

## LAPANG DADA SEBAGAI KUNCI MENGHADAPI UJIAN

Oleh : H. Herry Purwantho, S.ST, M.Si

### Semua Manusia Pasti Akan Di Uji

Sudah menjadi sunnatullah bahwa semua manusia pasti akan diuji oleh Allah SWT dengan beragam bentuk ujian. Bentuk ujian itu bisa berupa sesuatu yang tidak menyenangkan, seperti ketakutan, kekhawatiran, kelaparan, rasa sakit, kehilangan harta benda dan orang-orang yang dikasihi, bencana, Kesulitan dan guncangan kehidupan (QS. Al Baqarah : 155, 214, Al Ankabut : 2, ). Ada juga yang berbentuk sesuatu yang menyenangkan, seperti anak keturunan, kekayaan, jabatan dll (QS. Al Anfal : 28).

### Hakikat Ujian Untuk Mengetahui Yang Terbaik Amalnya

Hakikat ujian hidup dalam Islam adalah untuk menyaring dan menampakkan siapa di antara manusia yang paling ikhlas dan benar amalnya, sebagaimana ditegaskan dalam Al-Qur'an. Allah menciptakan mati dan hidup bukan untuk membinasakan, melainkan sebagai media seleksi kualitas iman.

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۚ وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ

Artinya: Yang menjadikan mati dan hidup, supaya Dia menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa lagi Maha Pengampun (QS. Al Mulk : 2)

### Lapang Dada adalah Kunci Menghadapi Ujian

Lapang dada adalah kemampuan menerima keadaan dengan penuh keikhlasan dan kesabaran. Dalam kehidupan yang penuh tantangan ini, sikap lapang dada menjadi kunci kebahagiaan. Tanpa sikap ini, seseorang mudah tenggelam dalam kesedihan, stres, atau bahkan keputusasaan.

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي ۖ وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي ۖ وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي ۖ يَفْقَهُوا قَوْلِي

(Doa Nabi Musa dalam QS. Thaha : 25 – 28)

### 5 Hal Yang Membuat Sempit Dada dan Latihan Jiwa Untuk Melapangkannya.

1. Meratapi Masa Lalu → Latihan Jijanya **Ridho**
2. Mencemaskan Masa Depan → Latihan Jijanya **Tawakal**
3. Tidak Menikmati Masa Kini → Latihan Jijanya **Bersyukur**
4. Meletakkan Kebahagiaan pada Mulut Orang Lain → Latihan Jijanya **Ikhlas**
5. Ketika Jiwa Tak Mampu Memaafkan → Latihan Jijanya **Mudah Memaafkan**