

Buletin BENING

Kumpulan Ceramah
Bahasa Indonesia & Jawa



EDISI 41

Jumat Pon, 12 Desember 2025

Hikmah Di Balik Musibah

Mari Kita Hidup Bahagia

Edited By : Bidang Pemberdayaan
Penyuluh (BPP) POKJALUH BANTUL
Zusniyati M'uzah, dkk

POKJALUH KABUPATEN
BANTUL YOGYAKARTA

KEMENTERIAN AGAMA KABUPATEN BANTUL

Hikmah Di Balik Musibah

Naskah Ceramah, oleh : Nur Rofi'ah
Penyuluh Agama KUA Kapanewon Bantul
(Bahasa Indonesia)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Akhir-akhir ini kita banyak disuguhi dengan berita-berita tentang musibah yang melanda negeri kita. Musibah terbesar saat ini adalah tanah longsor dan banjir bandang yang terjadi di Sumatera. Tentu kita sangat prihatin atas kejadian ini bagaimana para penduduk kehilangan keluarga, harta benda dan tempat tinggalnya. Musibah yang terjadi saat ini lebih banyak karena ulah dari tangan-tangan manusia yang tidak bisa menjaga bumi dengan bijaksana. Firman Allah swt dalam surat Ar Rum ayat 41:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ
بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Artinya : Telah tampak kerusakan di darat dan di laut disebabkan perbuatan tangan manusia. (Melalui hal itu) Allah membuat mereka merasakan sebagian dari (akibat) perbuatan mereka agar mereka kembali (ke jalan yang benar).

Dalam ayat ini diterangkan bahwa telah terjadi al-fasād di daratan dan lautan. Al-Fasād adalah segala bentuk pelanggaran atas sistem atau hukum yang dibuat Allah, yang diterjemahkan dengan “perusakan”. Perusakan itu bisa berupa pencemaran alam sehingga tidak layak lagi didiami, atau bahkan penghancuran alam sehingga tidak bisa lagi dimanfaatkan. Di daratan, misalnya, hancurnya flora dan fauna, dan di laut seperti rusaknya biota laut. Juga termasuk al-fasād adalah perampokan, perompakan, pembunuhan, pemberontakan, dan sebagainya. Perusakan itu terjadi akibat perilaku manusia, misalnya eksploitasi alam yang berlebihan, peperangan, percobaan senjata, dan sebagainya. Perilaku itu tidak mungkin dilakukan orang yang beriman dengan keimanan yang sesungguhnya karena ia tahu bahwa semua perbuatannya akan dipertanggungjawabkan nanti di depan Allah.

Dalam ayat ini, Allah menegaskan bahwa tidak seluruh akibat buruk perusakan alam itu dirasakan oleh manusia, tetapi sebagiannya saja. Sebagian akibat buruk lainnya telah diatasi Allah, di antaranya dengan menyediakan sistem dalam alam yang dapat menetralkan atau memulihkan kerusakan alam. Hal ini berarti bahwa Allah sayang kepada manusia. Seandainya Allah tidak sayang kepada manusia, dan tidak menyediakan sistem alam untuk memulihkan kerusakannya, maka pastilah manusia akan merasakan seluruh akibat perbuatan jahatnya. Seluruh alam ini akan rusak dan manusia tidak akan bisa lagi menghuni dan memanfaatkannya, sehingga mereka pun akan hancur.

Terlepas dari sebab musabab sebuah musibah, kita juga harus ingat bahwa musibah itu adalah takdir dari Allah. Musibah bisa saja berarti azab, teguran atau peringatan, bahkan bisa berarti nikmat yang semuanya hanya Allah subhanahu wata'ala yang tahu.

Firman Allah yang menyebutkan tentang musibah ada beberapa ayat, di antaranya:

1. Surat al-Baqarah ayat 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Innâ lillaâhi wa innâ ilaihi râji'ûn" (sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nyalah kami kembali).

Dalam Tafsir Al-Misbah, ketika menjelaskan Surah Al-Baqarah ayat 156, Prof. Quraish Shihab menegaskan bahwa kalimat "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un", mencerminkan kesadaran bahwa manusia adalah milik Allah. Untuk itu, Allah berhak sepenuhnya melakukan apa saja terhadap milik-Nya sesuai kehendak-Nya. Namun, setiap perbuatan Allah tidak lepas dari kebijaksanaan dan kasih sayang-Nya. Ujian atau musibah yang menimpa bukan tanpa makna, pasti ada hikmah yang tersembunyi di baliknya. Sebagai Maha Pengasih dan Maha Penyayang, Allah menyambut setiap hamba yang kembali dengan cinta dan rahmat. Maka, pertemuan kelak dengan Allah bukanlah pertemuan yang menakutkan, melainkan perjumpaan yang penuh kasih.

2. Surat asy-Syura ayat 30

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

Artinya: "Dan apa saja musibah yang menimpa kamu maka adalah disebabkan oleh perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan sebagian besar (dari kesalahan-kesalahanmu)."

