

menciptakannya.

Adapun langkah-langkah yang sudah diterangkan ketika manusia berada dalam posisi yang sangat sulit, sedih jangan sampai ia putus asa, maka laksanakanlah shalat dengan shalat tentu akan banyak mengingat Allah ﷻ melalui bacaan shalat dan dzikir di dalamnya sehingga menjadikan hati lebih tenang dan tentram. Kemudian mereka yang merasa berada dalam masa sulit yakinlah bahwa ia akan menjadi lebih hebat karena mampu melewati ujian itu dibekali dengan ketaatannya kepada Allah ﷻ, melalui ujian kehidupan hati manusia menjadi kuat dan tentunya lebih sabar dalam menghadapinya.

Selanjutnya ingatlah selalu Allah ﷻ yang telah banyak memberikan nikmat kepada hamba-Nya, namun manusia sering sekali melupakan, maka dengan selalu mengingat banyak nikmat yang telah Allah ﷻ berikan rasa sulit dalam diri akan hilang dan akan hadir dalam diri manusia rasa bersyukur sehingga mampu menerima apapun yang sedang dihadapinya.

Allah ﷻ tidak akan menguji hamba-Nya melebihi kemampuannya, maka yakinlah segala rintangan dalam

hidup pasti bisa dilewati berbekal keyakinan akan rahmat Allah l.[]

Lia Ananda Haenida
FIAI/PAI UII 2017

Marâji'

1. Bin Abdullah bin Humaid, S. D. S. *Markaz Tafsir Riyadh*. 2019. Kementrian Agama RI
2. Dihasankan al-Albani dalam *Shahih Sunan Abi Dawud*
3. Maksum, M. S. *Laa Tay Asuu Jangan Putus Asa!*. 2013. Medpress Digital.
4. *Ibid*
5. *Ibid*

Mutiara Hikmah

Doa Perlindungan dari Penyakit

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْبَرَصِ وَالْجُنُونِ
وَالْجُدَامِ وَسَيِّئِ الْأَسْقَامِ.

" Ya Allah, aku berindung kepadaMu dari penyakit kulit belang, penyakit gila, penyakit lepra, dan penyakit yang (berakibat) buruk. " (H.R. Abu Dawud, No.1554)



JANGAN MUDAH PUTUS ASA! "La Tay'Asu Min-Rauhillâh"

Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,

Berputus asa sering dirasakan oleh manusia, ketika ia tidak mendapatkan target hidupnya atau dalam keadaan yang sangat sulit. Keadaan putus asa mampu mendorong manusia kepada hal yang negatif dan tentunya dilarang oleh Islam, banyak yang berputus asa tidak menemukan cara untuk bangkit akhirnya mereka melakukan hal-hal yang merusak diri mereka.

Allah ﷻ berfirman yang artinya, "Hai anak-anakku, pergilah kamu, maka carilah berita tentang Yusuf dan saudaranya dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tiada berputus asa dari rahmat Allah, melainkan kaum yang kafir".(Q.S. Yusuf [12]: 87)

Ayat tersebut memberitahukan bahwa janganlah sampai berputus asa dari rahmat Allah kecuali mereka yang kafir. Sedangkan dari tafsir al-Mukhtashar, maka hendaklah mencari berita tentang Yusuf dan saudaranya agar kalian mengetahui kabar mereka, dan arti dari "dan jangan kamu berputus asa dari rahmat Allah" yakni janganlah kalian berputus asa dari jalan keluar dan bantuan yang akan diberikan Allah. Lalu makna "Rauhi" yaitu segala yang dirasakan dan diyakini seseorang tentang



keberadaan dan kedatangan-Nya. 1

Maka maksud dari ayat tersebut yaitu jika manusia diberikan suatu kesulitan yang menurutnya sangat membebani diirinya, maka jangan sampai berputus asa tetaplah bersandar kepada Allah ﷻ serta meyakini bahwa Allah ﷻ ada dan pasti memberikan rahmat untuk menolong hamba-Nya. Hamba Allah ﷻ yang memiliki keyakinan akan rahmat-Nya pasti ia tidak akan berputus asa, karena ia selalu bersandar pada Allah ﷻ dan mengingat bahwa Allah ﷻ menguji hamba-Nya tidak melebihi kemampuannya. Agama Islam membimbing umatnya ketika berputus asa hendaklah mengingat Allah.

