

BAB III

FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB AL-H}UZN

A. *Al-h}uzn* Dalam Kehidupan

Usia semakin berkurang seiring dengan bergantinya hari. Tahun demi tahun telah berlalu, dan kita senantiasa melakukan percobaan serta adaptasi kehidupan. Rasa bosan dan malas menjadi rutinitas kita. Hari datang dan pergi, malam pun menyisakan waktu siang matahari menyelaraskan dengan perasaan, dan rembulan serasa tidak berarti dengan keberadaannya. Ia benar-benar telah kehilangan perasaannya, sedangkan bintang-bintang hilang dari kejauhan. Bumi seolah menjadi planet yang tidak berguna di samudra galaxy, sehingga segala sesuatu tidak memiliki arti. Walau ia mencoba untuk bunuh diri dan mengajak orang untuk melakukannya. Seandainya tidak ada Iman pada Sang Pencipta *Azza Wa Jalla*, tentunya hidup kita tidak di hinggapi oleh kesedihan.¹

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ ^ص فَمَنْ ءَامَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا
خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ^{٤٨}

Artinya. “*dan tidaklah Kami mengutus Para Rasul itu melainkan untuk memberikan kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa yang beriman dan Mengadakan perbaikan, Maka tak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak pula mereka bersedih hati.*(Q.S. Al-‘An’am[06]:48).

Dalam ayat diatas memerintahkan pada kita untuk tidak sedih, karena iman merupakan kunci kehidupan yang lebih baik di dunia, keselamatan hidup, sumber

¹ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tazhan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 60.

kebahagian, kemuliaan, kesempurnaan, kenikmatan abadi, dan kebahagiaan yang kekal di akhirat. Insya Allah akan ada petunjuk menuju solusi dan kemudahan padanya. Barangsiapa melewati hari-hari ini dipenuhi dengan kesulitan, maka perhatikanlah. Begitu pula apabila ada didalam kehidupan kita kebahagiaan, maka disampingnya itu pasti ada kesedihan.² Baik kesedihan itu berupa rasa takut, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, maka yang harus kita lakukan adalah dengan bers}abar seperti dalam firman-Nya.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ ۝١٥٥

Artinya. “*dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (Q.S. Al-Baqarah[02]:155).*

Dalam ayat diatas memberikan sebuah pengertian pada kita, bahwa dalam kehidupan ini pasti ada semacam ujian yang tidak akan pernah berhenti menghampiri hidup kita, walau dalam hati kecil kita ingin berusaha untuk menghindarinya dari ujian maka kita tidak akan mampu untuk menghindari itu semuanya. Hanya saja, bila hidup ini mengikuti gaya berfikir dan imajinasi kita, maka kehidupan itu akan selaras dengan cara pandang kita. Maka barangsiapa yang memandang kehidupan itu tentram, mudah, dan bahagia, maka kehidupan akan seperti apa yang kita gambarkan. Ketauhilah semua ini tentunya tidak terlepas dari kehendak Tuhan sebagai penentu kehidupan. Maka perhatikanlah

² Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tazhan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 116.

setiap hal yang dapat membuat kita bahagia dan berpalinglah dari sesuatu yang membuat kita sedih.

Berbicara tentang sedih (*Al-H}uzn*), maka perlu diketahui bahwa sesungguhnya sedih adalah merasa sakit karena kehilangan, dan sedih karena terhalang untuk mendapatkan sesuatu. Artinya, segala sesuatu yang hilang dari manusia. Terkadang sudah ada dalam pikiran, terkadang pula diluar pikirannya. Jika dalam perkiraannya, ia merasa sakit (sedih) karena merasa kehilangan sesuatu. Namun bila diluar perkiraannya, ia sedih karena tidak dapat mencegahnya.³ Hal ini tidak jarang merubah sifat keadaan seseorang, tergantung pada lingkungan, serta kondisi Psikologis yang terjadi pada orang yang sedih.⁴

Al-H}uzn digambarkan oleh para Psikolog sebagai kesedihan yang tidak karuan, terus menerus sedih, hal ini menggambarkan kesedihan yang sangat menyakitkan, atau sebuah gambaran atas kehilangan sesuatu.⁵ Seringkali pelaku dari *al-h}uzn*, hidup dalam dekapan kesedihan, sehingga dapat mempercepat rambut beruban, melahirkan perasaan tidak enak, galau, bosan, seperti seseorang pecandu yang tidak mendapatkan obat untuk memenuhi keinginannya. Akibatnya ia akan merasa sangat sakit, dan berusaha untuk bisa melalui rasa sakitnya. Begitulah gambaran orang yang selalu dirundung oleh kesedihan.⁶ Disisi yang lain sedih itu diperlukan, tetapi tidak sampai melampaui batas dari apa yang menyebabkan dia itu bersedih.

³ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tazhan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 43.

⁴ *Ibid.*, 11.

⁵ *Ibid.*, 26.

⁶ *Ibid.*, 26.

Oleh karenanya, sudah sangat maklum apabila manusia itu bersedih karena mendapat masalah yang sangat berat di dalam urusan-urusannya. Baik masalah tersebut bersumber dari kesalahan sendiri, orang lain, problem teknis, dan sebagainya. Artinya, sesuatu itu bisa menjadi masalah bagi seseorang, tetapi tidak bagi orang lain. Maka bagi orang yang *Optimistik* dalam memandang hidup, semua persoalan akan disikapinya dengan wajar, tanpa harus di iringi dengan sedih. Beberapa ayat-ayat al-Qur'an yang menjelaskan perilaku manusia dikala mendapatkan kesulitan, keburukan, atau kondisi yang tidak menyenangkan. Seperti dalam Firman-Nya.

لَا يَسْمُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَوْسُقُنُوطٌ ٤٩

Artinya. “manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka Dia menjadi putus asa lagi putus harapan”.(Q.S. Al-Fusilat[41]:49).

وَإِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا ١٩ إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا ٢٠ وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا ٢١ إِلَّا الْمُصَلِّينَ ٢٢

Artinya. “Sesungguhnya manusia diciptakan bersifat keluh kesah lagi kikir. apabila ia ditimpa kesusahan ia berkeluh kesah. dan apabila ia mendapat kebaikan ia Amat kikir. kecuali orang-orang yang mengerjakan shalat. (Q.S. Al- Ma'arij[70]:19-22).

وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْأَازِفَةِ إِذِ الْقُلُوبُ لَدَى الْحَنَاجِرِ كَظْمِينَ مَّا لِلظَّالِمِينَ
مِنْ حَمِيمٍ وَلَا شَفِيعٍ يُطَاعُ ١٨

Artinya. “berilah mereka peringatan dengan hari yang dekat (hari kiamat yaitu) ketika hati (menyesak) sampai di kerongkongan dengan menahan kesedihan. orang-orang yang zalim tidak mempunyai teman setia seorangpun dan tidak (pula) mempunyai seorang

pemberi syafa'at yang diterima syafa'atnya. (Q.S. Al-Mu'min[40]:18).

Menurut hemat penulis, Allah menciptakan alam ini dengan amat sempurna, tidak ada satu makhluk pun yang tidak fungsional. Dengan kata lain, semuanya membawa manfaat. Seperti dalam firman-Nya. *(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadan berbaring dan mereka memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata): "Ya Tuhan Kami, Tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha suci Engkau, Maka peliharalah Kami dari siksa neraka. (Q.S. Ali-'Imran[03]:191). dan Kami tidak menciptakan langit dan bumi dan apa yang ada antara keduanya tanpa hikmah. yang demikian itu adalah anggapan orang-orang kafir, Maka celakalah orang-orang kafir itu karena mereka akan masuk neraka. (Q.S. Sha>d[38]:27).* Penilaian baik dan buruk terhadap ciptaan Allah tidak lebih sebagai perbedaan persepsi atau paradigma semata.

Misalnya, nasi basi dianggap menjijikan oleh manusia, tapi kenikmatan bagi *Mikroorganisme*⁷ seperti kuman dan jasad renik (kecil dan halus). Ketika sesuatu yang menyengsarakan dianggap sebagai keburukan, ia sebenarnya tidak lebih dari kilasan pancaran persepsi. Itu sebabnya, al-Qur'an menyatakan bahwa kebaikan

⁷ makhluk hidup sederhana yang terbentuk dari satu atau beberapa sel yang hanya dapat dilihat dengan *Mikroskop* (alat untuk melihat benda yg tidak dapat dilihat dengan mata biasa seperti kuman-kuman), berupa tumbuhan atau hewan yang biasanya hidup secara *Parasit* (organisme yang hidup dan mengisap makanan dari organisme lain yg ditempelinya) atau *Saprofit* (organisme yang hidup dan makan dari bahan organik yang sudah mati atau yang sudah busuk), semisal *Bakteri* (makhluk hidup terkecil bersel tunggal, terdapat di mana-mana, dapat berkembang biak dengan kecepatan luar biasa dengan jalan membelah diri, ada yang berbahaya dan ada yang tidak, dapat menyebabkan peragian, pembusukan, dan penyakit;), *Kapang* (jenis kerang laut yang melubangi kayu atau papan yang terbenam di dalam air sehingga dapat merusak kulit kapal kayu atau perahu), *Ameba* (binatang bersel satu tanpa bentuk tetap, menyerupai lendir yang bergerak, memiliki sifat kehidupan seperti pertumbuhan, pembiakan, *Metabolisme* (pertukaran zat pada organisme yg meliputi proses fisika dan kimia, pembentukan dan penguraian zat di dl badan yang memungkinkan berlangsungnya hidup).

datangnya dari Allah Swt yaitu kesedihan yang terpuji, keburukan dari manusia sendiri yaitu berupa sedih yang tercela.⁸ Seperti dalam firman-Nya.

مَا أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَمَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنْ نَفْسِكَ
وَأَرْسَلْنَاكَ لِلنَّاسِ رَسُولًا وَكَفَى بِاللَّهِ شَهِيدًا^{٧٩}

Artinya. “apa saja nikmat yang kamu peroleh adalah dari Allah, dan apa saja bencana yang menimpamu, Maka dari (kesalahan) dirimu sendiri. Kami mengutusmu menjadi Rasul kepada segenap manusia. dan cukuplah Allah menjadi saksi. (Q.S.Al-Nisa>[04]:79).