Syekh Nawawi Banten dalam kitab tafsir Marah Labid menjelaskan, ayat ini mengingatkan kita bahwa setiap musibah yang menimpa diri kita merupakan konsekuensi dari perbuatan tangan-tangan kita sendiri. Artinya, segala bentuk kesusahan, kesialan, atau bencana yang terjadi adalah buah dari tindakan dan pilihan yang kita lakukan. Musibah ini bisa berupa penyakit, kemiskinan, kehilangan, atau berbagai cobaan lainnya.

Sebagaimana kita saksikan di wilayah Sumatera yang tertimpa bencana, banyak terdapat kayu-kayu hutan yang ikut hanyut yang disinyalir akibat dari penebangan hutan liar. Bila benar ini penyebabnya maka sungguh amat disesalkan karena manusia telah berbuat dholim terhadap lingkungan yang berakibat fatal pada kehidupan di sekitarnya.

Lalu hikmah apa yang bisa diambil dari musibah ini?

Pertama, musibah itu merupakan salah satu cara Allah untuk mengingatkan hamba-Nya agar tidak melampaui batas, tidak melakukan kemaksiatan dan kerusakan di muka bumi. Musibah menyadarkan hamba agar bertobat dan mendekatkan diri kepada-Nya. Ingatlah bahwa kita hidup juga harus memikirkan keberlangsungan anak cucu kita kelak bisa hidup dengan baik. Anak cucu kita masih membutuhkan lingkungan yang sehat, aman dan kondusif. Bila eksploitasi atas bumi ini tidak diiringi dengan perbaikan di semua aspek maka kelak anak cucu kita akan mengalami kesusahan. Masih ada waktu untuk introspeksi diri, memperbaiki keburukan-keburukan yang telah dilakukan dan bertaubat kepada Allah Sang Maha Kuasa.

Kedua, musibah mengajarkan pentingnya integrasi ibadah dan isti'anah, memohon pertolongan kepada Allah (QS al-Fatihah [1]: 5). Integrasi ini harus dibuktikan dengan kesalehan autentik dengan peneguhan iman, ilmu, dan amal saleh dengan tidak banyak mengeluh dan menyalahkan pihak lain.

Mari kita tingkatkan ibadah kita dengan menjalin hubungan yang lebih baik dengan Sang Khaliq, dengan sesama manusia dan dengan lingkungan sekitar kita. Selalu mohon pertolongan kepada Allah agar langkah-langkah kita berada di jalan yang lurus yang diridhoi Allah SWT.

Ketiga, musibah itu ibarat laboratorium keimanan dan kesabaran untuk penyadaran bahwa manusia itu milik Allah dan pasti kembali kepada-Nya (QS al-Baqarah [2]: 155-156). Semua yang terjadi adalah atas kehendak Allah dan tugas manusia menerima dengan sabar dan ikhlas atas qodho' qodarnya Allah.

Keempat, musibah merupakan manifestasi kasih sayang Allah kepada hamba-Nya untuk membuktikan ridha tidaknya. “Sesungguhnya pahala besar itu sebanding dengan ujian yang berat. Apabila Allah mencintai suatu kaum, maka Dia akan menimpakan ujian kepada mereka. Siapa yang ridha, maka ia akan meraih ridha Allah. Sebaliknya, siapa yang tidak suka, maka Allah pun akan murka.” (HR Ibn Majah).

Kelima, musibah dan bencana alam merupakan tanda kekuasaan-Nya. Semua fenomena alam didesain agar manusia terus belajar, membaca, dan memaknai ayat-ayat Allah di alam raya maupun di dalam Alquran. Dengan pembacaan integratif ayat-ayat kauniyyah dan ayat-ayat Quraniyyah, manusia dapat mengembangkan sains dan teknologi. Sains dan teknologi diharapkan bisa digunakan untuk mengolah sumber daya alam dengan bijaksana sehingga tidak merugikan makhluk lain.

Keenam, musibah itu awalnya penuh duka, namun perlahan tetapi pasti akan berganti menjadi sukacita dan bahagia. Musibah mengajarkan pentingnya bersikap optimistis karena kehidupan itu tidak selamanya dalam kesulitan dan keduakaan. Firman Allah :

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

“Sesungguhnya kesulitan selalu dibarengi kemudahan.” (QS Al Insyiroh [94]:5- 6).

Ketujuh, musibah itu menginsafkan bahwa manusia itu lemah, tidak bisa melawan “kekuatan alam”. Hanya Allah yang Mahakuat, Mahabesar, dan Mahakuasa. Manusia tidak seharusnya bersikap sombong dan angkuh apalagi tamak. Semua hal yang ada di dunia ini adalah milik Allah dan Allah akan membalas semua perbuatan yang telah kita lakukan.

