

BAB IV

analisis Menyikapi Kesedihan dalam Al-Qur'an Perspektif Al-Maraghi

A. Klasifikasi Ayat-Ayat Kesedihan

Kata *Ḥuzn* dalam Al-Qur'an disebutkan sebanyak 42 kali dan tersebar dalam 25 surah. Berikut adalah klasifikasi ayat-ayat kesedihan (*Ḥuzn*) di klasifikasikan dalam 4 kategori yang terdiri dari 24 ayat yang menerangkan tentang menyikapi kesedihan, 15 ayat yang menerangkan tentang penyebab kesedihan, 3 ayat yang menerangkan tentang dampak dari kesedihan, dan 4 ayat yang menerangkan tentang solusi dari kesedihan. Serta terdapat 2 ayat yang berisi pengulangan tentang menyikapi kesedihan dan solusi menghadapi kesedihan sekaligus¹, 1 ayat yang berisi pengulangan tentang penyebab kesedihan dan dampak dari kesedihan², dan 1 ayat yang berisi pengulangan tentang menyikapi kesedihan dan penyebab kesedihan³. Pengklasifikasian ayat-ayat kesedihan tersebut menggunakan tabel dibawah ini:

No	Tema	Ayat-Ayat Kesedihan
1.	Menyikapi Kesedihan	1. QS. Al-Baqarah /2:38, 62, 112, 262, 274, 277 2. QS. Al-Mā'idah/5: 69 3. QS. Al-An'ām/6:48 4. QS. Al-A'rāf /7:35 5. QS. Al-Hijr /15:88 6. QS. Yūsuf /12:86 7. QS. An-Nahl /16:127 8. QS. Al-Ahzāb 33:51

¹ Al-an'am ayat 48 dan an-nahl ayat 127

² At-taubah ayat 92

³ Al-ankabut ayat 33

		<ul style="list-style-type: none"> 9. QS. Tāhā /20:40 10. QS. Ankabūt/29:33 11. QS. Al-Qaşaş /28:13 12. QS. Al-Anbiyā /21:103 13. QS. Maryam /19:24 14. QS. Faḥr /35:34 15. QS. Yāsin /36:76 16. QS. Az-Zumar /39:61 17. QS. Fuşşilat /41:30 18. QS. Zukhruf /43:68 19. QS. Al-Ahqaf /46:13
2.	Penyebab Kesedihan	<ul style="list-style-type: none"> 1. QS. Ali-Imrān /3:153, 176 2. QS. Al-Mā'idah /5:41 3. QS. Ankabūt /29:33 4. QS. Al-A'rāf /7: 49 5. QS. Yūsuf /12:13 6. QS. Yūnus /10:62, 65 7. QS. An-Naml /27:70 8. QS. Al-Qaşaş [28]:7, 8 9. QS. Al-An'ām /6:33 10. QS. Luqmān/31:23 11. QS. Al-Mujadilah /58:10 12. QS. At-Taubah/9 :40
3.	Dampak Kesedihan	<ul style="list-style-type: none"> 1. QS. Ali-Imrān /3: 139 2. QS. Yūsuf /12:84 3. QS. At-Taubah /9: 92
4.	Solusi Menghadapi Kesedihan	<ul style="list-style-type: none"> 1. QS. Al-An'ām /6:48 2. QS. Yūsuf /12:86 3. QS. An-Nahl /16:127 4. QS. Ali-Imrān /3: 170

Tabel 1. Klasifikasi

B. Penafsiran Terhadap Ayat-Ayat Motivasi Untuk Tidak Bersedih

Dari 42 ayat penulis hanya fokus pada beberapa ayat untuk dicarikan tafsirnya dari kitab dan dari 42 ayat itu dalam penyeleksian pemilihan ayat yaitu memiliki Alasan bahwa ayat-

ayat ini dipilih ditafsirkan bukan hanya mewakili dari klasifikasi ayat tetapi juga menurut pandangan penulis ayat ini penting untuk dibahas karena mengandung makna untuk memotifasi agar kita tidak larut dalam kesedihan dan sikap yang harus dilakukan ketika kesedihan sedang melanda kehidupan, seperti yang kita tau dalam Al-Qur'an ada begitu banyak kisah yang diceritakan, dan penulis merasa kisah-kisah yang terjadi di masa lalu yang diceritakan dalam Al-Qur'an juga masih relevan dengan kejadian yang terjadi sekarang. Berikut adalah penafsiran dalam kitab Tafsir Al-Maraghi.

1. Ayat Dari Menyikapi Kesedihan

Motivasi untuk teguh dalam beriman kepada Allah secara konsisten

a. al-ahqaf /46 :13

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

“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.”⁴

Pada ayat sebelumnya Al-Maraghi menerangkan tentang Al-Qur'an yang membenarkan kitab taurat yang diturunkan

⁴ Fadhal AR Badafal, Departemen Agama RI Al-Qur'an Dan Terjemahnya, (PT. Sygma Examedia Arkanleema, Bandung 2009) h.503

kepada nabi musa, dalam kitab ini menyebutkan bahwa kaum musyrikin tidak mempercayai kebenaran Al-Qur'an dan menyebutkan bahwa Al-Qur'an merupakan kebohongan, padahal mereka mempercayai kitab taurat yang di dalamnya juga telah membenarkan akan datangnya nabi muhammad SAW. jadi bagaimana mungkin Al-Qur'an membicarakan kebohongan yang mereka tuduhkan sedangkan Al-Qur'an membenarkan bahwa Allah telah menurunkan kitab taurat kepada nabi musa, menurut Al-Maraghi hal itu seharusnya menjadi petunjuk kebenaran Al-Qur'an dan kitab taurat.⁵

Sedangkan pada ayat ini Al-Maraghi membahas balasan bagi orang-orang yang mempercayai Allah dan rasul-Nya, tidak menyekutukannya dengan syirik seperti mendatangi dukun, dan meminta bantuan atau berdo'a kepada makam kramat, orang yang beriman senantiasa menjalankan perintah Allah setelah membaca sahadat lalu menjalankan shalat lima waktu, mengeluarkan zakat, mengerjakan puasa, dan pergi haji jika Allah mencukupkan rizkinya untuk pergi haji serta menjauhi setiap larangan-Nya, balasan yang akan diterima oleh orang mukmin ialah ketenangan batin dan tidak merasa sedih jika akan meninggalkan harta bendanya di dunia setelah kematian, dan tidak mengkhawatirkan datangnya hari kiamat karena percaya bahwa semua yang ada di dunia ini hanya sementara.

⁵ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Tafsir Al-Maraghi, Juz 26, (Daar Al-Ulum, 1946) h. 15

Penafsiran Al-Maraghi untuk orang-orang yang telah percaya kepada Allah tidak menyekutukannya dengan sesuatu apapun dan menjalankan perintahnya lalu mereka tetap istiqomah berpegang teguh di jalan Allah, mereka akan tinggal di surga untuk selamanya, menurut Al-Maraghi setiap amal perbuatan baik yang dilakukan di dunia akan mendapatkan balasan yang baik pula di akhirat, begitu pula sebaliknya.⁶

Motivasi untuk tidak bersedih karena mereka beriman dan beramal shalih

b. QS. Al-An'ām /6:48

وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ فَمَنْ أَمَنَ وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

“Para rasul yang Kami utus itu adalah untuk memberi kabar gembira dan memberi peringatan. Barangsiapa beriman dan mengadakan perbaikan, maka tidak ada rasa takut pada mereka dan mereka tidak bersedih hati.”⁷

Dalam ayat sebelumnya Al-Maraghi menjelaskan bahwa dengan mudah Allah dapat mengambil apapun yang telah Allah berikan seperti pendengaran, penglihatan, dan menghilangkan perasaan yang terdapat di dalam hati, hal ini saja bagi orang yang beriman dapat dijadikan bukti kekuasaan Allah, tetapi kaum musyrikin telah Allah tutup hatinya dari penglihatan yang benar

⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi. . . . Juz 26, . . . h. 16

⁷ Fadhal AR Badafal, h.133

dan yang salah, sehingga mereka tetap dengan kesesatannya yang beribadah dan berdo'a kepada selain Allah.⁸

Al-Maraghi juga telah menerangkan bahwa Allah telah memberikan banyak sekali pelajaran dan peringatan, seperti yang telah Allah tunjukan kepada mereka lewat penemuan ilmiah yang telah membuktikan kebesaran Allah, jika mereka berfikir maka mereka akan beriman atas penemuan tersebut, Al-Maraghi juga menyebutkan bahwa Allah berjanji jika seseorang yang mempercayai atas kebenaran rasul dan senantiasa melakukan amal shalih ketika di dunia, maka mereka tidak perlu khawatir atas azab yang diberikan oleh para pendusta dan pengingkar, orang-orang yang mengingkari Allah dan rasul-Nya mendapatkan azab yang pedih dan siksaan di akhirat, tempat yang telah Allah sediakan khusus untuk orang-orang kafir yang mendustakan Allah.

