

TAQWA DARI HUZN

Huzn dalam Bahasa Arab berarti; kesedihan, duka cita, kesusahan, kemurungan, kemuraman, tidak bahagia, pengertiannya; adalah kesedihan karena peristiwa atau musibah yang sudah terjadi. Di dalam Al Quran ditemukan 42 kata *huzn* di 42 ayat, kata-kata tersebut untuk menggambarkan keadaan sedih dalam kondisi yang berbeda-beda, keadaan *huzn* tersebut sebagaimana keadaan *khauf* dan *khasyah* dalam ayat-ayat Al Quran yang telah dibahas di dalam bab sebelumnya, dapat dikategorikan ke dalam 3 keadaan perasaan sedih;

1. Tidak Sedih Ketika Hidup Di Akhirat

Di dalam Al Quran surat Az Zumar/ 39: 61, digambarkan bahwa orang-orang beriman di akhirat tidak disentuh keburukan maupun kesedihan;

وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمْ السُّوءُ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *Dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertakwa karena kemenangan mereka, mereka tiada disentuh oleh azab (neraka dan tidak pula) mereka berduka cita. (QS. Az Zumar/ 39: 61)*

Di dalam Al Quran surat Az Zukhruf/ 43: 68, digambarkan bahwa orang-orang beriman pada hari itu (di akhirat) tidak disentuh kekhawatiran dan kesedihan;

يَا عِبَادِ لَا خَوْفٌ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ وَلَا أَنتُمْ تَحْزَنُونَ

Artinya: *"Hai hamba-hamba-Ku, tiada kekhawatiran terhadapmu pada hari ini dan tidak pula kamu bersedih hati. (QS. Az Zukhruf/ 43: 68)*

Di dalam Al Quran surat Al Anbiya'/ 21: 103, digambarkan bahwa orang-orang beriman tidak disedihkan dengan kedahsyatan yang besar di hari akhir nanti;

لَا يَحْزَنُهُمُ الْقَرْعُ الْأَكْبَرُ وَتَتَلَقَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ هَذَا يَوْمُكُمُ الَّذِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ

Mereka tidak disusahkan oleh kedahsyatan yang besar (pada hari kiamat), dan mereka disambut oleh para malaikat. (Malaikat berkata): "Inilah harimu yang telah dijanjikan kepadamu". (21: 103)

2. Tidak Sedih Ketika Hidup Di Dunia

Dalam menjalani kehidupan di dunia terdapat banyak manusia yang tidak merasakan kesedihan, karena mendapat perlindungan dari Allah sebagaimana telah dijelaskan pada bab *taqwa* dari *khauf*, yaitu antara lain karena:

a. Orang Yang Mengikuti Petunjuk Allah

Di dalam Al Quran surat Al Baqarah/ 2: 38, ditegaskan bahwa orang yang mengikuti petunjuk Allah SWT tidak takut dan tidak sedih;

قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *Kami berfirman: "Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-*

Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati". (2: 38)

b. Orang Yang Menyerahkan Diri Kepada Allah Dan Berbuat Kebaikan

Di dalam Al Quran surat Al Baqarah/ 2: 112 ditegaskan bahwa barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah dan berbuat kebajikan akan mendapat pahala dari sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati;

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: (Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (QS. Al Baqarah/ 2: 112)

c. Orang Yang Bertuhan Allah Dan Teguh Pendiriannya

Di dalam Al Quran surat Al Ahqaf/ 46: 13 dinyatakan bahwa Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) bersedih hati;

إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang yang mengatakan: "Tuhan kami ialah Allah", kemudian mereka tetap istiqamah maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan mereka tiada (pula) berduka cita. (QS. Al Ahqaf/ 46: 13)

3. Sedih Ketika Hidup Di Dunia

Di dalam Al Quran surat Al Baqarah/ 2: 62 dan surat Al Maidah/ 5: 69 ditegaskan bahwa siapa saja diantara mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati;

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالنَّصَارَى وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, orang-orang Nasrani dan orang-orang Shabiin, siapa saja diantara mereka yang benar-benar beriman kepada Allah, hari kemudian dan beramal saleh, mereka akan menerima pahala dari Tuhan mereka, tidak ada kekhawatiran kepada mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (2: 62)

