



hikmah

Oleh **Sigt Indrljono**

Emosi

“(Kami jelaskan yang demikian itu) supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa yang diberikan-Nya kepada kamu.” (QS Alhadiid [57]: 23).

Allah SWT telah memberi karunia kepada manusia berupa perasaan hati atau emosi. Saat menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi, secara naluri, emosi akan bereaksi. Ayat di atas memberikan petunjuk

agar emosi diekspresikan secara benar.

Hanya keteguhan iman yang akan membuat seseorang bisa mengendalikan emosi dengan izin Allah SWT. Sehingga, semua *qadha* dan *qadar*-Nya akan diterima dengan ridha. Baik itu yang sesuai dengan keinginan maupun yang tidak sesuai.

Allah SWT mahamengetahui apa yang baik untuk kita. “Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai

sesuatu, padahal ia amat buruk bagimu, Allah mengetahui sedangkan kamu tidak mengetahui.” (QS Albaqarah [2]: 216).

Apa pun yang terjadi, akan direspons secara positif dengan mengedepankan sikap sabar dan syukur. Ketenangan dan ketenteraman hati dirasakan. Tidak timbul kecewaan, kegelisahan, kecemasan, dan kekhawatiran, karena yakin bahwa Allah SWT selalu menyertai kita.

Disadari bahwa kegagalan bersama keberhasilan, kekalahan

bersama kemenangan, adalah siklus yang akan terus berputar.

“Dan bahwasanya Dialah yang menjadikan orang tertawa dan menangis.” (QS Annajm [53]: 43).

Tertawa dan menangis adalah ekspresi dari emosi yang bereaksi.

Tertawa berlebihan akan mematicikan hati nurani. Tertawa yang baik adalah yang dicontohkan Rasulullah SAW. “Aku tidak pernah melihat Rasulullah berlebihan ketika tertawa hingga terlihat langit-langit mulut beliau. Sungguhnyanya (tawa beliau) hanyalah

senyum semata.” (HR Bukhari).

Rasulullah SAW bersabda, “Dua mata yang tidak akan terkena api neraka, yaitu mata yang menangis karena takut kepada Allah dan mata yang berjaga di jalan Allah.”

Menangis yang dimaksud dalam hadis di atas bukan tangis cengeng tanda putus asa. Tapi, menangis karena Allah SWT, yang merupakan indikator kelembutan hati dan kepekaan jiwa. Tangisan yang ditimbulkan oleh getaran-getaran keimanan dalam sanubari. ■

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 18 Januari 2025
 Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
 NIP. 19690723 199603 1 005