

Self Healing Ketika Disakiti

written by Nurul Lathiffah, S.Psi., M.Psi



Harakatuna.com. Kadang tajamnya lidah dapat menusuk perasaan. Bagi seorang muslim, buruknya sikap dari orang lain yang melukai hati tak layak untuk dibalas dengan sikap buruk yang sama. Ajaran agama menganjurkan muslim untuk menyembuhkan luka. Upaya self healing tidak hanya dapat dilakukan dengan piknik atau berbelanja. Justru, self healing yang hakiki adalah dengan menjalin kedekatan akrab dengan Allah Swt dengan berbagai cara. Berdzikir membalas keburukan dengan kebaikan, dan berdoa adalah cara yang diajarkan agar seorang mukmin terbebas dari penyakit hati.

Ketika mendapat sikap tak nyaman yang menusuk perasaan, seorang muslim hendaknya bersabar. Allah Swt. suka kepada hamba-hambanya yang bersabar. Barangkali dengan perantara kesabaran ketika disakiti, Allah Swt. berkenan mencurahkan rahmat dan kasih sayangNya kepada kita. Allah Swt. berfirman, "Allah menyukai orang-orang yang bersabar" (QS Ali Imran [3]: 146).

Bagi hambanya yang bersabar Allah Swt. telah menjanjikan akhir yang indah. Hal ini menjadi pondasi bagi umat Islam untuk semakin termotivasi bersikap sabar ketika disakiti. Di dalam Al Quran, Allah Swt. berfirman, " Selamat sejahtera atasmu karena kesabaranmu. Maka alangkah nikmatnya tempat kesudahan itu" (QS Ar Raad: 24). Bersabar akan membuat seorang muslim lebih mulia, baik di

hadapan Allah Swt., malaikat, dan sesama manusia.

Memberi maaf kepada penoreh luka juga merupakan bagian dari self healing ketika sedang disakiti. Dengan memberikan maaf secara ikhlas, maka hati akan terasa lapang dan damai. Selain itu, orang yang pemaaf akan diberikan anugerah mulia oleh Allah Swt. Rasulullah Saw. bersabda, "Tidaklah berkurang harta seseorang karena bersedekah. Allah tidak menambah bagi seseorang yang memaafkan orang lain kecuali kemuliaan, dan tidaklah seseorang bersikap tawadhu' karena Allah kecuali Allah akan mengangkat derajatnya." (HR. Muslim).

Memaafkan tanpa diminta adalah akhlak orang-orang shalih. Memaafkan kesalahan orang yang sudah menyakiti dan tetap bersikap baik dan lembut kepada mereka merupakan bukti sikap akhlak mulia. Allah Swt. akan menjadi penolong bagi hamba-hambanya yang berbuat kebaikan. Ketika didzalimi dan disakiti, hendaknya kita melangitkan doa. Insyaallah, saat disakiti merupakan waktu yang mustajab untuk berdoa.

Rasulullah Saw. bersabda, "Ada tiga golongan manusia yang doanya tidak akan ditolak; orang yang berpuasa sampai ia berbuka, pemimpin yang adil, dan doa orang yang didzalimi. Allah akan mengangkat doanya sampai di atas awan dan dibukakan pintu-pintu langit untuknya, dan Allah Swt. berfirman: Demi keagunganKu, aku benar-benar akan menolongmu meskipun tidak serta merta." (HR. Tirmidzi).

Keyakinan bahwa Allah Swt akan menolong hamba-Nya yang sedang disakiti harus terpatri kuat dalam hati. Sehingga, tak perlu bersedih ketika dilukai dan disakiti sesama manusia. Ikhlas, tetap berbuat baik, dan ridha kepada ketentuan Allah Swt. harus senantiasa kita upayakan demi menjaga kesehatan jiwa dan kesucian hati. Tak perlu bersedih ketika disakiti. Insyaallah, dengan perantara momen tersebut kita berkesempatan untuk melangitkan doa yang akan diterima dan dikabulkan Allah Swt. Wallahu'alam.