

SEDIH DAN SENANG SEWAJARNYA SAJA

Oleh: Taryudi, Lc.

Allah SWT berfirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ (22) لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (23)

Artinya: 22. Setiap bencana yang menimpa di bumi dan yang menimpa dirimu sendiri, semuanya telah tertulis dalam Kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami mewujudkannya. Sungguh, yang demikian itu mudah bagi Allah. 23. Agar kamu tidak bersedih hati terhadap apa yang luput dari kamu, dan jangan pula terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong dan membanggakan diri. (QS al-Hadid [57]: 22-23).

1. Syekh DR Wahbah az-Zuhaili dalam kitab Tafsir “al-Munir fi al-Aqidah wa al-Syariah wa al-Manhaj” menjelaskan makna ayat di atas sebagai berikut:

المصيبة هي في اللغة : كل ما يصيب الإنسان من خير وشر وخصت العرف بالشر كالجذب ...

(Musibah itu pada dasarnya adalah segala sesuatu yang menimpa manusia berupa kebaikan dan keburukan. Kemudian istilah musibah biasa dipakai untuk hal-hal yang buruk saja seperti mandul dsb.)

وبه يتبين أن الحزن المذموم : هو الذي لا صبر لذي صاحبه ولا رضا بقضاء الله وقدره . والفرح الممنوع : هو البطر الذي يحمل صاحبه علي الطغيان ويلهيهِ عن الشكر . قال عكرمة : ليس أحد إلا وهو يحزن أو يفرح ولكن اجعلوا الفرح شكرا والحزن صبرا.

(Dari ayat di atas jelaslah bahwa sedih yang tercela (tidak baik) itu adalah yang tidak disertai oleh sikap sabar dan tidak diiringi oleh keridaan (kerelaan) atas ketentuan (qada dan qadar) Allah SWT. Sedangkan senang yang dilarang adalah yang di dalamnya ada kesombongan yang memapah pelakunya bersikap angkuh dan mengabaikan rasa syukur. Ikrimah al-Barbari, pembantu sahabat mulia Abdullah bin Abbas berkata, “Tidak ada manusia yang tidak merasa sedih dan senang, melainkan kondisikanlah rasa senang itu menjadi sikap syukur kepada Allah, demikian pula rasa sedih menjadi kesabaran).

2. Doa adalah cara agar kita bisa mengkondisikan hati. Maka, Kanjeng Nabi Muhammad saw banyak memberi tuntunan doa-doa ketika hati sedang sedih. Di antara doanya:

اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ

(Ya Allah, hanya rahmat-Mu yang aku harapkan, maka janganlah Engkau serahkan (penyelesaian) urusanku kepada diriku meski hanya sekejap mata, dan perbaikilah seluruh urusanku. Tiada Tuhan selain Engkau). (HR Ibnu Hibban).