

Mengimplementasikan Nilai-nilai Lapang Dada dalam Kajian Hadits

Fenki Rohmawan¹, Alifya², Muhammad Alif³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten

ARTICLE INFO

Article history:

Received Oktober 19, 2024

Revised Oktober 25, 2024

Accepted Oktober 27, 2024

Available online 02 November, 2024

Keywords:

hadits, lapang dada, tematik

Keywords:

hadith, relieved, thematic



This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

Copyright © 2024 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRACT

Spacious chest must have a big soul. In practice, have the courage to face shortcomings, respect differences and think broadly. The purpose of this research is to examine the values of spaciousness in hadith studies. So that it can practice these values to follow up what happened through certain conditions and situations. The research method uses a qualitative approach with the library search method, namely collecting data through previous journals as well as primary sources originating from Mashadir Ashliyah Hadith. and the use of thematic hadith methods. The results of this study can be concluded that, broad chest is the result of training ourselves to various conditions and situations, to create positive thoughts, open-mindedness and not to get upset in various kinds of problems.

ABSTRACT

Lapang dada haruslah memiliki jiwa yang besar. Dalam pelaksanaannya, memiliki keberanian dalam menghadapi kekurangan, menghargai perbedaan serta berpikiran yang luas. Tujuan penelitian ini adalah mengimplementasikan nilai-nilai Lapang dada dalam kajian hadits, sehingga dapat mengamalkan nilai tersebut untuk menindak lanjutkan yang terjadi melalui kondisi dan situasi tertentu. Adapun metode penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research*, yakni pengumpulan data-data melalui jurnal-jurnal terdahulu serta sumber primer yang berasal dari *Mashadir Ashliyah* hadits. serta penggunaan metode hadits

tematik. Hasil dari penelitian ini dapat di simpulkan bahwa, lapang dada merupakan hasil pelatihan diri kita terhadap berbagai kondisi dan situasi, untuk terciptanya pikiran positif, keterbukaan pemikiran serta tidak gusar dalam berbagai macam masalah.

PENDAHULUAN

Memiliki jiwa yang besar, berarti memiliki keberanian untuk menghadapi kekurangan, kesalahan dan kekeliruan diri sendiri tanpa merasa malu, Sehingga dengan mudah memperbaiki diri sendiri dari kritikan orang lain dengan lapang dada (Zubaidillah, 2018). Nilai-nilai lapang dada sendiri merujuk terhadap sikap terbuka, bermurah hati, sportivitas, dan toleransi dalam menerima pendapat dan perbedaan. Nilai inilah yang mengajarkan kita untuk memiliki pemahaman yang inklusif, tidak terjebak dalam pemikiran yang sempit serta berfikir dalam hal positif (Sutisna, 2021).

Lapang dada sendiri ialah tindakan setiap apa yang kita lakukan terhadap kondisi dan situasi, sehingga dapat memiliki mental pikiran yang kuat. Dalam hal yang serupa ini, ada teori yang pas yang dikemukakan G. Stoltz yang di kutip oleh Muhmmad Haris Zubaidillah, mengemukakan *tiga* konsep yaitu: *psikologi kognitif*, *psikoneuromunolog*, dan *neurofisiologi* (Zubaidillah, 2018). Ketiga hal teori psikolog ini dapat di simpulkan menjadi teori *Adversity Quotient* yaitu sebuah sikap tangguh untuk mencapai puncak, sehingga mental yang dikembangkan tidak akan terjatuh apabila menghadapi berbagai macam cobaan yang di uji.

Sikap lapang dada sendiri tidak bisa secara instan di kuasai, sebelum melatih diri dari berbagai macam cobaan dan menerima kenyataan. Sehingga terbentuknya sebuah sikap ikhlas, bersyukur, berpikir positif dalam segala macam keadaan. Dalam berbagai masalah, pelatihan diri ini sangatlah penting untuk melatih mental kita untuk menghindari dari stres akan pikiran kita (Zubaidillah, 2018).