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّابِقُونَ وَالتَّصَارِيءُ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: *Sesungguhnya orang-orang mukmin, orang-orang Yahudi, Shabiin dan orang-orang Nasrani, siapa saja (diantara mereka) yang benar-benar saleh, maka tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (5: 69)*

Di dalam dua ayat di atas kata *la yahzanun*; tidak *huzn*/bersedih, juga ditemukan di banyak tempat berdampingan dengan kata *la khaufun*; tidak *khauf*/takut, didahului dengan kata-kata orang-orang yang beriman kepada Allah dengan hari akhir, sehingga menjadi sebuah keterangan bahwa kondisi hati seorang yang beriman hatinya tidak ada perasaan takut dan sedih ketika hidup di dunia maupun di akhirat, sebagaimana telah dibahas pada bab sebelum ini.

Karena perasaan *huzn* tidak ada pada hati orang beriman, maka *huzn* pada bab ini untuk menggambarkan keadaan hati orang yang tidak beriman (imannya tipis), yaitu akibat yang muncul dari harapan dan keinginan pada nilai -1 Nafsiyah, -2 Ghadab, -3 Syahwat yang tidak tercapai, serta mengalami -4 Khauf yang berulang-ulang, seperti; kesedihan-kesedihan jika tidak dihormati, tidak cukup banyak uangnya, tidak bagus kendaraannya, tidak memiliki jabatan, tidak memiliki apa yang dimiliki orang lain, sering mengalami hal-hal yang ditakutkan dll.

Tazkiyainstitute.net

Di dalam Al Quran ditemukan gambaran beberapa hal yang dapat menimbulkan perasaan sedih, antara lain;

1. Harapan Yang Tidak Terpenuhi Dan Ketakutan Yang Terjadi

Di dalam Al Quran surat Ali Imran/ 3: 153, disebutkan peringatan supaya kamu jangan bersedih hati terhadap apa yang luput dari pada kamu dan terhadap apa yang menimpa kamu;

إِذْ تَصْعَدُونَ وَلَا تَلُؤُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُحْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ غَمًّا بِغَمِّ لَكَيْلًا تَحْزَنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ

Artinya: *(Ingatlah) ketika kamu lari dan tidak menoleh kepada seseorangpun, sedang Rasul yang berada di antara kawan-kawanmu yang lain memanggil kamu, karena itu Allah menimpakan atas kamu kesedihan atas kesedihan, 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. (QS. Ali Imran/ 3: 153)*

Senada dengan ayat di atas tetapi di dalam Al Quran surat Al Hadid/ 57: 23, kata duka cita; sedih diungkapkan dengan kata *ta'saw*;

لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ

(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri, (QS. Al Hadid/ 57: 23)

2. Orang Yang Segera Menjadi Kafir

Di dalam Al Quran surat Ali Imran/ 3: 176, diberikan peringatan untuk tidak disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir; sesungguhnya mereka tidak sekali-kali dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun;

وَلَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَصُرُوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حَظًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya: Janganlah kamu disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir; sesungguhnya mereka tidak sekali-kali dapat memberi mudharat kepada Allah sedikitpun. Allah berkehendak tidak akan memberi sesuatu bahagian (dari pahala) kepada mereka di hari akhirat, dan bagi mereka azab yang besar. (QS. Ali Imran/ 3: 176)

Di dalam Al Quran surat Al Maidah / 5: 41, Rasulullah juga diberi peringatan untuk tidak disedihkan oleh orang-orang yang segera menjadi kafir;