Pada ayat ini Al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah tidak akan melupakan perbuatan baik hambanya pada hari pertemuan dengan Allah, dan mereka terpana karena Allah menyelamatkan mereka dari dahsyatnya kehancuran pada hari kiamat, kaum muslimin yang percaya akan Allah dan rasulnya pada hari kiamat akan merasa senang karena tidak disusahkan dan disambut oleh para malaikat.⁹

Al-Maraghi juga menerangkan bahwa Kesedihan yang dirasakan oleh orang muslim tidak akan sebesar yang dirasakan

⁸ Ahmad Mustafa Al-Maraghi. . . . Juz 7, . . . h.126

⁹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi. . . . Juz 7, . . . h.127

oleh kaum musyrikin, memang Allah memberikan kesenangan di dunia kepada kaum musyrikin tetapi kesenangan itu tidak akan bertahan lama karena akan Allah ganti dengan kesedihan yang abadi di akhirat kelak.

Menurut Al-Maraghi wajar jika bersedih karena kematian seorang anak, sahabat dekat, kehilangan harta atau tidak ada yang menolong ketika sedang berada pada kesusahan. Jika kesedihan tersebut dibarengi dengan kesabaran dan menjadikan itu sebuah pembelajaran dalam hidup menjadi lebih baik, maka kesedihan tersebut tidak membahayakan jiwa, dan tidak akan merubah keimanan dan prilakunya.

Al-Maraghi menjelaskan bahwa iman yang telah menyelamatkan orang yang beriman dari perasaan sedih, karena keimanan yang membuatnya ingat kepada Allah, ketetapan yang telah ditetapkan sehingga hatinya senantiasa menerima apapun kehendak Allah, ketentraman hati bahwa ia selalu percaya bahwa takdir Allah adalah yang terbaik untuk hidupnya.¹⁰

Motivasi untuk percaya bahwa ketaqwaan akan selalu mendapat pertolongan Allah

c. Az-zumar / 39: 61

وَيُنَجِّي اللَّهُ الَّذِينَ اتَّقَوْا بِمَفَازَتِهِمْ لَا يَمَسُّهُمُ السُّوءُ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

¹⁰ Ahmad Mustafa Al-Maraghi. . . . Juz 7, . . . h.128

“Dan Allah menyelamatkan orang-orang yang bertakwa karena kemenangan mereka. Mereka tidak disentuh oleh azab dan tidak bersedih hati.”¹¹

Dalam ayat ini Al-Maraghi menerangkan bahwa orang-orang yang takut untuk berbuat kemusyrikan dan kemaksiatan akan Allah jauhkan dari azab yang pedih di akhirat kelak, Allah berjanji akan memberikan kepada mereka apa yang mereka inginkan di akhirat, karena orang yang beriman dan beramal shalih akan Allah berikan semua yang mereka angan-angankan bahkan Allah akan memberikan lebih dari apa yang mereka harapkan.¹²

Seseorang yang berharap kepada Allah maka tidak akan mendapatkan kekecewaan, mereka pasti mendapatkan kebahagiaan lebih dari apa yang mereka harapkan, terdapat banyak kelebihan jika kita hanya berharap kepada Allah, ketenangan batin, dan kemuliaan di akhirat, bagi seseorang yang menjauhi maksiat karena ingin bertaqwa kepada Allah maka akan mendapatkan kemuliaan.

Al-Maraghi memasukan riwayat dari abu hurairah yang berisi tentang amalan baik yang dilakukan orang muslim sewaktu di dunia dan akan menjadi penolongnya di akhirat kelak, ketika akan melewati sesuatu yang menakutkan seperti jembatan shirathal mustaqim yang kita tahu bahwa jembatan tersebut

¹¹ Fadhal AR Badafal, . . . h.465

¹² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 24, . . . h.26

berbeda dari jembatan yang ada di dunia yaitu lebih tipis daripada rambut manusia dan juga tajam melebihi pedang, dan barang siapa yang terjatuh maka akan masuk ke dalam neraka, tetapi bagi orang mukmin yang memiliki amalan tidak khawatir melewatinya karena dengan amalnya ia akan diselamatkan ketika melewati jembatan tersebut.

Al-Maraghi orang-orang yang beramal shalih itu tidak merasa sedih dengan kesusahan yang mereka alami didunia, karena mereka tidak tersentuh oleh penderitaan yang dialami oleh orang musyrik di neraka, mereka benar-benar telah mendapatkan sesuatu yang lebih baik dari apa yang mereka harapkan, maka kesedihan dan kesusahan yang dialami didunia tidak terasa menyakitkan lagi di akhirat, Mereka telah mendapatkan keridhaan Allah untuk tinggal di surga yang didalamnya terdapat sungai-sungai yang mengalir sangat jernih.¹³

2. Ayat Dari Penyebab Kesedihan

Motivasi untuk percaya diri bahwa Allah akan membantu melawan kebatilan

a. At-taubah /9 :40

إِلَّا تَنْصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيًا إِثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ

¹³ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 24, . . . h.27

سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيْدِهِ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا
السُّفْلَىٰ وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا ۗ وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ

“Jika kamu tidak menolongnya (Muhammad), sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir mengusirnya (dari Mekah); sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, ketika itu dia berkata kepada sahabatnya, “Jangan engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” Maka Allah menurunkan ketenangan kepadanya (Muhammad) dan membantu dengan bala tentara (malaikat-malaikat) yang tidak terlihat olehmu, dan Dia menjadikan seruan orang-orang kafir itu rendah. Dan firman Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa, Mahabijaksana.”¹⁴

Pada ayat sebelumnya Al-Maraghi menjelaskan bahwa peristiwa yang terjadi saat perang tabuk yaitu perang yang terjadi sesudah perang hunain dan taif. Dalam kitab ini dijelaskan bahwa kaum muslimin saat itu sedang mengalami musim panas yang terik, kekurangan makanan karena musim paceklik, dan bertepatan saat musim panen anggur jadi kaum muslimin banyak yang beralasan sibuk berkebun dan memasarkan hasil panennya, sehingga tidak banyak kaum muslimin yang pergi untuk berperang sedangkan jumlah tentara kaum musyrikin banyak.¹⁵

Pada ayat ini Al-Maraghi menjelaskan bahwa meskipun kaum muslimin tidak datang untuk menolong rasul, maka Allah yang akan menolongnya, seperti saat kaum musyrikin yang ingin membunuh rasul dan mengusirnya dari mekkah, tetapi Allah

¹⁴ Fadhal AR Badafal, . . . h. 139

¹⁵ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 10, . . . h.118

menolongnya dengan menyelamatkannya, seperti yang dikisahkan pada ayat ini saat itu rasul sedang bersembunyi bersama abu bakar di dalam gua gunung Tsur saat itu dalam persembunyiannya hampir saja kaum musyrikin akan mengetahui persembunyian rasul, tetapi Allah menolongnya dengan mengalihkan pengelihatannya kaum musyrikin, melihat sahabatnya ketakutan rasul berkata kepadanya “janganlah kamu bersedih sesungguhnya Allah beserta kita”.¹⁶

Selanjutnya dalam kitab ini Al-Maraghi menceritakan bahwa Allah menurunkan ketenangan kepada hati rasul dan sahabatnya serta menolongnya dengan mendatangkan para malaikat sebagai penolong, begitulah yang dikisahkan dalam kitab ini bahwa keteguhan hati yang diyakini rasul yang meyakini Allah akan menolong, menjaga, serta menguatkan orang yang menolong agama Allah, kemenangan yang dirasakan oleh kaum muslimin adalah berkat rintangan panjang yang banyak sekali menimpa rasulullah serta para sahabat dan kaum muslimin pada saat itu.¹⁷

Motivasi untuk percaya bahwa kehinaan dan kemuliaan hanya bersumber dari Allah bukan orang lain

¹⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 10, . . . h.121

¹⁷ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 10. . . . h.122

b. Yunus/10 :65

وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ
الْعَلِيمُ

“Dan janganlah engkau (Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sungguh, kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui.”

Dalam ayat ini Al-Maraghi menjelaskan bahwa perkataan orang lain yang menyakiti hati sebaiknya tidak untuk didengar dan dimasukkan ke dalam hati, perkataan-perkataan yang diucapkan orang lain mengenai dirimu yang tidak mengandung kebaikan didalamnya, maka tidak harus untuk didengarkan, biarkan mereka ingin berkata seperti apa, kamu berhak untuk tetap menjadi dirimu dan melakukan apa yang menurutmu benar untuk dilakukan.