Namun kenyataannya, nilai-nilai lapang dada sendiri belum banyak di amalkan oleh masyarakat khususnya muslim, sedangkan, Nabi Muhammad SAW telah memberikan betapa pentingnya hati yang teguh, bahkan lebih baik daripada harta yang banyak. Sehingga apa yang telah diajarkan nabi kepada kita bisa menunjang kehidupan dalam menghadapi berbagai macam cobaan. Sebagaimana ketika Rasulullah berdakwah, tanpa adanya keluhan kesah yang beliau hadapi, karena beliau memiliki keteguhan hati, sehingga agama Islam menyebar ke segala penjuru (Nasriah, 2016).

Di dalam penelitian ini, di utamakan terhadap mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada yang mana telah di ajarkan oleh Rasulullah SAW, untuk moralitas kehidupan sosial (Suhartono, 2013). Dalam

*Corresponding author

Email: 201370019.fenki@uinbanten.ac.id, 221370001.alifya@uinbanten.ac.id, Muhamad.alif@uinbanten.ac.id

Islam sendiri nilai lapang dada sangat di terapkan guna mengikuti apa yang telah Allah dan Rasulnya sampaikan, namun kenyataannya masih ada yang tidak mengamalkan nilai-nilai lapang dada terhadap berbagai macam cobaan (Zubaidillah, 2018).

Dalam kerangka berpikir penelitian kali ini ialah, pengertian mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada dalam kajian hadits, serta hadits yang berkaitan dengan mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada dalam kajian hadits, pembahasan mengenai serta kesimpulan.

Setelah melakukan penelusuran jurnal terdahulu, peneliti menemukan tema yang relevan, dengan mengenai mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada dalam kajian hadits. Sebagaimana penelitian pertama Muhamad Haris Zubaidillah pada tahun 2018 yang berjudul (*Nilai-nilai pendidikan Adversity quotient Pada Cerita Nabi Musa dalam Al-qur'an*) diterbitkan di Al-Qalam. Dalam penelitian ini, peneliti fokus terhadap pengambilan hikmah dalam kejadian nabi Musa AS. Baik cobaan hidup maupun nilai yang terkandung di dalamnya. Fokus peneliti ialah, pengambilan yang berasal dari Al-Qur'an dengan metode tematik dengan pendekatan kualitatif. Hasil penelitian ini tentunya meningkatkan ketaqwaan kita dalam menghadapi berbagai macam situasi dan kondisi. Adapun penelitian kedua Famahato lase dan Noibe Halawa tahun 2022 yang berjudul (*Mendidik Peserta Didik dengan Nilai-nilai Karakter Jujur*) di terbitkan di Marosk Zada Cemerlang. Tujuan penelitian ini ialah mengkaji nilai-nilai karakter jujur yang perlu didikan kepada setiap peserta didik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif literatur. Dari hasil penelitian ini ialah perlunya menambahkan karakter jujur guna, terciptanya karakter menerima hak lapang dada.

Dalam penelitian terdahulu, memiliki kesamaan dan perbedaaan dengan penelitian sekarang. Perbedaanya terletak bahwa peneliti pertama menggunakan kisah nabi musa untuk mengangkat nilai lapang dada yang berasal dari Al-Qur'an sebagai rujukan topik pembahasan. Untuk peneliti kedua, membentuk karakter jujur untuk menjadi pribadi yang lapang dalam menerima hak orang lain. Sedangkan penelitian kali ini fokus dalam mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada dalam kajian hadits.