Kedelapan, musibah menumbuhkan rasa kemanusiaan universal untuk berempati dan berbagi. Penggalangan dana untuk membantu korban bencana menunjukkan kepedulian sebagai sesama makhluk Allah tidak peduli dari suku atau bangsa yang berbeda demi kemanusiaan. Kepedulian ini menumbuhkan rasa persaudaraan yang erat.

Kesembilan, musibah itu menjadi penggugur dosa. Rosululloh bersabda:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى
وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

"Tidaklah seorang muslim tertimpa kelelahan, penyakit, kegelisahan, kesedihan, gangguan, hingga duri yang menusuknya, melainkan Allah akan menghapuskan sebagian dari dosa-dosanya". (HR. Bukhari-Muslim)

Maka bila sedang tertimpa musibah hendaklah seorang muslim menerimanya dengan sabar, lapang dada dan ilkhlas karena Allah pasti akan memberikan balasan yang terbaik atas kesabarannya.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Hikmah Saking Musibah

Naskah Ceramah, oleh : Nur Rofi'ah
Penyuluh Agama KUA Kapanewon Bantul
(Bahasa Jawa)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Sakmenika kita asring dipunparingi pawartos babagan musibah ingkang nimpah nagari kita. Musibah ingkang paling ageng ing wekdal menika inggih punika tanah longsor lan banjir bandang ing Sumatra. Mesthi kemawon kita sami rumaos prihatin, amargi kathah tiyang ingkang kelangan kulawarga, bondha, saha papan panggènan.

Kathah musibah ingkang kadadosan punika sejatosipun awit saking tindak tanduk manungsa ingkang boten saged ngreksa bumi kanthi wijaksana. Allah SWT ngendika ing surat Ar-Rum ayat 41:

ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ
بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ

Tegesipun: “Sampun katon karusakan ing dharat lan ing sagara awit saking tindak-tanduk manungsa. (Kanthi menika) Allah paringaken dhatengipun supados padha ngrasakaken sebagian saking akibat tumindakipun, mugi-mugi padha bali dhateng dalan ingkang leres.”

Ayat punika menerangaken bilih al-fasād—karusakan—sampun wonten ing dharatan lan lautan. Al-fasād punika sedaya pelanggaran tumrap aturan Allah, ingkang ateges “karusakan.” Karusakan punika saged awujud polusi ingkang ndadosaken alam boten pantes dipunenggoni, utawi nganti rusak sanget dumugi boten saged dipun-ginakaken malih.

Ing dharat contonipun rusaking tetuwuhan lan kewan; ing sagara kayata rusaking biota laut. Kalebet ugi tindakan kados maling, perompakan, pepaten, pemberontakan, lan sanesipun. Menika sedaya asiling tumindak manungsa kados eksploitasi alam ingkang kelewihan, peperangan, ujicoba gaman, lan salebetipun.

Tiyang ingkang iman sejati mesthinipun boten badhe nindakaken makaten awit nyumurupi bilih sedaya badhe dipunpertanggungjawabaken wonten ing ngajengipun Allah.

Allah nerangaken malih bilih manungsa boten nampi sedaya akibat ala saking tumindakipun, nanging namung sebagian kemawon. Kathah sanget akibat ingkang sampun dipunringanakén déning Allah kanthi sistem alam ingkang saged mulihaké karusakan. Menika minangka bukti tresna lan sih-rahmatipun Allah. Yen boten dipunparingono sistem semanten, mesthi manungsa badhe nampi kabèh akibatipun lan bumi badhe rusak sadaya.

Sanadyan musababipun bénten-bénten, musibah punika tetep minangka takdir saking Allah. Saget dados azab, pepeling, peringatan, utawi malah nikmat—namung Allah ingkang ngertos sakpenuhipun.

Ayat-ayat Al Qur'an ingkang nerangaken musibah wonten kathah, antawisipun inggih puniko

1. Surat Al-Baqarah ayat 156

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

Tegesipun: “Tiyang-tiyang ingkang nalika katempuh musibah lajeng ngucap: Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un.”

Miturut Tafsir Al-Mishbah, Prof. Quraish Shihab njlentrehaken bilih ukara punika minangka wujud kesadaran manungsa bilih piyambakipun punika kagunganipun Allah. Allah gadhah hak tumindak saestu dhateng mahlukipun, nanging sedaya tumindakipun tansah adhedhasar hikmah lan sih-rahmat. Saben ujian mesthi kagungan makna ingkang jero. Allah mesthi nampani saben hamba ingkang wangsul dhateng Panjenenganipun kanthi katresnan.

2. Surat Asy-Syura ayat 30

وَمَا أَصَابَكُمْ مِنْ مُصِيبَةٍ فَبِمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

Tegesipun: “Sakabehing musibah ingkang nimpah panjenengan punika awit saking ulah tangan panjenengan piyambak, lan Allah ngapura kathah sanget.”