Al-Maraghi menjelaskan bahwa rasulullah dan para wali allah akan mendapatkan kemenangan meskipun keadaan yang dialami beliau lemah dan fakir, karena allah akan membantu orang membela agama-Nya, sedangkan para kaum musyrikin akan terperdaya oleh kemegahan dan kekuatan yang dimiliki, padahal kemegahan yang mereka miliki merupakan ujian dari allah apakah dengan kekuatan tersebut mereka akan beriman atau tidak, tetapi kaum musyrikin malah semakin mendustakan allah dan merasa sombong karena mereka merasa dimenangkan dengan jumlah tentara yang banyak, dan hal itu yang membuat hati rasulullah sedih yang disebabkan oleh kekafiran kaum musyrikin.

Pada penafsiran ini Al-Maraghi mengaitkannya dengan surah al-an'am ayat 33, bahwa pengingkaran yang dilakukan kaum musyrikin itu karena mereka tidak mau percaya dengan apa yang rasulullah bawa bukan tidak percaya dengan rasulullah mereka percaya bahwa rasulullah tidak pernah berbohong, tetapi mereka tidak mempercayai adanya kenabian jadi mereka tetap dengan kesesatannya, dan memusuhi rasulullah.¹⁸

Al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah menghendaki apapun yang dikehendaki, tidak ada seorangpun yang dapat mengubah sesuatu yang telah Allah tetapkan, seperti halnya kemenangan, tidak ada yang bisa memberikan kemenangan selain Allah, dan Allah dapat memberikan kemenangan kepada siapapun yang telah Allah kehendaki dan Allah berhak untuk tidak memberikan kemenangan kepada siapapun yang telah Allah kehendaki.

Al-Maraghi menjelaskan bahwa kemenangan bukan hanya dari banyaknya jumlah yang terlihat oleh mata, dibalik itu jika Allah telah menghendakinya untuk menang maka dengan cara apapun Allah akan membantunya untuk menang, Allah menurunkan bantuan dengan banyak rupa, tidak hanya dari kalangan manusia, hewan dan makhluk lainpun akan Allah kerahkan untuk membantu, maka dari tu jangan pernah berputus

¹⁸ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 7. . . . h.108

asa dari rahmat Allah. maka hanya kepada Allah kita menggantungkan harapan agar selamat di dunia dan akhirat.¹⁹

3. Ayat Dari Dampak Kesedihan

Motivasi untuk yakin bahwa Allah selalu bersamanya

a. Ali Imran/3 :139

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ
مُؤْمِنِينَ

“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.

Dalam ayat ini Al-Maraghi membicarakan kekalahan yang terjadi pada perang uhud, di mana saat itu kaum muslimin banyak yang meninggal dan mengalami luka, dalam ayat ini juga sebagai penghibur kaum muslimin untuk tidak bersedih bahwa orang-orang yang bertaqwa lebih tinggi derajatnya daripada orang-orang kafir, Allah akan menolong kaum muslimin yang berperang karena berniat membela agama Allah.²⁰

Al-Maraghi menjelaskan apa yang diinginkan kaum musrikin hanyalah kesenangan dunia, mereka merasa kedatangan kaum muslimin membuat hidup mereka yang awalnya penuh dengan maksiat serta sering kali berfoya-foya menjadi tidak bebas lagi, berbeda dengan kaum muslimin yang berniat

¹⁹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 11, h.131

²⁰ Ahmad Mustafa Al-Maraghi,, Juz 4, h.78

menegakan keadilan serta menjalankan sunatullah, kaum muslimin lebih memilih kebahagiaan yang kekal di akhirat daripada kebahagiaan yang semu dan sementara di dunia.

Kaum muslimin yang percaya akan kebenaran janji Allah yang akan menolong orang-orang yang menegakan agama Allah maka akan Allah tolong di dunia dan akhirat, kebaikan akan datang bagi orang-orang yang berbuat baik, kebaikan yang selalu menetap dalam diri kaum muslimin yang senantiasa berbuat kebaikan di dalam kemasyarakatan dan melekat dalam diri dan jiwa kaum muslimin.

Di ayat ini juga Al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah menyuruh kita untuk tidak bersedih untuk sesuatu yang telah lewat, karena terus menerus merasa sedih dengan apa yang telah terjadi hanya akan menjadikan kehilangan semangat, dan Allah tidak melarang seseorang mencari kebahagiaannya dengan menikmati hidupnya, bepergian dengan teman atau orang yang dicintai jika hal itu dapat menjadikannya melupakan kesedihannya dan merasa bahagia .²¹

4. Ayat dari Solusi Menghadapi Kesedihan

Motivasi untuk tidak menempatkan kesedihan yang ditimbulkan dari perbuatan buruk orang lain.

²¹ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, , Juz 4, h.79

a. An-nahl/16 :127

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

“Dan bersabarlah (Muhammad) dan kesabaranmu itu semata-mata dengan pertolongan Allah dan janganlah engkau bersedih hati terhadap (kekafiran) mereka dan jangan (pula) bersempit dada terhadap tipu daya yang mereka rencanakan.”

Dalam ayat sebelumnya Al-Maraghi menjelaskan bahwa rasul diminta untuk mengikuti agama ibrahim, yang dimaksud Al-Maraghi untuk mengikuti agama ibrahim yaitu dengan mensucikan keimanan seperti nabi ibrahim yang menghancurkan berhala kaum musyrikin, dan tidak menyelisihkan perkara yang dianggap bertentangan dengan kaum musyrikin bahwa kaum muslimin hendaknya tetap mengikuti apa yang telah Allah perintahkan dan membiarkan kaum musyrikin menetapkan perkara menurut hawa nafsunya sendiri, karena setiap perkara akan dimintai pertanggung jawaban.²²

Al-Maraghi menjelaskan bahwa jika rasul bersabar atas perbuatan buruk kaum musyrikin yang tidak ingin menerima dakwah rasul, Allah mengatakan bahwa jika rasul bersabar maka kesabaran itu datangnya dari Allah, dan taufik-Nya yang baik terhadap rasul, bahwa apapun yang terjadi pasti terdapat hikmah-hikmah yang telah tersusun dengan sempurna dan dibalik setiap

²² Ahmad Mustafa Al-Maraghi, , Juz 14, h.158

perbuatan baik pasti akan berbalas dengan kebaikan-kebaikan yang terpuji.

Seperti yang dikatakan Al-Maraghi dalam kitab ini ketika kita sudah berusaha untuk memberi tahu tentang suatu kebenaran tetapi mereka tetap dengan kesesatannya, lalu jika kita tidak berhasil memberi tahu dengan lisan maka kita contohkan kebaikan dari perbuatan kita, tetapi ia tetap tidak ingin berubah maka terputuslah kewajiban kita, atau kita tidak mendapatkan dosa dari perbuatan buruk tersebut karena kita sudah berusaha untuk memberi tahu akibat dari keburukan tersebut.

Al-Maraghi menjelaskan bahwa ayat ini diturunkan untuk menghibur hati rasul, dan diharapkan dapat meringankan hati rasul yang harus bersabar atas segala ujian yang harus dihadapinya, dan di ayat ini Allah memuliakan rasul dengan kemuliaan yang tidak ada yang sebanding dengannya, bahwa kesabaran rasul berbeda dengan kesabaran manusia yang lain, dan ujian yang diterima rasul juga lebih berat dari yang lain, maka dengan itu Allah memuliakan rasul.²³

Al-Maraghi menjelaskan bahwa Allah menyuruh rasul untuk tidak bersedih atas pembangkangan yang dilakukan kaum musyrikin sesudah rasul berdakwah, mereka tetap mengingkari apapun yang dikatakan oleh rasul, mereka mendustakan rasul, dan Allah menyuruh rasul untuk tidak bersedih atas orang-orang yang mendustakan rasulullah.

²³ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 14, . . . h.160

Al-Maraghi menjelaskan dalam kitab ini bahwa Kebodohan yang dilakukan kaum musyrikin yang menuduh rasul sebagai tukang sihir, tukang tenung, dan penyair. Hanya untuk menghalang-halangi orang yang ingin beriman kepada Allah, mereka melakukan segala cara bahkan mereka membuat banyak kebohongan agar orang-orang mempercayainya, mereka tidak akan percaya bahwa agama Allah adalah kebenaran yang akan menyelamatkan mereka dari siksa neraka, maka dengan kedurhakaan kaum musyrikin tersebut Allah menyuruh rasul untuk tidak bersempit dada dan berduka cita atas kekafiran mereka.²⁴

Motivasi untuk selalu mencurahkan kesedihan hanya kepada Allah

b. Yusuf /12 :86

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ
مَا لَا تَعْلَمُونَ

“Dia (Yakub) menjawab, “Hanya kepada Allah aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku. Dan aku mengetahui dari Allah apa yang tidak kamu ketahui.”

