



Catatan Ta'lim

UMMU AMIR

Ujian, Kesabaran, dan Memaafkan dalam Islam

Kajian Ustadz Harits Abu Naufal

"Bebanku Terlalu Berat"



Daftar Isi

Muqaddimah	1
Bab Pertama: Hakikat Ujian	2
Bab Kedua: Ujian dari Manusia	4
Bab Ketiga: Iman kepada Takdir	6
Bab Keempat: Ihsan & Memaafkan	8
Bab Kelima: Majelis Ilmu	11
Penutup	13

المقدمة

Muqaddimah

Sesungguhnya segala pujian hanya milik Allah. Kami memuji-Nya, memohon pertolongan kepada-Nya, dan berlandung kepada-Nya dari kejahatan diri kami sendiri.

Catatan ini merangkum pelajaran dari ceramah Ustadz Harits Abu Naufal yang berjudul "*Bebanku Terlalu Berat*". Ceramah tersebut membahas tiga tema besar yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan seorang mukmin: ujian yang datang silih berganti, kesabaran yang harus terus ditumbuhkan, dan memaafkan yang menjadi puncak akhlak.

Semoga catatan ini menjadi ilmu yang bermanfaat dan amal yang terus mengalir pahalanya.

يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ

Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat.

QS Al-Mujadilah: 11

Bab Pertama

Hakikat Ujian

Keniscayaan yang Membuktikan Kebenaran Iman

أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ

Apakah manusia mengira bahwa mereka akan dibiarkan hanya dengan mengatakan 'Kami beriman', dan mereka tidak diuji?

QS Al-Ankabut: 2

Ujian adalah Keniscayaan

Setiap insan yang mengucapkan syahadat tidak akan luput dari ujian. Ini bukan ancaman, melainkan sunnatullah yang telah berlaku sejak zaman para Nabi. Ujian berfungsi sebagai pembuktian ia memverifikasi kebenaran iman seseorang. Orang yang beriman sejatinya akan semakin dalam penghambaan dan ketundukannya kepada Allah saat diuji, bukan sebaliknya.

Para Nabi adalah manusia yang paling besar ujiannya. Kemudian, orang-orang yang menyerupai mereka dalam keimanan. Maka standar ujian tertinggi ada pada para Nabi kita, tidak seharusnya merasa ujian kita melebihi mereka.

أَشَدُّ النَّاسِ بَلَاءَ الْأَنْبِيَاءِ، ثُمَّ الْأَمْثَلُ فَالْأَمْثَلُ

Manusia yang paling berat ujiannya adalah para Nabi, kemudian yang semisal mereka, lalu yang semisal mereka (dalam keimanan dan keshalehan).

HR. Tirmidzi no. 2398, Shahih

Akar Beratnya Ujian

Sering terdengar pertanyaan: *mengapa ujian terasa begitu berat?* Jawabannya bukan karena Allah membebani melebihi kemampuan kita Allah sendiri telah menegaskan hal ini dalam firman-Nya. Akar permasalahannya adalah kondisi hati yang mungkin telah gelap oleh dosa.

Contoh yang paling nyata: shalat secara fisik hanyalah beberapa gerakan ringan yang membutuhkan waktu beberapa menit. Namun, mengapa terasa berat? Karena hati yang jauh dari Allah membuat yang ringan terasa berat, sedangkan hati yang dekat kepada-Nya membuat yang berat terasa ringan.

وَمَا أَصَابَكُمْ مِّنْ مُّصِيبَةٍ فِيمَا كَسَبَتْ أَيْدِيكُمْ وَيَعْفُو عَنْ كَثِيرٍ

Dan musibah apa pun yang menimpamu adalah karena perbuatan tanganmu sendiri, dan Allah memaafkan banyak dari kesalahanmu.

QS Asy-Syura: 30

Tiga Prinsip tentang Ujian:

- ♦ Semua manusia pasti diuji tidak ada pengecualian.
- ♦ Allah tidak membebani seseorang melebihi kemampuannya (QS Al-Baqarah: 286).
- ♦ Beratnya ujian yang dirasakan mencerminkan kondisi hati, bukan besarnya cobaan.

Doa Saat Ditimpa Musibah

إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ، اللَّهُمَّ أَجْرُنِي فِي مُصِيبَتِي وَاخْلُفْ لِي خَيْرًا مِنْهَا

Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji'ūn. Allāhumma ajurnī fī muṣibatī wakhluḥ li khayran minhā.

Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya kami kembali. Ya Allah, berikanlah pahala untukku dalam musibahku dan gantikanlah dengan yang lebih baik.