Pada pembahasan *al-h}uzn* sekiranya ada dua macam bentuk *al-h}uzn*. Pertama, sedih yang terpuji, yaitu sedih karena kehidupan akhirat.⁹ Kedua, sedih yang tercela. Ini adalah sedih karena kehidupan dunia.¹⁰ Sedih yang menjadi kebaikan bagi kita, dan sedih yang menjadi bahaya bagi kita. Bermula dari dua macam kesedihan di atas ada beberapa faktor yang menyebabkan seseorang itu menjadi sedih (*Al-H}uzn*) diantaranya yaitu, *khawf*, *mus}i>bah*, *diz}alimi* dan masih banyak lagi faktor-faktor yang menyebabkan seseorang itu bersedih dan akan penulis jelaskan satu persatu.

B. Faktor Psikologis Atau kejiwaan

1. Khawf\

⁸ Darwis Hude, *Emosi* (Jakarta: Erlangga, 2006), 186-189.

⁹ Sedih karena kehidupan akhirat maksudnya adalah kesalahan seperti Ghibah dan dengki, Lalu bersedih dan menyesal karena telah melakukan hal tersebut maka kebahagiaan dan kebaikan bagi mu itulah sedih yang dalam konteks akhirat. Lihat Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 44.

¹⁰ Sedih karena dunia maksudnya adalah sedih yang menjadi bahaya bagi kita adapun sedih yang menjadi bahaya bagi kita terjadi akibat kehilangan sesuatu dari kenikmatan dunia, sehingga membuat kita bersedih, lihat. Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 44.

Al-Khawf (Rasa Takut), sering disandingkan dengan *Al-H}uzn* (Sedih) pada beberapa ayat. Diantaranya, terdapat dalam. (QS. Al-Baqarah [02]:38-62-112- 262- 274 277), (Qs. Al-Imran [03]: 170), (Qs. Al-Ma'idah [05]: 69), (Qs. Al-'An'a>m \[06]:48), (Qs. Al-A'raf [07]: 35), (Qs. Al-A'raf [07]: 49), (Qs. Yu>suf [12]: 13), (Qs. Al-Qas{as{ [28]: 7), (Qs. Al-Ankabut [29]: 33), (Qs. Fussilat [41]: 30), (Qs. Az-Zukhruf [43]: 68), (Qs. Al-Ah{qof [46]: 13).

Yang mana keduanya saling berkaitan, dan hanya ada pada jiwa seseorang yang bimbang, melampaui batas, serta lemah, tetapi keduanya tidak akan ada pada jiwa seseorang yang penuh semangat, produktif, dan teguh.¹¹

Kata *al-Khawf* merupakan *mas}dar* dari kata *kha>fa-yakha>fu-khawfan* yang berarti *al-faza'* yaitu takut dan khawatir.¹² Di dalam al-Qur'an, kata *al-khawf* disebutkan dalam berbagai bentuknya sebanyak 124 kali yang tersebar pada 117 ayat dan terliput dalam 41 surah.¹³

Sedangkan secara istilah, *al-khawf* adalah kegalauan hati membayangkan sesuatu yang tidak disukai yang akan menyimpannya, atau membayangkan hilangnya sesuatu yang disukainya.¹⁴ *Al-Khawf* juga bisa

¹¹ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 25.

¹² Louis Ma'louf, *Al-Munjid Fi> Al-Lughah Wa al-A'la>m.*, 199. Lihat juga M. Quraish Shihab, *Ensiklopedi Al-Qur'a>n: Kajian Kosa Kata II (K-N).*, 473.

¹³ Muh}ammad Fua>d} Abdu al-Ba>qi>, *Al-Mu'jam Al-Mufahras Li al-Fa>z}i Al-Qur'a>n Al-Kari>m*, 246-248.

¹⁴ Yunahar Ilyas, *Kuliah Akhlak* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offest, 1999), 38.

diartikan semacam kepedihan hati atau terbakarnya hati karena membayangkan sesuatu yang tidak menyenangkan di masa depan.¹⁵

Qurish Shihab dalam Tafsirnya menjelaskan pengertian *al-khawf* dan *al-H}uzn* bahwa *al-khawf* adalah kegoncangan hati menyangkut sesuatu yang negatif di masa yang akan datang, sedangkan *al-h}uzn* adalah kegelisahan yang menyangkut sesuatu yang negatif yang pernah terjadi.¹⁶

Penulis memberikan contoh, pertama *al-khawf*, yaitu seperti seseorang laki-laki yang hendak menikah dengan calon pasangannya. Tapi tertunda dengan berbagai macam alasan. *Pertama*: takut tidak bisa memberikan nafkah buat istrinya. *Kedua*: takut miskin lantaran tidak mempunyai harta yang mencukupi. *Ketiga*: takut tidak mempunyai keturunan dan terbaikannya hak-hak seorang istri dan masih banyak lagi contoh ketakutan itu. Kemudian yang kedua *al-h}uzn* seperti halnya kisah tentang Sahabat Wahsy yang telah membunuh paman Nabi Muhammad pada saat perang Uhud. Ketika itu Sahabat Wahsy belum masuk Islam. Dan ketika Wahsy sudah masuk Islam maka kesedihan itu pun terjadi pada dirinya. Dengan alasan telah membunuh Paman Nabi yang sangat Beliau cintai.

Dalam kenyataannya ketakutan dan kesedihan sering di ekspresikan dengan wajah. Wajah adalah bagian yang termulia dari jasmani manusia. Pada wajah terdapat mata, hidung, dan mulut. Sehingga dalam perakteknya baik itu kegembiraan, kesedihan, amarah, rasa takut, bahkan emosi manusia dapat terlihat melalui wajahnya. Wajah adalah gambaran identitas manusia

¹⁵ Ahmad Farid, *Menejemen Qolbu 'Ulama Salaf* (Surabaya:Fitrah Mandiri Sejahtera, 2008), 308.

¹⁶ *Ibid.*,163.

sekaligus menjadi lambang totalitasnya. Wajah adalah bagian termulia dari tubuh manusia yang tampak.¹⁷

Dalam bentuk wajah telah menjadi ciri bagi orang yang takut dan sedih dalam bentuk yang lain di ekspresikan dengan tangis. Namun, ini tidak berarti bahwa setiap tangis selalu mencerminkan ketakutan dan kesedihan, karena tangis pada kenyataannya ada yang dimotivasi kegembiraan, keterharuan, atau bahkan kepura-puraan seperti yang terjadi pada kisah saudara-saudara Yu>>suf. Ekspresi lain dari sedih antara lain: wajah pucat, dingin, pandangan lesu, tanpa senyum, dan tidak bergairah.¹⁸

Dalam sejumlah ayat al-Qur'an dijelaskan model-model ekspresi sedih yang diperankan oleh manusia. *Pertama*, ekspresi sedih dengan cucuran air mata yang memancarkan perasaan yang dialami. Dalam firman-Nya.

وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ
تَوَلَّوْا وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ^{٩٢}

Artinya. "dan tiada (pula) berdosa atas orang-orang yang apabila mereka datang kepadamu, supaya kamu memberi mereka kendaraan, lalu kamu berkata: "Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu." lalu mereka kembali, sedang mata mereka bercucuran air mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan."¹⁹ (Q.S. At-Taubah[09];92).

Ekspresi *Kedua*, tangis yang dibuat-buat untuk memberi kesan kesedihan.

¹⁷ Qurish Shihab, *Tafsir Al-Misbah* (Ciputat: lentera hati, 2000), 285.

¹⁸ Darwis Hude, *Emosi* (Jakarta: Erlanga, 2006), 108.

¹⁹ Maksudnya: mereka bersedih hati karena tidak mempunyai harta yang akan dibelanjakan dan kendaraan untuk membawa mereka pergi berperang.

فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غَيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ ١٥ وَجَاءَ وَآبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ

١٦

Artinya. "Maka tatkala mereka membawanya dan sepakat memasukkannya ke dasar sumur (lalu mereka masukkan dia), dan (di waktu Dia sudah dalam sumur) Kami wahyukan kepada Yusuf: "Sesungguhnya kamu akan menceritakan kepada mereka perbuatan mereka ini, sedang mereka tiada ingat lagi."kemudian mereka datang kepada ayah mereka di sore hari sambil menangis. (Q.S. Yu>suf[12]:15-15).

Ekspresi ketiga, sedih dalam bentuk perilaku menarik diri disertai mata yang berkaca-kaca.

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُونُسَ وَأَبْيَضْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ ٨٤ قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتُوا تَذَكُرُ يُونُسَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ ٨٥ قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ٨٦

Artinya. "dan Ya'qub berpaling dari mereka (anak-anaknya) seraya berkata: "Aduhai duka citaku terhadap Yusuf", dan kedua matanya menjadi putih karena Kesedihan dan Dia adalah seorang yang menahan amarahnya (terhadap anak-anaknya)."mereka berkata: "Demi Allah, Senantiasa kamu mengingati Yusuf, sehingga kamu mengidapkan penyakit yang berat atau Termasuk orang-orang yang binasa".Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya."((Q.S. Yu>suf[12]:84-86).

Disamping kisah diatas terkait dengan Nabi Yu>suf juga telah disebutkan pula ketakutan dan kesedihan terjadi pada seseorang Nabi yang

takut terhadap neraka dan siksa yang akan mereka terima besok diakhirat. Seperti kisah Nabi Zakaria. As.

Nabi Zakaria a.s., sebagai seorang utusan Allah, kerap menyampaikan ajaran-ajaran Allah kepada umatnya. Pesan-pesan yang disampaikannya senantiasa mengajak kaumnya untuk menyembah hanya kepada Allah *Azza Wa Jalla*. Namun, sebelum ia menyampaikan ayat-ayat Allah. Yang telah diwahyukan kepadanya, ia akan terlebih dahulu memerhatikan siapa saja yang bakal menjadi audiennya.²⁰

Apabila di antara mereka itu tidak terdapat Nabi Yah}ya as. Ia akan membacakan ayat-ayat Allah yang berisi tentang ancaman siksa api neraka. Namun sebaliknya, apabila di antara audiennya terdapat putranya, yakni Nabi Yah}ya, tidak sedikit pun ia menyinggung ayat-ayat yang berisi tentang ancaman siksa neraka.

Sebab, Nabi Zakaria as. Paham betul bagaimana rentannya hati Nabi Yah}ya as. Jika mendengar ayat-ayat Allah yang berisi tentang siksaan Allah. Nabi Yah}ya as. Selalu bersedih jika mendengar ayat-ayat mengenai siksa neraka. Bahkan ia akan menyepi dan menangis sepanjang hari, sampai akhirnya ibunya datang dan menenteramkan hatinya.

