

Memahami Hati

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 12 September 2021



Islamsantun.org. Dalam diri setiap manusia terdapat sebuah tempat khusus yang menyimpan segala rasa; cinta, benci, rindu, dendam, senang, sedih, bahagia, nestapa, haru, bangga, kecewa, putus, asa, dan beragam rasa lainnya... tempat itu bernama 'hati'.

Ya, hati adalah muara tempat berkumpulnya segala rasa yang berkecamuk dalam diri

kita. Hati, yang dalam bahasa arab disebut 'qalb', mengandung makna 'bolak-balik'. Hati memang mudah berubah-ubah. Suatu saat kita senang dan bahagia, di saat lain kita sedih dan kecewa. Kadang kita merasa berbunga-bunga, tidak jarang pula kita merasa tersayat-sayat sembilu. Semua rasa itu akan selalu hadir menemani hari-hari kita sepanjang hayat kita.

Seringkali kita merasa sulit memahami hati kita. Kadang kita merasa begitu bahagia, tetapi di saat yang sama kita juga merasa sedih dan gelisah. Kadang semangat hidup begitu menyala-nyala, tetapi kemudian redup dan akhirnya sirna. Sungguh, hati memang begitu susah diduga. Tepat sekali gambaran yang diungkap oleh sebuah kalimat sederhana, "dalamnya laut dapat diukur, tapi dalamnya hati tak dapat diterka.

Hati memang misterius... perasaan yang sudah begitu lama terkubur dalam, tiba-tiba muncul tanpa bisa kita menolaknya...

Seringkali kita mendengar ungkapan, "ikuti kata hatimu!" Hemat saya, mengikuti kata hati bisa memunculkan dua hal yang berbeda. Kadang berakibat positif, tetapi tidak jarang juga berakibat negatif. Positif, jika kata hati itu mengajak kita menuju kehidupan yang lebih baik, lebih bermakna. Negatif, jika kata hati itu justru akan melenakan kita, membawa kita jatuh terperosok ke dalam lubang yang menghancurkan kehidupan kita.

Perasaan-perasaan yang hadir silih berganti dalam kehidupan kita, memang tidak bisa kita elakkan. Satu hal yang dapat kita lakukan adalah memenej atau mengatur perasaan-perasaan tersebut. Memahami hati itulah kuncinya!

Hati-hatilah dengan hatimu! Jangan sampai perasaan yang kita ikuti justru akan membawa kita pada kesengsaraan berkepanjangan.

Rasulullah Saw. mengajarkan kepada kita sebuah doa untuk menenangkan hati dan meneguhkan hati kita tetap pada jalan Allah. "Ya Muqalliba al-Qulub, tsabbit qalbi 'ala dinika (wa 'ala tha'atika)". Wahai Yang Maha membolak-balikkan hati. Tetapkanlah hatiku pada agama (Mu) dan pada ketaatan (kepada-Mu).

Jagalah selalu hati kita. Aturlah selalu perasaan kita. Semoga kita dapat memahami hati, sehingga akhir dari perjalanan hidup ini adalah kebahagiaan yang kita damba.

* Ruang Inspirasi, Ahad, 12 September 2021.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil*

'alamin. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin