

**MENGHADAPI UJIAN KEHIDUPAN DENGAN
MEYAKINI SURAH AL-INSYIRAH**

Alfian Noor
alpi15397@gmail.com
Muhammad Abdurrahman
muhammadabdurrahman814@gmail.com
Muhammad Nasrullah
dammahum6248@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

Abstract. *Anyone living in the world must have experienced the trials of life. If we are willing to dissect the meaning behind a test that befalls us, then we will know the message that Allah SWT has given us. The aim of this research is to find out how a Muslim behaves when he or she gets tested in life. The method used is library research, namely research using literature, where the research object can be books, encyclopedias, scientific journals, newspapers, magazines, documents, or reports of research results from previous researchers. In this research we can find that the Al-Quran has explained about people's lives. In the Al-Quran, someone who has a big problem, should not consider that problem as a trial, but will consider it as a pleasure as mentioned in Surah Al-Insyirah. Surah al-Insyirah here is related to soul-stirring verses. No matter how big the problem is, it depends on how you listen to it. If you respond positively, patiently and always be grateful, the problem will feel lighter, and vice versa. Every problem should not be seen from the problem, but should be seen from how a person responds to it, because problems are part of the tests of human life. Human providers always think positively in everything.*
Keywords: *life test, surah al-insyirah*

Abstrak. Siapapun manusia yang hidup di dunia pasti pernah merasakan ujian kehidupan. Jika kita mau membedah makna dibalik sebuah ujian yang menimpa kita, maka kita akan mengetahui pesan yang diselipkan Allah SWT kepada kita. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana sikap dari seorang muslim ketika mendapat ujian dalam kehidupan. Metode yang digunakan adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian dengan menggunakan literatur (kepustakaan), yang mana objek penelitiannya dapat berupa buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dokumen, maupun laporan hasil penelitian dari peneliti terdahulu. Dalam penelitian ini kita dapat menemukan Al-Quran telah menjelaskan tentang kehidupan masyarakat, dalam Al-Quran seseorang yang mempunyai masalah yang besar, janganlah masalah itu dianggap sebuah cobaan, akan tetapi dianggap sebagai nikmat sebagaimana telah disebutkan dalam surah Al-Insyirah. Surah al-Insyirah disini berkaitan dengan ayat penggugah jiwa, Sebesar apapun masalah tergantung pada cara menanggapinya. Kalau ditanggapi dengan positif, sabar dan selalu bersyukur maka masalah itu akan terasa ringan, begitujuga sebaliknya. Setiap masalah

jangan dilihat dari masalahnya akan tetapi dilihat dari bagaimana cara seseorang menyikapinya, karena masalah itu sebagian dari ujian kehidupan manusia. Dianjurkan manusia selalu berpikir positif dalam segala hal.

Kata kunci : ujian kehidupan, surah al-insyirah

LATAR BELAKANG

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam kehidupannya. Idealnya sebagai seorang mukmin, manusia seharusnya mengetahui bahwa Allah menciptakan dunia sebagai ujian belaka bagi manusia, kesulitan yang diberikan Allah adalah untuk menguji manusia¹. Kesulitan tersebut dibuat untuk membedakan antara mereka yang benar-benar beriman dan mereka yang memiliki penyakit di hatinya, yaitu mereka yang tidak lulus dalam menyakini keimanan mereka (Hendra Setiawan, 2017).

Adapun kesulitan yang sering dilalui seorang mukmin kadang membuat hati dan jiwanya tidak tenang, seorang mukmin bisa menjalani kesulitan dengan keimanan pada Allah. Berbagai macam kesulitan yang dihadapi manusia mulai dari mencari pekerjaan, usaha dagang yang bangkrut, sakit yang diderita dan banyak lagi kesulitan lain. Kesulitan ini membuat frustrasi dan stres bagi kebanyakan orang, karena mereka tidak memiliki keyakinan hidup kepada Allah (Hendra Setiawan, 2017).