HR. Muslim no. 918, dari Ummu Salamah رضي الله عنها

Bab Kedua

Ujian dari Manusia

Ketika yang Menyakiti adalah Orang Terdekat

وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَ ۗ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا

Dan Kami jadikan sebagian kamu sebagai fitnah (ujian) bagi sebagian yang lain. Apakah kamu mau bersabar? Dan Tuhanmu Maha Melihat.

QS Al-Furqan: 20

Ujian Terberat

Di antara berbagai bentuk ujian, gangguan yang datang dari sesama manusia, terutama dari orang-orang terdekat, adalah ujian yang paling berat. Ia tidak hanya menyakiti secara fisik, tetapi melukai batin, melibatkan harapan dan kepercayaan yang telah diberikan, serta menuntut kesabaran yang hanya bisa tumbuh dari iman yang matang.

Allah dengan sengaja menjadikan manusia sebagai ujian bagi sesama. Ini bukan kebetulan ia adalah desain ilahi yang menuntut kesiapan ruhani. Dan respon seorang mukmin yang benar adalah menundukkan hawa nafsunya pada perintah Allah dan Rasul-Nya ﷺ.

Teladan Abu Bakar Dan Peristiwa IFK

Saat fitnah besar menimpa Aisyah رضي الله عنها, Abu Bakar رضي الله عنه pun merasakan luka yang mendalam. Salah seorang yang turut menyebarkan fitnah tersebut adalah Mistah, seorang kerabat miskin yang selama ini mendapat nafkah dari Abu Bakar رضي الله عنه.

Respons awal Abu Bakar رضي الله عنه manusiawi: ia menghentikan nafkahnya kepada Mistah. Namun Allah segera menurunkan ayat yang mengubah segalanya:

وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولِي الْقُرْبَىٰ ... وَلِيَعْفُوا
وَلِيَصْفَحُوا ۗ أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

... Hendaklah mereka memaafkan dan berlapang dada. Apakah kamu tidak suka bahwa Allah mengampunimu? Dan Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.

QS An-Nur: 22

Abu Bakar رضي الله عنه segera berkata: 'Demi Allah, sungguh aku sangat ingin agar Allah mengampuniku.' Tanpa menunda, tanpa menunggu perasaannya pulih, ia kembali memberi nafkah kepada Mistah. Inilah yang membedakan para sahabat dengan kebanyakan kita mereka mendahulukan ketaatan kepada Allah atas ego dan rasa sakit pribadi.

Doa Memohon Kelapangan Hati

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْهَمِّ وَالْحَزَنِ، وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الْعَجْزِ وَالْكَسَلِ

**Allāhumma innī a'ūdzu bika minal hammi wal ḥazani, wa a'ūdzu
bika minal 'ajzi wal kasali.**

*Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari kesedihan dan kesusahan,
dan aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan.*

HR. Bukhari no. 6369, dari Anas bin Malik رضي الله عنه

Bab Ketiga

Iman kepada Takdir

Ketenangan Hati yang Berpijak pada Kehendak Allah

مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ
مِّن قَبْلُ أَنْ نَبْرَاهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ

Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa di bumi dan tidak pula pada dirimu sendiri, melainkan telah tertulis dalam kitab (Lauh Mahfuzh) sebelum Kami menciptakannya. Sesungguhnya yang demikian itu mudah bagi Allah.

QS Al-Hadid: 22

Takdir Sebagai Pijakan Ketenangan

Seluruh yang terjadi setiap gangguan, setiap sakitnya hati, setiap musibah yang datang telah ditulis oleh Allah lima puluh ribu tahun sebelum penciptaan langit dan bumi. Pengetahuan ini bukan untuk membuat kita pasif dan tidak berusaha, melainkan untuk memberikan hati kita sebuah pijakan yang kokoh: ini bukan kekacauan semata, ini adalah kehendak Allah yang Maha Mengetahui dan Maha Bijaksana.

Saat kita melihat setiap gangguan dari manusia sebagai bagian dari takdir, hati berhenti mempertanyakan 'mengapa ini terjadi kepadaku?' dan mulai bertanya 'apa yang Allah ingin aku pelajari dan perbaiki dari ini?' Inilah pergeseran perspektif yang melahirkan tawakal.

