

## MELAHIRKAN PAHALA DARI KESEDIHAN



Disusun Oleh :

**Muhammad Insan Fathin**

- Edisi 28 Dzulqaidah 1447 H / 15 Mei 2026 M

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Pembaca yang semoga dirahmati Allâh, setiap kita pasti pernah merasakan kesedihan; hati terasa berat, malam terasa panjang, dan air mata jatuh tanpa tertahan. Kesedihan adalah bagian dari perjalanan hidup yang tak terpisahkan.

### Sedih Itu Manusiawi

Perlu diluruskan, sedih bukan tanda lemahnya iman. Anggapan bahwa orang beriman tidak boleh menangis adalah tidak tepat. Allâh menciptakan hati manusia dengan kemampuan untuk merasakan sedih—dan itu adalah fitrah, bukan kekurangan.



Bahkan para nabi, manusia terbaik, juga merasakannya. Lihatlah Nabi Ya'qûb 'alaihissalâm, yang begitu dalam kesedihannya saat berpisah dengan putranya, Yûsuf, hingga kisahnya diabadikan dalam Al-Qur'an.

Allâh ﷻ berfirman:

وَتَوَلَّىٰ عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

"Dan Ya'qub berpaling dari mereka sambil berkata, 'Wahai dukacitaku atas Yusuf,' dan kedua matanya menjadi putih karena kesedihan, dan dia adalah orang yang menahan amarah." (QS Yûsuf [12]: 84).

Lihatlah pula Rasûlullâh ﷺ. Ketika putra beliau, Ibrâhîm, wafat di hadapannya, beliau menangis. Para sahabat kaget. Beliau menjawab:

إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ وَلَا نَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَىٰ رَبُّنَا وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَخْرُؤُونَ

"Sesungguhnya mata ini menangis, dan hati ini bersedih. Dan kami tidak mengucapkan kecuali apa yang diridhai Rabb kami. Dan sesungguhnya kami dengan perpisahan darimu wahai Ibrahim, sungguh bersedih." (HR Bukhari, no. 1303).<sup>1</sup>

- Edisi 28 Dzulqaidah 1447 H / 15 Mei 2026 M



Perhatikan bagaimana Rasûlullâh ﷺ memisahkan dua hal dalam satu kalimat yang indah. Beliau menangis dan bersedih, itu wajar. Tapi beliau menjaga lisannya untuk tidak mengucapkan kecuali yang diridhai Allâh ﷻ. Itulah sabar yang sesungguhnya.

### Yang Perlu Dijaga Adalah Tindakan Kita

Allâh ﷻ tidak pernah melarang kita untuk bersedih. Yang perlu kita jaga adalah bagaimana kita bersikap ketika sedih itu datang. Ada dua hal yang Allâh ﷻ larang: pertama, berputus asa dari rahmat-Nya. Kedua, mengucapkan atau melakukan hal-hal yang mendatangkan murka-Nya.

Allâh ﷻ berfirman:

وَلَا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ

*"Dan janganlah kalian berputus asa dari rahmat Allah. Sesungguhnya tidak ada yang berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir."* (QS Yûsuf [12]: 87).

Imam Ibnul Qayyim rahimahullâh mengingatkan dalam Madârij as-Sâlikîn bahwa kesedihan bisa melemahkan hati dan tekad. Ketika kita menyendiri dalam kesedihan, kita lebih mudah digoda dan berburuk sangka kepada Allâh.<sup>2</sup> Maka ketika sedih datang, jangan menyendiri. Justru hadirilah di majelis ilmu dan adukan semuanya kepada Allâh ﷻ.

Lihatlah teladan Nabi Ya'qûb ketika ditegur anak-anaknya. Beliau menjawab:

إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ

*"Sesungguhnya hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kalian ketahui."* (QS Yûsuf [12]: 86).

Mengadu kepada Allâh bukan tanda lemah. Justru itu adalah ibadah yang mulia.

- Edisi 28 Dzulqaidah 1447 H / 15 Mei 2026 M

## Ujian Bukan Tanda Allâh Marah

Ketika seseorang tertimpa musibah, sering muncul anggapan, “Ini karena dosa” atau “Allâh sedang marah.” Padahal, ujian bisa jadi tanda kecintaan Allâh kepada hamba-Nya. Rasûlullâh ﷺ bersabda:

إِنَّ عِظَمَ الْجَزَاءِ مَعَ عِظَمِ الْبَلَاءِ وَإِنَّ اللَّهَ إِذَا أَحَبَّ قَوْمًا ابْتَلَاهُمْ فَمَنْ رَضِيَ فَلَهُ الرِّضَا وَمَنْ سَخِطَ فَلَهُ السَّخَطُ

"*Sesungguhnya besarnya pahala itu bersama besarnya ujian. Dan sesungguhnya Allah apabila mencintai suatu kaum, Dia menguji mereka. Barang siapa yang ridha maka baginya keridhaan Allah, dan barang siapa yang marah maka baginya kemurkaan Allah.*" (HR Tirmidzi, no. 2396).<sup>3</sup> Beliau ﷺ juga bersabda:

أَشَدُّ النَّاسِ بَلَاءً الْأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَلَا مِثْلُ

"*Manusia yang paling berat ujiannya adalah para nabi, kemudian orang-orang yang serupa dengan mereka, kemudian yang serupa dengan mereka lagi.*" (HR Tirmidzi, no. 2398).<sup>4</sup>

Para nabi adalah yang paling dicintai Allâh, namun juga paling berat ujiannya. Maka, ujian berat bukan tanda murka, tetapi bisa menjadi tanda perhatian dan kasih sayang Allâh kepada hamba-Nya.