KAJIAN TEORITIS

Pada dasarnya Allah telah memberikan pedoman kepada manusia dalam menghadapi masalah hidup. Allah menurunkan surah Al-Insyirah yang di dalamnya berisi tentang kelapangan dada. Lapang dada yang diberikan kepada Nabi Saw akan tetapi bukan menjadi pedoman beliau semata, akan tetapi juga diberikan kepada umatnya yang mengalami ujian hidup. Allah menjamin bahwa setiap orang yang mengalami ujian pasti akan ada keringanan dan pemecahan masalah kalau semua itu dihadapi dengan sabar dan tawakal pada Allah sehingga beliau diberi kelapangan dada (Asep Maulana, 2014).

Pedoman yang diberikan Allah itu semua diulas dalam surah al-Insyirah, yang memuat tentang bagaiman seseorang menghadapi masalah dalam hidupnya

dan sempitnya dada dikarenakan banyak masalah dan beban yang diembannya. Allah mengetahui bahwa manusia membutuhkan pertolongan, bantuan dan pengawasan dari Allah. Oleh karena itu Allah memberikan jaminan *problem solving* terhadap permasalahan manusia tersebut. Di samping itu, Allah senantiasa berlemah lembut dan berkasih sayang pada umatnya karena sesungguhnya Allah memberikan kemudahan yang selalu mengiringi kesulitan serta menghilangkan beban beratnya di dada manusia yang senantiasa memohon pertolongan-Nya.

“Sesungguhnya sesudah kesulitan ada kemudahan”. Kalimat ini mengisyaratkan pada Rasulullah bahwa setiap kesulitan, penderitaan ada kemudahan yang diberikan oleh Allah. Maka kerjakanlah suatu pekerjaan dengan sungguh-sungguh dan selalu mengharapkan ridla pada Ilahi. Manusia dituntut untuk senantiasa optimis dan pantang menyerah dalam kehidupan (QS. Al-Insyirah; 6).

Manusia menghadapi persoalan yang memberatkan jiwanya, akan membuat keadaan manusia tersebut menjadi stres dan cemas. Akan tetapi Allah telah menurunkan surah al-Insyirah sebagai pedoman dalam menghadapi berbagai macam persoalan kehidupan (Azhari, 2019).

Ujian merupakan sarana dari Allah untuk membina orang mukmin membersihkan hati dari kotoran dan menyembuhkan jiwa dari penyakit. Dengan banyaknya ujian yang diberi oleh Allah, maka Allah menjanjikan pemecahan masalah seperti yang dijelaskan dalam surah al-Insyirah.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian dengan menggunakan literatur (kepustakaan), yang mana objek penelitiannya dapat berupa buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah, dokumen, maupun laporan hasil penelitian dari peneliti terdahulu. Penelitian kepustakaan meliputi serangkaian kegiatan berkaitan dengan pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, serta mengolah bahan penelitian (Darmalaksana, 2020).

Adapun pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, karena dilakukan pada kondisi alamiah (apa adanya), dimana

peneliti menjadi instrumen kunci, bersifat deskriptif yaitu data yang terkumpul berbentuk kata-kata atau gambar, analisis data secara induktif, dan hasil penelitian lebih difokuskan pada makna dari pada generalisasi. Penelitian ini mengkaji bagaimana sikap dari seorang muslim ketika mendapat ujian dalam kehidupan dengan pedoman surah al-Insyirah serta literatur yang berkaitan dengan ketika muslim mendapat ujian dalam kehidupan dengan pedoman surah al-Insyirah. Oleh karena itu, penelitian ini disebut penelitian kepustakaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam surah al-Insyirah ayat ke 6 dijelaskan bahwa sesudah kesulitan pasti ada jalan keluar, maka dapat disimpulkan kemudahan akan datang dua kali dalam kesulitan. Kesulitan bukanlah hal yang sangat menakutkan, janganlah memandang cobaan sebagai malapetaka, akan tetapi dilihat sebagai nikmat atas pemberian Allah karena kasih saying (Asep Maulana, 2014).