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ لَا يَحْزَنكَ الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ مِنَ الَّذِينَ قَالُوا آمَنَّا بِأَفْوَاهِهِمْ وَلَمْ تُؤْمِن قُلُوبُهُمْ وَمِنَ الَّذِينَ هَادُوا سَمَّاعُونَ لِلْكَذِبِ سَمَّاعُونَ لِقَوْمٍ آخِرِينَ لَمْ يَأْتُوكَ يُحَرِّفُونَ الْكَلِمَ مِنْ بَعْدِ مَوَاضِعِهِ يَقُولُونَ إِنْ أُوتِينَا هَذَا فَخُذُوهُ وَإِن لَمْ تُؤْتُوهُ فَاحْذَرُوا وَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ فِتْنَتَهُ فَلَنْ تَمْلِكَ لَهُ مِنَ اللَّهِ شَيْئًا أُولَئِكَ الَّذِينَ لَمْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يُطَهِّرَ قُلُوبَهُمْ لَهُمْ فِي الدُّنْيَا خِزْيٌ وَلَهُمْ فِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ عَظِيمٌ

Artinya: Hari Rasul, janganlah hendaknya kamu disedihkan oleh orang-orang yang bersegera (memperlihatkan) kekafirannya, yaitu diantara orang-orang yang mengatakan dengan mulut mereka: "Kami telah beriman", padahal hati mereka belum beriman; dan (juga) di antara orang-orang Yahudi. (Orang-orang Yahudi itu) amat suka mendengar (berita-berita) bohong dan amat suka mendengar perkataan-perkataan orang lain yang belum pernah datang kepadamu; mereka merubah perkataan-perkataan (Taurat) dari tempat-tempatnya. Mereka mengatakan: "Jika diberikan ini (yang sudah di rubah-rubah oleh mereka) kepada kamu, maka terimalah, dan jika kamu diberi yang bukan ini maka hati-hatilah". Barangsiapa yang Allah menghendaki kesesatannya, maka sekali-kali kamu tidak akan mampu menolak sesuatupun (yang datang) daripada Allah. Mereka itu

adalah orang-orang yang Allah tidak hendak mensucikan hati mereka. Mereka beroleh kehinaan di dunia dan di akhirat mereka beroleh siksaan yang besar. (QS. Al Maidah / 5: 41)

Di dalam Al Quran surat Luqman/ 31: 23, diingat untuk tidak sedih atas kekafiran mereka;

وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزُنكَ كُفْرُهُ إِلَيْنَا مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ

Artinya: Dan barangsiapa kafir maka kekafirannya itu janganlah menyedihkanmu. Hanya kepada Kami-lah mereka kembali, lalu Kami beritakan kepada mereka apa yang telah mereka kerjakan. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui segala isi hati. (QS. Luqman/ 31: 23)

3. Orang Yang Mendustakannya

Di dalam Al Quran surat Al An'am/ 6: 33, diingatkan untuk tidak bersedih atas pendustaan mereka;

قَدْ نَعْلَمُ إِنَّهُ لَيَحْزُنكَ الَّذِي يَقُولُونَ فَإِنَّهُمْ لَا يُكَذِّبُونَكَ وَلَكِنَّ الظَّالِمِينَ بآيَاتِ اللَّهِ يَحْجِدُونَ

Artinya: Sesungguhnya Kami mengetahui bahwasanya apa yang mereka katakan itu menyedihkan hatimu, (janganlah kamu bersedih hati), karena mereka sebenarnya bukan mendustakan kamu, akan tetapi orang-orang yang zalim itu mengingkari ayat-ayat Allah. (6: 33)

4. Perkataan Orang Yang Mempersekutukan Allah

Di dalam Al Quran Surat Yunus Ayat 65, memberikan peringatan agar orang beriman tidak perlu sedih dengan berbagai ucapan orang-orang tidak beriman;

وَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ

Artinya: Janganlah kamu sedih oleh perkataan mereka. Sesungguhnya kekuasaan itu seluruhnya adalah kepunyaan Allah. Dialah Yang Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui. (10: 65)

Demikian juga Di dalam Al Quran Surat Yasin/ 36: 76;

فَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ

Artinya: Maka janganlah ucapan mereka menyedihkan kamu. Sesungguhnya Kami mengetahui apa yang mereka rahasiakan dan apa yang mereka nyatakan. (QS. Yasin/ 36: 76)

5. Nabi Ya'qub Kehilangan Putranya; Yusuf



Di dalam Al Quran surat Yusuf/ 12: 84, digambarkan kesedihan nabi Ya'qub kehilangan putranya; Yusuf, namun masih mampu menahan marah terhadap anak-anaknya;

وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَإِيبَصْتُ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ

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). (12: 84)

6. Kenikmatan Dunia Yang Diberikan Kepada Orang Kafir

Di dalam Al Quran surat Al Hijr/ 15: 88, ada peringatan untuk tidak bersedih atas kenikmatan dunia yang dimiliki orang kafir;

لَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَىٰ مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah sekali-kali kamu menunjukkan pandanganmu kepada kenikmatan hidup yang telah Kami berikan kepada beberapa golongan di antara mereka (orang-orang kafir itu), dan janganlah kamu bersedih hati terhadap mereka dan berendah dirilah kamu terhadap orang-orang yang beriman. (QS. Al Hijr/ 15: 88)

7. Tipu Daya Orang kafir

Al Quran Surat An-Nahl Ayat 127 juga memberi peringatan untuk bersikap sabar dan tidak perlu sedih dengan sifat-sifat kekafiran dan tipu daya orang-orang yang tidak beriman;

وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ

Artinya: Bersabarlah (hai Muhammad) dan tiadalah kesabaranmu itu melainkan dengan pertolongan Allah dan janganlah kamu bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan janganlah kamu bersempit dada terhadap apa yang mereka tipu dayakan. (QS. An-Nahl Ayat 127)

8. Pembicaraan Rahasia Orang Munafiq

Orang-orang beriman diperingatkan Allah dengan Al Quran Surat Al-Mujadilah/ 58: 10, agar tidak sedih atas pembicaraan rahasia orang-orang munafiq mengenai dosa, permusuhan dan durhaka kepada Rasul;

إِنَّمَا النَّجْوَىٰ مِنَ الشَّيْطَانِ لِيَحْزُنَ الَّذِينَ آمَنُوا وَلَيْسَ بِضَارِّهِمْ شَيْئًا إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَعَلَىٰ اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ

Artinya: Sesungguhnya pembicaraan rahasia itu adalah dari syaitan, supaya orang-orang yang beriman itu berduka cita, sedang pembicaraan itu tiadalah memberi mudharat sedikitpun kepada mereka, kecuali dengan izin Allah dan kepada Allah-lah hendaknya orang-orang yang beriman bertawakkal. (QS. Al-Mujadilah/ 58: 10)

9. Lemah Di Hadapan Orang Kafir

TAZKIYA INSTITUTE | Pusat Belajar Taqwa

Halaman ini bagian dari buku "Cermin Qalbu", dapatkan hadiah buku "Cermin Qalbu Memahami Tingkatan Taqwa" secara lengkap di web site <https://www.tazkiyainstitute.net/hadiah>

Al Quran Surat Ali 'Imran Ayat 139, menguatkan kepada kita untuk tidak merasa lemah dan sedih atas sifat orang-orang tidak beriman, karena orang berimanlah yang memiliki kedudukan yang lebih tinggi;

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati, padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang-orang yang beriman. (QS. Ali 'Imran Ayat 139)

10. Ancaman Pembunuhan Terhadap Nabi Muhammad SAW

Nabi Muhammad SAW juga pernah mengingatkan kepada Abu Bakar Ash shidiq, Ketika keduanya bersembunyi di gua Tsur, saat dikejar kaum kafir Qurais untuk dibunuh, nabi SAW mengatakan; Jangan bersedih sesungguhnya Allah Bersama kita (orang beriman), kisahnya diabadikan di dalam Al Quran Surat At-Taubah Ayat 40;

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

Artinya: Jikalau kamu tidak menolongnya (Muhammad) maka sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Mekah) mengeluarkannya (dari Mekah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: "Janganlah kamu bersedih, sesungguhnya Allah beserta kita". Maka Allah menurunkan keterangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Al-Quran menjadikan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Maha Perkasa lagi Maha Bijaksana.