Shalat Menghilangkan Sedihmu

Seseorang yang sedang dalam kesedihan, kekecewaan dan merasa risau, maka segeralah bangkit dan ingatlah Allah dengan cara mendirikan shalat. Setiap kali dirundung kegelisahan, Rasulullah ﷺ menenangkan diri dengan shalat. Dari sahabat Hudzaifah radhiyallahu 'anhu, ia berkata, “Bila kedatangan masalah, Nabi ﷺ mengerjakan shalat.” (H.R. Ahmad dalam al-Musnad [5/388] dan Abu Dawud [2/35])². Beliau juga berkata kepada sahabat Bilal radhiyallahu 'anhu, “Wahai Bilal, kumandangkan iqamah shalat, buatlah kami tenang dengannya.” (Dihaskan al-Albani dalam Shahihul Jami' no. 7892)

Bahwa shalat benar-benar menjadi penyejuk hati dan sumber kebahagiaan bagi Rasulullah ﷺ. Bahkan beberapa

tokoh ulama ketika mereka sedang dihimpit suatu kesulitan dan menghadapi cobaan, mereka mendirikan shalat dengan khusyu' untuk meminta pertolongan Allah, lalu mereka menjadi pulih dan semangat menjalani tekad hidup. 3

Mendirikan Shalat sudah pasti memberikan ketenangan bagi mereka yang melaksanakannya dan menjadikan ia dekat dengan Allah dan mampu menjadi obat hati ketika dalam keadaan sedih, gundah dan terpuruk, bisa dikatakan shalat sebagai media untuk mengenal Allah dan menjadi penenang hati.

Kesulitan Menghebatkan Dirimu

Manusia dalam menjalani kehidupannya pasti pernah dan akan merasakan kesulitan, hambatan dan kesedihan. Tetapi dibalik segala kesulitan yang sudah dialami akan datang banyak pelajaran dalam hidup dan memberikan hikmah yang Allah beri dengan rahmat-Nya:

Diantara hikmahnya; (1) Melalui kesulitan itu akan menguatkan hatimu, (2) Menghapuskan dosa-dosa, (3) Menghancurkan rasa ujub, (4) Meluruhkan kelalaian, (5) Menyalakan lentera dzikir, (6) Menarik empati sesama, (7) Menjadi doa yang dipanjatkan kepada Allah, (8) Berserah diri kepada Allah, (9) Menjadi pengingat diri, (10) Menjadikan hati untuk tetap bersabar, (11) Merupakan persiapan untuk menghadap Sang Pemilik Hidup, (12) Dan menjadi pengingat untuk tidak cenderung kepada urusan dunia, memberikan rasa aman dan tenang dalam hati jika sudah

meyakini rahmat-Nya. 4

Dengan itu segala kesulitan yang dihadapi akan memberikan hikmah yang tentunya memberikan banyak pembelajaran kepada manusia dan semakin mengenal makna hakiki dari kehidupannya.

Nikmat Allah Sudah Banyak Kita Dapatkan

Ketika manusia sedang merasa kesulitan, tentunya banyak melupakan pencapaian yang sebenarnya telah ia dapatkan. Cenderung orang yang dalam keadaan sedih banyak pikiran negatif yang datang, namun semua itu tidak boleh dibiarkan, dengan itu untuk mencegah hal-hal negatif yang datang dalam keadaan sulit, hendaklah mengingat akan nikmat yang telah Allah ﷻ berikan, mengingat Allah telah memberikan banyak nikmat yang jarang disadari oleh manusia.

Keadaan gagal, terpuruk hendaklah mengingat kebaikan Allah ﷻ atas nikmat-Nya yang telah diberikan dengan itu rasa syukur akan hadir. Allah ﷻ berfirman, “Dan jika kamu menghitung-hitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya” (Q.S. Ibrahim [14] : 34)

Jika manusia sadar akan nikmat Allah ﷻ yang begitu berlimpah, pasti ia tidak akan berputus asa, karena terus mengingat akan nikmat Allah ﷻ yang telah diberikan kepadanya seperti nikmat hidup, nikmat sehat, nikmat pendengaran, pengelihatannya, ada kaki dan tangan, air, makanan, udara dan banyak lagi. Menyadari akan nikmat

Allah tentunya akan mengajak manusia untuk selalu bersyukur dan terus merasa cukup. Ketika manusia itu berada dalam kekeliruan, merasa kesulitan akan ada hikmah yang ia dapatkan dan itu salah satu nikmat hidayah yang Allah beri kepadanya. 5

Ingat! Setelah Kesulitan Ada Kemudahan

Allah ﷻ berfirman, “Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (Q.S. Alam Nasyr [94]: 5-6)

Setiap permasalahan selalu ada jalan keluar, layaknya setelah lapar pasti ada rasa kenyang, setelah haus ada rasa puas, setelah begadang ada waktu tidur pulas, itulah keadaan dimana setelah kesulitan pasti akan ada kemudahan. Layaknya ketika manusia berada dalam kesedihan, tidak mungkin kesedihan itu akan ada setiap hari pasti tidak lama akan ada senyuman yang muncul yang bisa menghilangkan rasa sedih itu.

Allah ﷻ memberikan manusia ujian tidak lepas dari hikmah yang akan diberikannya setelah ia melewati ujian tersebut, Allah ﷻ memberikan banyak kejutan yang tidak bisa manusia perkirakan, melalui ujian kehidupan Allah ﷻ akan memberi manusia banyak pembelajaran. Dengan adanya kesulitan dalam hidup, manusia menjadi sadar akan posisinya di muka bumi yang hanya sebagai hamba Allah ﷻ yang seharusnya patut mengingat-Nya. Melalui kesulitan manusia mengerti apa yang perlu ia lakukan dengan terus mengadu dan mendekat kepada yang