan ke dalam pahala.

Thuma'ninah bisa muncul karena menyebut asma Allah dan membaca Kitab-Nya. Tetapi sifat *thuma'ninah* ini lebih umum daripada sekadar menyebut asma Allah atau membaca Kitab-Nya. Jika seseorang dirundung rasa takut sekian lama, lalu Allah hendak mengenyahkan rasa takut-nya itu, maka Dia menurunkan *sakinah* kepadanya, sehingga hatinya menjadi tenang dan beralih ke dalam harapan. Dengan begitu dia menjadi *thuma'ninah* dan merasa aman dari ketakutannya.

Yang dimaksud kegelisahan yang beralih ke hukum, bahwa orang yang merasa gelisah karena harus menanggung berbagai macam kewajiban dan beban perintah, apalagi orang yang mendapat tugas menyampaikan risalah dari Allah, memusuhi musuh-musuh Allah dan orang-orang yang menghadang jalan-Nya, padahal tugas-tugas tidak akan mampu dijalankan manusia, maka tentu saja hatinya akan merasa gelisah dan kesabarannya bisa melemah. Jika Allah hendak menenangkannya, maka Dia menurunkan *sakinah* kepadanya, kemudian dia menjadi *thuma'ninah* karena pasrah kepada hukum agama dan hukum alam. Dia tidak akan merasakan *thuma'ninah* kecuali dengan dua hukum ini. Seberapa jauh kesaksiannya terhadap dua hukum ini, maka sejauh itu pula *thuma'ninah-nya*. Dia merasa tenteram beralih ke hukum agama, karena dia tahu bahwa itu adalah agama yang benar dan merupakan jalannya yang lurus. Dia merasa tenteram beralih ke hukum alam atau takdir, karena dia mengetahui bahwa dia tidak ditimpa sesuatu melainkan sudah ditakdirkan Allah. Apa pun yang dikehendaki-Nya pasti akan terjadi dan apa pun yang tidak dikehendaki-Nya pasti tidak akan terjadi.

Maksud beralih dari kegelisahan cobaan ke dalam pahala, bahwa jika kesaksian seseorang tentang pahala menjadi kuat, maka hatinya menjadi tenang dan tenteram, karena dia merasa akan mendapatkan pengganti.

Cobaan terasa semakin berat karena dia tidak melihat pahala di balik cobaan itu. Tapi karena kuatnya kesaksian terhadap pahala ini, adakalanya seseorang justeru merasakan kenikmatan cobaan yang menyimpannya dan tidak ingin jauh-jauh dari cobaan itu. Banyak orang berakal yang merasa yakin terhadap efektivitas suatu obat yang amat pahit, maka dia justeru bisa menikmati kepahitannya itu, karena dia melihat manfaat di balik penderitaannya dengan 'minum' obat tersebut.

2. *Thuma'ninah* ruh saat mencapai tujuan pengungkapan hakikat, saat merindukan janji dan saat berpisah untuk berkumpul kembali.

Ruh menjadi *thuma'ninah* jika melihat tujuannya dan tidak ingin menengok ke belakang. Sedangkan pengungkapan hakikat di sini ada dua macam:

- 2.1. Pengungkapan jalan yang menghantarkan ke tujuan, yaitu mengungkap hakikat iman dan syariat Islam.

2.2. Pengungkapan tujuan perjalanan, yaitu mengetahui *asma'* dan sifat.

Ruh juga akan merindukan apa yang dijanjikan kepadanya. Ia menjadi *thuma'ninah* karena apa yang dijanjikan itu. Ruh juga menjadi *thuma'ninah* jika dia berpisah dengan hal-hal yang sudah menjadi kebiasaannya, seperti orang yang lapar lalu mendapatkan makanan, yang membuatnya merasa *thuma'ninah*.

3. *Thuma'ninah* karena menyaksikan kasih sayang Allah, *thuma'ninah* kebersamaan menuju kekekalan dan *thuma'ninah* kedudukan menuju cahaya hakiki.

Derajat ini berkaitan dengan *fanâ'* (kefanaan) dan *baqâ* (kekekalan). Orang yang sampai kepada kesaksian kebersamaan merasa tenteram karena kasih sayang Allah.

Maksud *thuma'ninah* kebersamaan menuju kekekalan, bahwa jika seseorang tidak merasakan *thuma'ninah* karena kekekalan yang akan dijalaninya, maka dia akan melepaskan *'ubudiyah* (aktivitas ibadah). Jika dia merasakan *thuma'ninah* terhadap kekekalan ini, maka itulah yang disebut *thuma'ninah* kebersamaan menuju kekekalan. *Thuma'ninah* kedudukan menuju cahaya hakiki, artinya *thuma'ninah* karena mengetahui ketetapan hakiki yang tidak akan berubah dan berganti. Jika hati merasa tenteram karena mengetahui ketentuan Allah di dalam hakikat, maka inilah yang disebut *thuma'ninah* kedudukan karena cahaya hakiki.

Bila dikaitkan dengan kehidupan kita, tentulah *thuma'ninah* ini bisa menjadi salah satu hal yang baik untuk diterapkan.

Thuma'ninah dalam kehidupan yaitu: berhenti sesaat untuk menyempurnakan dan mengevaluasi apa yang sudah kita kerjakan sebelumnya. Bagaimana prosesnya, bagaimana hasilnya, seberapa besar manfaatnya, dan apakah kita sudah siap untuk melanjutkan perjalanan kehidupan kita ke depan. Kita akan mendapatkan jawaban terkait proses, yaitu: "apakah kita sudah berproses dengan optimal, mendayagunakan segala potensi yang kita miliki, dan apakah kita sudah menyatu dengan proses itu sendiri?. Optimalnya hasil dan manfaat akan terlihat, ketika muncul sebuah semangat dan membuat kita yakin untuk terus melangkah ke depan tanpa ada sedikit pun keraguan.

Thuma'ninah ibarat sebuah *'pit-stop'* pada sirkuit balapan (*Pit stop* adalah tempat di mana pebalap menghentikan kendaraannya saat balapan berlangsung untuk urusan teknis, seperti pengisian bahan bakar, penggantian ban, pengecekan mesin, dan sebagainya). Ketika putaran aktivitas berada pada kondisi puncak, maka sesekali diperlukan *thuma'ninah* sebagai sarana menciptakan ketenangan, memusatkan konsentrasi, mengevaluasi, dan mendapatkan strategi bagaimana dapat mencapai (garis) *finish* secepat mungkin. Bayangkan, jika kita baru saja selesai makan, lalu tanpa beristirahat sejenak, kita langsung berlari-lari, hampir bisa dipastikan rasanya tidak enak.

Karena salah satu cara untuk mengurangi ketergesa-gesaan adalah dengan cara menenangkan diri, maka *berthuma'ninah*-lah untuk sekadar

melakukan *refreshing* (penyegaran) terhadap segala aktivitas yang memunculkan kelelahan dan kepenatan. Ambillah momentum *thuma'ninah* ini untuk berfikir dengan jernih di atas '*sajadah*' ketenangan, berhati-hatilah dalam berucap dan berbuat, fokuslah terhadap tujuan sebenarnya, pekalah dengan hasil kerja kita, sehingga kita bisa meyakini bahwa pekerjaan kita ke depan akan lebih sempurna, lebih bermutunya, dan *stay on the track*. Berhentilah sesaat, untuk kemudian melakukan sebuah lompatan yang mengejutkan dengan *thuma'ninah*, sekarang juga!

Ibda' bi nafsik,

Yogyakarta, Ahad – 12 November 2016