

Hikmah al-Quran

Harapan bagi Jiwa yang

Pernahkah kita berasa sangat sedih, kecewa atau berputus asa sehingga timbul keinginan untuk mengakhiri hidup? Setiap insan pasti pernah melalui saat sukar sehingga segala masalah terasa begitu berat. Sekiranya tidak ditangani dengan cara yang betul, keadaan ini boleh mendorong seseorang untuk mempunyai keinginan membunuh diri.

Kesedihan yang berlarutan tidak boleh dipandang remeh. Menurut laporan daripada Pertubuhan Kesihatan Sedunia, sebanyak lebih daripada 700 000 orang di seluruh dunia meninggal akibat tindakan membunuh diri pada setiap tahun. Hal ini menunjukkan bahawa kesedihan dan masalah mental yang tidak ditangani dengan betul boleh mengakibatkan pengakhiran yang sangat tragik. Di sinilah pentingnya mencari jalan keluar yang benar-benar dapat membantu mengatasi kesedihan dan memberikan harapan kepada orang yang sedang berjuang dengan keinginan untuk membunuh diri.

Ajaran Islam melalui al-Quran dan sunah memberikan panduan yang sangat relevan kepada

Keyakinan bahawa setiap ujian terselit rahsia kebaikan akan membawa sinar harapan dalam kehidupan. Inilah hikmah daripada al-Quran yang mampu menangani kegelisahan jiwa insan.

mulia ini saling melengkapi dan menjadi benteng yang penting untuk melawan tekanan hidup yang boleh membawa kepada perasaan putus asa dan mengambil jalan untuk mengakhiri hidup.

Allah SWT mengingatkan umatnya dalam *Surah al-Baqarah* ayat 155 hingga ayat 156 yang bermaksud, "Sesungguhnya Kami akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan (hasil tanaman). Sampaikanlah berita gembira kepada orang yang bersabar, iaitu orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata, 'Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali.'" Ayat ini menunjukkan bahawa ujian merupakan sebahagian daripada kehidupan, namun kesabaran membawa ganjaran yang besar di sisi Allah SWT.

Tawakal pula memberikan ketenangan jiwa kerana orang yang bertawakal menyedari bahawa dia tidak keseorangan ketika menghadapi kesulitan. Allah SWT menegaskan hal ini dalam firman-Nya yang bermaksud, "... Barang siapa bertawakal kepada Allah, nescaya Dia akan mencukupkan keperluannya" (*Surah al-Talaq* 65:3). Dengan bertawakal, seseorang individu belajar untuk tidak terlalu terbeban dengan masalah dunia kerana Allah Maha Mengetahui apa-apa yang terbaik untuk hamba-Nya.

Melalui sabar dan tawakal, seseorang akan menemukan kekuatan dalaman untuk bangkit daripada kekecewaan dan kesedihan. Keyakinan bahawa setiap ujian terselit rahsia kebaikan akan membawa sinar harapan dalam kehidupan. Inilah hikmah daripada al-Quran yang mampu menangani kegelisahan jiwa insan. Namun begitu, sabar dan tawakal tidak boleh dipisahkan daripada usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hati manusia memerlukan sumber ketenangan yang abadi, dan dalam Islam, ketenangan itu diperolehi melalui hubungan rohani yang tulus dengan Pencipta.

Firman Allah SWT menyebut dalam *Surah al-Ra'd* ayat 28 yang bermaksud, "Ketahuilah, dengan mengingati Allah hati akan menjadi tenang." Ayat ini menekankan bahawa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai melalui hubungan yang kukuh dengan Allah. Dalam kehidupan yang penuh dengan cabaran ini, kita sering kali berasa tertekan dan cemas. Akan tetapi, dengan mengingati Allah, kita dapat berasakan ketenangan yang memberikan kekuatan

umatnya untuk menghadapi situasi seperti ini. Islam tidak memandang ringan emosi manusia, sebaliknya mengajarkan cara untuk mengurus emosi dan kesedihan melalui pendekatan yang menyeluruh dan berpandukan wahyu. Islam mengakui bahawa manusia akan berasa sedih dan kecewa, tetapi terdapat cara untuk menghadapinya, iaitu dengan cara bersabar dan bertawakal kepada Allah SWT.