Miturut Syekh Nawawi Banten ing Tafsir Marah Labid, ayat punika élingaken bilih saben kesusahan—loro, mlarat, kelangan, lan sanesipun—punika asil saking tindak manungsa. Kados ing Sumatra, kathah kayu alas ingkang kabawah arus banjir, dipunsinyalir awit saking penebangan liar. Menawi puniko leres, mesthi dados tumindak dzalim dhateng lingkungan lan marakaké kerusakan ing sakitaripun.

Hikmah ingkang saged dipunpendhet saking musibah

1. Pepeling supados boten nglampahi wates

Musibah punika cara Allah ngemutaken manungsa supados boten nindakaken kerusakan lan tansah éling dhateng Panjenengané. Kita ugi kedah mikiraken masa depan putra wayah supados saged gesang ing lingkungan ingkang saé.

2. Pentingipun nyawisaken ibadah lan nyuwun pitulungan

Musibah ngajari manungsa supados ibadah lan isti'anah kedah nyawiji. Punika saged kabuktèn kanthi iman, ilmu, lan amal saleh. Monggo kita tingkataken ibadah kita kanthi hubungan ingkang langkung sae kalian Sang Kholiq, sesami manungso ugi kalian lingkungan sekitar kita. Kita nyuwun pitulungan dhumateng Allah supados tindak tanduk kita dipun ridhani dening Allah swt.

3. Laboratorium iman lan kesabaran

Musibah punika kadadosan kados laboratoriumipun iman lan kesabaran, kanggé nyadarké bilih manungsa punika kagunganipun Allah lan mesthi badhe wangsul dhateng Panjenengané (QS Al-Baqarah [2]: 155–156). Sedaya ingkang kadadosan punika manut karsanipun Allah, lan tugasipun manungsa yaiku nampi kanthi sabar lan ikhlas dhateng qodho' lan qodharipun Allah.

4. Tanda katresnanipun Allah

Musibah punika minangka pralambang sih-kaduluran lan katresnanipun Allah dhateng para abdining Panjenengané, minangka bukti enten mbotenipun ridha Allah. “Satemene ganjaran ingkang ageng punika saged dipuntandhingkaké kaliyan ujian ingkang abot. Nalika Allah tresna dhateng satunggaling kaum, Panjenengané badhe maringi ujian dhateng kaum punika. Sinten ingkang ridha, badhe angsal keridhanipun Allah. Nanging sinten ingkang boten kersa nampani, mila Allah ugi badhe duka.” (HR Ibnu Majah).

5. Tanda kekuasaanipun Allah

Musibah lan bencana alam punika minangka pratandha kekiatan lan kakuwasanipun Allah. Sedaya fenomena alam punika sampun dipundésain supados manungsa tansah sinau, maos, lan ngemaknai ayat-ayat Allah ing alam raya lan ugi ing sajroning Al-Qur'an. Kanthi maos integratif antawisipun ayat-ayat kauniyyah lan ayat-ayat Qur'aniyyah, manungsa saged ngembangaken sains lan teknologi. Sains lan teknologi punika dipunajab saged dipunginakaké kanthi wijaksana kanggé ngolah sumber daya alam supados boten ndadosaken rubeda dhateng makhluk sanès.

6. Derita badhe owah dados kabungahan

Musibah awalipun maringi kesedihan, nanging badhe wonten kabungahan ing tembe. Musibah paring piwulang babagan wigatinipun nggadhahi sikap optimistis, awit gesang punika boten mesthi tansah kebak kesulitan lan kasusahan.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Satemene sesarengan kaliyan kesulitan punika wonten kegampilan.” (QS. Al Insyirah 94:5–6)

7. Ngémutaken bilih manungsa punika ringkih

Musibah ndadosaken manungsa sadar bilih manungsa boten saged nguwasani kekiyatan alam. Mung Allah ingkang Maha Kuwasa. Manungsa punika boten kedah nggadhahi watak umuk lan angkuh, langkung-langkung tamak. Sedaya perkawis ing jagad menika kagunganipun Allah, lan Allah badhe maringi walesan tumrap saben tumindak ingkang sampun kita tindakaken.

8. Numbuhaken rasa kemanusiaan

Musibah maringi rasa empati lan nyawiji antar makhluk Allah tanpa mbedakaken suku lan bangsa. Penggalangan dana kagem mbantu para korban bencana nuduhaken wujud ing kepedulian minangka sesami makhluk Allah, boten preduli saking suku utawa bangsa ingkang béda demi kemanusiaan. Kepedulian punika njalari tuwuhing rasa paseduluran ingkang raket.

