

Menyikapi Kesedihan Menurut Tafsir Surat Yusuf

written by Thobitnmk

Saudaraku, pernah gak sih kita merasakan kesedihan dan kesusahan? Kesedihan dan kegalauan yang disebabkan oleh rasa sakitnya ditinggalkan, rasa pahitnya penolakan, permintaan yang tak kunjung dikabulkan. Bahkan perasaan yang diabaikan, atau harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan? tentu kita pernah merasakan salah satu dari hal-hal yang sudah disebutkan tadi bukan?. Ini [ajaran Islam tentang menyikapi kesedihan dan kesusahan](#).

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

artinya: Ya'qub menjawab “sesungguhnya hanyalah kepada Allah, aku mengadukan kesusahan dan kesedihanku, dan aku mengetahui dari Allah apa yang kamu tiada mengetahuinya”. (Qs.Yusuf:86)

Setiap manusia pasti pernah [merasakan kesedihan](#) yang menyelimuti hatinya. Namun terkadang ketika rasa sedih itu datang kita sering lupa kemanakah kita harus pergi mengadukan kegalauan hati ini? Kita sering kehilangan arah, untuk mencurahkan segala keluh dan kesah. Padahal Al Qur'an telah membimbing dan memberikan kita petunjuk bahwa, tidak ada tempat yang lebih menenangkan hati untuk mengadukan segala yang kita alami selain mengadu kepada Ilahi Rabbi. Yaa hanya kepada-Nya lah kita mengadukan kesedihan dan kesusahan yang tengah kita rasakan.

Cara Menyikapi Kesedihan dan Kesusahan

Syekh Mutawalli Asy Sya'rowi menjelaskan Qs. Yusuf:86 dalam tafsirnya, bahwa “mengadu dan berserah diri kepada Allah atas apa yang menimpa diri kita adalah bentuk lain dari ibadah. Kesedihan dan kesusahan adalah musibah yang tidak dapat di sembunyikan oleh siapapun. Apabila Allah dzat yang Maha Tinggi menurunkan musibah kepada makhluk yang rendah ini. Maka sang makhluk akan menghadapi musibah yang menimpanya dengan dua cara. Pertama ialah dengan berserah diri kepada Allah atas kesedihan dan kesusahan yang menimpanya. Ia merintah seraya memohon ampunan serta memohon pertolongan agar segala

kesusahan dan kesedihannya di lenyapkan. Adapun cara yang kedua ialah seseorang yang sedang menghadapi sebuah musibah yang menimpanya ia tidak rela atas musibah yang menimpanya. Ia meronta dan memberontak, bahkan ia tidak terima dengan apa yang sudah Allah gariskan kepadanya”.

Lebih lanjut syekh Mutawalli Asy Sya'rowi menjelaskan, “seseorang yang merintih kepada Allah dengan mengingat kepada-Nya ketika kesusahan datang menghampirinya, maka Allah akan mensucikan dosanya, melenyapkan kesedihan dan kesusahan yang menimpanya. Karena tidak ada dzat yang mampu mengembalikan kesusahan serta kesedihan yang kita rasakan selain Allah. Adapun seseorang yang tidak rela, ia meronta dan memberontak atas kesedihan yang menimpanya. Maka ia akan mendapat siksa dan tambahan kesusahan. Karena sebenarnya ketika Allah menurunkan kesusahan dan kesedihan, pada waktu yang sama Dia menurunkan kasih sayang-Nya kepada orang-orang yang berdoa”.

Dr Aid Al Qarni berpesan dalam bukunya *La Tahzan*, “kesulitan itu sebenarnya akan menguatkan hati, menghapuskan dosa, menghancurkan rasa ujub dan menguburkan rasa sombong. Apabila kita sedang menghadapi suatu musibah maka hadapilah musibah tersebut dengan tenang. Hadapi dengan tidak gusar, tidak panik, tidak meratapi, apalagi sampai menyalahkan takdir Allah. Sebab semua musibah yang kita terima itu sudah menjadi ketentuan Allah. Dan orang yang bersedih saat mendapati musibah apalagi sampai meratapi, ia akan menjadi santapan empuk bagi setan untuk dijerumuskan pada jalan kesesatan”.

Di Balik Kesusahan Ada Kasih Sayang Allah

Menurut hemat penulis sendiri, kita harus menyadari bahwa di balik kesedihan dan kesusahan yang Allah berikan. Allah hanya ingin melihat hamba-Nya untuk duduk bersimpuh memohon kepada-Nya, mengadukan segala permasalahan yang sedang kita rasakan. Maka kita curahkan hanya kepada-Nya, karena ketika kita mengadu selain kepada-Nya kita tidak akan mendapatkan ketenangan dan tidak dapat memberikan perubahan. Demikian cara menyikapi kesedihan menurut Tafsir Surat Yusuf di atas.

Kesedihan adalah sebuah hal yang wajar, setiap manusia mempunyai naluri untuk

bersedih dan juga berbahagia, islam juga tidak melarang umatnya untuk bersedih, bahkan dalam surah yusuf di jelaskan bahwa Nabi Ya'kub pun bersedih ketika ia harus kehilangan anaknya yang bernama Yusuf. Prof Dr Quraish Shihab menjelaskan dalam Tafsir Al Misbah, kesedihan dan kesusahan yang dialami oleh Nabi Ya'kub adalah kesedihan dan kesusahan yang sangat besar lagi tidak dapat luput dari pikiran, akan tetapi hanya kepada Allah ia mengadukan kesusahan dan kesedihannya, Nabi Ya'kub tidak pernah jemu memanjatkan doa dan keluhan, karena ia yakin bahwa hanya Allah saja yang mampu mengatasi semua kesulitan hamba-Nya.

Demikianlah kesedihan yang dicontohkan oleh Nabi Ya'kub, kesedihan bukan untuk di perturutkan menjadi sebuah ekspresi yang tercela seperti meronta, bahkan sampai menyalahkan Tuhan atas kejadian yang menimpanya, justru ketika kesedihan datang menghampiri diri kita, disitulah Allah ingin hamba-Nya mendekat kepada-Nya, Allah ingin melihat hamba-Nya akankah ketika ia diberi ujian berupa kesedihan serta kesusahan, kita akan kembali kepada-Nya dengan memohon pertolongan dari-Nya seraya menyadari bahwa tidak ada yang dapat menghapus kesedihan yang sedang kita rasakan dan tidak ada yang dapat mengubah keadaan menjadi lebih baik selain Allah