Dalam ayat ini Al-Maraghi menggambarkan perasaan seorang ayah yang kehilangan dua orang anak kesayangannya, terlebih yang membuatnya kehilangan kedua anaknya adalah atas

²⁴ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Juz 14, . . . h.162

perbuatan anak-anaknya yang lain karena di dasari oleh perasaan iri dan dengki, kesedihan yang dirasakannya itu yang telah membuatnya jauh terlihat lebih tua hal itu disebabkan karena Ya'qub selalu menyimpan kesedihannya seorang diri, lalu ketika ada seorang yang bertanya tentang keadaannya lalu saat itu ya'qub berkata jika keadaannya disebabkan kesedihannya, lalu Allah menegurnya dan Ya'qub tersadar lalu bertaubat untuk tidak mengadakan kesedihannya kepada selain Allah.²⁵

Al-Maraghi juga menjelaskan bahwa Ya'qub mengetahui jika Yusuf anaknya yang telah hilang masih hidup dan masih diberi rejeki oleh Allah, bahkan Allah menjadikannya seorang rasul, itu tanda bahwa Allah masih memberikan nikmatnya kepada Yusuf dan keluarga Ya'qub, selama ini mereka mengira bahwa Yusuf telah mati, tapi sesungguhnya Allah masih menyelamatkannya dan menjadikannya hikmah yang baik.

Selanjutnya Al-Maraghi menjelaskan Selain Yusuf yang mereka kira telah mati juga terdapat Bunyamin yang mereka kira telah dijadikan budak karena mencuri, dan kesedihan Ya'qub karena tidak terima dengan takdir yang telah Allah tetapkan yang tidak dapat ditolak. Ya'qub percaya bahwa kesedihannya akan berakhir dan segala perbuatan jahat yang dilakukan akan mendapatkan balasannya, perbuatan yang dilakukan kepada Yusuf dan saudaranya yang menjadikan Ya'qub kehilangan keduanya.²⁶

²⁵ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, . . . Juz 13, . . . h.69

²⁶ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, . . . , Juz 13, . . . h.70

C. Analisis Kesedihan Menurut Al-Maraghi

1. Penyebab Dan Dampak Kesedihan

Sebagaimana yang telah dijelaskan dalam bab sebelumnya, bahwa salah faktor penyebab kesedihan yaitu dari faktor internal dan eksternal, contoh dari faktor internal yaitu yang disebabkan dari dalam diri seperti kurang bersyukur, perasaan takut, dan hati yang dengki. Sedangkan faktor eksternal sering terjadi dari luar diri seseorang seperti ujian dan musibah yang menimpa kita seperti perkataan buruk orang lain, kehilangan sesuatu yang dicintai, dan lain-lain, hal ini termaktub dalam beberapa ayat Al-Qur'an yang mana salah satunya terdapat dalam ayat Al-Qur'an yang artinya: *“Dan janganlah engkau (Muhammad) sedih oleh perkataan mereka. Sungguh, kekuasaan itu seluruhnya milik Allah. Dia Maha Mendengar, Maha Mengetahui.”* (Q.S Yunus/10 :65).

Pada ayat diatas Al-Maraghi menjelaskan bahwa kesedihan yang dialami oleh rasulullah disebabkan kekafiran kaum musyrikin yang mengingkari allah yang disebabkan oleh kesombongannya karena banyaknya jumlah tentara mereka, kaum musyrikin terperdaya oleh kemegahan sehingga membuatnya lalai, maka hal itulah diantaranya yang membuat rasulullah merasa sedih. Dan cara allah menghibur hati rasul ialah dengan memberi kabar gembira bahwa orang-orang yang membela agama allah meskipun keadaan kaum muslimin lemah dan fakir serta sering mendapatkan penganiayaan akan mendapatkan

kemenangan dan kejayaan, dan ancaman kepada kaum musyrikin karena memusuhi agama Allah.²⁷

Penyebab kesedihan banyak ragamnya, kesedihan juga bisa datang dari tekanan pihak luar, tidak ada satu orangpun yang sama, di dunia ini terdapat macam-macam orang, ada yang baik dan ada yang buruk hatinya, maka jangan heran ketika ada yang memuji dan ada yang mendengki bahkan sampai membenci. Pembenci dan pendengki akan selalu ada sebaik apapun perbuatan yang kita lakukan mereka akan terus menjadi pembenci. Energi negatif yang berasal dari luar sebaiknya ditangkal dengan energi positif berupa sikap optimis, sehingga kesedihan yang berasal dari kekecewaan akan menjadi kekuatan yang membuat kita dapat bertahan di kehidupan yang berat ini.²⁸

Seperti niat kita yang menyebarkan kebaikan lewat media sosial yang bertujuan agar orang lain juga melakukan kebaikan yang sama, tetapi terkadang respon atau komentar orang lain berbeda dan menganggap bahwa hal tersebut bertujuan untuk dipamerkan agar terkesan sebagai orang yang baik, atau hanya ingin mendapat pujian dari orang lain, maka hal tersebut jangan dijadikan alasan untuk terus menyebarkan kebaikan.

Setiap orang yang mengalami perbuatan tidak menyenangkan dari orang lain seperti diremehkan atau direndahkan pasti akan merasakan sakit hati hal itu adalah

²⁷ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, Tafsir Al-Maraghi, Juz 26, (Daar Al-Ulum, 1946) h.131

²⁸ Syafaat Selamet, *Bersedihlah Saat Hidupmu Begitu Jauh Dari Allah*, (Bandung, Mizania Pustaka, 2015) h.69

kondisi psikologi yang wajar terjadi karena hampir setiap orang juga akan merasakannya, ucapan-ucapan jahat yang dilontarkan orang lain pasti akan menyebabkan sakit hati dan kesal, coba bayangkan jika kata-kata tersebut ditujukan untuk kita, pasti kita juga akan merasakan hal yang sama maka dari itu menjaga ucapan atau ketikan yang akan dilontarkan kepada orang lain juga sangat penting karena kita tidak pernah tau di balik kekurangan seseorang juga pasti terdapat kelebihan yang mungkin tidak kita ketahui maka jangan sekali-kali meremehkan orang lain jika tidak ingin suatu saat kita yang berbalik diremehkan oleh orang lain.²⁹

Melakukan perbuatan baik meskipun hanya perbuatan kecil seperti membuang batu dari tengah jalan, perbuatan kecil seperti itu mungkin sepele bagi orang lain tetapi batu dijalanan mungkin akan mencelakai orang jika tidak disingkirkan atau tersenyum mungkin dapat menghibur seseorang yang hatinya sedang bersedih dijalan. Sering sekali ketika kita telah berbuat baik tetapi respon yang kita terima dari orang lain tidak baik kepada kita, tetapi hal itu jangan menjadikan kita berhenti untuk menjadi orang baik dan merasa sedih atas perlakuan buruk orang lain kepada kita, sebagai umat muslim kita harus percaya bahwa segala yang diperbuat akan dimintai pertanggung jawaban di akhirat kelak.

Karena niat yang baik akan terus dicatat oleh allah sebagai kebaikan dan prasangka buruk orang lain tidak akan

²⁹ Ali Ridho, *Membuka Pintu Kebahagiaan*, (PT Elex Media Komputindo, Jakarta, 2017), h.44

membuat pahala atas perbuatan kita berkurang, jadi jangan bersedih atas komentarnya dan terus melakukan kebaikan. Orang yang beruntung merupakan ia yang hatinya mencintai kebenaran dan kemuliaan, dan hatinya membenci kemaksiatan dan kejahatan, maka ia senantiasa melakukan amal shaleh karena itu merupakan suatu kebenaran bagi hatinya, dan tidak tertarik kepada kemaksiatan ia mengetahui bahwa amal shaleh yang dapat membantunya nanti ketika diakhirat, dan merugilah orang-orang yang mendustakan agama Allah dan enggan melaksanakan perintahnya.³⁰

Orang yang senantiasa mengejar akhirat dan tidak terlalu memperdulikan kenikmatan dunia mereka rela merasakan penderitaan di dunia karena mereka meyakini bahwa suatu saat nanti pasti datang kematian, seperti menurut filsuf Jerman Nietzsche (1844-1900) bahwa “manusia memang diciptakan untuk menderita, karena kehidupan di dunia ini berat maka sambutlah kematian dengan suka cita karena kematian akan memutus penderitaan di dunia, hendaknya kita jangan takut dengan kematian karena semua yang bernyawa pasti akan mengalami kematian” jangan takut menghadapi kematian karena itu sebuah keniscayaan semua makhluk hidup.³¹