9. Penggugur dosa

Rasulullah dhawuh:

مَا يُصِيبُ الْمُسْلِمَ مِنْ نَصَبٍ وَلَا وَصَبٍ وَلَا هَمٍّ وَلَا حُزْنٍ وَلَا أَذًى
وَلَا غَمٍّ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا مِنْ خَطَايَاهُ

“Botên wonten lelah, lara, susah, sedhih, gangguan, nganti duri ingkang nylekit ing tiyang Muslim kejawi dados penggugur sebagian dosanipun.” (HR Bukhari–Muslim)

Mula, nalika katempuh musibah, tiyang Muslim kedah sabar, legawa, lan ikhlas. Allah mesthi maringi ganjaran ingkang saestu sae tumrap kesabaranipun.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

“Mari Kita Hidup Bahagia”

Naskah Ceramah, oleh : Isti Faizah, S.Th.I
Penyuluh Agama KUA Kapanewon Bantul
(Bahasa Indonesia)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Segala puji bagi Allah Subhanahu wa Ta’ala, Tuhan yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Dengan izin dan rahmat-Nya, kita dapat berkumpul dalam keadaan sehat, dalam rangka menuntut ilmu yang mulia ini. Shalawat serta salam semoga selalu tercurah kepada junjungan kita Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam, beserta keluarga, sahabat, dan seluruh umat beliau hingga akhir zaman.

Hadirin yang dirahmati Allah,

Pada kesempatan kali ini, kita akan mengkaji satu tema yang sangat penting dalam kehidupan manusia, yaitu “Mari Kita Hidup Bahagia”. Tema ini sederhana, namun memiliki makna yang amat luas dan mendalam. Semua manusia menginginkan kebahagiaan, tetapi tidak semua manusia memahami bagaimana mencapainya.

Ada yang mencari kebahagiaan dengan harta, ada yang mencarinya dengan popularitas, ada pula yang mencarinya dengan kekuasaan. Namun, semua itu tidak dapat menjamin ketenangan hati jika tidak disertai dengan kebersihan jiwa dan kedekatan kepada Allah. Ceramah ini akan kita bahas dalam enam bagian besar:

1. Hakikat kebahagiaan menurut Islam
2. Mengapa manusia sulit merasakan bahagia
3. Peran husnuzan dalam menciptakan kebahagiaan batin
4. Bukti bahwa kebahagiaan memengaruhi kesehatan jasmani
5. Langkah-langkah praktis dalam meraih kebahagiaan
6. Penutup yang menguatkan tekad untuk hidup bahagia

Semoga dengan pembahasan ini, kita semua mampu meningkatkan kualitas hidup, mencintai diri dengan cara yang benar, dan lebih dekat dengan Allah Subhanahu wa Ta’ala.

I. HAKIKAT KEBAHAGIAAN MENURUT ISLAM

Hadirin sekalian,

Islam memandang kebahagiaan bukan semata-mata urusan dunia. Kebahagiaan tidak diukur dari banyaknya harta, tingginya jabatan, atau luasnya popularitas. Karena jika kebahagiaan diukur dari itu semua, tentu orang-orang kaya dan orang-orang terkenal akan selalu bahagia. Namun kenyataannya, banyak orang yang secara materi berlebih, tetapi hatinya tetap gelisah, mudah marah, bahkan mengalami stres dan depresi.

Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam bersabda:

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

“Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, tetapi kekayaan adalah kekayaan hati.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Kata “kaya hati” di sini bermakna tenang, lapang, dan mampu menerima takdir Allah dengan penuh syukur. Orang yang kaya hatinya akan tetap bahagia meskipun hartanya sedikit. Sebaliknya, orang yang miskin hatinya akan tetap gelisah meskipun hartanya melimpah. Allah Subhanahu wa Ta’ala menegaskan dalam QS. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً
طَيِّبَةً^ط وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Barangsiapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka pasti Kami berikan kepadanya kehidupan yang baik.”

Makna “kehidupan yang baik” menurut para ulama adalah hidup yang tenang, penuh keberkahan, serta dekat dengan Allah. Inilah hakikat kebahagiaan yang sesungguhnya.

II. MENGAPA KITA SERING SULIT MERASAKAN BAHAGIA?

Hadirin yang berbahagia,

Walaupun setiap orang ingin bahagia, tidak sedikit yang justru merasa jauh dari kebahagiaan. Ada beberapa sebab mengapa hal ini terjadi:

1. Terlalu banyak mengeluh

Keluhan adalah penghalang kebahagiaan. Semakin sering kita mengeluh, semakin sempit hati kita. Bahkan nikmat yang besar pun akan terlihat kecil ketika kita tidak menghargainya.

Padahal Allah berfirman:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Jika kamu bersyukur, niscaya Aku tambah nikmatmu.” (QS. Ibrahim: 7)

Rasa syukur memperluas nikmat, keluhan mempersempitnya.

2. Kurangnya rasa syukur

Banyak orang tidak menyadari betapa banyak nikmat yang Allah berikan. Padahal nikmat itu ada di sekitar kita: udara yang kita hirup, mata yang melihat, kaki yang melangkah, keluarga yang mendukung, dan waktu yang Allah berikan setiap hari.

Orang yang kurang bersyukur akan merasa hidupnya selalu kurang, meskipun sudah memiliki banyak hal.