كَتَبَ اللَّهُ مَقَادِيرَ الْخَلَائِقِ قَبْلَ أَنْ يَخْلُقَ السَّمَاوَاتِ
وَالْأَرْضَ بِخَمْسِينَ أَلْفَ سَنَةٍ

*Allah telah menulis takdir seluruh makhluk lima puluh ribu tahun
sebelum Dia menciptakan langit dan bumi.*

HR. Muslim no. 2653, dari Abdullah bin Amr رضي الله عنه

Makna Titipan Allah

Semua nikmat yang kita miliki, kesehatan, keluarga, sahabat, harta, ketenangan, hanyalah titipan yang dipercayakan Allah kepada kita untuk sementara waktu. Allah yang meminjamkan dan ketika Ia mengambilnya kembali, itu adalah hak-Nya yang mutlak.

Para ulama mengajarkan: menerima kembalinya titipan Allah seharusnya lebih lapang dari mengembalikan pinjaman kepada manusia sebab nikmat itu sudah sangat lama kita nikmati. Ketika hati memahami ini, duka masih bisa hadir, namun ia tidak sampai menghilangkan ridha kepada Allah.

عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ كُلَّهُ خَيْرٌ ... إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ شَكَرَ فَكَانَ
خَيْرًا لَهُ، وَإِنْ أَصَابَتْهُ ضَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ

Sungguh menakjubkan keadaan seorang mukmin, seluruh urusannya baik baginya ... Jika mendapat kesenangan ia bersyukur maka itu baik baginya, dan jika ditimpa kesusahan ia bersabar maka itu pun baik baginya.

HR. Muslim no. 2999, dari Shuhaib رضي الله عنه

Doa Tawakal kepada Allah

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

Ḥasbunallāhu wa ni'mal wakīl

*Cukuplah Allah sebagai penolong kami dan Dialah sebaik-baik pelindung.
QS Ali Imran: 173, juga diriwayatkan sebagai dzikir Nabi ﷺ dalam HR. Bukhari no. 4563*

Bab Keempat

Ihsan & Memaafkan

Tiga Level Respons dalam Konflik Menurut Ibnu Taimiyyah

وَجَزَاءُ سَيِّئَةٍ سَيِّئَةٌ مِّثْلُهَا ۗ فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ

Dan balasan suatu kejahatan adalah kejahatan yang setimpal. Tetapi barangsiapa memaafkan dan berbuat baik maka pahalanya dari Allah. Sesungguhnya Dia tidak menyukai orang-orang yang zalim.

QS Asy-Syura: 40

Tiga Level Respons

Saat kita disakiti oleh seseorang, ada tiga posisi yang mungkin kita ambil. Ibnu Taimiyyah rahimahullah merangkumnya secara indah dalam kaidahnya:

Level	Nama	Penjelasan
Zalim	Pembalas Berlebih	<i>Membalas melebihi batas kesalahan orang lain ini haram dan dilarang.</i>
Muqtashid	Pembalas Setimpal	<i>Membalas sesuai kadar kesalahan, tidak lebih dan tidak kurang. Ini diperbolehkan.</i>
Muhsin	Pemaaf & Berbuat Baik	<i>Memaafkan, melepaskan hak, bahkan berbuat kebaikan. Ini derajat tertinggi dan teladan para Nabi.</i>

Teladan Nabi ﷺ Di Thaif

Saat Nabi ﷺ pergi ke Thaif untuk berdakwah, beliau disambut dengan penghinaan dan lemparan batu hingga kedua telapak kaki beliau terluka dan berdarah. Malaikat Jibril 'alaihissalam pun datang menawarkan:

"Jika engkau mau, aku akan menimpakan Akhsyabain (dua gunung di sekitar Makkah) kepada mereka."

Jawaban Nabi ﷺ? Beliau menolak. Beliau bersabda bahwa beliau berharap Allah mengeluarkan dari keturunan mereka orang-orang yang menyembah Allah dan tidak mempersekutukan-Nya dengan apapun. Inilah puncak ihsan melepaskan hak demi kebaikan yang lebih besar.

Waspada Terhadap Provokasi Sosial

Seringkali lingkungan sekitar mendorong kita untuk membalas lebih keras: *'Masa disakiti diam saja? Nanti dikira lemah.'* Ini adalah jebakan yang berbahaya ia memindahkan kita dari posisi terzalimi menjadi zalim.

Memaafkan bukan tanda kelemahan. Ia adalah kekuatan hati yang tidak semua orang mampu melakukannya. Dan yang terpenting Allah sendiri yang menjamin pahalanya secara langsung dalam firman-Nya.

Prinsip Keadilan dalam Perselisihan:

- ◆ Sifat munafik: curang dan tidak adil saat berselisih.
- ◆ Sifat mukmin: adil bahkan kepada lawan, mengakui kebenaran meski dari pihak yang berseberangan.
- ◆ Tidak semua ucapan lawan salah dan tidak semua ucapan kita benar.
- ◆ Menjaga keadilan dalam konflik adalah identitas seorang Muslim.