Sebagaimana yang telah di kemukakan di atas, dapat di simpulkan bahwa, lapang dada sendiri memiliki cakupan dan jangkauan yang luas, dari segi ruang lingkup sosial ataupun perilaku. Tetapi, penelitian ini berfokus dalam konteks hadits saja, sehingga kita mengetahui persoalan bagaimana kita menyikapi suatu keadaan? Atau pun apa saja manfaat dari lapang dada? Sehingga peneliti membuat judul ini untuk memperbaiki permasalahan dalam kehidupan. Hasil dari penelitian kali di diharapkan membantu menambah wawasan bagi para pembaca serta ilmu di dalamnya dapat memberikan manfaat akademisi maupun praktisi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan sumber data primer berupa hadits-hadits mashadir ashliyah digital dari hadits *digital online*, dan hadits *soft*. Dan sumber sekunder menggunakan litelatur buku atau jurnal-jurnal ilmiah. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui *library research*. Penelitian ini menerapkan metode tematik hadits dan *grounded theory*. Adapun langkah-langkah menggunakan *grounded theory* sebagai berikut: *pertama*, menentukan tema. *Kedua*, pengumpulan data terkait tema terebut serta hadits-hadits yang relevan dengan data terhadap tema. *Ketiga*, memisahkan transkrip menjadi ringkasan melalui *coding data*, baik *open code* ataupun *axial code*. *Keempat*, mengelompokkan ringkasan kedalam hasil koding *axial code* sebagai *final code*. *Kelima*, mengelompokkan dan mensortir *final code* ke dalam kategorisasi. *Keenam*, menganalisis seluruh rangkaian ringkasan secara akurat dan membandingkan antar kode. *Ketujuh*, mengulangi langkah kedua sampai keenam sehingga menemukan titik jenuh teoritis, yakni menentukan tema-tema atau pembahasan pokok hadits-hadits tematik sehingga mengurutkannya sesuai logic tertentu dan menjadi rangkaian rancangan *outline* hadits tematik. Adapun hasil *outline* tersebut dituangkan dalam narasi deskriptif dan interpretatif (Hasanah, 2017).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian merupakan hasil dari metode yang diterapkan pada penelitian ini. Sedangkan pembahasan merupakan hasil yang di bantu oleh landasan teoritis. Adapun hasil penelitian dan pembahasan dibawah ini.

Sebagaimana yang telah di jelaskan, bahwa penelitian ini menggunakan pengolahan metode tematik dalam lingkup hadits (Ira, 2019). Adapun hasil penelitian yaitu tema-tema hadits yang berkenaan dengan lapang dada. Pelacakan dengan kata kunci sinonim lapang dada, manfaat lapang dada, murah hati, dan menerima apa adanya pada hadits *digital online*, hadits *soft*, dan literatur jurnal-jurnal.

Hasil penelitian dengan langkah-langkah dan metode yang telah di sebutkan pada metode penelitian di atas. Bahwa hadits-hadits yang memiliki makna satu tujuan dengan tema mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada dalam kajian hadits di temukan sepuluh *sample* hadits.

Setelah mengelompokkan hadits-hadits tersebut, di klarifikasi ke dalam tiga tema terdiri dari masing-masing dua hingga tiga sub tema yang rinciannya dapat di lihat pada tabel 1: tema-tema hadits:

Tabel 1 Tema-tema Hadits

No.	Tema/Sub Tema Hadits	Kode ID
A	Pengertian Lapang Dada	
1	a. Makna lapang dada b. Eksistensi Lapang Dada c. Urgensi	HR. Bukhari No. 6466 HR. Ahmad No. 24395 HR. Bukhari No. 4536
B	Jenis-jenis Lapang Dada	
1	Tawakkal	HR. Tirmidzi No. 2266
2	Sabar	HR. Tirmidzi No. 1947
3	Menghargai Perbedaan	HR. Ibnu Majah No. 4032
C	Manfaat Lapang Dada	
1	Mudah Memafkan	HR. Muslim No. 2588
2	Melatih Amarah	HR. Bukhari No. 6114
3	Berfikir Positif	HR. Abu Daud No. 3411
4	Membuat tenang pikiran	HR. Tirmidzi No. 3514

Berdasarkan tabel 1 diatas, klarifikasi hadits lapang dada melalui konstruksi makna, maka lapang dada dalam kajian hadits menunjukkan hal-hal berikut:

1. Pengertian lapang dada

Adapun Hadits yang berkaitan dengan pengertian lapang dada

هَذِهِ الدُّنْيَا خَصِرَةٌ خُلُوهُ، فَمَنْ آتَيْنَاهُ مِنْهَا شَيْئًا بِطَيِّبِ نَفْسٍ مِنَّا، وَطَيِّبِ طُعْمَةٍ وَلَا إِشْرَافٍ بُورِكَ لَهُ فِيهِ

(Dunia ini bagaikan buah-buahan yang segar dan manis, barangsiapa yang saya beri dengan kerelaan kami dan ia menerimanya dengan lapang dada tanpa dibarengi kerakusan, maka ia akan mendapatkan barokah di dalamnya). (Ibn Hanbal, 1995).