Sebab, Nabi Zakaria tahu betul bahwa semua itu dilakukan anaknya karena rasa takutnya kepada Allah. Dalam ketakutan itu, maka turunlah ayat pada Nabi Zakaria yang berbunyi: *"Sesungguhnya Aku telah mengharamkan neraka bagi kalian semua."* Dalam ayat ini, penulis memberikan ayat

²⁰ Ummi Alhan Ramadhan Mazayassyah, *Mutiara Hikmah* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008), 15.

sebagai salah satu obat, agar tidak terlalu berlarut-larut dalam kesedihan terhadap kedahsyatan hari kiamat. Seperti dalam firman-Nya.

لَا يَحْزَنُهُمُ الْفَزَعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّيْنَهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمْ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ١٠٣

Artinya. “mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh Para malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu". (Q.S.Anbiya>[21]:103).

Alasan ayat diatas, karena kepatuhan, ketaatan dan ketakutan mereka kepada sang pencipta itulah, Allah kemudian memuji keluarga Nabi Zakaria dalam al-Qur'an (Q.S.Anbiya>[21]:90).²¹

فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَوَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَأَصْلَحْنَا لَهُ وَزَوَّجْنَاهُ بِمَرْيَمَ وَكَانُوا فِي الْحَيَاتِ مُشْكِرِينَ ٩٠

Artinya. “Maka Kami memperkenankan doanya, dan Kami anugerahkan kepada nya Yahya dan Kami jadikan isterinya dapat mengandung. Sesungguhnya mereka adalah orang-orang yang selalu bersegera dalam (mengerjakan) perbuatan-perbuatan yang baik dan mereka berdoa kepada Kami dengan harap dan cemas²² dan mereka adalah orang-orang yang khusyu' kepada kami.

وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ٦١

Artinya. “dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertakwa karena kemenangan mereka, mereka tiada disentuh oleh azab (neraka dan tidak pula) mereka berduka cita. (Q.S. Az-Zumar[39]:61).

²¹ Ummi Alhan Ramadhan Mazayassyah, *Mutiara Hikmah* (Jogjakarta: Darul Hikmah, 2008),18.

²² Maksudnya: mengharap agar dikabulkan Allah doanya dan khawatir akan azabnya.

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَمُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا
وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ ۝

Artinya. *"Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan Kami ialah Allah" kemudian mereka meneguhkan pendirian mereka, Maka Malaikat akan turun kepada mereka dengan mengatakan: "Janganlah kamu takut dan janganlah merasa sedih; dan gembirakanlah mereka dengan jannah yang telah dijanjikan Allah kepadamu".(Q.S. Fusilat[41]:30)*

Maka al-Qur'an menerangkan bahwa orang-orang beriman sepatutnya tidak bersedih menghadapi peristiwa-peristiwa yang menimpanya, karena Allah yang menjadi pelindungnya. Apalagi sampai putus asa, karena iman pada hakikatnya memberi motivasi dan energi untuk berusaha. Dan bertawakal kepada Allah tanpa kenal lelah. Dalam firman-Nya. *ketika dua golongan dari padamu ingin (mundur) karena takut, Padahal Allah adalah penolong bagi kedua golongan itu. karena itu hendaklah kepada Allah saja orang-orang mukmin bertawakkal.* Hal-hal yang dapat mengobarkan kesedihan adalah ketika seseorang tidak sanggup berbuat kebaikan semaksimal mungkin, sebagaimana dialami oleh kelompok orang yang dijelaskan dalam firman-Nya. *"dan tiada (pula) berdosa atas orang-orang yang apabila mereka datang kepadamu, supaya kamu memberi mereka kendaraan, lalu kamu berkata: "Aku tidak memperoleh kendaraan untuk membawamu." lalu mereka kembali, sedang mata mereka bercucuran air*

*mata karena kesedihan, lantaran mereka tidak memperoleh apa yang akan mereka nafkahkan.*²³

Melihat permasalahan sekarang ini *al-khawf* banyak sekali ragamnya yang menyebabkan seseorang itu bersedih seperti gagal dalam menempuh pendidikan sekolah, gagal dalam mencari pekerjaan, gagal dalam mencari pasangan hidup, gagal dalam mewujudkan cita-cita, dan masih banyak lagi kegagalan yang sering terjadi pada manusia.

Menurut hemat penulis, pada zaman sekarang banyak orang mengalami kegagalan sehingga berdampak pada jiwanya. Seperti stres, yang mana stres memiliki dampak yang sangat buruk bagi kesehatan fisik seseorang, adapun akibat yang dapat ditimbulkan oleh stres dalam sisi fisik, adalah hilangnya sistem kekebalan tubuh seseorang,²⁴ seperti kegagalan dalam menempuh pendidikan sekolah, baik Siswa maupun Mahasiswa yang sering menjadi momok yang sangat menakutkan bagi mereka yang masih dalam tahap pelajar, semisal tidak lulus Ujian Nasional, yang berujung tidak kunjung lulus. Sehingga ketika mereka tidak mampu untuk menstabilkan keadaan jiwanya yang akan terjadi adalah ke-stresan itu.

Bahkan baru-baru ini kita banyak menyaksikan para elit-elit politik banyak yang stres masuk Rumah Sakit Jiwa (RSJ) yang kebanyakan mereka adalah orang-orang yang notabene pendidikannya bukanlah seorang petani,

²³Maksudnya: mereka bersedih hati karena tidak mempunyai harta yang akan dibelanjakan dan kendaraan untuk membawa mereka pergi berperang.

²⁴ Samsul Munir Amin dan Haryanto Al-Fandi, *Kenapa harus stres* (Jakarta: Sinar Grafik Offset, 2007), 84.

buruh, pedagang, dan juga bukan seorang kuli bangunan. Melainkan mereka sudah sangat tinggi level pendidikannya. Tetapi mengapa mereka terjangkit sters, karena rasa takut dan sedih itulah yang ada pada benak mereka.

Kalau kita mau berfikir, bahwa kegagalan itu adalah kesuksesan yang tertunda, maka seharusnya kata inilah yang seharusnya ada dalam benak kita, ketika kita dihadapkan pada kegagalan. Ketauhilah, orang-orang sukses bukan berarti tidak pernah meraskan kegagalan dalam hidupnya. Mereka selalu menjadikan kegagalan sebagai pengalaman berharga untuk meraih kesuksesan. Penghalang kesuksesan adalah rasa pesimis, kecemasan, ketakutan yang berlebihan.²⁵

Kegagalan adalah dasar dari keberhasilan. Maka jadikanlah itu menjadi sebuah prinsip, ketika kita mengalami usaha yang gagal, cobalah pikirkan dengan segera supaya anda mengingat cara yang dapat membawa keberhasilan. Tapi kebanyakan kita sekarang ini lebih disedihkan kareannya, dari pada mencari solusi untuk mengatasinya. Kalau saja seseorang memahami bagaimana Allah mengatur berbagai urusan, pasti akan memperoleh kesenangan dan menyerahkan urusan hanya pada-Nya. Ia pun akan tenang dan percaya bahwa ketentuan terbaik adalah ketentuan Allah.²⁶

Kegagalan juga sering banyak terjadi karena disebabkan ketakutan yang muncul dalam jiwa seseorang, sehingga ketakutan itu nantinya

²⁵ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 335.

²⁶ *Ibid.*, 380.

berdampak pada keterasingan jiwanya, baik keterasingan bersifat *Spiritual* dan keterasingan yang bersifat *Material*. Hal Ini sering muncul terjadi di dunia peradaban barat yang paling menonjol yaitu meluasnya kesedihan jiwa yang membuat manusia menjadi tawanan dirinya sendiri di tengah kedamaian masyarakat. Sehingga hidupnya mengantarkan pada petaka, padahal kalau mereka mau berfikir bahwa di tangannya ada kekayaan dan di sekelilingnya ada peralatan dan sarana untuk bersenang-senang. Akan tetapi ketakutan itulah yang membuatnya ia hidup dalam keterasingan jiwa, khususnya bagi para lanjut usia, lebih khusus lagi, para wanita yang tidak menikah pada masa mudanya.²⁷

Pada prinsipnya gejala-gejala yang tampak dalam kehidupan barat akibat rasa takut antaranya adalah fenomena bunuh diri di kalangan remaja.

Berbicara tentang bunuh diri, sering kali dianggap sebagai jalan keluar dari masalah yang menyebabkan penderitaan yang mendalam. Bunuh diri sering kali diasosiasikan dengan kebutuhan yang tidak terpenuhi atau terabaikan, konflik yang ambivalen²⁸ antara keinginan untuk bertahan dengan srtes berat, perasaan tidak berdaya atau tidak adanya harapan untuk bangkit dalam dirinya.²⁹

Sehingga krisis peradaban yang di barat tidak berhenti pada pengaruh-pengaruh yang mengerikan itu; *Dekadensi* atau kemerosotan moral, keretakan keluarga, kecemasan, dan terasingan, melainkan lebih dari itu

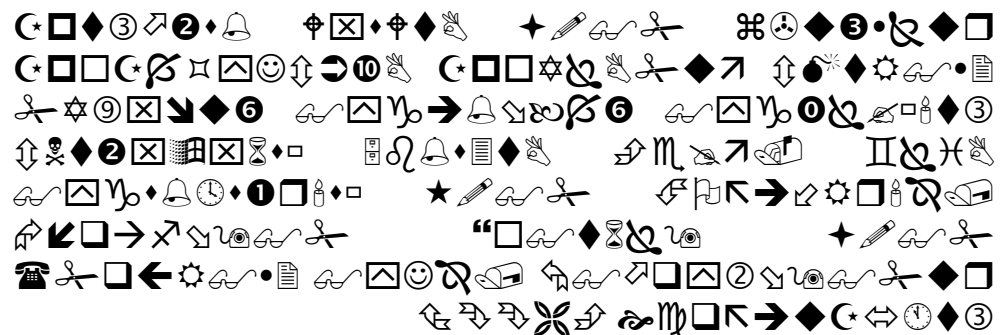
²⁷ Yusuf Al-Qardawi, *Islam peradaban masa depan* (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1996), 72.

²⁸ bercabang dua yang saling bertentangan

²⁹ Tristiadi Ardi Ardian, *Kesehatan Mental Islam* (Bandung: CV. Karya Putra Darwati, 2012), 201

semua, ia juga menambah penderita gangguan mental dan saraf. Sehingga apa yang diharapkan dalam masyarakat yang didominasi oleh paham *Materialisme*³⁰ dan *Egoisme*³¹, sehingga *Dekadensi*³² moral mewarnai kehidupannya; ketidak harmonisan keluarga, kecemasan jiwa, dan gangguan mental.³³

Maka dapat dimaklumi jika tindakan kriminal merajalela yang pada gilirannya menimbulkan rasa takut. Yang mana kita ketahui bersama bahwa ketakutan adalah seburuk-buruk penderitaan manusia dalam hidup secara pribadi maupun secara kolektif³⁴. Dalam firman-Nya.



