

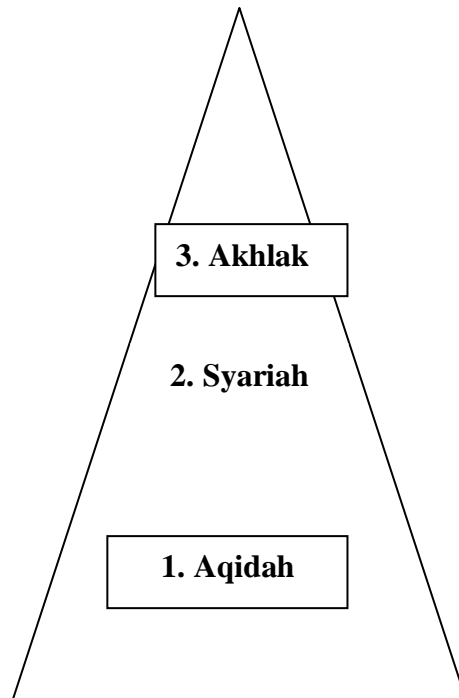


## **4 KUNCI HIDUP BAHAGIA**

**Syukri Fathudin Achmad Widodo \***

---

Ketika Allah SWT menguji berbagai macam ujian hidup, baik ujian individu maupun ujian kolektif, maka sesungguhnya manusia sedang dalam upaya peningkatan kualitas keimanan (keyakinan pada Allah). Islam dibangun atas 3 pilar yang satu dengan yang lain saling menopang .



Aqidah atau iman adalah sistem keyakinan yang merupakan landasan, pondasi agama. Karena bersifat mendasar maka seharusnya iman ini senantiasa dipupuk supaya tidak runtuh dan mati.

Hidup bahagia adalah dambaan semua manusia. Karena itu untuk membangun kebahagiaan terdapat 4 kunci yang semoga dapat memberi kedamaian, kebahagiaan :

**( Pertama) memelihara prasangka baik**

Hidup ini tidak dapat dipisahkan dari masalah dan cobaan, karena itu sudah semestinya manusia berprasangka baik kepada Allah atas kejadian yang terjadi pada kita. Kekayaan , kemiskinan, jabatan adalah rahasia illahi, sedang kaitannya dengan sesama manusia maka perlu dibangun komunikasi yang baik, perlu dikembangkan empati dan simpati sehingga muncul persaudaraan . Media yang mudah dilakukan adalah silaturakhim ( bertegur sapa) baik lisan, tulis. Jika masing- masing individu berprasangka baik terhadap individu lain insyaAllah konflik horizontal akan mudah dihindari.

**( Kedua) menegakkan sholat malam**

Mari kita perhatikan QS Al Muzamil : 1-4

1. Hai orang yang berselimut (Muhammad),
2. Bangunlah (untuk sembahyang) di malam hari[1525], kecuali sedikit (daripadanya),
3. (yaitu) seperduanya atau kurangilah dari seperdua itu sedikit.
4. Atau lebih dari seperdua itu. dan Bacalah Al Quran itu dengan perlahan-lahan.

[1525] sembahyang malam Ini mula-mula wajib, sebelum turun ayat ke 20 dalam surat ini. setelah Turunnya ayat ke 20 Ini hukumnya menjadi sunat.

Maksud sholat malam disini adalah sholat tahadjud. Sholat yang dapat membukakan kecerdasan hati (qolbu) manusia. Bahkan waktu 2/3 malam yang terakhir, Allah “menantang” manusia untuk mengingat , menunaikan sholat, karena waktu tersebut waktu yang baik untuk bersujud pada Allah. Dan Allah akan memudahkan berbagai macam ujian yang dihadapi manusia.

**(Ketiga) memperbanyak tilawah Al Qur'an**

Membaca (tilawah) Al Qur'an beserta artinya akan dapat menentramkan hati manusia. Karena Al Qur'an berisi obat penawar dari berbagai penyakit hati ( iri, dengki, sombong, ujub). Mari kita perhatikan QS. Al Isra : 82

82. Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.

**(Keempat ) Ikhlas dan Tawakal atas keputusan Allah**

Manusia termasuk makhluk yang istimewa karena memiliki hati (qolbu), akal dan nafsu. Maka perlu diingat rumus kehidupan :

<p style="text-align: center;"><b>USAHA ( IKHTIAR) + MOHON ( DO'A) = SERAH DIRI PADA ALLAH (TAWAKAL)</b></p>
--

Jadi apapun yang terjadi pada diri kita sudah mestinya kita terima dengan lapang dada, namun tetap optimis dan usaha diiringi doa semoga Allah memberikan kemudahan dan solusi bagi kehidupan kita. Mari kita perhatikan QS. Al Insyirah 5-7 :

5. Karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan,
6. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan.
7. Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain[1586],

[1586] Maksudnya: sebagian ahli tafsir menafsirkan apabila kamu (Muhammad) Telah selesai berdakwah Maka beribadatlah kepada Allah; apabila kamu Telah selesai mengerjakan urusan dunia Maka kerjakanlah urusan akhirat, dan ada lagi yang mengatakan: apabila Telah selesai mengerjakan shalat berdoalah.

### Penutup

Sungguh manusia tidak akan pernah tahu, kejadian apa yang akan terjadi untuk esok, karena itu sudah semestinya manusia selalu mengingat Allah ( dzikir) untuk memohon supaya dijauhkan dari bahaya dan selamat bahagia, wallahu a'lam.

-----  
**\* Syukri Fathudin Achmad Widodo adalah staf pengajar FT Universitas Negeri Yogyakarta (UNY) Yogyakarta Indonesia, Email: [syukri@uny.ac.id/](mailto:syukri@uny.ac.id) CP 08122898408**