3. Terlalu fokus pada kekurangan diri

Kita sering membandingkan diri dengan orang yang lebih sukses, lebih kaya, atau lebih populer. Padahal membanding-bandingkan diri hanya akan menumbuhkan rasa iri, rendah diri, dan kehilangan kebahagiaan.

4. Tidak berlapang dada terhadap takdir

Takdir Allah tidak selalu sesuai dengan keinginan kita. Ada kalanya kita diuji dengan kegagalan, kehilangan, atau kesedihan. Orang yang tidak menerima takdir akan hidup dalam penyesalan dan kesedihan berkepanjangan.

5. Terlalu banyak prasangka buruk

Baik kepada Allah maupun sesama manusia. Prasangka buruk hanya menambah beban dan membuat hati gelisah.

Inilah mengapa Islam sangat menekankan pentingnya husnuzan (berprasangka baik), yang akan kita bahas pada bagian berikutnya.

III. HUSNUZAN SEBAGAI KUNCI KEBAHAGIAAN BATIN

Hadirin yang dirahmati Allah,

Salah satu kunci terbesar kebahagiaan adalah husnuzan, yaitu berprasangka baik. Ada dua bentuk husnuzan: kepada Allah dan kepada manusia.

1. Husnuzan kepada Allah

Husnuzan kepada Allah berarti yakin bahwa segala sesuatu yang ditetapkan-Nya adalah yang terbaik bagi kita.

Rasulullah bersabda:

“Allah berfirman: Aku sesuai dengan prasangka hamba-Ku kepada-Ku.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Artinya, bila kita yakin Allah akan menolong, maka kita akan ditolong. Bila kita yakin Allah akan memudahkan, maka kita akan dimudahkan.

Contoh nyata dalam hidup:

- Kita menghadapi kegagalan; orang husnuzan berkata: “Mungkin ini bukan jalan terbaik bagiku.”
- Kita kehilangan sesuatu; orang husnuzan berkata: “Allah akan menggantinya dengan yang lebih baik.”
- Kita mendapat musibah; orang husnuzan berkata: “Pasti ada hikmah yang belum aku pahami.”

Husnuzan membuat hati tenang, tidak mudah stres, dan lebih mudah menerima takdir.

2. Husnuzan kepada sesama manusia

Husnuzan kepada sesama adalah menjaga diri dari prasangka buruk yang tidak berdasar. Rasulullah bersabda:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ

“Jauhilah prasangka buruk, karena prasangka adalah sedusta-dustanya perkataan.”

(HR. Bukhari)

Orang yang selalu berprasangka buruk hidupnya tidak tenang. Ia mudah curiga, mudah marah, dan sulit bahagia.

Sebaliknya, orang yang husnuzan:

- Mudah memaafkan
- Tidak mudah tersinggung
- Lebih damai dalam menjalani hidup

Maka, husnuzan adalah salah satu pintu besar menuju kebahagiaan hati.

IV. KEBAHAGIAAN DAN KESEHATAN JASMANI

Hadirin sekalian,

Kebahagiaan bukan hanya urusan hati. Kebahagiaan juga berdampak langsung pada kesehatan tubuh. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang bahagia memiliki:

- Sistem imun lebih kuat
- Risiko penyakit jantung lebih rendah
- Tidur lebih berkualitas
- Stres lebih rendah
- Kesehatan mental lebih stabil

Ini selaras dengan ajaran Islam. Ketika kita diajarkan untuk sabar, bersyukur, dan tidak berprasangka buruk, sesungguhnya itu adalah pendidikan jiwa sekaligus pengobatan tubuh.

Orang yang selalu stres mudah sakit. Orang yang selalu gelisah mudah lelah. Orang yang suka marah jantungnya lebih berisiko terganggu. Itulah mengapa Islam memberikan banyak perintah yang menjaga kesehatan mental:

- Dzikir
- Shalat
- Belajar ikhlas
- Selalu bersyukur
- Husnuzan

Semua itu memperkuat hubungan kita dengan Allah, dan pada saat yang sama membuat tubuh lebih sehat. Dengan demikian: Bahagia bukan hanya membuat kita hidup lebih baik, tetapi juga membuat kita hidup lebih sehat.

V. LANGKAH-LANGKAH PRAKTIS MENUJU HIDUP BAHAGIA

Agar ceramah ini mudah diamalkan, berikut beberapa langkah sederhana namun sangat efektif untuk mencapai kebahagiaan:

1. Mulailah setiap hari dengan syukur

Bangun tidur, mengucapkan do'a:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

Alhamdulillahilladzi ahyana ba'da ma amatana wa ilaihin nusyur.”

Artinya :

“Segala puji bagi Allah yang telah menghidupkan kami setelah mematikan kami, dan kepada-Nya lah kami akan kembali.”

Syukur kecil ini akan membuka pintu syukur lainnya.

2. Jaga pikiran positif

Katakan pada diri sendiri setiap pagi:

- “Hari ini pasti ada kebaikan.”
- “Allah tidak akan membebankan sesuatu di luar kemampuanku.”
- “Aku yakin Allah menyiapkan yang terbaik untukku.”