Artinya. *“dan Allah telah membuat suatu perumpamaan (dengan) sebuah negeri yang dahulunya aman lagi tenteram, rezkinya datang kepadanya melimpah ruah dari segenap tempat, tetapi (penduduk)nya mengingkari nikmat-nikmat Allah; karena itu Allah merasakan kepada mereka pakaian³⁵ kelaparan dan ketakutan, disebabkan apa yang selalu mereka perbuat.*

³⁰ pandangan hidup yang men-cari dasar segala sesuatu yang termasuk kehidupan manusia di dalam alam kebendaan semata-mata dengan mengesampingkan segala sesuatu yang mengatasi alam indra.

³¹ tingkah laku yang didasarkan atas dorongan untuk keuntungan diri sendiri dapat untuk kesejahteraan orang lain; makna yang kedua egoisme yaitu sebuah teori yang mengemukakan bahwa segala perbuatan atau tindakan selalu disebabkan oleh keinginan untuk menguntungkan diri sendiri.

³² Kemerosotan.

³³ Ibid, 79-81.

³⁴ secara bersama; secara gabungan.

³⁵ Maksudnya: kelaparan dan ketakutan itu meliputi mereka seperti halnya pakaian meliputi tubuh mereka.

Menurut hemat penulis Ketakutan yang berdampak pada kesedihan yang sering terjadi pada diri manusia itu disebabkan karena begitu rendah kadar keimannya. Sehingga manusia sering lupa terhadap Allah yang telah menjadikannya, sejatinya jika seseorang itu tertimpa segala bentuk musibah maka hal yang paling terpenting adalah menginggat Allah. Maka ketika manusia itu ingat kepada Allah dan menyadari bahwa dirinya adalah milik-Nya dan akan kembali kepada-Nya pula. Serta semua permasalahan dikembalikan kepada Allah. Maka hal demikian jauh lebih baik akibatnya dari pada menentang dari ketentuan yang telah Allah buat. Dalam firman-Nya.

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

"Inna> Lilla>hi Wa Inna> Ilaihi Ra>ji'u>n³⁶. Sesungguhnya Kami adalah milik Allah dan kepada-Nya-lah Kami kembali.³⁷

2. Musibah

Bagi hidup manusia ujian dan cobaan adalah *Sunatullah* yang tidak dapat dihindari. Kesedihan, kesulitan, kematian, kecelakaan, bala', dan bencana akan datang silih berganti dengan seiring berjalannya waktu akan mendatangi kehidupannya, tanpa terelakkan dan tidak dapat dihindari. Adanya berbagai macam cobaan tersebut apabila tidak ditanggapi secara Fositif (bersabar) dapat menjadikan tekanan batin, ketegangan, kegelisahan, dan kesedihan.

³⁶kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil.

³⁷ Q.S. Al-Baqarah[02]: 156-157.

Dalam contoh kesedihan dalam bentuk mus}i>bah yang berupa kematian seperti halnya, kisah yang terjadi pada putri junjungan kita Nabi Muhammad yaitu Fa>t}imah Ra, yang bersedih ketika di tinggal wafat oleh sang ayah. Pada saat itu, Rasulullah menyuruh duduk di samping kanannya dan membisikan sesuatu, sehingga Fa>t}imah Ra. Menangis dengan tangisan yang sangat keras. Tatkala Fa>t}imah Ra. Sedih Rasulullah, membisikan sesuatu kepadanya yang sehingga menyebabkan Fa>t}imah Ra tersenyum.³⁸ Seperti dalam sebuah h}adi>th.

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ نُمَيْرٍ عَنْ زَكَرِيَّا عَنْ
فِرَاسٍ عَنْ عَامِرٍ عَنْ مَسْرُوقٍ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ اجْتَمَعْنَ نِسَاءَ النَّبِيِّ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَلَمْ تُغَادِرْ مِنْهُنَّ امْرَأَةً فَجَاءَتْ فَاطِمَةُ كَأَنَّ
مَشِيئَتَهَا مَشِيئَةُ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ مَرْحَبًا بِابْنَتِي ثُمَّ
أَجْلَسَهَا عَنْ شِمَالِهِ ثُمَّ إِنَّهُ أَسَرَ إِلَيْهَا حَدِيثًا فَبَكَتْ فَاطِمَةُ ثُمَّ إِنَّهُ سَارَهَا
فَضَحِكَتْ أَيْضًا فَقُلْتُ لَهَا مَا يُبْكِيكِ قَالَتْ مَا كُنْتُ لِأُفْشِي سِرَّ رَسُولِ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقُلْتُ مَا رَأَيْتُ كَالْيَوْمِ فَرَحًا أَقْرَبَ مِنْ
حُزْنٍ فَقُلْتُ لَهَا حِينَ بَكَتِ أَخَصَّكَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
بِحَدِيثٍ دُونَنَا ثُمَّ تَبَكَّيْنَ وَسَأَلْنَاهَا عَمَّا قَالَ فَقَالَتْ مَا كُنْتُ لِأُفْشِي سِرَّ
رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى إِذَا قُبِضَ سَأَلْتَهَا عَمَّا قَالَ
فَقَالَتْ إِنَّهُ كَانَ يُحَدِّثُنِي أَنَّ جِبْرَائِيلَ كَانَ يُعَارِضُهُ بِالْقُرْآنِ فِي كُلِّ
عَامٍ مَرَّةً وَأَنَّهُ عَارِضَهُ بِهِ الْعَامَ مَرَّتَيْنِ وَلَا أَرَانِي إِلَّا قَدْ حَضَرَ أَجْلِي
وَأَنَّكَ أَوْلُ أَهْلِي لِحُوقًا بِي وَنِعْمَ السَّلْفُ أَنَا لَكَ فَبَكَيْتُ ثُمَّ إِنَّهُ سَارَنِي
فَقَالَ أَلَا تَرْضَيْنَ أَنْ تَكُونِي سَيِّدَةَ نِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ أَوْ نِسَاءِ هَذِهِ الْأُمَّةِ
فَضَحِكْتُ لِذَلِكَ

Telah menceritakan kepada kami Abu> Bakr bin Abi> Shaibah berkata, telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Numair dari Zakariia> dari Fira>s dari 'A<mir dari Masru>k dari 'A<isyah ia berkata, "Semua isteri Nabi shallallahu 'alaihi wasallam berkumpul dan tidak ada seorang pun yang tertinggal, lalu datanglah Fa>t}imah yang jalannya persis sebagaimana Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam berjalan. Beliau

³⁸ Anang Darunnaza, *Mirror* (Kediri: Lirboyo Press, 2012), 233.

kemudian berkata, "Selamat datang wahai puteriku, " beliau lantas mendudukkannya di sisi sebelah kiri. Beliau kemudian membisiki Fa>t}imah dengan perkataan yang membuatnya menangis. Setelah itu beliau kembali membisikinya dengan sesuatu hingga membuatnya tertawa. Lantas aku bertanya kepada Fa>t}imah, "Apa yang membuatmu menangis?" ia menjawab, "Tidak mungkin aku menyebarkan rahasia Rasulullah. " Aku berkata lagi, "Aku tidak pernah melihat kebahagiaan yang bersanding dengan kesedihan sebagaimana hari ini. " Ketika Fa>t}imah menangis aku berkata kepada Fa>t}imah, "Rasulullah berbicara denganmu secara khusus yang tidak beliau lakukan kepada kami, lantas kamu menangis? Maka aku tanyakan kepadanya apa yang dikatakan oleh beliau, ia pun menjawab, "Beliau menceritakan kepadaku bahwa Jibri>l membacakan Al Qur`an di hadapan beliau sekali dalam setahun, sementara beliau membacakan kepadanya dua kali dalam setahun. Beliau mengatakan: "Tidak diperlihatkan kepadaku kecuali bahwa ajalku telah dekat, dan engkau orang pertama kali yang akan menyusulku dari keluargaku. Dan sebaik-baik orang yang lebih dahulu meninggal sebelum kamu (meninggal) adalah aku, " maka aku pun menangis. Kemudian beliau membisiki aku, beliau mengatakan: "Tidak ridlakah jika kamu adalah pemimpin bagi wanita kaum muslimin, atau beliau mengatakan: "wanita umat ini?" maka aku pun tertawa karenanya ".

Contoh lainnya, bersedih karena kematian al-H}usain, kematian al-H}usain memang mus}i>bah yang sangat besar karena terbunuh secara *dhalim* di Karbala. Andai saja al-H}usain seseorang pecinta dunia, tentu kita tidak akan bersedih. Andai saja itu ia mencari kekuasaan, tentu kita tidak akan berduka. Akan tetapi sosok al-H}usain sangat jauh dari semua itu, karena beliau berasal dari keluarga suci dan terlahir dari nasab yang mulia sehingga sikap amanahnya begitu kuat dan akhlaknya pun sangat luhur.³⁹

Mus}i>bah merupakan pengalaman yang dirasakan tidak menyenangkan karena dianggap merugikan oleh korban yang terkena mus}i>bah. Berdasarkan asal katanya, mus}i>bah berarti lemparan yang kemudian digunakan dalam makna bahaya, celaka, atau bencana dan bala'.

³⁹ Hasan al-Husain Syaikh, *Hasan dan Husain*(Jakarta: PUSTAKA IMAM ASY-SYAF'I, 2013), 507-510.

Menurut *al-Qurt}ubi*, mus}i>bah adalah apa saja yang menyakiti dan menimpa pada diri seseorang, atau sesuatu yang berbahaya dan menyusahkan manusia, betapapun kecilnya.⁴⁰

Mus}i>bah⁴¹ menurut bahasa yaitu berasal dari kata, *as}a>ba*, *yus}i>bu*, *mus}i>batan*, yang artinya adalah mengenai, menimpa, atau membinasakan. Mus}i>bah juga bisa berbentuk Bencana,⁴² kesempitan, bimbang, sedih, sakit, dan semua yang tidak disenangi, merupakan perkara *Incidental*.⁴³ Perkara yang kecil mustahil akan kekal. Maka mus}i>bah pasti akan hilang, kesulitan akan berganti kemudahan, kesempitan pasti akan bertemu kelapangan. Ayat-ayat Allah yang menjelaskan hal tersebut sangat jelas dan banyak.⁴⁴ Setelah kesulitan itu ada kemudahan. Allah berfirman,

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝

Artinya. “*karena Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan*, (Al-Inshrah[94]:5).