Makna surah al-Insyirah ayat ke 6 bahwasanya antara kesulitan dan kemudahan itu datangnya bersamaan, datangnya kemudahan tidak menunggu kesulitan atau kemudahan muncul setelah kesulitan usai. Intinya hanyalah tergantung pada bagaimana cara memandang suatu masalah apabila dipandang dengan hati sempit maka dipahami kemudahan muncul bersama kesulitan. Karena dibalik kesulitan ada kemudahan. Kehidupan itu pasti ada cobaan dan ujian berhasil ataupun tidak itu tergantung pada yang melakukan. Kalau ujian itu dijalani dengan penuh keimanan dan kebijaksanaan maka akan merasa ringan begitu juga sebaliknya (Hendra Setiawan, 2014).

Sebagaimana firman Allah QS. Al-Baqarah : 185

“...Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu”

Hanya dengan ujian, hidup dapat membentuk sikap mental, kebesaran jiwa yang optimal, ujian yang akan menentukan keimanan dan kualitas hidup ini. Kehidupan sebagai ujian Hidup. Ujian itu yang menunjukkan adanya suatu kehidupan. Dengan ujian, terbentuk pribadi yang ulet serta tahan banting, kreatifitas juga menjadikan pengalaman hidup dalam pemahaman makna hidup. Realitas manusia sering mengkondisikan batiniyah untuk menghadapi yang mudah, tidak pernah merasakan sulitnya hidup. Sikap batin seperti inilah yang akan mengakibatkan berfikir negatif ketika menghadapi kesulitan,

baik itu kehilangan jabatan ataupun bentuk ujian lain. Biasanya dihadapinya dengan gampang putus asa, semangat hidup lemah dan tekanan kesehatan mental. Sikap seperti ini yang mendorong untuk berbuat buruk seperti, merampok, mencuri bahkan ada yang lari dengan cara gaib agar kesulitan cepat berakhir (Asep Maulana, 2014).

Ujian hidup seseorang tidak selamanya berbentuk kesusahan atau kesengsaraan, tetapi kesenangan merupakan cobaan dari Allah. Dengan kesengsaraan, seseorang diuji apakah bisa menerima ujian dengan sabar, sebaliknya dengan kesenangan apakah dapat bersyukur atau tidak. Orang beriman pasti diuji Allah untuk melihat ukuran kualitas kedekatan pada Allah, dilihat dari derajat iman. Allah berfirman QS. al-Hujurat:14 “kami telah beriman katakankanlah kamu belum beriman tapi katakanlah kamu telah tunduk, karena iman itu belum masuk dalam batinmu...”.

Setiap manusia dalam perjalanan hidupnya sering menghadapi berbagai permasalahan yang perlu dipecahkan seperti, sering menghadapi masalah yang dilematis sering memikirkan apa yang akan dilakukan untuk mengatasi masalahnya, diantara sikap yang patut dilakuakn oleh seorang muslim diantaranya yaitu (Shihab, 2007) :

1. Berfikir Positif

Hidup memang memiliki segi baik dan buruk. Baik dan buruk suatu kehidupan dapat dilihat dari cara menyelesaikannya. Salah satunya adalah Berpikir positif akibat menyikapi segala peristiwa atau kejadian dengan sudut pandang yang baik. Berprasangka baik meliputi berbaik sangka pada orang lain, pada diri sendiri dan pada Allah. Dalam kondisi apa pun, dalam kehidupan selalu berprasangka baik terhadap persoalan yang dihadapi. Al-Qur'an menganjurkan manusia agar selalu berprasangka baik⁷, firman Allah QS. Al-Hujurat :12

Artinya:“Wahai orang-orang yang beriman jauhilah kebanyakan dari prasangka karena sesungguhnya sebagian prasangka adalah dosa, dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain”.

