

Lakukan Ini Agar Kesedihan Yang dialami Menjadi Ladang Pahala

written by Ahmad Khalwani, M.Hum



Harakatuna.com - Salah satu fenomena yang cukup serius yang harus diantisipasi dalam alam kehidupan [modern](#) adalah turun mental atau kesedihan akut. Sekarang ini ketika orang mentalnya turun maka cara yang dilakukan adalah dengan healing. Dengan healing, mereka beralasan akan membangkitkan mental lagi. Padahal Islam sendiri, selain dengan healing punya cara tersendiri disaat turun mental dan dilanda kesedihan menjadi ladang pahala.

Setiap orang pasti pernah mengalami mental turun, kesedihan, kegalauan dan lain sebagainya. Dan ini merupakan hal yang wajar karena manusia sendiri diciptakan dengan diberi warna perasaan yang beragam. Perasaan bisa senang, sedih, galau dan lain sebagainya. Dan agar ketika kondisi turun mental dan sedih menjadi ladang pahala maka lakukanlah hal berikut ini

Pertama yang harus dilakukan ketika sedang turun mental, sedih, gundah gulana adalah dengan berpikiran positif. Karena [Nabi Muhammad](#) sendiri menyatakan bahwa sesungguhnya perasaan susah sedih dan galau justru akan menjadi wasilah atau perantara Allah akan mengampuni dosa dan kesalahannya.

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ، مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ، وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أذى وَلَا غَمٍّ، حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا، إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

Artinya: “Tidaklah seorang muslim ditimpa letih, lelah, galau, kesedihan, dan derita, bahkan duri yang menancap di kulitnya, kecuali Allah ‘Azza Wajalla akan ampuni kesalahan-kesalahannya.” (HR. Bukhari no. 5641)

Dengan berpikir positif maka ketika dilanda kesusahan maka ia akan bersabar. Imanya akan bertambah kuat seraya hati nuraniya berseru bahwa semua yang terjadi ini atas kehendak Allah. Maka ketika dilanda kesedihan hal yang harus dilakukan adalah berpikiran positif, dengan demikian maka kesedihan justru akan menjadi ladang pahala. Hal yang menjadi luar biasa lagi adalah sampai-sampai Rasulullah ini takjub dengan seorang mukmin yang ditimpa kesedihan kemudian ia bersabar. Karena kesabaran atas kesedihan ini akan menjadi ladang pahala dan juga bernilai kebaikan.

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ، إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ، وَلَيْسَ ذَاكَ لِأَحَدٍ إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ، إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ، فَكَانَ خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ، صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Artinya: “Sungguh menakjubkan urusan seorang mukmin. Seluruh hal yang berkaitan dengannya berisi kebaikan. Dan tidaklah hal ini dijumpai, kecuali dalam diri seorang mukmin. Yaitu, jika ia ditimpa kebaikan, maka ia bersyukur. Maka, ini bernilai kebaikan baginya. Dan jika mendapat keburukan, maka ia bersabar. Maka, ini bernilai kebaikan baginya.” (HR. Muslim no. 2999)

Dengan demikian menjadi jelas agar kesedihan yang dialami menjadi ladang pahala maka hal yang harus dilakukan adalah berpikiran positif. Wallahu A‘lam Bishowab.