

Merasa Stres dan Cemas, Bacalah Kalimat Utama Ini

written by Marisa Rahmashifa



Harakatuna.com. Dalam menjalani kehidupan, manusia tidak terlepas dari segala permasalahan. Masalah yang menghimpit ialah bumbu kehidupan yang membuat kita belajar banyak hal, membentuk kepribadian yang lebih kuat. Hal tersebut seringkali membuat kita khawatir, stres dan berakhir menjalani hari-hari dengan terpuruk bahkan hati dapat dengan mudah berprasangka buruk kepada Allah. Padahal, masalah-masalah Ia datangkan agar kita semakin dekat dan memilih tempat bergantung hanya padaNya.

Tak berbeda halnya dengan apa yang kita alami. Kehidupan para utusan Allah juga bergelimang masalah. Bahkan, ujian yang dihadapi mereka lebih besar dari apa yang mungkin kita jalani saat ini. Bayangkan perasaan Nabi Ibrahim saat terkucilkan dari kaum, keluarganya sendiri. Mereka berhari-hari menyalakan api dan tidak seorang pun yang boleh mendekati Ibrahim, tak terkecuali keluarganya. Api tersebut siap untuk membinasakannya. Begitupula kisah Nabi Muhammad saat di Tha'if yang dilempar, dihina, diludahi oleh penduduknya. Satu-satunya

orang yang berada di pihaknya saat itu hanya Zaid bin Haritsah.

Para utusan Allah mendapatkan penghinaan dan perlakuan yang buruk selama berdakwah. Betapa sakitnya Ibrahim melihat kaumnya sendiri menelanjangi beliau untuk dilemparkan ke dalam api. Dalam beberapa kitab tafsir disebutkan saat itu Jibril mendatangi Ibrahim untuk menawarkan bantuan. Lalu, Ibrahim menjawab "*Jika bantuan itu datang darimu, aku tidak menerimanya. Namun, jika datang dari Allah, aku menerimanya.*" Meskipun, riwayat itu tidak ditemukan keasliannya, ada narasi kuat dari Ibnu Abbas R.A yang mengatakan "*hasbunallahu wani'mal wakil ni'mal maula wa ni'ma nashir.*" Kalimat tersebut dibaca Ibrahim ketika dilemparkan ke dalam api juga Nabi Muhammad ketika orang-orang kafir Madinah mengepungnya dalam perang Khandaq. Tentara orang kafir datang dari seluruh penjuru Arab yang membuat takut umat muslim. Namun, Nabi Muhammad memerintahkan untuk membaca *hasbunnahu wa ni'mal wakil, ni'mal maula wa ni'man nashir*. Sebagaimana api tidak bisa menyakiti Ibrahim karena Allah menghilangkan panasnya. Begitupula Allah hilangkan kekuatan tentara kafir yang tidak dapat menyakiti Nabi Muhammad dan pasukannya.

Beberapa sahabat bertanya kepada Imam Malik R.A "Mengapa Anda hanya memiliki *hasbunallahu wa ni'mal wakil*?" dia menjawab "karena yang mengikuti kalimat tersebut hanya kalimat *fainqalabuu bini'matin mina allaahi wafadhlin lam yamsas-hum suu-un* bahwa mereka kembali dengan bantuan dari Allah dan karuniaNya tidak membahayakan menyentuh mereka Dan bukan hanya karena Allah melindungi mereka. Allah memberi mereka lebih banyak. Allah meningkatkan mereka. Sebagaimana yang Allah berikan pada Nabi Ibrahim AS. *Allah adalah sebaik-baik pelindung, dan Allah cukuplah bagi kita, Allah sebaik-baiknya pengatur urusan kita.* Dan kita seringkali tidak benar-benar menyadari kekuatan doa ini sampai berada dalam situasi di titik terendah. Karena, seringkali kita tidak menyadari apa yang telah diberikan Allah sampai diambil sepenuhnya.

Ada hadis mauquf yang berhenti di Abu Darda' "Barang siapa yang mengucapkan tujuh kali doa ini di pagi dan malam hari *hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nasir* Allah akan menghilangkan segala kesusahannya." Dalam buku kesehatan mental, dijelaskan bahwa salah satu cara mengatasi stres dan kecemasan membutuhkan frasa positif yang dapat menguatkan keyakinan spiritual, dan mengubah hal-hal yang positif menjadi negatif dengan kalimat *hasbunallah wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nasir*. Meskipun, tak seorang pun yang mendukung dan di samping kita. Allah ialah satu-satunya penolong bagi

kita.

Maka, kala perasaan cemas, khawatir dan stres yang menghampiri. Kita sandarkan sepenuhnya urusan pada Allah dengan mengulang kalimat di atas. Sebab, energi dan kekuatan manusia terbatas. Sedangkan, kekuatan dari segala kekuatan hanya datang dari sang pencipta.