³⁰ Ibn Hazm Al-Andalusi, *Psikologi Moral Untuk Hidup Bijak Dan Bahagia*, Edisi Terjemah, Diterjemahkan Oleh Zaimul Am, (PT Serambi Ilmu Semesta, Jakarta, September 2005) h.27

³¹ Komaruddin Hidayat, *Psikologi Kematian*, (PT Mizan Publika, Jakarta selatan, April 2015) h.12

Sejak dahulu bahkan rasulullah yang memiliki akhlak yang mulia sekalipun tidak luput dari perlakuan buruk orang lain, niat yang baik dan mulia selalu diuji oleh allah dengan balasan kaum musyrikin yang buruk dan tidak segan untuk berniat membunuh rasulullah, tetapi dengan keteguhan yang dimiliki rasulullah maka beliau tetap bertahan untuk menyebarkan agama allah meskipun sering kali mendapatkan cemoohan serta fitnah dari kaum musyrikin, sebagai seorang manusia rasulullah juga pernah merasakan kesedihan tetapi kesedihan beliau tidak menjadikannya menyerah untuk menjadi orang baik.

Kehidupan dunia harus disyukuri dan dijadikan sarana atau jembatan menuju kehidupan yang kekal di akhirat, seperti yang terdapat dalam surah ali imran ayat 145, tidak ada seorangpun yang luput dari kesedihan, jika ia mendapat kehidupan yang mapan, maka yang meresahkannya adalah kekhawatiran akankah ia akan hidup mapan selamanya, maka jangan merisaukan kesusahan dan kesedihan di dunia karena hal itu pasti akan mendapatkan imbalan jika kita menggunakannya dengan baik maka tidak ada rasa takut dan kekhawatiran di akhirat.

Kematian selalu menjadi momok yang ditakuti oleh setiap orang, siapapun orangnya, entah dari kalangan artis, jendral perang, dokter, ilmuwan bahkan presiden sekalipun, karena kematian selalu diidentikan dengan tragedi, rasa sakit, ketidakberdayaan, kepunahan, dan kehilangan. setiap hari kita

mengetahui bahwa ada saja orang yang menemui kematiannya maka hal itu membuat ketakutan akan kematian dan kehilangan semakin kuat tertanam dalam hati setiap orang.

Setiap orang beriman yang mempercayai adanya kehidupan yang abadi setelah kematian akan berusaha melakukan amal kebaikan, sedangkan yang menganggap kematian sebuah akhir dari kehidupan dan akan mengalami kepunahan selamanya akan memanfaatkan hidup ada yang memanfaatkannya dengan kebaikan agar jiwanya dapat dikenang sejarah sebagai orang yang dermawan dan hal-hal baik yang lain, tetapi ada pula yang menghabiskannya dengan hidup hedonistis yaitu memuja kehidupan yang mewah dan berfoya-foya mereka berfikir untuk memanfaatkan hidup dengan pandangan untung masih hidup.³²

Penyebab dari sebuah kesedihan tentu akan menimbulkan suatu dampak yang negatif maupun positif, dalam Al-Qur'an menjelaskan bahwa di sisi lain kita merasakan sesuatu yang membuat kita putus asa dan rendah diri di sisi manusia, akan tetapi di sisi lain pula kita akan mendapatkan drajat yang tinggi dan kebahagiaan yang tak ternilai dari Allah Swt. seperti yang terdapat dalam firman Allah: *“Dan janganlah kamu (merasa) lemah, dan jangan (pula) bersedih hati, sebab kamu paling tinggi (derajatnya), jika kamu orang beriman.”* (Q.S Ali Imran/3 :139)

Pada ayat di atas Al-Maraghi menjelaskan bahwa kaum muslimin kalah pada perang uhud dan pada saat itu kaum

³² Komaruddin Hidayat, ... 2015, h.21

muslimin merasa sedih karena kehilangan karena kematian, dan allah menghibur dengan mengatakan bahwa kaum muslimin memiliki drajat yang lebih tinggi dari pada kaum musyrikin karena keimanan kaum muslimin sedangkan kaum musyrikin yang berperang hanya untuk menuruti hawa nafsunya dan membenci agama allah memiliki drajat yang rendah, dan kemuliaan akan di dapatkan oleh kaum muslimin jika mereka tetap beriman di jalan allah.³³

Hewan di beri nafsu tanpa akal, makaikat diberi akal tanpa nafsu, sedangkan manusia allah beri akal dan nafsu sekaligus, namun bila mana manusia lebih dominan nafsunya dari pada akalnya maka ia lebih rendah dari pada hewan, tetapi sebaliknya jika ia lebih dominan kepada akalnya dari pada nafsunya maka ia akan lebih mulia daripada malaikat, ketika manusia lebih mengedepankan akalnya dan menghilangkan nafsunya maka ia lebih banyak melakukan perbuatan baik, akal cenderung memikirkan perbuatan mana yang benar dan baik, maka dari itu orang yang sering melakukan kebaikan selalu diidentikan dengan sebutan malaikat.³⁴

Ketika seseorang terlalu membenci sesuatu maka sering kali dia tidak mengedepankan akalnya, hawa nafsunya untuk membenci lebih besar sehingga tidak jarang ia akan melakukan segala cara untuk mencelakai orang yang tidak disukai, seperti

³³ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, ... 1993,... juz 4 h.134

³⁴ Arum Faiza, *Tuhan Maha Menghibur, Maha Menghapus Kesedihan*, (Laksana, Yogyakarta, 2019) h.25

yang dilakukan oleh kaum musyrikin yang melakukan banyak cara untuk membunuh rasul, mereka lebih sering mengedepankan hawa nafsunya daripada akalinya untuk mempercayai ajaran yang di bawa oleh rasul, seperti binatang yang lebih mengedepankan hawa nafsunya tanpa akalinya, maka begitulah Allah mendefinikan kaum musyrikin yang drajatnya lebih rendah dari kaum muslimin yang beriman kepada Allah.

Sesuatu yang berlebihan selalu tidak baik maka sesuatu yang tidak baik akan mendatangkan dampak negatif, dampak yang sering dialami seseorang ketika terlalu merasakan kesedihan ialah depresi yaitu keadaan sedih dan rendah semangat, keadaan ini digunakan untuk penyebutan dalam sebuah kumpulan gejala berikut: murung, tekanan batin, kehilangan semangat, hambatan mental motorik, pikirannya tertekan dan gangguan fisik tertentu.³⁵ depresi juga biasanya karena kehilangan seseorang yang dicintai sehingga penderitanya merasa kehilangan harapan hidup serta merasa tidak berdaya, dan menyalahkan diri sendiri sehingga memunculkan pemikiran-pemikiran tidak logis sehingga mengarah pada perbuatan bunuh diri.³⁶

Kesedihan sesungguhnya bukanlah penyebab utama depresi, kesedihan hanya sebagian gejala kecil yang dialami oleh orang yang depresi, tetapi tetap saja kesedihan identik dengan

³⁵ Fuad Hasan, *Kamus Istilah Psikologi*, (Pusat Pembinaan Dan Pengembangan Bahasa Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta 1981), h.14

³⁶ Agitha Christiana Asri, *Psikologi Islam Kajian Teoritik Dan Penelitian Empirik*, (Asosiasi Psikologi Islam, Yogyakarta, 2019) h. 58

depresi, walaupun ada saja orang yang depresi tidak merasakan kesedihan sama sekali, karena gejala yang dialami orang yang depresi begitu banyak macamnya, dan faktor penyebabnya pun banyak, dan biasanya orang yang mengalami hari-hari yang sulit wajar untuk merasakan kesedihan tetapi biasanya akan hilang sesaat setelah hari-hari sulit itu berlalu.³⁷

Depresi juga banyak penyebabnya tidak hanya dari kehilangan orang yang dicintai, pada saat ini orang-orang yang hidup di kota-kota besar juga sangat rawan menderita depresi disebabkan kerasnya persaingan hidup seperti rasa iri, kebencian, dendam, kurang bersyukur, dan frustrasi atas tuntutan pekerjaan yang seakan tidak pernah usai, orang yang hidup di kota besar berusaha untuk mengejar kesuksesan sehingga sering mengabaikan kesehatan fisik dan mentalnya, akibatnya bukan kesuksesan yang di dapat melainkan depresi dan stres yang menyiksanya.