Perasaan *Huzn* tidak hanya dapat timbul dari penyebab di atas saja, tetapi perasaan *huzn* dapat muncul dari semua harapan dan keinginan seseorang yang tidak tercapai, selanjutnya perasaan *huzn* dapat menimbulkan sifat atau perasaan lainnya, seperti; stres, murung, khawatir, gelisah, cemas, bingung, kecewa, tidak tenang, tidak percaya diri, malas, resah, was-was, curiga, ragu ragu, plin-plan, panik, tidak bahagia, prasangka buruk, hingga putus asa.

Perasaan Khauf Dan Huzn Dapat Mendorong Orang Untuk Berprasangka Buruk, Mencari-Cari Keburukan Orang Dan Menggunjingkan (Memfitnah) Orang Lain

Di dalam Al Quran Surat Al-Hujurat Ayat 12, dijelaskan bahwa orang-orang yang beriman, diminta untuk menjauhi dari kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa, Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan (memfitnah) satu sama lain;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبَ بَعْضُكُم بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَّحِيمٌ

Artinya: Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. Dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan (memfitnah) satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima Taubat lagi Maha Penyayang.

Dengan demikian perlu dirumuskan bahwa taqwa dari huzn adalah kesadaran qalbu untuk mengendalikan diri dari perasaan sedih, agar kesedihannya tidak mengganggu aktifitas untuk tetap taat dan berbakti kepada Allah dengan ihsan, disertai kesadaran bertaubat dari kesalahan huzn yang berlebihan.

Agar ketaqwaan dari huzn dapat dilaksanakan dengan baik, perlu diiringi dengan beberapa pemahaman dan kesadaran berikut;

1. Mengadukan Kesusahan Dan Kesedihan Hanya Kepada Allah

Di dalam Al Quran surat Yusuf/ 12: 86, disebutkan bahwa Nabi Ya'qub Berkata:” Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku..”;

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

Ya'qub menjawab: "Sesungguhnya hanyalah kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya". (QS. Yusuf/ 12: 86)

2. Berdoa Ketika Mengalami Kesedihan

Di dalam kitab Sunan Tirmidzi hadits nomor 3446 disebutkan doa Ketika mengalami kesedihan;

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ حَاتِمٍ الْمُكَنَّبُ حَدَّثَنَا أَبُو بَدْرِ شُجَاعُ بْنُ الْوَلِيدِ عَنِ الرَّحِيلِ بْنِ مُعَاوِيَةَ أَخِي زُهَيْرِ بْنِ مُعَاوِيَةَ عَنِ الرَّقَاشِيِّ عَنِ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا كَرِهَهُ أَمْرٌ قَالَ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيثُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Hatim Al Muktib telah menceritakan kepada kami Abu Badr Syuja' bin Al Walid dari Ar Ruhail bin Mu'awiyah saudara Zuhair bin Mu'awiyah, dari Ar Raqasyi dari Anas bin Malik ia berkata; Nabi ﷺ apabila mengalami kesusahan beliau berdoa: "Yaa Hayyu, Yaa Qayyum, Birahmatika

Astaghitsu." (Wahai Dzat yang Maha hidup, Wahai Dzat yang terus menerus mengurus makhluk-Nya, dengan rahmat-Mu aku meminta pertolongan."

3. Berdoa: Ya Allah, Aku Berlindung Kepada-Mu Dari Rasa Kesusahan Dan Kesedihan, Lemah Dan Malas, Pengecut Dan Kikir Dan Terlilit Hutang Serta Dikuasai Musuh

Rasulullah mengajarkan doa kepada umatnya agar dilindungi Allah dari perasaan sedih, doa tersebut yang dikutip dari dalam kitab Shahih Bukhari hadits nomor 5892;

حَدَّثَنَا خَالِدُ بْنُ مَخْلَدٍ حَدَّثَنَا سُلَيْمَانُ قَالَ حَدَّثَنِي عَمْرُو بْنُ أَبِي عَمْرٍو قَالَ سَمِعْتُ أَنَسَ بْنَ مَالِكٍ قَالَ كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَضَلَعِ الدَّيْنِ وَعَلْبَةِ الرَّجَالِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami [Khalid bin Makhlad] telah menceritakan kepada kami [Sulaiman] dia berkata; telah menceritakan kepadaku [Amru bin Abu Amru] dia berkata; saya mendengar [Anas bin Malik] dia berkata; Nabi shallallahu 'alaihi wasallam mengucapkan: "Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari rasa kesusahan dan kesedihan, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh." (HR. Bukhari: 5892)