Ketika kemudahan, kesedihan, mus}i>bah, dan bencana menjadi ketetapan seseorang Muslim, bahkan mereka menyaksikannya dengan mata kepala mereka sendiri, semua itu akan menguatkan keyakinan akan janji Allah yang mengatakan, ‘bersama kesulitan itu ada kemudahan.’ Selanjutnya kaidah ini mereka rasakan sebagai pelipur (*penghibur hati yang duka*) dan

⁴⁰ Tristiadi Ardi Ardian, *Kesehatan Mental Islam* (Bandung: CV. Karya Putra Darwati, 2012), 132-133.

⁴¹ Musibah adalah kejadian apa saja yang menimpa manusia yang tidak dikehendaki

⁴² sesuatu yg menyebabkan (menimbulkan) kesusahan, kerugian, atau penderitaan; kecelakaan; bahaya. Lihat,. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).

⁴³ Pengeluaran-pengeluaran kecil, ongkos-ongkos tambahan. Lihat karya; John ,M. Echols dan Hasan Shadaly, *Kamus Inggris Indonesia* (Jakarta: Gremedia Pustaka Utama, 1976), 316.

⁴⁴ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 399.

penenang bagi mereka dalam menghadapi setiap musibah. Sebagai ketentraman hati dari kelelahan dan keyakinan bahwa janji Allah dalam al-Qur'an itu pasti.⁴⁵

Sesungguhnya tiada musibah yang terjadi kecuali dengan seizin Allah SWT. Dan tidaklah Allah memberi musibah kecuali ada tujuan. Dan jika ingin mengetahui tujuan Allah memberi musibah, maka lihatlah respon dan dampak dari musibah tersebut terhadap orang yang mendapatkannya.

Ada beberapa macam musibah berdasarkan tujuannya:

- a. Jika musibah tersebut menjadikan naik atau turun atas keimanan yang ada, atau menjadikan semakin kuat dan sabar, maka musibah itu adalah untuk menguji keimanan.
- b. Jika musibah yang terjadi telah mengingatkan akan dosa-dosa dan kesalahan yang diperbuat sehingga bertaubat dan kembali pada-Nya, atau menjadikan lebih baik dari asalnya jelek, maka jenis musibahnya adalah untuk teguran dan penghapus dosa.
- c. Jika musibah yang terjadi menjadikan semakin jauh dari Allah dan tetap berbuat dosa tanpa rasa takut, maka musibah tersebut adalah sebagai hukuman.⁴⁶

⁴⁵ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 404.

⁴⁶ <http://saljam01.blogspot.com/2012/07/beberapa-macam-bentuk-musibah.html>,. Diakses pada, hari kamis, 19, maret, 2015.

Tristiadi, dalam bukunya yang berjudul, “*Kesehatan Mental Islam*”, menyebutkan macam-macam mus}i>bah. Ia menyebutkan bahwa mus}i>bah dapat dibagi dua macam.

a. Mus}i>bah yang terjadi sebagai akibat dari ulah tangan manusia.

Karena kesalahan yang dilakukannya, manusia harus menanggung akibat buruk dari perbuatannya sendiri. Mus}i>bah ini dikenal sebagai hukum karma, yakni sebagai pembalasan.

b. Mus}i>bah sebagai ujian dari tuhan. Mus}i>bah ini sama sekali

tidak ada hubungannya dengan perbuatan keliru manusia.

Betapapun baik dan bermanfaatnya aktivitas yang dilakukan manusia, serta taatnya mereka menjalankan perintah Tuhan, mus}i>bah yang seperti ini bakal mereka alami juga. Oleh karena itu, mus}i>bah ini sering dihubung-hubungkan dengan takdir (ketentuan Allah).⁴⁷

Erich Fromm, mencoba menganalisis melalui pendekatan Psikologi.

Menurutnya derita yang dialami korban mus}i>bah disebabkan adanya rasa kedekatan. Seseorang yang merasa dekat dengan sesuatu, akan merasa kehilangan bila berpisah dengan sesuatu atau orang yang ia merasa dekat dengannya. Rasa kedekatan yang mendalam, berubah menjadi rasa cinta. Kesedihan dan derita yang dirasakan seseorang, sebanding dengan tingkat kecintaannya kepada sesuatu. Semakin tinggi dan mendalam rasa cintanya,

⁴⁷ Tristiadi Ardi Ardian, *Kesehatan Mental Islam* (Bandung: CV. Karya Putra Darwati, 2012), 133.

maka akan semakin berat derita yang dialami, bila seseorang kehilangan yang ia cintai itu.⁴⁸

Sebaliknya, dalam pendekatan keagamaan, kesedihan yang ditimbulkan oleh manusia terkait dengan rasa memiliki. Terkadang secara sadar, manusia menganggap, bahwa segala yang ia miliki, sepenuhnya diperoleh dari hasil kerja kerasnya. Adakalanya pula perasaan memiliki ini mencakup kawasan yang lebih luas. Tidak hanya sekedar kepemilikan bendawi, tetapi juga pribadi-pribadi tertentu. Sebenarnya derita yang dialami oleh korban mus}i>bah terkait dengan tingkat keberagamaan. Bagi mereka yang memiliki keyakinan yang mendalam terhadap nilai-nilai ajaran agama, bagaimanapun akan lebih dan cepat menguasai gejolak batinnya.⁴⁹

Setiap Mukmin di dunia akan menemui mus}i>bah sampai ia bertemu Allah *Azza Wa Jalla*. Salah satu diantaranya adalah mus}i>bah yang berbentuk kematian yang dapat membuat seseorang itu bersedih. Kematian seseorang Mukmin adalah kedamaian dari mus}i>bah di dunia. Sedangkan kesedihan dan rasa sakitnya, sebagaimana dijelaskan dalam sebuah h}adith.

أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : إذا حضر المؤمن أنته ملائكة الرحمة بحريرة بيضاء فيقولون اخرجي راضية مرضيا عنك إلى روح الله وريحان ورب غير غضبان فتخرج كأطيب ريح المسك حتى أنه ليناوله بعضهم بعضا حتى يأتون به باب السماء فيقولون ما أطيب هذه الريح التي جاءتكم من الأرض فيأتون به أرواح المؤمنين فلهم أشد فرحا به من أحدكم بغائبه يقدم عليه فيسألونه ماذا فعل فلان ماذا فعل فلان فيقولون

⁴⁸ Ibid., 134.

⁴⁹ Tristiadi Ardi Ardian, *Kesehatan Mental Islam* (Bandung: CV. Karya Putra Darwati, 2012), 134.

“sesungguhnya seseorang mukmin jika akan meninggal dunia dan menghadapi akhirat akan mati, turun padanya malaikat yang putih-putih wajahnya bagaikan matahari, kemudian mereka berkata, “Wahai roh yang tenang baik, keluarlah menuju ampunan Allah dan ridha-Nya dan tuhan yang tidak marah.”Maka keluarlah rohnya yang semerbak bagai kasturi. Satu sama lain seolah merasakannya, sehingga mereka sampai ke pintu langit. Lalu mereka bertanya, ‘bau harum apa yang kalian bawa dari bumi? Lalu mereka datang bersama ruh-ruh kaum Mukminin. Mereka semakin bahagia. Salah seorang bertanya, ‘Apa yang dilakukan fulan? Apa yang dilakukan fulan? Lalu mereka berkata, Biarkanlah, karena ia sedang dalam ujian dunia. (H.R.Ha>kim dalam kitab Al-Mustadrak no, 1235. Kitab Al-Ima>mah Wa Shalatul Jama’ah).⁵⁰

Hendaknya setiap Mukmin mengetahui hakikat setiap kejadian yang dilupakan orang ketika tertimpa mus}i>bah, yaitu kesedihan, dan kekacauan. Ia menyadari bahwa semua merupakan perkara yang pasti dirasakan, dan mus}i>bah merupakan hal alami kehidupan ini.

Jika kesedihan itu disebabkan karena mengharap kembalinya kesempatan yang gagal ia dapatkan atau menolak kenyataan yang ada tentu kita tidak akan mendapatkan apa-apa. Karena memang kesedihan hanya akan membuang-buang waktu dan tidak menerima kenyataan, terlalu berobsesi pada hal yang tidak pernah tercapai dan tidak hendak melakukan sebab-sebab demi terhindarnya mus}i>bah atau meringankan penderitaan.⁵¹

Seandainya saja manusia itu mengetahui, bahwa hakikat hidup ini adalah sebuah permainan, senda gurau, serta saling membangakan satu sama lainnya dalam urusan dunia. Maka mereka tentunya tidak akan pernah menganggap serius dalam menghadapi kehidupan ini, terutamanya ketika mereka mendapatkan berbagai macam mus}i>bah yang menimpa mereka,

⁵⁰ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 406.

⁵¹ Qadir Abdul Ahmad, *Adabun Nabi* (Jakarta: Pustaka Azzam, 1999), 274.

kemudian mereka juga tidak bersedih, akan tetapi yang mereka lakukan itu lebih kepada menghambakan dirinya pada Allah secara *Kaffah*. Seperti dalam firman-Nya.

أَعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهُمْ زِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُرٌ
فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ كَمَثَلِ غَيْثٍ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ ثُمَّ يَهِيجُ
فَتَرْتَهُ مُصْفَرًّا ثُمَّ يَكُونُ حُطَمًا ۗ وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ
اللَّهِ وَرِضْوَانٌ ۗ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ ۗ

Artinya. “ketahuilah, bahwa Sesungguhnya kehidupan dunia ini hanyalah permainan dan suatu yang melalaikan, perhiasan dan bermegah-megah antara kamu serta berbangga-banggaan tentang banyaknya harta dan anak, seperti hujan yang tanam-tanamannya mengagumkan Para petani; kemudian tanaman itu menjadi kering dan kamu Lihat warnanya kuning kemudian menjadi hancur. dan di akhirat (nanti) ada azab yang keras dan ampunan dari Allah serta keridhaan-Nya. dan kehidupan dunia ini tidak lain hanyalah kesenangan yang menipu. (Al-Hadi>d[57]:20).