Doa Memohon Perlindungan dari Sifat Buruk

اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ مُنْكَرَاتِ الْأَخْلَاقِ وَالْأَعْمَالِ وَالْأَهْوَاءِ

*Allāhumma innī a'ūdzu bika min munkarātil akhlāqi wal a'māli
wal ahwā'.*

*Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari akhlak yang buruk,
amalan yang buruk, dan hawa nafsu yang buruk.*

HR. Tirmidzi no. 3591, Shahih, dari Ziyad bin Ilaqah


Bab Kelima

Majelis Ilmu

Membangun Benteng Iman Sebelum Ujian Datang

مَا جَلَسَ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ
وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Tidaklah suatu kaum duduk berdzikir kepada Allah melainkan para malaikat mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan turun kepada mereka, dan Allah menyebut-nyebut mereka di hadapan makhluk yang ada di sisi-Nya.

HR. Muslim no. 2700, dari Abu Hurairah 

Lebih Dari Sekedar Pengetahuan

Banyak orang menghadiri majelis ilmu namun ketika ujian datang, hati mereka tetap mudah goyah, mudah marah, dan sulit bersabar. Hal ini terjadi karena ilmu yang diperoleh masih bersifat tekstual hanya sampai di akal, belum turun ke hati.

Fungsi sejati sebuah majelis ilmu ada dua: menambah pengetahuan, dan yang lebih penting, membangun iman dan takwa agar hati siap menghadapi ujian sebelum ujian itu datang. Ilmu yang benar adalah ilmu yang melahirkan sabar saat musibah dan syukur saat nikmat.

Tanda Ilmu yang Telah Masuk ke Hati:

- ♦ Hati lebih tenang saat menghadapi ujian.
- ♦ Lebih mudah bersabar dan menahan diri dari respons yang berlebihan.
- ♦ Lebih cepat memaafkan dan melepaskan dendam.
- ♦ Rasa syukur yang meningkat terhadap nikmat-nikmat kecil sehari-hari.
- ♦ Semakin dekat kepada Allah, bukan semakin jauh saat kesulitan datang.

Dua Poros Kehidupan Mukmin

Rasulullah ﷺ mengajarkan bahwa kehidupan seorang mukmin bertumpu pada dua hal yang tidak dapat dipisahkan: syukur saat mendapat nikmat, dan sabar saat ditimpa musibah. Keduanya adalah kebaikan dan keduanya hanya bisa tumbuh subur dari tanah ilmu, dzikir, dan majelis yang baik.

إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ

Sesungguhnya yang takut kepada Allah di antara hamba-hamba-Nya hanyalah para ulama (orang-orang yang berilmu).

QS Fatir: 28

Doa Memohon Ilmu yang Bermanfaat

اللَّهُمَّ أَنْفَعْنِي بِمَا عَلَّمْتَنِي، وَعَلِّمْنِي مَا يَنْفَعُنِي، وَزِدْنِي عِلْمًا

*Allāhummanfa'nī bimā 'allamtanī, wa 'allimnī mā yanfa'unī,
wa zidnī 'ilmā.*

Ya Allah, berikanlah manfaat kepadaku dari ilmu yang Engkau ajarkan, ajarkanlah aku ilmu yang bermanfaat, dan tambahkanlah ilmuku.

HR. Tirmidzi no. 3599 & Ibnu Majah no. 251, Shahih

الخاتمة

Penutup

Ujian akan terus datang, sebab itu adalah sunnatullah yang tidak berubah. Manusia akan terus menjadi fitnah bagi sesama, sebab demikianlah Allah mendesain dunia ini. Yang berubah dan harus terus diperbaiki adalah bagaimana hati kita merespons semua itu.

Dari ceramah Ustadz Harits Abu Naufal ini, kita telah mempelajari bahwa ujian adalah keniscayaan yang membuktikan iman; bahwa takdir Allah adalah tempat bersandar yang paling kokoh; bahwa memaafkan adalah derajat tertinggi yang menjaga hati dari kerusakan; dan bahwa majelis ilmu adalah bekal utama sebelum ujian itu tiba.

Semoga Allah menjadikan kita termasuk orang-orang yang bersabar saat ditimpa ujian, bersyukur saat mendapat nikmat, dan senantiasa mendekat kepada-Nya melalui ilmu yang bermanfaat.

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan.

QS Al-Insyirah: 6

وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِالصَّوَابِ

Dan Allah lebih mengetahui kebenaran.