4. Menyadari Bahwa Terkena Penderitaan, Kesengsaraan, Sakit, Kesedihan Dan Kekalutan Yang Menimpa Seorang Mukmin, Menjadi Sarana Dihapuskan Sebagian Dosanya

Di dalam kitab Shahih Muslim hadits nomor 4670 dinyatakan bahwa penderitaan, kesengsaraan, sakit, kesedihan dan bahkan juga kekalutan yang menimpa seorang mukmin, melainkan dengan semua itu dihapuskan sebagian dosanya;

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو كُرَيْبٍ قَالَا حَدَّثَنَا أَبُو أُسَامَةَ عَنِ الْوَلِيدِ بْنِ كَثِيرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَمْرٍو بْنِ عَطَاءٍ عَنْ عَطَاءِ بْنِ يَسَارٍ عَنْ أَبِي سَعِيدٍ وَأَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّهُمَا سَمِعَا رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ مَا يُصِيبُ الْمُؤْمِنَ مِنْ وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ وَلَا سَقَمٍ وَلَا حَزَنٍ حَتَّىٰ اللَّهُمَّ يَهْتُمَّهُ إِلَّا كَفَّرَ بِهِ مِنْ سَيِّئَاتِهِ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abu Syaibah dan Abu Kuraib keduanya berkata; Telah menceritakan kepada kami Abu Usamah dari Al Walid bin Katsir dari Muhammad bin 'Amru dari 'Athaa bin Yasar dari Abu Sa'id dan Abu Hurairah bahwasanya kedua orang sahabat itu pernah mendengar Rasulullah ﷺ bersabda: "Tidak ada penderitaan, kesengsaraan, sakit, kesedihan dan bahkan juga kekalutan yang menimpa seorang mukmin, melainkan dengan semua itu dihapuskan sebagian dosanya."

5. Kedua Mata Boleh Mencururkan Air Mata, Hati Boleh Bersedih, Hanya Kita Tidaklah Mengatakan Kecuali Apa Yang Diridhai Oleh Rabb Kita

Di dalam kitab Shahih Bukhari hadits nomor 1220 dinyatakan kedua mata boleh mencururkan air mata, hati boleh bersedih, hanya kita tidaklah mengatakan kecuali apa yang diridhai oleh Rabb kita;