2. Optimis

Telah dijelaskan dalam surah al-Insyirah. kehidupan di dunia ini silih berganti, ada kesulitan ada kemudahan, baik dan buruk, semua ini peringatan dari Allah untuk menguji keimanan seseorang. Pesan dari surah tersebut agar selalu bersikap optimis dalam menghadapi hidup. Sikap yang senantiasa mengharap (optimis) terdapat dua

pokok ajaran Islam: *pertama*, selalu mengharapkan rahmat dan nikmat illahi meskipun dalam kondisi apapun. *Kedua*, selalu mengharapkan ampunan Allah. Hal ini dapat memupuk dan meningkatkan harapan (optimisme) dalam menghadapi berbagai keadaan yang terasa sulit.

3. Sabar Menerima Ujian

Keindahan akhlak seorang muslim itu sabar dan tahan uji, karena itu sabar diartikan dengan menahan jiwa atas hal-hal yang tidak disukai atau menanggung yang tidak disukai dengan pasrah juga rela.¹⁹ Saat musibah datang bertubi-tubi maka diterima dengan sabar dan lapang apa pun bentuk cobaannya, bahkan misalnya dalam ujian atau lagi sibuk mengerjakan yang serumit pun. Kesabaran akan mudah dilakukan apabila dikaitkan dengan sikap baik sangka pada Allah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Manusia senantiasa menghadapi masalah dalam hidup, idealnya manusia mengetahui bahwa kesulitan yang datang dari Allah itu untuk menguji manusia. Berbagai macam masalah yang dihadapi manusia baik itu segi ekonomi, sosial, budaya juga masalah internal keluarga yang menyebabkan seseorang menjadi stress, cemas dan depresi serta gangguan kejiwaan lain. Akan tetapi semua ini tidak bisa terselesaikan dengan baik tergantung pada masalah manusia itu sendiri tergantung pada cara memecahkan masalah dan cara menyikapi. Ujian dan masalah sering terjadi pada masyarakat modern (zaman sekarang) disebabkan banyaknya masalah yang sering dihadapi oleh manusia, idealnya manusia berpikir logis dan pengetahuan yang luas.

Kaitan surah al-Insyirah dengan pemecahan masalah sebagai pedoman bagi manusia yang menghadapi kesulitan, karena dalam hal ini Allah telah menunjukan bagaimana surah al-Insyirah itu sangat berpengaruh bagi manusia, salah satunya dengan berpikir positif, sabar akan kesulitan akan tetapi disamping itu ada usaha dan tawakal pada Allah. Dalam surah al-Insyirah telah disebutkan bahwa seberat apapun cobaan pasti akan ada kemudahan karena itu janji Allah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak dosen Dr. GT. Muhammad Irhamna Husin M. Pd. I yang telah memberikan kami pengetahuan

seputar Agama Islam dengan sangat menarik. Kami juga ingin berterima kasih pada sesama anggota kelompok atas kerja keranya dalam melaksanakan penelitian hingga menjadi artikel ilmiah yang telah tersusun sedemikian rupa.

DAFTAR REFERENSI

- Asep Maulana, 2014. Ubah Cara Berpikir: Faa Inna Ma'al 'Usri Yusra. Jakarta, Kompas Gramedia.
- Azhari, N. N. (2019). Ketenagan Hati dalam Al-Qur'an: Telaah Pemikiran Syaikh Najmuddin Al-Qubro. Surabaya: UIN Sunan Ampel.
- Darmalaksana, W. (2020). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka dan Studi Lapangan. Pre-print Kelas Menulis UIN Sunan Gunung Djati Bandung.
- Hendra Setiawan, 2014. Agar Selalu ditolong Allah. Yogyakarta, Jabal.
- Shihab, M. Q. (2007). Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik atas Pelbagai Persoalan Umat. Bandung: Mizan.