Dalam ayat diatas sangat jelas, bahwa kehidupan ini adalah permainan, maka janganlah bersedih atas hal-hal yang menimpa setiap diri. Juga jangan terlalu bergembira atas nikmat yang telah Allah berikan. Karena setiap ujian dan dan nikmat itu adalah bunga kehidupan, dan akan Allah pergilirkan dalam setiap kehidupan manusia sebagai ujian keimanan baginya. Dan sifat-Nya *Fana*, tidak lama, dan akan kita tinggalkan.⁵²

Maka hidup ini tidak selamanya indah dan mulus. Pasti ada kesedihan yang selalu beriringan dengan kebahagiaan. Ada kegagalan yang mengantar

⁵²Taufiq Muhammad, *Ensikloprdia Pengetahuan Al-Qur'an han Al-Hadis* (Jogjakarta: Kamil Pustaka, 2013), 130.

keberhasilan. Dan ada kesusahan yang membarengi kemudahan. Karena hidup kita tidak akan bisa berwarna tanpa adanya kekurangan-kekurangan. Hidup kita tidak akan berkesan tanpa disertai kesulitan-kesulitan. Sesuatu keberhasilan akan terasa lebih hidup bila kita tahu rasanya gagal. Kebahagiaan akan lebih hidup jika kita pernah merasakan tidak enakny kesedihan. Kemudahan akan lebih hidup tatkala kita pernah merasakan kesukaran. Sebab hidup akan lebih hidup dengan adanya cobaan.

Kehidupan dunia ini senantiasa berputar dan berganti. Tidak selamanya seseorang manusia diliputi kesenangan dan kebahagiaan. Perubahan, pergantian, dan pergerakan hidup dan kehidupan menjadi keniscayaan. Semua perubahan dan perputaran itu menjadi media untuk mengasah ketajaman rasa dan menyempurnakan jiwa manusia. Baik dan buruk merupakan ujian. Dalam firman-Nya telah ditegaskan.”*Kami menguji kalian dengan kebaikan dan keburukan sebagai cobaan*”(Q.S.Al-Anbiya’[21]:35).⁵³

Kesulitan-kesulitan yang kita alami merupakan batu loncatan menuju jiwa yang kuat dan tegar, sehingga bila Allah menimpakan kesulitan-kesulitan itu untuk kesekian kalinya, jiwa kita akan lebih siap menerimanya. Hati kita juga sudah terbiasa untuk tidak larut dalam kesedihan. Dengan begitu hati akan lebih mudah untuk bersyukur dan bersabar terhadap apa yang kita terima dan apa yang luput dari harapan.⁵⁴ Seperti dalam firman-Nya.*(ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada seseorangpun,*

⁵³ Ibnu> Qadhib Al-Ba>n, *Rahasia Kebahagiaan* (Jakarta: Zaman, 2013), 9.

⁵⁴ Taufiq Muhammad, *Ensikloprdia Pengetahuan Al-Qur’an han Al-Hadis* (Jogjakarta: Kamil Pustaka, 2013), 131.

sedang Rasul yang berada di antara kawan-kawanmu yang lain memanggil kamu, karena itu Allah menimpakan atas kamu Kesedihan atas kesedihan⁵⁵ supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari pada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu. Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Q.S. Ali-'Imran[03]:153).

Kesedihan yang kita rasakan, kegagalan yang kita alami, dan beragam kesulitan yang menimpa kita, itu semua merupakan rahmat. Dan dibalik itu semua terkandung juga banyak hikmah dan barakah. Memang terkadang kita memungkir, juga enggan menerima segala kesusahan yang ditimpakan Allah kepada kita. Padahal hakikatnya apa yang kita terima itu adalah yang terbaik, yang Allah pilihkan untuk kita.⁵⁶ Seperti dalam firman-Nya.

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Artinya. *“tiada suatu bencanapun yang menimpa di bumi dan (tidak pula) pada dirimu sendiri melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauhul Mahfuz) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu adalah mudah bagi Allah. (Al-Hadid[57]:22).*

Quraisy Shihab, menjelaskan pada ayat ini bahwa mus}i>bah sebenarnya mencakup segala sesuatu yang terjadi, baik positif maupun negatif, baik anugerah maupun bencana.⁵⁷ Maka suka atau tidak suka bencana akan terjadi, mujur dan malang akan berlaku, dan semuanya telah tertulis, kita hanya tinggal membaca dan menjalankan. Maka dalam ayat ini

⁵⁵ Kesedihan kaum muslimin disebabkan mereka tidak mentaati perintah Rasul yang mengakibatkan kekalahan bagi mereka.

⁵⁶ Ibid., 131.

⁵⁷ Quraisy Shihab, *Tafsir Al-Misbah jilid 14* (ciputat: Lentera Hati, 2002), 43.

ditunjukkan bagaimana hendaknya sikap kita dalam menghadapi gelombang hidup yang demikian. Dikatakan bahwa sekali-kali jangan berputusasa jika malang sedang menimpa, karena dibalik jalan yang mendaki akan bertemu jalan menurun. Tenang dan jangan gelisah, jangan berputus asa, dan juga jangan bersedih hati. Karena bisa dipastikan kelak kita pasti ketemu kebahagiaan yang manis rasanya. Maka disini perlunya memakai pedoman hidup yang sangat penting.

Yaitu sabar seketika bencana datang, dan syukur seketika pertolongan Allah tiba.⁵⁸ Dalam firmanNya telah dijelaskan. *“dan jika Kami rasakan kepada manusia suatu rahmat (nikmat) dari Kami, kemudian rahmat itu Kami cabut daripadanya, pastilah Dia menjadi putus asa lagi tidak berterima kasih.”* Kemudian Allah juga berfirman. *“Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka Dia menjadi putus asa lagi putus harapan.* Ini bertujuan *“agar mereka mengingkari nikmat yang telah Kami berikan kepada mereka dan agar mereka (hidup) bersenang-senang (dalam kekafiran). kelak mereka akan mengetahui (akibat perbuatannya).* Maka Kita harus sedia selalu dengan sikap tenang.

Dalam menghadapi musibah, bermacam-macam ada orang yang merasa tidak sanggup ia hadapi. Ia menganggap ujian tersebut terlalu berat baginya. Ini persepsinya sendiri. Padahal Allah sudah menyatakan dalam al-Qur’an bahwa seseorang tidak akan dibebani lebih dari kadar kesanggupannya. Seperti dalam firman-Nya.

⁵⁸ Hamka, *Tafsir Al-Azhar jilid XXVII-XXVIII* (Jakarta: PT. Pustaka Panjimas, 1987), 300.

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ
 رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا
 حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ
 وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ
 الْكَافِرِينَ ٢٨٦

Artinya. "Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya. ia mendapat pahala (dari kebajikan) yang diusahakannya dan ia mendapat siksa (dari kejahatan) yang dikerjakannya. (mereka berdoa): "Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau hukum Kami jika Kami lupa atau Kami tersalah. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau bebankan kepada Kami beban yang berat sebagaimana Engkau bebankan kepada orang-orang sebelum kami. Ya Tuhan Kami, janganlah Engkau pikulkan kepada Kami apa yang tak sanggup Kami memikulnya. beri ma'afilah kami; ampunilah kami; dan rahmatilah kami. Engkaulah penolong Kami, Maka tolonglah Kami terhadap kaum yang kafir."(Q.S.Al-Baqarah[02]:286).

Padahal kalau kita mau mencoba untuk melihat ke Rumah Sakit dan merenungkan penderitaan para pasien disana, mereka bersabar menerima musibah yang mereka hadapi. Bukti ini mengajak pada kita untuk senantiasa memunculkan rasa percaya dalam diri kita bahwa, kita jauh lebih beruntung dari mereka, jangan terus bersedih. Karena kesedihan itu akan melumpuhkan diri dan kehidupan. Kesedihan itu sebenarnya suatu pilihan dan bukan keharusan. Anda sendiri yang dapat memutuskan apakah anda bersedih atau tidak.⁵⁹

⁵⁹ Rukmana Nana, *Menyikapi Musibah Sebagai Anugerah* (Bandung: ALFEBETA, 2009), 46.

Selanjutnya, kalau kita menyakinkan diri untuk memilih tidak bersedih, maka kita pun akan lepas dari kesedihan. Kita harus ingat bahwa kesedihan itu sesuatu yang sangat disukai setan. Oleh karena itu, setan selalu membisikkan dan mempengaruhi agar anda bersedih.⁶⁰ Pengertian kesedihan ini, tidak terlepas dari pada apa yang telah di bahas pada pembahasan yang lalu, Ada yang sedih karena Allah dan ada yang sedih karena selain Allah.

Setan menjadikan kesedihan sebagai alat untuk memutuskan seseorang dari perjalanan hidupnya, sehingga orang itu berhenti dari segala kegiatan, bahkan setan sangat senang kalau kita mengakhiri kesedihan itu dengan bunuh diri misalnya. Memang tatkala kita sedang menerima berbagai musibah sebagai wujud ujian dari Allah, setan akan lebih aktif lagi mempengaruhi hati kita, setan selalu membisikan agar kita berbuat sesuatu yang bertentangan dengan ajaran Agama, misalnya setan membisikan agar anda membunuh orang yang memfitnah kita agar persoalan akan segera selesai, padahal perilaku ini justru akan merugikan kita sendiri. Atau seringkali setan juga membisikan agar kita mengakhiri hidup kita sendiri dengan bunuh diri agar semua permasalahan yang kita alami cepat selesai. Padahal tindakan yang demikian akan merugikan kita kelak di akhirat.⁶¹

Selanjutnya, bahwa prinsip musibah itu sebenarnya tidaklah disebabkan oleh apa yang dibawa Rasulullah dan tidak pula karena ketaatan

47. ⁶⁰ Rukmana Nana, *Menyikapi Musibah Sebagai Anugerah* (Bandung: ALFEBETA, 2009),

⁶¹ Ibid., 47.

kepada Allah dan Rasul-Nya. Akan tetapi musibah itu terjadi disebabkan karena dosa-dosa kita. Begitu halnya dengan kesulitan, bencana dan gempa bumi yang membuat kita sedih, bukan disebabkan karena keimanan dan ketaatan kita, akan tetapi karena kita diuji agar kita bersih dari kejelekan.⁶²

Maka renungkanlah: betapa banyaknya nikmat dan karunia Allah yang ada pada kita. Lalu, bersyukurlah kepada-Nya atas semua itu, dan sadarilah bahwa kita benar-benar telah bergelimang dengan berbagai pemberian dari-Nya. Allah menegaskan betapa besarnya kenikmatan yang Dia (Allah) berikan kepada hamba-hamba-Nya.⁶³ Dalam firman-Nya.

ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنكُمْ
وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ يَظُنُّونَ بِاللَّهِ غَيْرَ الْحَقِّ ظَنَّ الْجَاهِلِيَّةِ
يَقُولُونَ هَل لَّنَا مِنَ الْأَمْرِ مِن شَيْءٍ قُلْ إِنَّ الْأَمْرَ كُلَّهُ لِلَّهِ يُخْفُونَ فِي
أَنفُسِهِم مَّا لَا يُبْدُونَ لَكَ يَقُولُونَ لَوْ كَانَ لَنَا مِنَ الْأَمْرِ شَيْءٌ مَّا قُتِلْنَا
هَاهُنَا قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِي بُيُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِينَ كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقَتْلُ إِلَى
مَضَاجِعِهِمْ وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ
وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ ١٥٤

Artinya. "kemudian setelah kamu berdukacita, Allah menurunkan kepada kamu keamanan (berupa) kantuk yang meliputi segolongan dari pada kamu, sedang segolongan lagi telah dicemaskan oleh diri mereka sendiri, mereka menyangka yang tidak benar terhadap Allah seperti sangkaan jahiliyah. mereka berkata: "Apakah ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini?". Katakanlah: "Sesungguhnya urusan itu seluruhnya di

30. ⁶² Ibnu Taimiyyah, *Baik dan buruk menurut Al-Qur'an* (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004),

⁶³ 'Aidh Al-Qarni, *La Tahzan, Jangan bersedih* (Jakarta: Qisti Press, 2013), 95.

tangan Allah". mereka Menyembunyikan dalam hati mereka apa yang tidak mereka terangkan kepadamu; mereka berkata: "Sekiranya ada bagi kita barang sesuatu (hak campur tangan) dalam urusan ini, niscaya kita tidak akan dibunuh (dikalahkan) di sini". Katakanlah: "Sekiranya kamu berada di rumahmu, niscaya orang-orang yang telah ditakdirkan akan mati terbunuh itu keluar (juga) ke tempat mereka terbunuh". dan Allah (berbuat demikian) untuk menguji apa yang ada dalam dadamu dan untuk membersihkan apa yang ada dalam hatimu. Allah Maha mengetahui isi hati. (Q.S. Ali-Imran [03]:154).

3. Diz}alami

Dalam kehidupan sehari-hari antar umat manusia memiliki rasa *Solidaritas* yang amat tinggi, suatu hubungan yang sangat erat. Namun rasa solidaritas tersebut terkadang di salah artikan sehingga timbul suatu perbuatan yang sangat menyimpang dalam agama Islam. Salah satu perbuatan tersebut adalah z}a>lim atau aniaya. Z}a>lim dalam ajaran Islam harus di hindari setiap muslim karena perbuatan z}a>lim dapat merugikan pelakunya dalam kehidupan di dunia maupun di akhirat. Selain itu Allah SWT juga membenci orang-orang yang melakukan ke z}a>liman. Rasulullah bersabda.

حَدَّثَنَا آدَمُ بْنُ أَبِي إِيَاسٍ حَدَّثَنَا ابْنُ أَبِي ذَنْبٍ حَدَّثَنَا سَعِيدُ الْمَقْبُرِيُّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَنْ كَانَتْ لَهُ مَظْلَمَةٌ لِأَخِيهِ مِنْ عَرَضِهِ أَوْ شَيْءٍ فَلْيَتَحَلَّلْهُ مِنْهُ الْيَوْمَ قَبْلَ أَنْ لَا يَكُونَ دِينَارٌ وَلَا دِرْهَمٌ إِنْ كَانَ لَهُ عَمَلٌ صَالِحٌ أُخِذَ مِنْهُ بِقَدَرٍ مَظْلَمَتِهِ وَإِنْ لَمْ تَكُنْ لَهُ حَسَنَاتٌ أُخِذَ مِنْ سَيِّئَاتِ صَاحِبِهِ فَحُمِلَ

Telah menceritakan kepada kami A<dam bin Abi> Iya>s telah menceritakan kepada kami Ibnu> Abi> Dza'bi telah menceritakan kepada

kami Sa'i>d Al Maqburiy dari Abu> Hurairah radliallahu 'anhu berkata; Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Siapa yang pernah berbuat aniaya (z}alim) terhadap kehormatan saudaranya atau sesuatu apapun hendaklah dia meminta kehalalannya (maaf) pada hari ini (di dunia) sebelum datang hari yang ketika itu tidak bermanfaat dinar dan dirham. Jika dia tidak lakukan, maka (nanti pada hari qiyamat) bila dia memiliki amal shalih akan diambil darinya sebanyak kez}alimannya. Apabila dia tidak memiliki kebaikan lagi maka keburukan saudaranya yang diz}aliminya itu akan diambil lalu ditimpakan kepadanya". (BUKHARI - 2269) :

Untuk itu maka setiap orang muslim harus dapat memahami seluk beluk tentang z}a>lim, karena perbuatan z}a>lim itu bisa membuat yang kita z}a>limi itu akan merasakan kesedihan karena perbuatan kita. Karena seperti yang di firmankan.



Artinya. "sebenarnya orang-orang yang z}a>lim itu sebahagian dari mereka tidak menjanjikan kepada sebahagian yang lain, melainkan tipuan belaka".

4. Kecemasan Jiwa

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa, dan ada bermacam-macam pula. Menurut Harawi, (1998) gejala kecemasan baik yang sifatnya *Akut*⁶⁴ maupun *Kronik*⁶⁵ merupakan komponen utama bagi hampir semua gangguan Psikiatrik. Sebagian dari komponen kecemasan itu menjelma

⁶⁴ timbul secara mendadak dan cepat memburuk seperti penyakit. KBBI.

⁶⁵ catatan peristiwa menurut urutan waktu kejadiannya susunan waktu yang berhubungan dengan waktu

dalam bentuk gangguan panik.⁶⁶ Serta Perasaan tidak menentu, panik, takut tanpa mengetahui apa yang ditakutkan dan tidak dapat menghilangkan perasaan gelisah dan mencemaskan sehingga dampak dari cemas itu sering berdampak pada sedih yang nantinya berdampak pada kejiwaan yang erat kaitannya dengan kesehatan mental. Salah satu bentuk dari mental yang terganggu adalah frustrasi.

Maka berbicara tentang frustrasi yang ada kaitannya dengan kecemasan. Bahwa frustrasi itu sendiri adalah suatu proses yang menyebabkan orang merasakan adanya hambatan terhadap terpenuhinya kebutuhan-kebutuhannya, atau menyangka bahwa akan terjadi sesuatu hal yang menghalangi keinginannya. Orang yang sehat mentalnya akan dapat menunda buat sementara pemuasan kebutuhannya itu atau ia dapat menerima frustrasi itu buat sementara, sambil menunggu adanya kesempatan yang memungkinkannya mencapai keinginan itu.⁶⁷

5. Do'a yang belum tercapai

Janganlah bersedih jika doamu belum terkabul, karena kelak akan ada keuntungan yang tidak dapat dibayangkan, sebagaimana sabda Rasulullah.

حَدَّثَنَا أَبُو عَامِرٍ حَدَّثَنَا عَلِيُّ عَنْ أَبِي الْمُتَوَكِّلِ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا مِنْ مُسْلِمٍ يَدْعُو بِدَعْوَةٍ لَيْسَ فِيهَا أَنْتُمْ وَلَا قَطِيعَةٌ رَحِمَ إِلَّا أَعْطَاهُ اللَّهُ بِهَا إِحْدَى ثَلَاثِ إِمَّا أَنْ تُعَجَّلَ لَهُ دَعْوَتُهُ

⁶⁶ Tristiadi Ardi Ardani, Kesehatan Mental Islam (Bandung: CV. Karya Putra Darwati, 2012), 159.

⁶⁷ Ibid Tristiadi.,156.

وَأَمَّا أَنْ يَدَّخِرَهَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ وَإِمَّا أَنْ يَصْرِفَ عَنْهُ مِنَ السُّوءِ مِثْلَهَا
قَالُوا إِذَا نُكْتِرُ قَالَ اللَّهُ أَكْثَرُ

Telah menceritakan kepada kami Abu> 'A<mir berkata; telah menceritakan kepada kami 'Ali dari Abu> Al-Mutawakkil dari Abi> Sa'i>d berkata; Nabi shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Tidaklah seorang muslim yang berdoa dengan doa yang tidak untuk keburukan dan tidak untuk memutus tali kekeluargaan, kecuali Allah akan memberinya tiga kemungkinan; doanya akan segera dibalas, akan ditunda sampai di akhirat, atau ia akan dijauhkan dari keburukan yang semisal, " para sahabat bertanya, "Jika demikian kita minta yang lebih banyak, " beliau bersabda: "Allah memiliki yang lebih banyak." (Ahmad no.10709)⁶⁸

Janganlah bersedih karena belum dikabulkannya doa, sesungguhnya Dia telah menolak mus}i>bah darimu. Mus}i>bah yang turun dan doa yang dipanjatkan, berseteru dan berakhir dengan keselamatan dan menjauhkan bahaya padamu. Janganlah bersedih karena belum dikabulkannya doa. Dia (Allah) maha tahu bahwa amalan kebaikan belum cukup untuk menyelamatkanmu pada hari kiamat, sehingga doamu yang belum terkabul menjadi tambahan timbangan kebaikan untuk hari akhirat.⁶⁹

Janganlah bersedih karena belum dikabulkannya doa, karena Dia (Allah) maha mengetahui bila doa tidak terkabul itu adalah yang terbaik. Hanya Allah saja yang mengetahui hal ghaib. Dia lebih mengetahui apa yang mudharat dan manfaat bagimu. Jika harta yang engkau pinta, mungkin akan menghancurkan dan membuatmu berpaling darinya. Seperti yang terjadi pada Qarun. *“Sesungguhnya Karun adalah Termasuk kaum Musa, Maka ia Berlaku aniaya terhadap mereka, dan Kami telah menganugerahkan kepadanya perbendaharaan harta yang kunci-kuncinya*

⁶⁸ CD. Room. Hadis Sembilan Imam.

⁶⁹ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013),

sungguh berat dipikul oleh sejumlah orang yang kuat-kuat. (ingatlah) ketika kaumnya berkata kepadanya: "Janganlah kamu terlalu bangga; Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang terlalu membanggakan diri". "Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bahagianmu dari (kenikmatan) duniawi dan berbuat baiklah (kepada orang lain) sebagaimana Allah telah berbuat baik, kepadamu, dan janganlah kamu berbuat kerusakan di (muka) bumi. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berbuat kerusakan." Karun berkata: "Sesungguhnya aku hanya diberi harta itu, karena ilmu yang ada padaku". dan Apakah ia tidak mengetahui, bahwasanya Allah sungguh telah membinasakan umat-umat sebelumnya yang lebih kuat daripadanya, dan lebih banyak mengumpulkan harta? dan tidaklah perlu ditanya kepada orang-orang yang berdosa itu, tentang dosa-dosa mereka.⁷⁰ Jika seseorang anak yang diminta, mungkin akan menjadi anak durhaka, menyulitkan dan menghinamu, ketika tumbuh besar kelak.⁷¹

Andai saja kita itu mengerti bahwa, apa yang kita minta dan apa saja yang kita inginkan itu tidak akan terhalang selama dalam kita mencarinya kita tetap memperhatikan Tuhan kita, menghadirkan-Nya dalam hati kita, dan bersandar kepada-Nya, tentu rasa sedih itu tidak akan terjadi dalam diri kita. Karena kita selalu dekat dengan-Nya. Namun, permintaan itu itu sangat

⁷⁰ Q.S. Al-Qasas[28]:76-78.