حَدَّثَنَا الْحَسَنُ بْنُ عَبْدِ الْعَزِيزِ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ حَسَّانَ حَدَّثَنَا فُرَيْشُ هُوَ ابْنُ حَيَّانَ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ دَخَلْنَا مَعَ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى أَبِي سَيْفِ الْقَيْنِ وَكَانَ ظُفْرًا لِإِبْرَاهِيمَ عَلَيْهِ السَّلَامُ فَأَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِبْرَاهِيمَ فَقَبَّلَهُ وَشَمَّهُ ثُمَّ دَخَلْنَا عَلَيْهِ بَعْدَ ذَلِكَ وَإِبْرَاهِيمُ يَجُودُ بِنَفْسِهِ فَجَعَلَتْ عَيْنَا رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ تَذْرِفَانِ فَقَالَ لَهُ عَبْدُ الرَّحْمَنِ بْنُ عَوْفٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وَأَنْتَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فَقَالَ يَا ابْنَ عَوْفٍ إِنَّهَا رَحْمَةٌ ثُمَّ أَتْبَعَهَا بِأُخْرَى فَقَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْعَيْنَ تَدْمَعُ وَالْقَلْبَ يَحْزَنُ وَلَا تَقُولُ إِلَّا مَا يَرْضَى رَبُّنَا وَإِنَّا بِفِرَاقِكَ يَا إِبْرَاهِيمَ لَمَحْزُونُونَ رَوَاهُ مُوسَى عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ الْمُغِيرَةِ عَنْ ثَابِتٍ عَنْ أَنَسِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Al Hasan bin 'Abdul 'Aziz telah menceritakan kepada kami Yahya bin Hassan telah menceritakan kepada kami Quraisy dia adalah Ibnu Hayyan dari Tsabit dari Anas bin Malik radliallahu 'anhu berkata; Kami bersama Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam mendatangi Abu Saif Al Qaiyn yang (isterinya) telah mengasuh dan menyusui Ibrahim 'alaihissalam (putra Nabi Shallallahu'alaihiwasallam. Lalu Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam mengambil Ibrahim dan menciumnya. Kemudian setelah itu pada kesempatan yang lain kami mengunjunginya sedangkan Ibrahim telah meninggal. Hal ini menyebabkan kedua mata Rasulullah Shallallahu'alaihiwasallam berlinang air mata. Lalu berkatalah 'Abdurrahman bin 'Auf radliallahu 'anhu kepada Beliau: "Mengapa anda menangis, wahai Rasulullah?". Beliau menjawab: "Wahai Ibnu 'Auf, sesungguhnya ini adalah rahmat (tangisan kasih sayang) ". Beliau lalu melanjutkan dengan kalimat yang lain dan bersabda: "Kedua mata boleh mencururkan air mata, hati boleh bersedih, hanya kita tidaklah mengatakan kecuali apa yang diridhai oleh Rabb kita. Dan kami dengan perpisahan ini wahai Ibrahim pastilah bersedih". Dan diriwayatkan oleh Musa dari Sulaiman bin Al Mughirah dari Tsabit dari Anas bin Malik radliallahu 'anhu dari Nabi Shallallahu'alaihiwasallam. (HR. Bukhari: 1220)

6. Kesedihan Nabi Muhammad Yang Mendalam Ketika Terbunuhnya Para Qurra'

Di dalam kitab Shahih Bukhari hadits nomor 1217 digambarkan Kesedihan Nabi Muhammad Yang Mendalam Ketika Terbunuhnya Para Qurra', orang-orang memiliki arti besar terhadap agama;

174

حَدَّثَنَا عَمْرُو بْنُ عَلِيٍّ حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ فُضَيْلٍ حَدَّثَنَا عَاصِمٌ الْأَحْوَلُ عَنْ أَنَسِ بْنِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ قَتَتِ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ شَهْرًا حِينَ قُتِلَ الْقُرَاءُ فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَزِنَ حُزْنًا قَطُّ أَشَدَّ مِنْهُ

Artinya: Telah menceritakan kepada kami 'Amru bin 'Ali telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Fudhail telah menceritakan kepada kami 'Ashim Al Ahwal dari Anas radiallahu 'anhu berkata,: "Rasulullah Shallallahu 'alaihiwasallam melaksanakan do'a qunut selama sebulan pada waktu terbunuhnya para Qurra' (penghafal Al Qur'an). Dan belum pernah aku melihat Rasulullah Shallallahu 'alaihiwasallam sedemikian sedih yang melebihi kesedihannya pada waktu itu". (HR. Bukhari: 1217)

7. Doa Agar Terlepas Dari Kesedihan dan Hutang

Di dalam kitab Sunan Abu Daud hadits nomor 1330 disebutkan kalimat yang jika engkau ucapkan, Allah akan menghilangkan kesulitanmu dan melunasi hutangmu;

حَدَّثَنَا أَحْمَدُ بْنُ عُبَيْدِ اللَّهِ الْعُدَائِيُّ أَخْبَرَنَا عَسَّانُ بْنُ عَوْفٍ أَخْبَرَنَا الْجَرِيرِيُّ عَنْ أَبِي نَضْرَةَ عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ قَالَ دَخَلَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ذَاتَ يَوْمٍ الْمَسْجِدَ فَإِذَا هُوَ بِرَجُلٍ مِنَ الْأَنْصَارِ يُقَالُ لَهُ أَبُو أُمَامَةَ فَقَالَ يَا أَبَا أُمَامَةَ مَا لِي أَرَاكَ جَالِسًا فِي الْمَسْجِدِ فِي غَيْرِ وَقْتِ الصَّلَاةِ قَالَ هُمُومٌ لَزِمْتَنِي وَدُيُونٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ أَفَلَا أُعَلِّمُكَ كَلِمًا إِذَا أَنْتَ قُلْتَهُ أَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمَّكَ وَقَضَى عَنْكَ دَيْنَكَ قَالَ قُلْتُ بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ قَالَ قُلْ إِذَا أَصْبَحْتَ وَإِذَا أَمْسَيْتَ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ عَبَاةِ الدِّينِ وَقَهْرِ الرِّجَالِ قَالَ فَفَعَلْتُ ذَلِكَ فَأَذْهَبَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ هَمِّي وَقَضَى عَنِّي دَيْنِي