لَيْسَ الْغِنَى عَنْ كَثْرَةِ الْعَرَضِ وَلَكِنَّ الْغِنَى غِنَى النَّفْسِ

(Bukanlah kekayaan itu karena banyaknya harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kaya hati). (Bukhāriy, 1422).

إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَانًا وَقَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

(Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka, maka perkataan itu menambahkan keimanan mereka dan mereka menjawab, "cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah sebaik-baiknya pelindung". (Bukhāriy, 1422).

Dalam pengertian di atas, makna lapang dada sendiri mencakup banyaknya variabel dalam berbagai tindakan. Pada dasarnya lapang dada merupakan istilah yang menunjukkan sikap terbuka, sikap yang menerima keadaan, dan sikap yang tidak mudah tersinggung (Dewi Rosiana, 2021). Ketetapan hati atau ketangguhan hati merupakan dasar untuk menerapkan nilai lapang dada itu sendiri, karena pengamalannya yang secara konsisten akan mewujudkan sikap tersebut. Sehingga karakter yang terbangun tidak akan mudah goyah terhadap suatu musibah.

Menurut KBBI Lapang dada di definisikan dengan lega, berasa senang, tidak gusar. Dapat di maknai sebagai tindakan yang berdamai dengan keadaan dan tindakan yang condong dalam kerelaan, dan sikap yang menerima apa adanya. Sehingga akan terlepas dari sifat keserakah atau kerakusan. Lapang dada juga bisa di sebut *Adversity quetion* karena kesamaan dalam sikap dan sifat. *Adversity Quetion* memiliki ruang lingkup yang tidak jauh berbeda dengan lapang dada, yaitu: empat dimensi yang mana di singkat menjadi CORE (*control, ownership, reach, endurance*). Dengan arti *control* (pengendalian diri), *ownership* (penguasaan diri), *reach* (ruang lingkup), dan *endurance* (daya tahan) (Zubaidillah, 2018).

Hati yang teguh memiliki pondasi yang besar. Ketika kita jatuh, maka kita bisa bangkit lagi tanpa adanya suatu kecemasan dalam individu seseorang (Zubaidillah, 2018). Hal ini selaras dengan sabda nabi, yang artinya: "Bukanlah kekayaan itu banyak harta, akan tetapi kekayaan itu adalah kaya hati". Dalam sabda nabi ini, menegaskan kepada kita bahwasannya betapa pentingnya hati selain kekayaan. Seorang muslim harulah memiliki jiwa dengan pikiran yang besar. Agar terhindar dari rayuan ataupun godaan yang akan terjadi baik godaan iman ataupun kekuasaan. Masalah paling besar ialah ketika kita terpuruk dan meminta bantuan orang lain, sedangkan orang lain tersebut membantu kita dengan syarat harus mengikuti apa yang ia bawa, baik agama ataupun hal lain sebagainya. Oleh karena itu sikap lapang dada

sendiri haruslah sejalan dengan tawakal dan berserah diri kepada Allah guna terhindarnya malapeta yang tidak kita inginkan (Ghoni, 2016).

Setelah meneguhkan hati, yang harus dilakukan ialah bertawakkal kepada Allah SWT, dalam tindak-tanduk kita, guna terhindarnya sesuatu yang tidak kita prediksi. Bertawakal sendiri haruslah berusaha dahulu barulah kita menyerahkan kepada Allah SWT (Ghoni, 2016). Baik dalam keadaan terpuruk maupun dalam keadaan senang. Karena Allah SWT semat yang mampu membantu kita menghadapi segala macam kejadian baik berupa perbuatan manusia ataupun alam. Dalam hal ini Rasulullah SAW bersabda, yang artinya: *"Sesungguhnya manusia telah mengumpulkan pasukan untuk menyerang kamu, karena itu takutlah kepada mereka, perkataan itu menambahkan iman mereka dan mereka menjawab, Cukuplah Allah menjadi penolong kami dan Allah sebaik-baiknya pelindung.* Kebesaran hati, membuat kita sadar bahwa Allah SWT selalu bersama di sisi kita sehingga ketika meminta pertolongan maka Allah akan menurunkan pertolongan tersebut melalui perantara hambanya yang soleh. Sehingga urgensi lapang dada sangatlah penting bagi umat Islam, dengan adanya lapang dada kita selalu berpikir positif dalam berbagai tindakan serta selalu berserah diri kepada Allah SWT, baik dalam cobaan maupun tidak (Setiawan & Mufaridah, 2021).

