

**BERSAMA  
KAUNSELOR**

Pn Siti Fatimah  
Abdul Ghani

Kaunselor Berdaftar  
di Bahagian Kaunseling UPM  
sitifatimah@upm.edu.my



Sering  
menangis  
apabila  
kenang  
nasib  
ditimpa  
cabaran  
besar  
dalam  
hidup

**Terlalu** banyak perkara sedih berlaku dalam hidup saya. Ujian dan cabaran yang saya lalui sangat besar baik dalam keluarga mahupun persekitaran sosial bersama rakan.

Saya sedar ia ujian Allah untuk menduga ketabahan dan kesabaran saya. Namun sesekali ia 'merobek hati' dan membuatkan saya sedih dan menangis.

Setakat ini, saya masih mampu menguruskan segala hal yang perlu dan menjalankan tanggungjawab saya. Cuma ia memberikan kesan emosi yang memerlukan saya terus kuat dan tabah.

Saya berharap bimbingan puan untuk mengatasi kesedihan.

*Sedih,  
Kuala Lumpur.*

**Kesedihan** adalah perasaan jiwa yang bersifat naluriah iaitu kecil hati dan hilangnya rasa senang serta gembira pada seseorang.

Perasaan ini dialami setiap orang dari semasa ke semasa, bergantung keadaan emosi dan sikap yang ada pada dirinya serta kesulitan hidup yang dialaminya.

Oleh kerana itu, perasaan ini pada umumnya tidak selamanya menyukarkan manusia. Perasaan ini dapat hilang dengan sendirinya atau manusia itu sendiri sanggup melawannya dengan cara yang tepat.

**BERIKUT ADALAH TIP  
UNTUK MENGATASI  
KESEDIHAN:**

**1. Mengingat hidup ini diciptakan dengan tabiat duka dan nestapa**

Duka dan nestapa memang sudah menjadi tabiat dan kelaziman hidup di dunia, sesiapa pun tidak dapat mengelak dari kenyataan ini. Allah berfirman:

"Sesungguhnya Kami menciptakan manusia berada dalam susah payah." (Al-Balad:4)

Berdasarkan ayat ini, manusia hidup dalam keadaan selalu mengalami susah payah sesuai takdir yang ditentukan untuknya sampai dia menghadap Rabb-nya. Oleh kerana itu manusia harus memperteguh

# 'BIMBINGLAH SAYA ATASI KESEDIHAN'

dirinya dalam menghadapi semuanya ini.

**2. Mengingat semua manusia mengalami kesedihan dan ujian itu berbeza-beza**

Kita semua perlu mengingatkan diri kita bahawa seluruh bani Adam yang ada di muka bumi, meskipun berbeza-beza tempat dan darjatnya masing-masing, semuanya ditimpa kesedihan serta hal yang tidak diinginkan, sama seperti halnya yang dialami orang lain.

Oleh kerana itu, hendaklah orang yang sedang bersedih menghiburkan dirinya bahawa bukan hanya dia ditimpa kesedihan.

Seorang ulama berkata, 'Di antara hal-hal yang paling efektif bagi orang yang terkena musibah, hendaklah dia memadamkan api musibahnya dengan embun keteladanan yang dicontohkan orang lain yang juga terkena musibah. Selain itu, hendaklah dia menyedari bahwa di setiap desa, kota, di setiap rumah, bahkan di mana saja selalu ada orang yang

terkena musibah.'

**3. Mengingat musibah adalah takdir**

Maksudnya, hiburan diri anda bahawa segala sesuatu yang menimpa adalah sebahagian ketetapan dan takdir Allah Taala yang sedikit pun tidak boleh ditolak kerana sudah menjadi ketetapan baginya sebelum dia lahir ke dunia.

Sesungguhnya musibah yang menimpa manusia semuanya telah tercatat dalam lauh Mahfuzh.

**4. Mengingat sabar itu ada pahalanya**

Maksudnya, hendaklah orang Mukmin menyedari apabila dia bersabar dan menerima dengan ikhlas ketika ditimpa musibah serta kesedihan, maka dia mendapat pahala. Rasulullah bersabda: 'Tidaklah orang Mukmin ditimpa suatu keletihan, penyakit, kecemasan, kesedihan, gangguan dan kesusahan sehingga duri yang menusuknya sekalipun kecuali Allah menghapus dengannya kesalahannya.' (Riwayat Bukhari dan Muslim)

**5. Yakin Allah menghendaki kebaikan bagi hamba-Nya**

Maksudnya Allah tidak sesekali mentakdirkan sesuatu, melainkan ada hikmah yang dikehendakiNya. Hal ini kerana Dia Maha Bijaksana lagi Maha Mengetahui.

Oleh kerana itu Allah SWT tidak mungkin melakukan sesuatu yang ternyata sia-sia. Jadi tidak ada ketentuan Allah tanpa suatu hikmah yang dikehendakiNya.

**6. Membentengi diri dengan kesabaran**

Maksudnya menahan diri jangan sampai berkeluh kesah dan merungut, tetapi reda menerima qada dan qadar Allah dan mengharapkan pahalaNya.

Inilah kewajiban seorang Muslim ketika menghadapi musibah dan kesedihan yang menimpa dirinya. Selain itu, hanya dengan cara inilah orang yang sedang mengalami bencana menunjukkan kehambaanNya kepada Allah.

Ibnul Qayyim berkata,

'Sabar itu wajib menurut ijmak seluruh umat. Ia adalah sebagian dari iman. Jadi iman itu satu. Setengahnya adalah sabar dan setengah lainnya adalah syukur.'

Sabar dapat terlaksana dengan tiga hal:

1. Menahan diri daripada berkeluh kesah dan merungut.
2. Menahan lidah daripada mengadu kepada sesama makhluk.
3. Menahan anggota tubuh melakukan hal yang berlawanan dengan kesabaran.

**7. Melihat keadaan orang yang mengalami musibah lebih dahsyat**

Betapa pun dahsyatnya musibah yang menimpa seseorang, tetapi andaikan musibah orang lain mungkin ada yang lebih teruk.

**8. Memohon kepada Allah agar menyingkirkan bencana yang menimpa diri**

Selain usaha itu, kita juga memohon kepadaNya agar memberi akhir yang baik daripada bencana itu.

