

Tafsir QS. Ar-Ra'd: 28 — Dzikir, Obat Hati yang Gelisah

Penulis: DR. H. Andri Lupias Satedy, Lc., MA · Attasis Masjid Peradaban

Ayat Pilihan

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'd [13]: 28)

Tafsir Para Ulama

- 1. Imam Ibnu Katsir** (Tafsir Al-Qur'an Al-'Azhim) menjelaskan bahwa hati orang beriman menjadi senang dan tenang berada di sisi Allah; ia merasa tenteram ketika mengingat-Nya dan ridha kepada-Nya sebagai Pelindung dan Penolong. Karena itu Allah menutup ayat ini dengan penegasan: hanya Allah-lah yang berhak menjadi sumber ketenteraman hati.
- 2. Imam Ath-Thabari** (Jami' Al-Bayan fi Ta'wil Al-Qur'an) menafsirkan: "*wataskunu quluubuhum wa tasta'nisu bidzikrillah*" — hati mereka menjadi tenang dan merasa nyaman dengan berdzikir kepada Allah. Ketenangan ini bukan sesaat, melainkan buah dari hubungan yang erat dan terus-menerus dengan Allah melalui dzikir.
- 3. Syaikh Abdurrahman As-Sa'di** (Taisir Al-Karim Ar-Rahman) menjelaskan bahwa dengan dzikir, kegundahan dan kegelisahan hati lenyap, berganti dengan kebahagiaan dan kenikmatan. Beliau menegaskan: sudah semestinya hati tidak akan pernah tenang dengan sesuatu apa pun selain dengan mengingat Allah.

Hadits yang Berkaitan

Dari Abu Musa Al-Asy'ari *radhiyallahu 'anhu*, Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

"Perumpamaan orang yang berdzikir (mengingat) Rabbnya dengan orang yang tidak berdzikir, bagaikan orang yang hidup dengan orang yang mati." (HR. Al-Bukhari no. 6407 dan Muslim no. 779)

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* juga bersabda:

"Tidaklah suatu kaum duduk berdzikir kepada Allah melainkan para malaikat mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan (sakinah) turun kepada mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka di hadapan (para malaikat) yang ada di sisi-Nya." (HR. Muslim no. 2700)

Poin-Poin Penting

- Ketenteraman hati bukan dicari dari banyaknya harta atau hiburan, melainkan dari dzikrullah — itulah yang Allah tegaskan dengan kata *alaa* (ingatlah!) sebagai penekanan.
- Dzikir mencakup makna luas: menyebut nama Allah dengan lisan, mengingat-Nya dalam hati, membaca dan mentadabburi Al-Qur'an, serta shalat.
- Hati yang lalai dari dzikir ibarat hati yang mati — hidup secara fisik, tapi kering secara ruhani.
- Dzikir mendatangkan empat hal sekaligus: naungan malaikat, limpahan rahmat, turunnya sakinah, dan disebutnya nama kita oleh Allah.
- Ketenangan dari dzikir bukan berarti hilangnya masalah, tetapi hadirnya kekuatan batin untuk menghadapinya.

Kisah Hikmah

Saat peristiwa hijrah, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dan Abu Bakar Ash-Shiddiq bersembunyi di Gua Tsur, sementara kaum musyrikin Quraisy yang memburu mereka sudah berdiri tepat di mulut gua. Abu Bakar berbisik dengan cemas, "Wahai Rasulullah, seandainya salah seorang dari mereka melihat ke bawah kakinya, niscaya dia akan melihat kita." Rasulullah menjawab dengan tenang, "Wahai Abu Bakar, apa dugaanmu terhadap dua orang yang Allah adalah yang ketiganya?" (HR. Al-Bukhari dan Muslim). Al-Qur'an mengabadikan momen ini: *"Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita"* — lalu *"Allah menurunkan ketenangan-Nya (sakinah) kepadanya"* (QS. At-Taubah [9]: 40). Di detik paling genting sekalipun, hati yang tersambung kepada Allah tetap tenteram.

Refleksi

Kita hidup di zaman yang serba bising: notifikasi tak berhenti, tuntutan tak ada habisnya, dan kecemasan jadi makanan harian. Ayat ini mengingatkan bahwa obat kegelisahan itu sederhana dan murah — bukan liburan mahal, bukan belanja, tapi kembali mengingat Allah. **Mulai hari ini,**

**ambil lima menit setelah shalat untuk benar-benar berdzikir dengan hati yang hadir.
Rasakan bedanya: dunia boleh ribut, tapi hati tetap tenang.**

— DR. H. Andri Lupias Satedy, Lc., MA