## Kabar Gembira bagi yang Bersabar

Inilah kabar indah bagi orang yang bersabar dalam kesedihan. Dari Abu Said Al-Khudri dan dari Abu Hurairah رضي الله عنهما, dari Nabi ﷺ bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَدَىٰ وَلَا غَمٍّ حَتَّىٰ الشُّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ حَطَايَاهُ

"*Tidaklah seorang muslim ditimpa kelelahan, penyakit, kekhawatiran, kesedihan, gangguan, maupun kesusahan, bahkan duri yang menusuknya, kecuali Allah akan menghapuskan sebagian dari dosa-dosanya.*" (HR Bukhari, no. 5641).<sup>5</sup>

- Edisi 28 Dzulqaidah 1447 H / 15 Mei 2026 M

Bahkan musibah kecil pun menghapus dosa, apalagi kesedihan yang besar—semuanya bernilai pahala jika dijalani dengan sabar.

Allâh ﷻ berfirman:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ  
وَرَحْمَةٌ

"Yaitu orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan 'Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un.' Mereka itulah yang mendapatkan shalawat dari Tuhan mereka dan rahmat." (QS Al-Baqarah [2]: 156-157).

Dari Shuhaib رضي الله عنه, ia berkata, Rasûlullâh ﷺ bersabda:

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ

"Sungguh menakjubkan urusan orang yang beriman. Semua urusannya adalah baik baginya." (HR Muslim, no. 2999).<sup>6</sup>

Inilah keistimewaan orang beriman, kesedihan yang dijalani dengan sabar berubah menjadi pahala dan kebaikan.

### Kesedihan Ini Sementara

Allâh ﷻ berfirman:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan." (QS Al-Insyirâh [94]: 5-6).

Dari Abul 'Abbas 'Abdullah bin 'Abbâs رضي الله عنهما, ia mengatakan, Rasûlullâh ﷺ bersabda:



وَأَعْلَمُ أَنَّ النَّصْرَ مَعَ الصَّبْرِ وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكَرْبِ وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

"Dan ketahuilah bahwa pertolongan itu bersama kesabaran, dan jalan keluar itu bersama kesempitan, dan

- Edisi 28 Dzulqaidah 1447 H / 15 Mei 2026 M

*sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan."* (HR Ahmad, no. 2803).<sup>7</sup>

Pertolongan bersama kesabaran. Jalan keluar bersama kesempitan. Bukan setelah, tapi bersama. Artinya, ketika kita sedang berada di dalam kesulitan itu, kemudahan sudah dalam perjalanan menuju kita. Ini bukan janji manusia yang bisa ingkar. Ini janji Allâh. Dan Allâh ﷻ tidak pernah ingkar janji.

Semoga Allâh ﷻ menetapkan hati kita di atas iman, menjadikan kita termasuk golongan orang-orang yang sabar, dan menggantikan setiap kesedihan kita dengan ketenangan yang hanya datang dari-Nya.

#### Maraji' :

<sup>1</sup> Muhammad bin Ismâ'îl al-Bukhârî. *Shahîh al-Bukhârî*. Beirut: Dâr Thauq an-Najâh. 1422 H. Cet. ke-1. h. 56.

<sup>2</sup> Ibnul Qayyim al-Jauziyyah. *Madârij as-Sâlikîn bayna Manâzil Iyyâka Na'budu wa Iyyâka Nasta'în*. Beirut: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyyah. 1996. Cet. ke-1. Jilid 1. h. 310.

<sup>3</sup> Muhammad bin 'Îsâ at-Tirmidzî. *Sunan at-Tirmidzî*. Beirut: Dâr al-Gharb al-Islâmî. 1998. Cet. ke-1. h. 310.

<sup>4</sup> At-Tirmidzî. *Sunan at-Tirmidzî*. h. 311.

<sup>5</sup> Al-Bukhârî. *Shahîh al-Bukhârî*. h. 89.

<sup>6</sup> Muslim bin al-Hajjâj. *Shahîh Muslim*. Beirut: Dâr Ihyâ' at-Turâts al-'Arabî. t.t. h. 225.

<sup>7</sup> Ahmad bin Hanbal. *Musnad al-Imâm Ahmad bin Hanbal*. Beirut: Mu'assasah ar-Risâlah. 2001. Cet. ke-1. Jilid 4. h. 251.

#### Mutiara Hikmah

Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda:

مَنْ سَرَّتْهُ حَسَنَاتُهُ وَسَاءَتْهُ سَيِّئَاتُهُ فَهُوَ الْمُؤْمِنُ

*"Barangsiapa yang merasa bergembira karena amal kebajikannya dan sedih karena amal keburukannya, maka ia adalah seorang yang beriman" (HR. Tirmidzi).*