Karena kerasnya kompetisi yang terjadi di kota besar, mereka berlomba-lomba menunjukkan bahwa mereka mampu menjalani hidup yang layak, karena didorong oleh perasaan bahwa siapapun yang hidupnya berkecukupan maka memiliki kehormatan lebih tinggi di mata orang lain, dan perasaan aman jika kehidupannya di masa tua nanti tidak akan merasakan kesusahan, mereka berlomba-lomba menyekolahkan anaknya ke sekolah yang bergengsi agar memiliki investasi, mereka

³⁷ Anta Samsara, *Mengenal Kesehatan Jiwa*, (Lautan Jiwa, 2012-2019) h.2

menganggap jika sudah memiliki kehidupan yang berkecukupan maka dapat disebut kehidupan yang bahagia.³⁸

Kebanyakan orang yang hidup di kota besar mengabaikan Tuhan mereka beralasan karena sibuk tidak ada waktu sehingga meninggalkan perintah Tuhannya, maka hal itulah yang menjadi penyebab mudahnya mereka mengalami depresi, mereka melupakan alasan mengapa mereka hidup yaitu karena terlalu sibuk mengejar dunia, mereka menganggap kebahagiaan adalah ketika mereka memiliki banyak harta dan aset berharga, memang benar uang juga dapat mendatangkan kebahagiaan tetapi itu hanyalah kebahagiaan semu, dalam hati mereka pasti terdapat banyak sekali kekhawatiran berbeda dengan orang yang dekat dengan Tuhan biasanya mereka lebih merasa tenang dan tentram.³⁹

Ketika depresi orang yang menderitanya biasanya selalu merasa sendiri dan merasa tidak ada seorangpun yang mengerti dirinya, seseorang yang menderita depresi takut dikira gila sehingga mereka memilih untuk menyembunyikannya, mereka terlalu takut jika dikucilkan dan diangsihkan sehingga memilih tidak membahasnya dan bersikap seolah tidak terjadi apa-apa, tanpa disadari membicarakannya dengan orang lain entah melalui lisan atau tulisan dapat membantu penderitanya untuk terbebas dari depresi.⁴⁰

³⁸ Jalaludin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*, (PT Remaja Rosdakarya, Bandung, Januari 2012) h.37-38

³⁹Namora Lumongga Lubis, *Depresi Tinjauan Psikologis*, (KENCANA, Jakarta, 2009) h.6

⁴⁰ Mett Haig, *Reasons To Stay Alive*, (PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta, 2018) h.2

Selain depresi ada juga dampak negatif lainnya yaitu stres yang berarti keadaan yang tidak menyenangkan, stres juga biasanya timbul ketika seseorang sedang di himpit oleh beban yang menurutnya berat.⁴¹ Entah karena tuntutan pekerjaan yang menumpuk dan deadline yang cepat, kehidupan asmara yang rumit, dan kebutuhan yang banyak sedangkan pemasukan tidak setara dengan pengeluaran, kerumitan hidup tersebut dapat membuat seseorang merasa tertekan sehingga stres, tetapi stres merupakan gejala yang lebih ringan dari pada depresi

Seseorang yang sedang mengalami kesedihan biasanya sulit untuk merasa bahagia, sebanyak apapun harta yang dimiliki tidak akan ada artinya kecuali jika orang tersebut dapat memanfaatkan hartanya dengan sebaik-baiknya seperti membaginya dengan orang yang lebih membutuhkan atau menggunakannya untuk melakukan perjalanan atau liburan, bukan hanya disimpan dan tidak dinikmati.

Berbagi merupakan perbuatan sederhana tetapi memiliki efek yang bagus untuk kehidupan, seperti berbagi rejeki yang dimiliki untuk membantu orang lain yang kesusahan bukan hanya menyenangkan hati orang yang diberi tetapi juga hati orang yang memberi akan lebih merasa bahagia, atau berbagi cerita kepada orang lain juga bisa membuat hati merasa lega.

Harta yang tidak dikeluarkan untuk sedekah ibaratkan sungai yang berada cukup jauh dari pemukiman warga dan

⁴¹ Fuad Hasan,... 1981, h.71

berada di tengah tengah gurun pasir yang tandus sehingga tidak ada binatang disekitarnya, maka sungai tersebut akan kering dengan angin dan panasnya terik matahari akan membuat airnya terserap sehingga tidak akan bertahan lama, jika tidak disedekahkan hartanya mereka termasuk golongan orang yang merugi.⁴²

Karena kebahagiaan jika di bagi akan terasa membesar kebahagiaannya, maka akan terasa ringan, maka tidak ada salahnya jika sedang mendapatkan rejeki berlebih kita membagikannya kepada orang lain yang membutuhkan atau sekedar mentraktir teman karena membuat orang lain bahagia juga mendapatkan pahala, berbanding terbalik dengan kesedihan jika membaginya maka hati akan terasa ringan.

Selain dampak negatif yang dijelaskan diatas terdapat juga dampak positif yang bida dijadikan pelajaran, bisa saja kesedihan yang dirasakan merupakan cara allah menguji kesabaran hambanya, kesedihan tersebut bisa juga cara allah untuk mendekatkan kita kepada-Nya, mungkin saja tanpa kita sadari kita masih jauh dalam ketaatan dan allah menyayangi kita maka diturunkanlah kesedihan tersebut agar kita tidak tersesat terlalu jauh dari allah, atau kesedihan adalah cara allah untuk menguji keikhlasan kita atas segala ketetapan dan takdir yang telah diatur oleh allah.

⁴² Ibn Hazm Al-Andalusi,... 2005,h.28

Kita tidak pernah tahu takdir apa yang telah Allah gariskan untuk hidup kita di masa depan, terkadang kita menganggap itu adalah takdir buruk dan kita bersedih atas takdir tersebut, contohnya seperti kita gagal dalam tes masuk perguruan tinggi favorit dan menganggapnya takdir buruk, tetapi saat kita bersabar dan mencoba untuk membuka bisnis sendiri dirumah dan ternyata bisnis yang di bangun sukses besar, maka jika kita dapat mengambil pelajaran dari sana bisa jadi itu adalah cara Allah untuk menjadikannya pembisnis sukses walaupun awalnya dia harus merasakan gagal tes perguruan tinggi.

Selalu ada hikmah dibalik setiap kejadian, jika Allah menguji kita dengan kehilangan dan kita percaya bahwa Allah adalah pemilik segalanya yang ada di bumi dan semua yang kita punya adalah titipan, kemudian kita dapat mengikhlaskan kehilangan tersebut, atau saat kita tertimpa musibah seperti sakit kemudian kita bersabar serta yakin bahwa sakitnya adalah pengukur dosanya dan percaya bahwa setiap penyakit pasti ada obatnya juga yakin hanya Allah yang dapat menyembuhkannya, jika kita bersabar maka kesabaran tersebut yang dapat menenangkan hati kita, percayalah kesabaran yang kita jalani akan mengganti kesedihan menjadi kebahagiaan.⁴³

2. Cara Menyikapi Dan Solusi Kesedihan

Sikap yang dilakukan untuk menghilangkan kesedihan ada berbagai cara, ada yang bersifat rohani maupun jasmani,

⁴³ Nur Inayah, *Hijab Hati*, (PT Elex Media Komputindo, Jakarta 2016) h.40-41

adapun yang bersifat rohani salah satunya yaitu dengan bersabar, mengingat Allah, sedangkan yang bersifat jasmani yaitu dengan menghibur diri dengan melakukan hal-hal yang disukai, tadabur alam, dan kegiatan positif lainnya yang dapat dilakukan, dengan melakukan hal-hal tersebut setidaknya dapat meringankan kesedihan sehingga tidak berlarut-larut.

Surat Ali Imran ayat 139 Dalam tafsirnya Al-Maraghi menerangkan bahwa menyikapi kesedihan bisa dilakukan dengan harta, kekayaan atau berjalan-jalan dengan teman yang dapat mengembalikan kebahagiaan dan kekuataannya untuk terus melanjutkan hidup, menurut Al-Maraghi hal itu tidak dilarang oleh Allah. Tetapi hal yang dilarang oleh Allah ialah menghilangkan kesedihan dengan memaksa bekerja untuk menghilangkan kesedihan, hal itu tidak dianjurkan karena dapat berdampak pada mental seseorang karena tidak baik untuk terus memendam kesedihan lebih baik melepaskannya sehingga tidak menumpuk di dalam jiwa.⁴⁴

Menurut pandangan penulis, penafsiran Al-Maraghi lebih merujuk kepada aspek sosial dikarenakan corak dari tafsir ini merupakan adab *ijtima'i* yang mana membicarakan tentang kehidupan sosial, dalam kata-kata jika kesedihan bisa dihilangkan dengan teman yang dapat mengembalikan kebahagiaan, karena manusia adalah makhluk sosial yang tidak bisa melakukan segalanya sendirian maka kita selalu membutuhkan orang lain

⁴⁴ Ahmad Mustafa Al-Maraghi, ... 1993, ... juz 4 h.134

untuk membantu segala yang terjadi di dalam kehidupan, begitu pula dengan menghilangkan kesedihan dan mengembalikan kebahagiaan.

