

Kiat-Kiat Agar Selalu Berlapang Dada

أسباب انشراح الصدر

[Indonesia – Indonesian – إندونيسي]

Karya: Dr. Amin bin Abdullah asy-Syaqawi

Terjemah : Muzaffar Sahidu

Editor : Eko Haryanto Abu Ziyad

2010 - 1431

islamhouse.com

أسباب انشراح الصدر

« باللغة الإندونيسية »

تأليف: د. أمين بن عبد الله الشقاوي

ترجمة: مظفر شهيد

مراجعة: أبو زياد إيكو هاريانتو

2010 - 1431

islamhouse.com

KIAT-KIAT AGAR SELALU BERLAPANG DADA

Segala puji hanya bagi Allah SWT, shalawat dan salam semoga tetap tercurahkan kepada baginda Rasulullah Muhammad SAW, dan aku bersaksi bahwa tiada Tuhan yang berhak disembah dengan sebenarnya selain Allah yang Maha Esa dan tiada sekutu bagi -Nya dan aku bersaksi bahwa Muhammad adalah hamba dan utusan -Nya.. **Amma Ba'du:**

Sesungguhnya kesempitan dada dan apa yang menimpa seorang muslim berupa kebimbangan dan kebingungan serta kesedihan adalah perkara yang tidak seorangpun bisa menghindarinya.

Ibnu Hazm rahimahullah berkata, “Aku berfikir tentang usaha para cendikiawan, maka aku melihat bahwa usaha mereka mengarah pada satu hal, sekalipun jalan dan cara mendapatkannya berbeda-beda, aku melihat mereka semua berusaha untuk menghilangkan rasa bimbang dan kebimbangan dari diri mereka. Ada orang yang menghilangkannya dengan cara makan dan minum, dan yang lain dengan cara berdagang dan berusaha, sementara yang lain dengan menikah, atau terkadang orang mengejanya dengan bermain-main dan bersenda gurau dan lain-lain. Akan tetapi aku tidak melihat salah satu dari jalan-jalan di atas yang bisa mengantarkan seseorang kepadanya, bahkan bisa jadi realitanya justru kebanyakan dari jalan-jalan di atas, mengarahkan kepada titik yang berlawanan. Hanya dengan kembali kepada Allah SWT semata dan mengutamakan keridhaan -Nya maka dialah jalan yang menghilangkan kebimbangan. Tidak ada jalan yang lebih bermanfaat bagi hamba selain jalan ini, dan lebih pasti dalam menghantarkan seorang muslim kepada kenikmatan hidup dan kebahagiaan”.¹

Ibnul Qoyyim rahimahullah telah menyebutkan beberapa kiat agar dada menjadi lapang:

Pertama: Tauhid, kesempurnaan tauhid pada seseorang akan menentukan sejauhmana ia akan merasakan kelapangan dalam dadanya. Allah SWT berfirman:

¹ Al-Jawabul Kafi, halaman:171-172 dan telah diringkas oleh Ibnul Qoyyi rahimahullah.

قَالَ تَعَالَى: ﴿أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّن رَّبِّهِ ۗ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّن ذِكْرِ اللَّهِ

أُولَئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ ﴿٢٢﴾ الزمر: ٢٢

Maka apakah orang-orang yang dibukakan Allah hatinya untuk (menerima) agama Islam lalu ia mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang membatu hatinya)? Maka kecelakaan yang besarlah bagi mereka yang telah membatu hatinya untuk mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata. (QS. Al-Zumar: 22)

Allah swt berfirman:

قَالَ تَعَالَى: ﴿فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ ۗ وَمَنْ يُرِدْ أَن يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا

حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصَّعَّدُ فِي السَّمَاءِ ﴿١٢٥﴾ الأنعام: ١٢٥

Barang siapa yang Allah menghendaki akan memberikan kepadanya petunjuk, niscaya Dia melapangkan dadanya untuk (memeluk agama) Islam. Dan barang siapa yang dikehendaki Allah kesesatannya, niscaya Allah menjadikan dadanya sesak lagi sempit, seolah-olah ia sedang mendaki ke langit". (QS. Al-An'am: 125.)

Maka hidayah dan tauhid adalah sebab utama yang paling agung yang membawa kepada kelapangan dalam dada, sementara kesyirikan dan kesesatan adalah sebab utama terjadinya kesempitan dan kesesakan dada.