Pikiran positif akan membentuk perasaan positif.

3. Hindari kebiasaan membandingkan diri

Setiap orang punya takdir masing-masing. Allah memberikan rezeki yang berbeda, bukan sebagai bentuk ketidakadilan, tapi sebagai bentuk ujian. Fokuslah pada perjalanan hidup kita sendiri.

4. Seringlah memaafkan

Memaafkan bukan berarti kalah, tetapi membebaskan hati dari kebencian. Hati yang memaafkan lebih tenang dan lebih bahagia.

5. Perbanyak ibadah

Shalat, dzikir, doa, membaca Al-Qur'an — semua ini adalah sumber ketenangan. Semakin dekat kita kepada Allah, semakin bahagia hati kita.

6. Lakukan kebaikan setiap hari

Walaupun kecil:

- Senyum
- Menolong orang
- Mengucapkan kata-kata baik

Kebaikan menumbuhkan kebahagiaan.

7. Husnuzan dalam segala keadaan

Apa pun yang terjadi, katakanlah dalam hati:

“Allah pasti menyiapkan yang terbaik untukku.”

Kalimat ini akan menjadi sumber kekuatan yang luar biasa dalam menghadapi kehidupan.

VI. PENUTUP

Hadirin sekalian,

Kebahagiaan bukan sesuatu yang jauh. Kebahagiaan Allah letakkan dalam hati kita. Dan untuk menemukannya, kita hanya perlu menata hati, belajar bersyukur, berpikir positif, dan mendekat kepada Allah. Mari mulai hari ini dengan tekad untuk:

- Menjadi hamba yang bahagia
- Membahagiakan diri dan orang lain
- Selalu husnuzan
- Merawat hati agar bersih dan tenang

Semoga Allah menjadikan kita hamba-hamba-Nya yang senantiasa bersyukur, sabar, ikhlas, dan berbahagia.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

“Ayo Kita Tansah Urip Bahagia”

Naskah Ceramah, oleh : Isti Faizah, S.Th.I
Penyuluh Agama KUA Kapanewon Bantul
(Bahasa Jawa)

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Sugeng puji mug i katur marang Allah Subhanahu wa Ta’ala, Gusti sing Maha Asih lan Maha Welas. Kanthi idin lan rahmatipun, kita saged ngumpul kanthi sehat, ing rangka sinau ilmu kang mulya iki. Shalawat lan salam mug i tansah kaparingake marang Nabi Muhammad Shallallahu ‘alaihi wasallam, kaluwarga, kanca, lan sakabehing umatipun nganti pungkasan jaman.

Para rawuh ingkang kinurmatan,

Ing kesempatan punika, kita badhe ngrembug tema kang penting ing gesang manungsa, yaiku “Mari Kita Hidup Bahagia”. Tema iki prasaja, nanging ateges amba lan jero. Kabeh manungsa ngingini kabagyan, nanging ora kabeh ngerti cara nggayuh.

Ana sing nggoleki kabagyan liwat bandha, ana sing liwat popularitas, ana uga sing liwat kakuwasan. Nanging kabeh iku ora mesthi njamin tentreming ati yen ora disertai kebersihan jiwa lan cedhak marang Allah.

Ceramah iki bakal kita bahas ing enem bagean utama:

1. Hakikat kabagyan miturut Islam
2. Napa manungsa angel rumangsa bagya
3. Peran husnuzan kanggo nggawe kabagyan batin
4. Bukti manawa kabagyan ngaruh kesehatan jasmani
5. Langkah-langkah praktis kanggo nggayuh kabagyan
6. Penutup kanggo nguatake tekad urip bagya

Mugi kanthi pembahasan iki, kita kabeh saged ningkatake kualitas urip, tresna marang diri kanthi bener, lan luwih cedhak marang Allah Subhanahu wa Ta’ala.

I. HAKIKAT KEBAHAGYAN MITURUT ISLAM

Para rawuh sekalian,

Islam ndeleng kabagyan ora mung babagan urusan donya. Kabagyan ora diukur saka akeh bandha, dhuwur jabatan, utawa misuwur. Yen kabagyan mung diukur saka iku, mesthine wong sugih lan misuwur tansah bagya. Nanging kenyataane, akeh wong sugih nanging ati isih resah, gampang nesu, malah kena stres lan depresi.

Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wasallam ngendika:

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ، وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

“Boten kabegjan iku amarga akeh bandha, nanging kabegjan iku yaiku kabegjan ati.”

(HR. Bukhari lan Muslim)

Kata “kaya ati” tegesé tenang, lapang, lan bisa nrima takdir Allah kanthi syukur. Wong sing kaya ati tetep bagya sanajan bandha sithik, dene wong sing miskin ati tetep resah sanajan sugih.