⁷¹ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 206.

sulit kita raih karena kita lalai kepada-Nya.⁷² Hal ini akan terbukti manakala kita menyerahkan segala kebutuhan kita kepada Allah, berlindung dan bertawakal kepada-Nya, maka Allah akan mencukupi kebutuhan kita, mendekatkan yang jauh dari kita, dan memudahkan segala yang sulit, maka janganlah sedih dengan tidak terkabulnya doa. Dalam firman-Nya.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا. وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

Artinya. *“Barangsiapa bertakwa kepada Allah niscaya Dia akan Mengadakan baginya jalan keluar.” dan memberinya rezki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. dan Barangsiapa yang bertawakkal kepada Allah niscaya Allah akan mencukupkan (keperluan)nya. Sesungguhnya Allah melaksanakan urusan yang (dikehendaki)Nya. Sesungguhnya Allah telah Mengadakan ketentuan bagi tiap-tiap sesuatu. (Q.S. At-T}ala>k[65]:2-3)*

C. Faktor Fisik

1. Kekurangan Harta

Tidak pernah merasa puas dengan apa yang ada dan yang telah dimiliki tampaknya sudah merupakan kodrat kejiwaan manusia. Sehingga apabila satu kebutuhan telah terpenuhi, maka akan tumbuh kebutuhan baru yang lebih tinggi nilainya dan begitu seterusnya. Sayangnya bermacam kebutuhan dan keinginan manusia itu tidak semuanya dapat terpenuhi dengan baik dan memuaskan. Tidak terpenuhi hasrat dan kebutuhan manusia ini dapat memunculkan kegelisahan, ketegangan, dan stres dalam

⁷² Ibnu ‘Ataillah As-Sakandari, *Al-Hikam* (Jakarta: Tuross Pustaka, 2012), 42.

jiwa seseorang. Disisi lain dorongan-dorongan manusia untuk lebih kaya, lebih tinggi jabatan dan kedudukan, dorongan untuk hidup mewah melebihi orang lain juga dapat membuat seseorang menjadi sedih dan stres, apabila tidak bisa terpenuhi dengan baik.

Yakinlah, rezeki itu disisi Allah yang Maha Pemberi Rezeki, yang memiliki kekuatan kokoh, dan manusia pun tidak memiliki dari mereka sendiri. Allah Yang Maha Pemberi rezeki telah mengatur dan menjanjikan rezeki setiap hamba-Nya. Allah memperingatkan mereka untuk tidak meminta atau memohon rezeki pada selain-Nya. Karena manusia selalu berkaitan dengan sebab, dan setiap mukmin hatinya senantiasa bergantung pada pemilik sebab dari segala sesuatu yang hilang atau dari segala sesuatu yang hilang atau dari segala sesuatu yang menyimpannya. Sebagian para 'Ulama berkata, "Janganlah menyibukan diri terhadap hal yang sudah jelas dijamin milik anda berupa rezeki. Namun engkau tetap harus berusaha, sehingga engkau kehilangan urusan akhiratmu, dan engkau tidak akan mendapat rezeki dunia kecuali dari apa yang telah Allah tetapkan untukmu.

2. Kelaparan

Makan dan minum adalah kebutuhan yang sangat penting dan mendesak bagi setiap muslim. Tidak terpenuhi kebutuhan makan dan minuman akan menimbulkan kegelisahan, kehilangan semangat hidup, menurunkan kualitas kerja, dan lain sebagainya. Kelaparan juga dapat menyebabkan seseorang mengalami kesulitan untuk tidur, tidak bisa tenang,

selalu berada dalam kecemasan dan kesedihan, yang pada tahap selanjutnya dapat menimbulkan keguncangan jiwa dalam diri seseorang.

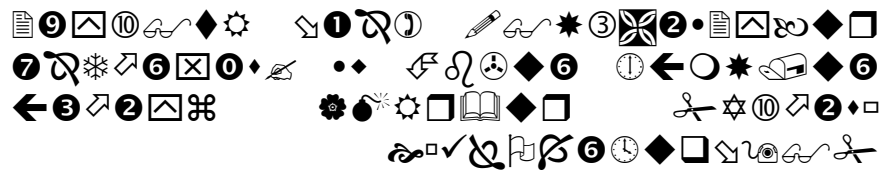
3. Gagal Panen

Bangsa Indonesia mayoritas penduduknya bekerja pada sektor pertanian. Dengan kata lain sebagai besar masyarakat Indonesia adalah petani dan mengandalkan hidupnya dari hasil pertanian. Oleh sebab itulah mereka berusaha semaksimal mungkin, bekerja dengan keras agar memperoleh hasil pertanian yang berlimpah dan cukup untuk memenuhi kebutuhan hidupnya selama beberapa waktu. Dengan penuh harap petani menunggu hasil panen, ternyata panennya kurang memuaskan (tidak berhasil) atau gagal, misalnya terserang penyakit tanaman, terserang hama, dan lain sebagainya. Kenyataan yang demikian ini dapat menimbulkan rasa sedih dalam diri si petani. Terlebih jika kenyataan tersebut dihadapi dengan penuh emosional dengan tidak menyadari bahwa semua itu adalah salah satu dari bentuk cobaan dan ujian dari Allah.

4. Kegagalan Dalam Rumah Tangga

Masalah dalam rumah tangga itu pasti ada disertai berbagai kekacauan yang terjadi yang mana kita dituntut untuk menyelesaikannya. Misalnya saja, seseorang suami pergi jauh meninggalkan istri diiringi air mata kesedihan, sehingga seorang istri sadar bahwa mungkin ada kekurangan darinya.

a. Wanita yang terlambat hamil



Artinya. “*dan (ingatlah kisah) Zakaria, tatkala ia menyeru Tuhannya: "Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan aku hidup seorang diri (tidak mempunyai keturunan yang mewarisi) dan Engkau lah waris yang paling Baik*”

Ayat diatas merupakan sebuah indikasi yang sangat mendorong kita bahwa, jika seseorang dalam bahtera kehidupan rumah tangga dalam tanda kutif yaitu keluarga yang bahagia tidak diberikan anak maka hal yang akan terjadi adalah kesedihan seperti ayat diatas.

Seperti dalam sebuah cerita⁷³ seseorang istri berkata, “Kami sangat sedih, kami sering menangis dalam keheningan malam, mengungkapkan harapan yang menggelora. Kami sering melewati saat-saat seolah tanpa harapan, saat orang-orang bertanya tentang keadaan kami, putranya sudah berapa, Bu ? Atau ketika harus menerima kenyataan terhadap hasil tes yang selalu negatif.”

Istri yang lain mengatakan, kami sudah melakukan cara praktis hamil yaitu dengan menyuntikkan sperma. Itu memang menghabiskan banyak biaya demi mewujudkan impian hamil. Akan tetapi masih gagal. Ada wanita yang lain menceritakan, hidup ini serasa sempit, ketika mengetahui si fulanah hamil, si fulanah melahirkan bayi laki-

⁷³ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 182-183.

laki, dan kami hanya bisa mendengar, melihat perhatian mereka, padahal hati kami menangis, dan lisan kami terus berucap, *"Ya Tuhanku janganlah Engkau membiarkan aku hidup seorang diri (tidak mempunyai keturunan yang mewarisi) dan Engkaulah waris yang paling Baik.*(Q.S. Al-Anbiya'[21]:89). Kami sering menahan air mata sehingga kelopak mata ini terasa sakit. Apalagi mendengar pertanyaan seputar kehamilan kami, baik sengaja ataupun tidak.

Mereka juga sering berkhayal adanya putra-putri disekitar mereka. Ketika sadar dan terbangun dari impian, hidup ini terasa sempit, dan impian kami tidak dapat terwujud. Mereka sering bertanya apakah Allah akan memberikan keturunan ? Apakah akan keluar dari perutku seorang bayi mungil, memeluknya, merasakan kelembutan tubuhnya, dan jemari kecilnya memegang jari-jariku. Demikianlah kesedihan yang terjadi pada diri seseorang yang selalu berharap dari tuhannya untuk diberikan keturunan.

b. Kesedihan dalam bahtera pernikahan

Janganlah bersedih manakala bahtera pernikahan meninggalkanmu, mungkin kalimat ini yang pantas penulis sampaikan kepada setiap orang yang belum menikah yang membuat seseorang

sedih. Ketauhilah, pernikahan itu bukan kewajiban yang dapat merusak agamamu, jika engkau tidak melaksanakannya.⁷⁴

Pernikahan merupakan *Sunatullah* bagi makhluk-Nya. Dia (Allah) menetapkan bagi siapa saja yang dikehendaki, dan memberi rezeki pernikahan kepada siapa saja. Janganlah menolak ketetapan Allah. Kalau kita mau melihat sejarah banyak para ‘Ulama’ yang diabadikan dalam sejarah Islam. Mereka menghabiskan usia mereka dengan penelitian keilmuan dan menulis kitab, dan Allah belum memutuskan bagi mereka untuk menikah. Tapi mereka tidak begitu mempermasalahkannya, berbeda dengan zaman sekarang mereka lebih baik bersedih dan mengasingkan diri dari pada menunggu kehendak Allah.

Sekarang pertanyaannya adalah kenapa engkau mengasingkan diri dari orang-orang? Yang mana itu akan membuat hidup bersama mereka dengan sedih dan putus asa. Sesungguhnya engkau tidak mengetahui. Terkadang belum menikah bisa jadi merupakan bentuk rahmat untuk dirimu. Bersyukurlah dalam setiap keadaan, janganlah bersedih, atau mengasingkan diri. Bahkan kalau mereka mau memikirkan banyak orang yang bercerai kemudian dia hidup dalam kesedihan kemudian jatuh sakit. Sampai-sampai mereka terkena

⁷⁴ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 172.

penyakit seperti tekanan darah, diabetes, dan kanker hati.⁷⁵ Dan lain sebagainya. *Wa allahu 'Alam Bi al-S}awa>b.*

⁷⁵ Mahmud, Nabil bin Muhammad, *La> tah}zan For Women* (Solo: Al-Hambra, 2013), 203.