Kedua: Cahaya yang dihunjamkan oleh Allah SWT di dalam hati seorang hamba, yaitu berupa cahaya iman, sungguh dia bisa membuat dada menjadi lapang, melegakan jiwa dan membahagiakan hati. Namun jika cahaya ini hilang dari dada seorang hamba maka dia akan menjadi sempit dan sesak, se hingga dia terperosok ke dalam penjara yang paling sempit dan sulit. Maka ukuran bagian seseorang dari rasa kelapangan dada ini setingkat dengan bagian yang didapatkannya dari cahaya hidayah dan iman ini. Allah SWT berfirman:

قَالَ تَعَالَى: ﴿أَوْ مَن كَانَ مِيثًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلَهُ فِي الظُّلْمَتِ

لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴿١٢٢﴾ الأنعام: ١٢٢

Dan apakah orang yang sudah mati kemudian dia Kami hidupkan dan Kami berikan kepadanya cahaya yang terang, yang dengan cahaya itu dia dapat berjalan di tengah-tengah masyarakat manusia, serupa dengan orang yang keadaannya berada dalam gelap gulita yang sekali-kali tidak dapat keluar daripadanya. Demikianlah Kami jadikan orang yang kafir itu memandang baik apa yang telah mereka kerjakan. (QS, Al-An'am: 122)

Ketiga: Ilmu. Sungguh, ilmu itu bisa melapangkan dada, dan melegakannya sehingga dia lebih luas dari dunia, sementara kebodohan akan mengakibatkan kesempitan, kesesakkan dan terpenjara. Semakin banyak ilmu yang dimiliki seseorang maka semakin luas dan lapang dadanya. Namun hal ini bukan untuk setiap ilmu, akan tetapi maksudnya adalah ilmu yang diwariskan dari Nabi Muhammad SAW, ilmu yang bermanfaat. Pemilik ilmu ini adalah orang yang paling lapang dadanya, paling luas hatinya, paling baik akhlaknya serta paling bagus kehidupan yang dirasakannya.

Keempat: Kembali kepada Allah SWT dan mencintainya dengan sepenuh hati, mendekat kepada Allah SWT, merasa nikmat dengan beribadah kepada -Nya, maka tidak ada yang lebih lapang bagi dada seorang hamba selain hal itu. Allah SWT berfirman:

قَالَ تَعَالَى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾ ﴿النحل: ٩٧﴾

Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan sesungguhnya akan Kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan. (QS. Al-Nahl: 97)

Sehingga dia terkadang berkata; Seandainya aku hidup di dalam surga dengan keadaan seperti ini maka sungguh ini adalah kehidupan yang sangat baik. Cinta kepada Allah SWT memiliki dampak yang sangat mengagumkan dalam menciptakan lapangnya dada, nikmatnya hati, dan

dia tidak akan pernah dirasakan kecuali oleh orang yang kembali kepada Allah SWT, dan setiap kali rasa cinta itu lebih kuat dan meningkat maka dada akan lebih lapang dan lega.

Dan di antara sebab yang menjadikan hati ini sempit adalah berpaling dari Allah Azza Wa Jalla dan hati bergantung kepada selain Allah SWT, lalai dalam berzikir kepada Allah SWT dan justru mencintai selain Allah SWT. Allah SWT berfirman:

﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَمَةِ أَعْمَى ﴾ طه: ١٢٤ ﴾

Dan barang siapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya penghidupan yang sempit, dan Kami akan membangkitkannya pada hari kiamat dalam keadaan buta". (QS. Thaha: 124)

Sesungguhnya orang yang mencintai sesuatu selain Allah SWT maka dia tersiksa dan hatinya terpenjara oleh kecintaannya terhadap hal tersebut.