Allah Subhanahu wa Ta’ala negesake ing QS. An-Nahl ayat 97:

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً
طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ

“Sapa wae sing nindakake amal soleh, lan iman, mesthi bakal diwenahi urip kang becik.”

Makna “urip kang becik” miturut para ulama yaiku urip sing tentrem, kebak berkah, lan cedhak marang Allah. Iki hakikat kabagyan sejati.

II. NAPA KITA SERING ANGEL RUMANGSA BAGYA

Para rawuh kang kinurmatan,

Sanajan kabeh wong kepengin bagya, akeh sing malah adoh saka rasa bagya. Ana sawetara sebab:

1. Kakehan ngeluh

Keluhan iku ngalangi kabagyan. Luwih asring ngeluh, ati luwih sempit. Malah nikmat gedhe katon cilik yen ora dihargai.

Allah ngendika:

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

“Yen sampeyan syukur, mesthi Aku tambah nikmatmu.” (QS. Ibrahim: 7)

2. Kurang syukur

Akeh wong ora nyadari nikmat Allah sing akeh banget: udhara, mripat, sikil, keluarga, wektu saben dina. Wong sing kurang syukur mesthi rumangsa kurang.

3. Kakehan fokus marang kekurangan diri

Asring mbandhingake awake dhewe karo wong sugih, misuwur, utawa luwih sukses. Iki mung nambah rasa iri lan ilang kabagyan.

4. Ora nrima takdir

Takdir Allah ora mesthi cocog karo karep. Wong sing ora nrima takdir bakal urip ing penyesalan lan sedhih.

5. Kakehan prasangka ala

Bebarengan marang Allah utawa manungsa. Prasangka ala mung nambah beban ati. Mula saka iku, Islam nekanake husnuzan (prasangka apik), sing bakal dibahas ing bagean sabanjure.

III. HUSNUZAN MINANGKA KUNCI KEBAHAGYAN BATIN***Para rawuh sing dirahmati Allah,***

Kunci utama kabagyan yaiku husnuzan: prasangka apik marang Allah lan manungsa.

1. Husnuzan marang Allah

Percaya manawa apa sing ditetepake Allah iku sing paling apik kanggo kita. Rasulullah ngendika:

“Allah ngendika: Aku cocog karo prasangka hamba-Ku marang Aku.”

(HR. Bukhari lan Muslim)

Contone:

- Yen gagal: “Mungkin iki dudu dalan paling apik kanggoku.”
- Yen kelangan: “Allah bakal ngganti karo sing luwih apik.”
- Yen kena musibah: “Pasti ana hikmah sing durung tak pahami.”

2. Husnuzan marang manungsa

Njaga saka prasangka ala sing ora adhedhasar. Rasulullah ngendika:

إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ، فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ

“Aja akeh prasangka ala, amarga prasangka iku sedusta-dustane omongan.” (HR. Bukhari)

Wong sing tansah prasangka ala uripe ora tentrem, gampang curiga lan nesu. Wong sing husnuzan luwih gampang memaafake, ora gampang tersinggung, lan luwih damai.

IV. KEBAHAGYAN LAN KESEHATAN JASMANI

Kabagyan uga ngaruh kesehatan jasmani:

- Sistem imun luwih kuat
- Risiko penyakit jantung luwih sithik
- Turune luwih becik
- Stres luwih rendah
- Kesehatan mental stabil

Islam ngajari sabar, syukur, lan husnuzan minangka pendidikan ati lan uga kesehatan jasmani.

V. LANGKAH-LANGKAH PRAKTIS MENUJU HIDUP BAGYA

1. Mulai saben dina nganggo syukur

Doa tangi turu:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ

“Alhamdulillahilladzi ahyana ba'da ma amatana wa ilaihin nusyur.”

Artine: “Sugeng puji marang Allah sing wis maringi urip sawisé mateni kita, lan marang Panjenengané kita bakal bali.”

2. Jaga pikiran positif

Contone: “Dina iki mesthi ana kabecikan.”

3. Aja mbandhingake awake dhewe

Fokus marang perjalanan urip dhewe.

4. Akeh-akéhe memaafake

Ati sing memaafake luwih tentrem.

5. Perbanyak ibadah

Shalat, dzikir, doa, maca Al-Qur'an.

6. Aja lali nindakake kabecikan saben dina

Senyum, nulungi wong, ngucap tembung apik.

7. Husnuzan ing kabeh kahanan

“Tansah yakin Allah nyedhiyakake sing paling apik kanggoku.”

VI. PENUTUP

Para rawuh sekalian,

Kabagyan Allah ana ing ati kita. Kanggo nemokake, tata ati, sinau syukur, mikir positif, lan cedhak Allah.

Miturut tekad dina iki:

- Dadi hamba sing bagya
- Mbagi kabagyan marang wong liya
- Tansah husnuzan
- Ngrawat ati supaya resik lan tentrem

Mugi Allah paring kita kabeh hamba-Nya sing tansah syukur, sabar, ikhlas, lan bagya.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