Ada banyak sekali cara menyikapi kesedihan, dan pandangan Al-Maraghi untuk menyikapi kesedihan memang tepat karena tidak baik untuk menyimpan kesedihan sendirian karena akan menyebabkan bom waktu yang sewaktu-waktu dapat meledak jika kita menahannya terus menerus, tidak ada salahnya jika kita menikmati harta yang telah kita dapatkan untuk sekedar pergi berjalan-jalan dengan keluarga, karena hal itu juga dapat mengembalikan semangat untuk melanjutkan hidup.

Kita selalu membutuhkan pelampiasan untuk meluapkan kesedihan, jika saatnya kesedihan itu datang dan air mata kesedihan itu jatuh maka jangan melawannya atau menahannya, semua yang merasakan kesedihan wajar untuk menangis entah laki-laki atau perempuan, Setelah menangis perasaan kita akan lebih lega dan tenang, karena telah diteliti jika menangis merupakan sikap alami tubuh untuk melepaskan hormon stres, maka tidak heran jika suasana hati akan berbeda saat sebelum menangis, jangan menahan tangisan saat kita ingin menangis maka menangislah, karena tidak baik jika menahannya hal itu hanya akan membuat dada kita terasa sesak dan tidak akan membuat tenang suasana hati.⁴⁵

⁴⁵ Nur Inayah, ... 2016 h.40-41

Jika dengan menangis akan membuat kita baik-baik saja dan kembali bahagia, maka tidak apa-apa untuk membiarkan air mata kita bercucuran, manusia tidak selamanya kuat, ada saatnya perasaan lemah itu akan datang, tidak apa-apa dengan menyadari bahwa kita sedang merasa lemah tetapi setelah itu kumpulkan kekuatan lagi dan kembali kuat, kejadian yang membuat sedih itu datang untuk menguatkan kita, dan mengajarkan kita agar menjadi lebih kuat untuk menjalani hidup.

Tetapi kenallah jenis tangisanmu, meskipun tangisan dapat melepaskan hormon stres tetapi jika tidak dapat menghentikan tangisan atau menangis terus menerus maka hal itu perlu untuk menghubungi dokter atau terapis, jika hal itu dapat mengganggu kehidupan sehari-hari, sesuatu yang berlebihan juga tidak baik, kita boleh menangis tetapi harus dalam batas wajar dan tidak berlebihan.⁴⁶

Ada juga cara lain untuk menyikapi kesedihan ketika kita tidak memiliki teman yang bisa diajak bicara maka kita bisa menulisnya dalam buku harian, cara ini merupakan cara lama yang biasa dilakukan kita sewaktu kecil, namun cara ini cukup efektif untuk dilakukan jika kita tidak memiliki teman untuk bicara, dengan menuangkannya ke dalam tulisan setidaknya bisa sedikit meluapkan perasaan dalam hati, kita bisa menulis semua yang terjadi dalam sebuah buku dalam bentuk tulisan, lalu dapat

⁴⁶Trudi Griffin, 5 Cara Mengatasi Kesedihan, <https://id.wikihow.com/Menghibur-Diri-Ketika-Sedang-Sedih> diakses pada : Senin, 04 Oktober 2021

membacanya lagi dan merenungi apa yang harus diperbaiki agar tidak terjadi kejadian yang sama.

Tulislah seakan-akan kita sedang berbicara dengan orang lain dalam buku tersebut, jangan takut untuk menunjukkan diri sendiri dalam tulisan tersebut, menjadi diri sendiri dan menjelaskan apa yang dirasakan dengan jujur tanpa takut mendapat komentar atau hujatan dari orang lain, karena buku tersebut hanya kita yang akan membacanya.⁴⁷

Hindarilah menulis masalahmu di media sosial karena tulisan tersebut mungkin akan dibaca semua orang karena tidak semua orang mengerti masalahmu dan apa yang kamu rasakan, orang-orang di media sosial hanya penasaran dengan masalahmu dan tidak semuanya benar-benar peduli, jadi berhati-hatilah jika ingin curhat atau menulisnya di media sosial karena pasti akan ada yang merasa tidak suka atau menjadikannya bahan untuk membicarakanmu.

Sebagai manusia biasa kita membutuhkan orang lain untuk sekedar berbagi cerita atau yang sering disebut dengan curhat, tidak dipungkiri setelah kita curhat kepada orang lain tentang kesedihan yang kita rasakan maka akan membuat hati kita sedikit tenang karena merasa orang yang kita ceritakan juga dapat merasakan kesedihan yang kita rasakan.

Ada banyak cara orang untuk mencurahkan kesedihannya selain bercerita kepada orang lain, seperti musisi yang akan

⁴⁷ Trudi Griffin, ... diakses pada : Senin, 04 Oktober 2021

membuat lagu, pelukis yang akan mencurahkan kesedihannya dengan lukisan, atau seorang penulis novel yang akan membuat novel baru dari kisah sedih yang dialaminya.⁴⁸

Berkeluh-kesah kepada manusia tidak akan membuat penat yang dirasakan hilang, rasa lelah yang kita rasakan akan tetap terasa lelahnya, menceritakannya kepada orang lain hanya membuat sedikit saja rasa lega yg dirasakan tetapi bagi orang yang merasakan kesedihannya, rasa lelah itu tetap ada, jadi jika segala cara sudah dilakukan tetapi tetap merasakan kesedihan cobalah untuk mengadukan kesedihan yang dirasakan kepada allah dan yakinlah dengan menceritakannya kepada allah mampu membuat penat dan lelah yang dirasakan menghilang dan yang tersisa hanya rasa tenang sehingga dapat terus menjalani hidup.⁴⁹

Memang manusia membutuhkan pelampiasan dari emosi sedih yang dialaminya tetapi kebanyakan dari mereka lupa bahwa allah yang memberikan kesedihan maka hanya allah yang dapat mengobati kesedihannya, meskipun kita telah curhat kepada orang lain namun mereka hanya dapat mendengarkan dan sedikit memberi kata-kata motivasi tetapi dengan kita mencurahkan kesedihan kepada allah maka kita akan memperoleh ketenangan hati dan kita dapat mencurahkan segala keluh kesah kita tanpa takut akan dijadikan bahan ghibah kepada orang lain,

⁴⁸ Niswahikmah, *Dilarang Mengeluh (Kecuali Kepada Allah)*, (Jakarta, Elex Media Komputindo, 2019) h.11

⁴⁹ Niswahikmah, 2019, h.12

Segala hal yang diceritakan kepada allah tidak akan dibocorkan kepada manusia manapun, berbeda dengan menceritakannya kepada manusia. waktu yang paling baik dilakukan untuk bercerita kepada allah adalah selepas shalat entah shalat wajib atau sunah, atau selepas shalat sunah tahajud di mana semua orang sedang terlelap tidur kita bangun untuk shalat malam berdo'a dan bercerita kepada allah,

Terdapat ketenangan hati yang tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata, meskipun kita tidak langsung mendengar jawaban dari allah dan allah sudah tau apa yang dirasakan dan dialami hamba-nya dengan bercerita sudah membuat hati tenang dan allah akan menghiburnya dengan ketenangan batin.

Sikap selanjutnya seorang muslim ketika menghadapi kesedihan adalah berdo'a karena sebagai makhluk yang lemah sudah seharusnya kita meminta dan memohon kepada allah untuk diberi kekuatan, kesabaran, serta ketabahan. Sesuatu yang dapat menolongnya ketika dia sedang diuji adalah dengan memohon pertolongan hanya kepada allah, mohon perlindungan kepada allah, meyakini bahwa allah selalu bersamanya, serta yakin bahwa dia dalam pertolongan, pembelaan dan pemeliharaan allah maka dia akan selamat dari hal yang membuatnya sedih atau teraniaya.⁵⁰

Allah tidak akan menguji hambanya melebihi kemampuannya, begitupun kesedihan allah tidak akan memberi

⁵⁰Yusuf Qordhowi, *Al-Qur'an Menyuruh Kita Sabar*, (Jakarta, Gema Insani Press, 1989), h.98

kesedihan melampaui kemampuan kita, jika kesedihan datang jangan meratapinya apalagi meronta-ronta bahkan sampai hilang akal, jika tidak ikhlas maka yang dilakukan adalah mengutuk allah atau sampai frustrasi sampai mencoba menghilangkan nyawa sendiri.