Artinya: Hadits ini diriwayatkan oleh Abu Sa'id Al-Khudri. Rasulullah ﷺ masuk ke masjid pada suatu hari dan melihat seorang dari kaum Anshar yang dikenal sebagai Abu Umamah duduk di dalam masjid di luar waktu shalat. Rasulullah ﷺ bertanya kepadanya, "Ya Abu Umamah, mengapa aku melihatmu duduk di dalam masjid di luar waktu shalat?" Abu Umamah menjawab, "Kesulitan dan hutang menimpaku, ya Rasulullah." Rasulullah ﷺ bersabda, "Maukah aku ajarkan kepadamu kalimat yang jika engkau ucapkan, Allah akan menghilangkan kesulitanmu dan melunasi hutangmu?" Abu Umamah menjawab, "Ya, wahai Rasulullah." Rasulullah ﷺ bersabda, "Ucapkanlah pagi dan petang: 'Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari ketakutan dan kekikiran, aku berlindung kepada-Mu dari sifat penakut dan pelit, dan aku

berlindung kepada-Mu dari terjerumus dalam hutang dan dikuasai oleh manusia." Abu Umamah mengatakan, "Aku pun melakukannya, dan Allah menghilangkan kesulitan dan melunasi hutangku."

8. Dzikir Ketika Ditimpa Kesedihan

Di dalam kitab Doa Thabarani hadits nomor 1954 disebutkan barangsiapa yang banyak kesulitannya, maka hendaklah ia banyak meminta ampunan kepada Allah Ta'ala;

حدثنا أبو علاثة محمد بن أبي غسان الفرائضي ، ثنا محمد بن عمرو بن سلمة المرادي ، ثنا يونس بن تميم ، عن الأوزاعي ، عن يحيى بن أبي كثير ، عن أبي سلمة ، عن أبي هريرة ، رضي الله عنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « من ألبسه الله نعمة فليكثر من الحمد لله ، ومن كثرت همومه فليستغفر الله تعالى ، ومن أبطأ عنه رزقه فليكثر من لا حول ولا قوة إلا بالله »

Artinya: Telah menceritakan kepada kami Abu 'Alaatha Muhammad bin Abi Ghassan al-Faraidzi, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Amr bin Salamah al-Muradi, telah menceritakan kepada kami Yunus bin Tamim, dari Al-Awza'i, dari Yahya bin Abi Kathir, dari Abu Salamah, dari Abu Hurairah, radhiyallahu 'anhu, ia berkata: Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda, "Barangsiapa yang diberi kenikmatan oleh Allah, maka hendaklah ia banyak memuji Allah. Dan barangsiapa yang banyak kesulitannya, maka hendaklah ia banyak meminta ampunan kepada Allah Ta'ala. Dan barangsiapa yang rizkinya terasa lambat, maka hendaklah ia banyak mengucapkan 'La hawla wa la quwwata illa billah' (Tidak ada daya dan kekuatan kecuali dengan pertolongan Allah)." (HR. Thabarani: 1954)

Doa Mohon Perlindungan Dari Rasa Kesusahan, Sedih, Lemah Dan Malas

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ وَالْجُبْنِ وَالْبُخْلِ وَصَلَعِ
الدَّيْنِ وَعَلْبَةِ الرِّجَالِ

“Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesusahan dan kesedihan, lemah dan malas, pengecut dan kikir dan terlilit hutang serta dikuasai musuh.” (HR. Bukhari: 5892)