Konsep sabar dan tawakal yang diajarkan dalam al-Quran menjadi panduan yang sangat bermakna bagi menghadapi kesulitan hidup. Sabar bermaksud bertahan dan tabah ketika menghadapi ujian, manakala tawakal membawa makna menyerahkan segala urusan kepada Allah SWT setelah berusaha. Kedua-dua sifat

Gelisah

untuk menghadapi dugaan hidup. Menurut tafsiran al-Mawardi, ketenangan hati dapat dicapai dengan cara berzikir, merenungi nikmat Allah, mengingat janji-Nya dan mengamalkan ajaran al-Quran. Semua ini dapat membantu kita untuk keluar daripada kegelapan kesedihan dan melihat kehidupan dengan pandangan yang lebih positif.

Kesedihan yang mendalam bukanlah hal yang asing dalam kehidupan seseorang, malah Nabi Muhammad SAW sendiri pernah melalui saat kesedihan yang berat, terutamanya apabila Baginda berhadapan dengan penolakan kaumnya terhadap ajaran Islam. Satu daripada ayat yang merakamkan keadaan ini ialah *Surah al-Kahfi* ayat 6 yang bermaksud, “Boleh jadi engkau pula (wahai Muhammad) akan membinasakan dirimu sendiri kerana bersedih hati sesudah mereka berpaling daripadamu ...” Ayat ini mengingatkan kita bahawa kesedihan perlu dikendalikan dengan bijaksana dan tidak boleh dibiarkan menguasai hidup kita. Allah memberitahu Rasulullah SAW bahawa walaupun penolakan terhadap dakwah Islam begitu menyedihkan, namun Baginda tidak boleh membiarkan perasaan itu merosakkan dirinya. Teguran ini sangat penting bagi kita, bahawa kesedihan harus dikendalikan dengan baik dan tidak boleh dibiarkan menjadi beban yang memusnahkan diri.

Menurut para ulama tafsir seperti al-Tabari, al-Qurtubi dan Ibn Asyur, ayat tersebut diturunkan sebagai teguran dan nasihat kepada Rasulullah SAW yang berasa terlalu terbeban disebabkan oleh penolakan kaumnya. Allah SWT mengingatkan Rasulullah SAW bahawa tugas utama Baginda adalah untuk menyampaikan risalah Islam, manakala penerimaan hidayah merupakan urusan Allah SWT. Penekanan ini bukan sahaja untuk meringankan beban jiwa Rasulullah SAW, tetapi juga menjadi pengajaran kepada umat Islam agar tidak membiarkan kesedihan menguasai diri sehingga membawa kemudaratan. Dalam kehidupan ini, kita juga perlu mengingatkan diri sendiri bahawa kita tidak boleh memaksa orang lain untuk menerima kebaikan yang kita bawa. Yang penting ialah

usaha yang dilakukan, dan hasilnya merupakan urusan Allah SWT.

Firman Allah SWT dalam ayat lain juga mengingatkan kita untuk tidak terlalu bersedih dengan keadaan yang

Setiap dugaan yang dihadapi memberikan peluang untuk kita bermuhasabah diri, memohon keampunan atas kesilapan, dan memperbaharu niat untuk menjadi lebih baik.

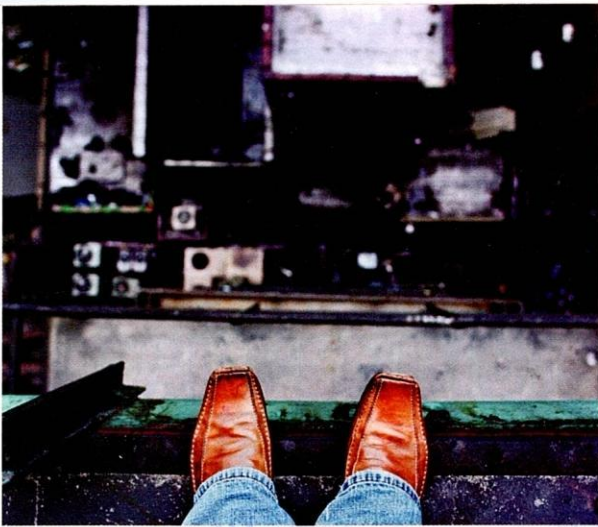
tidak boleh diubah. Sebagai contoh, Allah berfirman dalam *Surah al-Ma'idah* ayat 68 yang bermaksud, “Janganlah engkau bersedih hati terhadap orang kafir itu.” Selain itu, dalam *Surah al-Syu'ara'* ayat 3, Allah SWT berfirman yang bermaksud, “Barangkali engkau akan membinasakan dirimu sendiri kerana mereka tidak beriman.” Allah menasihati kita supaya tidak terlalu kecewa dengan orang yang menolak kebaikan dan kebenaran, kerana

kita hanya boleh berusaha dan berserah kepada-Nya. Menyalahkan diri dan meratapi sesuatu yang berada luar daripada kawalan kita hanya akan membawa kepada kehancuran emosi dan mental.

Kesedihan merupakan sebahagian daripada fitrah manusia, namun hal tersebut harus diurus dengan bijaksana. Al-Quran mengajarkan pendekatan yang seimbang apabila menghadapi tekanan hidup, iaitu terus berusaha, bertawakal kepada Allah dan menjaga kesejahteraan diri. Selepas menerima teguran daripada Allah SWT dalam *Surah al-Kahfi*, Rasulullah SAW meneruskan dakwah Baginda dengan kesabaran dan kebergantungan penuh pada Allah. Baginda memahami bahawa tidak semua perkara berada dalam kawalan manusia. Sebagai umat Islam, kita diajar untuk terus berusaha sebaik-baik mungkin, dan harus menerima bahawa hasilnya bukan pada tangan kita.

Selain itu, al-Quran mengajarkan kita agar berpegang teguh pada keyakinan bahawa terdapat hikmah di sebalik setiap ujian dan kesedihan yang kita hadapi. Dalam *Surah al-Baqarah* ayat 286, Allah SWT berfirman yang bermaksud, “Allah tidak memberati seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”





Keinginan membunuh diri bukanlah tindakan yang betul untuk menyelesaikan sesuatu masalah yang dihadapi.

Ayat ini memberikan pengharapan bahawa setiap ujian yang datang kepada kita sesuai dengan kemampuan kita untuk menghadapinya. Oleh itu, usah biarkan kesedihan yang dialami meruntuhkan semangat, sebaliknya jadikan hal tersebut sebagai peluang untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Setiap ujian dan kesedihan yang datang dalam hidup kita sebenarnya mempunyai tujuan yang lebih besar yang tidak selalu kita fahami pada masa itu. Kadangkala, kesedihan yang kita alami membawa kepada pemahaman yang lebih mendalam tentang diri sendiri dan hubungan kita dengan Allah SWT. Proses ini memupuk kesabaran dan kebergantungan penuh pada Allah SWT, yang merupakan elemen penting untuk mengatasi sebarang bentuk tekanan. Al-Quran juga mengingatkan kita bahawa kesedihan bukanlah titik akhir, tetapi merupakan suatu fasa yang akan berlalu jika kita mengetahui cara untuk menghadapinya dengan penuh kesabaran dan keyakinan kepada takdir-Nya.