Kesedihan ibaratkan tamu dan kita adalah tuan rumahnya, tidak akan ada tamu yang akan menetap terlalu lama dirumah orang, setiap tamu pasti ada waktunya untuk pergi, kesedihan juga bisa diibaratkan dengan hujan kita tahu hujan juga pasti ada redanya, kita harus kuat dan tegas pada diri kita sendiri karena kita adalah tuannya, beri batas waktu untuk tamu kesedihan biarkan ia pergi cepat cepat dari rumah jangan biarkan kesedihan bertamu terlalu lama, sehingga dapat membiarkan tamu kebahagiaan datang sehingga hari-hari kesedihan itu berhenti dan hari-hari penuh kebahagiaan datang.⁵¹

Setiap adanya permasalahan maka akan selalu ada solusi yang menyertai, seperti solusi dari kegiatan rohani yang dilakukan maka akan membuat hati kita menjadi lebih tenang, tentram, dan dapat menambah keimanan kita kepada allah, sedangkan solusi dari kesedihan dalam kegiatan jasmani yang dilakukan ialah pikiran kita akan lebih fresh, dan jauh dari pemikiran-pemikiran negatif yang disebabkan oleh kesedihan, karena setiap kesedihan ada bukan hanya untuk diratapi tetapi dapat menjadikan sarana untuk lebih dekat dengan allah.

⁵¹ Nur Inayah, ... 2016, h.38-39

Hidup tidak selamanya diiringi oleh kemudahan ada kalanya kesusahan dan kesedihan datang menghampiri, maka solusi ada sebagai jalan keluar atau pemecahan masalah dari kesedihan tersebut, di balik setiap permasalahan jika kita berusaha untuk mencari jalan keluarnya maka allah akan selalu menunjukkan jalannya, jangan pernah berputus asa untuk mencari solusi dalam setiap permasalahan dalam hidup.

Dengan mengetahui bahwa setiap permasalahan selalu ada solusi maka janganlah kita terlalu berfokus untuk meratapi kesedihan yang dialami, cobalah untuk menerima keadaan, bahwa apapun yang terjadi saat ini memang sudah menjadi takdir, menerima keadaan juga bukan berarti kita tetap berdiam diri, tetapi tidak memaksakan diri terlalu keras untuk memiliki atas apa yang belum kita miliki, menerima keadaan berarti menerima banyak sedikitnya hal-hal yang dimiliki dan berusaha untuk menjadi lebih baik.⁵²

Saat suasana hati sedang sedih memang susah untuk tertawa atau tersenyum, tetapi cobalah lakukan hal itu dan jangan terlalu murung dan menutup diri, walaupun awalnya melakukannya dengan terpaksa atau hanya pura-pura tetapi dengan tertawa dan tersenyum bisa memancing ingatan yang indah sehingga dapat membuat kita benar-benar tertawa dan tersenyum dari hati dan membuat hidup lebih bahagia.

⁵² Andrew Matthews, *Bahagia Di Masa Sulit*, (Julie M. Matthews) H.2

Ketika sedang tertawa otak kita melepaskan hormon endorfin yang dapat memperbaiki suasana hati, kita tidak harus memaksa tertawa tetapi cobalah dengan cara menonton acara komedi, video lucu atau mengingat momen lucu dengan teman untuk memancing agar tertawa, dan pastikan kita tidak tertawa berlebihan sendirian agar orang lain tidak mengira kita memiliki gangguan jiwa.⁵³

Dalam islam hal-hal baik bernilai ibadah dan hal baik yang sangat mudah dilakukan adalah tersenyum, selain bernilai ibadah tersenyum juga ternyata dapat memperbaiki suasana hati dan dapat membuat bahagia, seperti yang sering kita lihat, seseorang yang murah tersenyum akan mengeluarkan aura positif kepada sekitarnya dan dengan aura positif tersebut juga dapat membuat orang sekitar merasa nyaman, berbeda dengan orang yang terlihat judes atau galak orang-orang disekitarnya juga terbawa suasana merasa khawatir takut membuat kesalahan dan membuatnya marah.

Setiap orang pasti pernah merasakan ketakutan dan khawatiran dihidupnya, begitu pula dengan rasa bahagia dan gembira pasti juga pernah merasakannya, banyak keadaan yang terjadi di dalam kehidupan seseorang, ada senang ada sedih, ada berhasil ada gagal, ada pertemuan ada perpisahan, ada yang datang dan ada yang pergi, ada yang cinta dan ada yang benci, berbagai keadaan tersebut yang dapat mempengaruhi kehidupan,

⁵³ Trudi Griffin,...diakses pada: Senin, 04 Oktober 2021

perasaan serta kejiwaan seseorang, jika bertanya dari manakah perasaan takut dan khawatir itu datang? .

Maka jawaban dari pertanyaan diatas adalah perasaan gelisah dan khawatir tersebut datang dari diri sendiri, takut ditinggalkan, takut miskin, takut kehilangan jabatan, takut kesepian, takut kehilangan orang yang disayang takut mendapat kometar buruk dari orang lain, takut dibenci, dan perasaan takut lainnya sejatinya datang dari dalam diri sendiri, sumber ketakutan itu datang dari dalam diri kita sendiri.

Ironisnya seseorang lebih sering merasakan kekhawatiran dan kegelisahan didalam hidupnya dari pada kegembiraan dan kesenangan, meskipun ketika mendapat kenikmatan dunia dia akan senang dan bahagia, membuatnya bangga dan juga dapat membuatnya lupa diri, tetapi sebentar saja kebahagiaan itu datang maka ketakutan dan kekhawatiran itu datang menghampiri, begitulah jika yang membuatnya bahagia hanya kenikmatan dunia maka akan muncul rasa khawatir jika kebahagiaan itu hilang dari genggamannya.

Ketika berhasil menduduki jabatan tinggi maka ia khawatir akan digeser oleh orang lain lalu ia rela melakukan kejahatan dan tipu daya hanya demi mempertahankan jabatannya, dan ketika mempunyai harta maka ia takut harta itu akan habis atau sewaktu-waktu ada seseorang yang akan merampasnya, juga banyak pedagang atau pengusaha yang melakukan hal aneh-aneh hanya untuk dagangannya laku terjual, adalah bukti bahwa

kesenangan yang mereka dapat selalu dihantui ketakutan, kekhawatiran dan perasaan tidak tenang.⁵⁴

Begitulah jika kita hanya mengharapkan kenikmatan hidup di dunia, maka kehidupannya selalu diliputi rasa takut dan khawatir karena mereka hanya mengarahkan tujuan hidupnya hanya untuk meraih kesenangan dunia yang sudah pasti akan menghilang, perilaku dan tindakannya hanya diperuntukan untuk memperoleh kenikmatan dunia dan mengumpulkannya sebanyak-banyaknya, keberadaan kenikmatan dunia membuatnya takut kehilangannya dan kehilangannya membuatnya bersedih, khawatir, kecewa dan putus asa. Begitulah kehidupan orang yang mengejar dunia yang selalu diliputi oleh rasa gelisah, takut dan hal buruk lainnya.

Hal-hal tersebut berbeda dengan orang yang berserah dan pasrah kepada apa yang telah ditaqdirkan Allah segala sesuatu yang terjadi merupakan kehendak Allah, walaupun ia merasa takut dan khawatir tetapi hal itu tidak menjadikannya lupa diri, ia meyakini bahwa dunia dan segala isinya adalah milik Allah, dan segala yang kita perbuat di dunia akan dimintai pertanggung jawaban di akhirat kelak, serta ia tidak merasa sedih ketika ditimpa kesulitan dan ujian di dunia, karena ia meyakini bahwa Allah bersama orang yang sabar.⁵⁵

⁵⁴Mahmud Ahmad Mustafa, *Dahsyatnya Ikhlas*, (MedPres Digital, 2012), h.70

⁵⁵Yusuf Qordhowi,... 1989, h.110

Jiwa dan hati orang yang takut, dan khawatir kepada allah serta perasaan mengagungkan dan memuliakan-Nya akan berganti dengan rasa damai dan tenang, rasa takut itu akan allah ganti dengan perasaan bahagia, senang yang bercampur dengan perasaan penuh harap, dan cemas akan siksaan allah, tidak ada yang perlu ditakutkan akan perkara dunia baginya yang datang atau menghilang merupakan hal kecil dalam perkara dunia tidak perlu resah dan menyesali atas apa yang telah terjadi, baginya menyiapkan bekal untuk akhirat merupakan perkara yang penting yang harus dilakukan.⁵⁶

⁵⁶Yusuf Qordhowi,... 1989, h.101