Kelima: Senantiasa berzikir kepada Allah SWT dalam segala keadaan dan tempat. Kelalaian memiliki dampak yang sangat mencengangkan dalam menciptakan kesempitan dada, perasaan terpenjara dan tersiksa. Allah SWT berfirman:

﴿ قَالَ تَعَالَى: ﴿ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ الرعد: ٢٨ ﴾

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Al-Ra'du: 28)

Keenam: Berbuat baik kepada orang lain, memberikan bantuan kepadanya dengan harta, kekuasaan, jasa dan kerja badan serta berbagai kebaikan lainnya. Sesungguhnya, orang mulia yang baik adalah orang yang paling lapang dadanya, paling baik jiwanya, paling nikmat perasaan hatinya, sementara orang yang bakhil, yaitu orang yang tidak mau berbuat baik kepada orang lain, dan dia adalah orang yang paling sempit hidupnya dan paling keruh kehidupannya. Disebutkan di dalam Ashahihaini dari Abi Hurairah bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda, "Perumpamaan orang

yang pelit dan orang yang dermawan adalah seperti seorang lelaki yang memakai baju dari besi, mereka berdua terpaksa harus mengulurkan tangan mereka ke tulang selangka mereka, maka setiap kali orang yang suka bersedekah itu ingin mengeluarkan shadaqahnya, maka dia semakin meluas sehingga bekas-bekasnyapun menghilang, dan setiap kali orang yang kikir ingin mengeluarkan shadaqahnya maka setiap lubang baju besi itu menyempit sehingga mengerut pada tubuhnya akhirnya membelenggu kedua tangannya kepada tulang selangkanya, dan didengar bahwa Nabi Muhammad SAW bersabda: Lalu dia berusaha memperluasnya namun baju itu tidak bisa melebar”.²

Ketujuh: Keberanian. Seorang yang pemberani pasti berlapang dada, berhati lega, sementara orang yang pengecut adalah orang yang paling sempit dadanya dan paling sesak hatinya, tidak merasakan kesenangan dan kebahagiaan, tidak ada kenikmatan baginya kecuali jika dia termasuk hewan yang hanya memiliki instink kehewanan. Maka kegembiraan, kesenangan, kenikmatan dan keindahan diharamkan bagi orang yang bersikap pengecut sebagaimana dia diharamkan atas orang yang pelit.

Kedelapan: Mendendam termasuk sifat yang tercela yang membuat hati menjadi sempit dan tersiksa, sehingga menghalanginya mendapatkan kesembuhan. Sesungguhnya seorang hamba jika dia telah melakukan segala kiat untuk mendapatkan kelapangan dada namun dia tidak membersihkan dirinya dari sifat-sifat hati yang buruk, maka dia tidak akan merasakan kelapangan dalam dadanya walau sedikit.

Kesembilan: Meninggalkan penglihatan dan pembicaraan yang berlebihan, atau pendengaran dan bergaul yang sia-sia, begitu juga berlebihan dalam urusan tidur dan makan dan lain-lain. Sebab sikap yang sia-sia ini memancing munculnya rasa sakit, bimbang dan kebingungan di dalam hati, dia mempersempit hati, membelenggunya dan membuatnya tersesak. *La Ilaaha Illa Allah*, alangkah sempitnya dada orang yang tidak maenjaga anggota badannya dari perbuatan maksiat, alangkah keruhnya kehidupan yang diarunginya, dan *La Ilaaha Illa Allah*, alangkah nikmatnya orang yang

² Al-Bukhari: no: 2917 dan Muslim: 1021

mendapat bagian dari sifat-sifat terpuji ini, cita-citanya hanya tertuju padanya. Dia mendapat bagian dari firman Allah swt:

قَالَ تَعَالَى: ﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ﴾ (الانفطار: ١٣)

Sesungguhnya orang-orang yang banyak berbakti benar-benar berada dalam surga yang penuh kenikmatan, (QS. Al-Infithar: 13,) sementara bagi kelompok yang lain mendapat bagian dari firman Allah SWT:

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَالْفُجَّارَ لَفِي جَحِيمٍ﴾ (الانفطار: ١٤)

“dan sesungguhnya orang-orang yang durhaka benar-benar berada dalam neraka”. (QS. Al-Infithar: 14)

Maksudnya adalah bahwa Nabi Muhammad SAW adalah seorang pribadi yang paling sempurna dalam memperoleh sebab-sebab lapangnya dada, dan keluasan hati. Dan makhluk yang paling banyak mengikuti beliau maka dia adalah orang yang sempurna dalam merasakan kelapangan, kelezatan, ketentraman hati. Maka apabila seseorang mengikuti Nabi Muhammad SAW dalam hal tersebut diatas maka dia akan mendapat tingkat yang sama dalam kelapangan dada dan ketentraman hati serta kelezatan hidup.

Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam, semoga shalawat dan salam tetap tercurahkan kepada Nabi kita Muhammad saw dan kepada keluarga, shahabat serta seluruh pengikut beliau.