Al-Quran memberi kita contoh yang amat berharga tentang cara orang yang terdahulu menghadapi kesedihan. Contohnya, Nabi Yaaqub a.s. yang berduka kerana kehilangan anaknya, Nabi Yusuf a.s. Dalam *Surah Yusuf* ayat 86, Allah SWT berfirman yang bermaksud "Dan dia berkata, 'Hanya keluhanku dan kesedihanku adalah untuk Allah.'" Hal ini menunjukkan bahawa walaupun dalam kesedihan yang sangat mendalam, Nabi Yaaqub tetap berpaut pada Allah SWT sebagai tempat mengadu dan berharap. Ayat ini mengajarkan kita bahawa walaupun kesedihan yang dialami terasa amat dalam, namun kita tidak harus menyerah atau berasa berputus asa. Sebaliknya, kita harus terus mencari jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah melalui doa, zikir dan berserah diri kepada-Nya.

Selain itu, kesedihan juga boleh menjadi pendorong untuk kita memperbaiki diri dan memperkukuh hubungan dengan Allah SWT. Setiap dugaan yang dihadapi memberikan peluang untuk kita

bermuhasabah diri, memohon keampunan atas kesilapan, dan memperbaharu niat untuk menjadi lebih baik. Dalam keadaan seperti ini, kita akan berasakan bahawa Allah berada dekat dengan hamba-Nya yang ikhlas, memberikan kekuatan dalam setiap langkah, dan memberikan kedamaian yang tidak dapat dijelaskan dengan kata-kata.

Dalam kehidupan seharian, banyak cabaran yang boleh membawa kepada kesedihan dan kekecewaan. Namun begitu, al-Quran mengajarkan kepada kita bahawa kesedihan tidak seharusnya menjadi beban yang memusnahkan jiwa. Sebaliknya, hal tersebut menjadi peluang untuk hamba-Nya mendekatkan diri kepada Allah, memohon kekuatan dan mencari ketenangan melalui zikrullah. Mengingati Allah merupakan jalan penyelesaian yang sebenar ketika hati berasa kosong dan sesak. Zikir dapat memberikan ketenangan, merasai kehadiran Allah dalam hidup, dan membantu kita berasa lebih tenang untuk menghadapi segala ujian.

Panduan al-Quran ini menjadi asas kepada ketahanan jiwa yang sejati. Ketika menghadapi dugaan, kita diajar untuk fokus terhadap usaha yang mampu dilakukan dan menyerahkan perkara yang di luar kawalan kepada Allah SWT. Dengan memahami dan menghayati ajaran ini, seseorang individu akan dapat membina kekuatan jiwa untuk terus melangkah, mengatasi tekanan dan mencari kebahagiaan dalam keredaan Allah. Mengatasi kesedihan dan mengelakkan keinginan untuk membunuh diri bukan hanya berkaitan dengan perasaan negatif, tetapi juga berkaitan dengan keimanan dan hubungan yang kukuh dengan Allah SWT. Dengan keyakinan ini, kita akan mampu mengharungi segala rintangan hidup dan menemukan ketenangan yang sejati.

Kesimpulannya, al-Quran menawarkan panduan yang komprehensif dalam hal mengurus kesedihan dan kegelisahan jiwa yang mampu menjurus kepada tindakan buruk seperti keinginan membunuh diri melalui pendekatan spiritual yang menyeluruh. Ajarannya menekankan tentang peri pentingnya hubungan yang erat dengan Allah SWT melalui doa, zikir dan kesabaran untuk menghadapi ujian hidup. Kesedihan bukanlah penghujung kehidupan, tetapi suatu fasa yang boleh dilalui dengan keimanan dan usaha yang bersungguh-sungguh. Dengan menghayati mesej al-Quran, setiap individu dapat membina kekuatan dalaman, menerima takdir dengan hati yang terbuka, dan terus melangkah menuju kehidupan yang lebih bermakna dan penuh pengharapan. 🌱