2. Jenis-jenis Lapang Dada

Hadits-Hadits yang berkaitan dengan jenis-jenis lapang dada:

تَوَكَّلُوا عَلَى اللَّهِ حَقَّ تَوَكُّلِهِ لِرِزْقِهِمْ كَمَا يُرِزُّ الطَّيْرَ تَغْدُو جَمَاعًا وَتَرْبُوحُ بَطَانًا

(Sesungguhnya seandainya kalian bertawakkal kepada Allah dengan sebenar-benar tawakal, niscaya kalian akan diberi rizqi sebagaimana rizqinya burung-burung. Mereka berangkat pagi hari dalam keadaan lapar dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang). (Tirmidziy, 1996).

وَمَنْ يَتَصَبَّرْ يُصْغِرْهُ اللَّهُ، وَمَا أُعْطِيَ أَحَدٌ شَيْئًا هُوَ خَيْرٌ وَأَوْسَعُ مِنَ الصَّبْرِ

(Dan barangsiapa yang berusaha untuk selalu sabar, maka Allah akan memberinya kesabaran. Dan tidaklah seseorang diberi sesuatu yang lebih baik dan lapang daripada kesabaran). (Tirmidziy, 1996).

أَعْظَمُ أَجْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يَخْلُطُ النَّاسَ وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ

(Lebih besar pahalanya daripada seorang mukmin yang tidak berbaur (berinteraksi) dengan manusia dan tidak sabar atas tindakan buruk mereka). (Ibn Mājah, 2009).

Jenis-jenis lapang dada bisa kita lihat dalam keadaan dan kondisi masing-masing sebagaimana ketika bertawakal kepada Allah SWT, jangan lupa di dasarkan dengan suatu kegiatan guna Allah memberikan kita rizqi yang bermanfaat serta berkah. Bertawakal merupakan sebuah tindakan penyerahan diri kepada Allah dengan diawali tindakan manusia itu sendiri (Ghoni, 2016). Sebagaimana pada hadits nabi di atas (HR. Tirmidzi No.2266) artinya *"Sesungguhnya seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan sebenar-benarnya tawakkal, niscaya kalian akan diberi rizqi sebagaimana rizqinya burung-burung. Mereka berangkat pagi hari dengan perut yang kosong dan pulang sore hari dalam keadaan kenyang"*(al-Tirmidziy, 1975). Oleh karena itu kita harus bersifat positif dalam keadaan kondisi baik terpuruk ataupun tidak. Oleh karena adanya konsep lapang dada memudahkan kita untuk menghindari berbagai pikiran yang tidak seharusnya terpikirkan.

Dalam mengkaji Lapang dada memerlukan sebuah kondisi dan berbagai situasi yang mana kita bisa melihat apa yang telah terjadi dalam situasi tersebut. Sehingga kita bisa mengobservasi langkah yang akan kita lakukan selanjutnya, dan ini membutuhkan keteguhan hati yang kuat (Hasanah, 2017). Dengan adanya keteguhan mental, maka kita terhindar dari sifat-sifat yang tercela. Sebagaimana ketika kita mendapat sebuah posisi dengan status yang lebih tinggi, maka kita akan terhindar dari sikap rakus akan kekuasaan. Sikap ini di latih dengan bertawakal kepada Allah SWT, sebagaimana nabi bersabda: *(Dunia ini bagaikan buah-buahan yang segar dan manis, barangsiapa yang saya beri dengan kerelaan kami dan ia menerimanya dengan lapang dada tanpa dibarengi kerakusan, maka ia akan mendapatkan barokah di dalamnya)* (Ibn Hānbal, 1995). Kita hidup di tunjang dengan keberkahan. Oleh karena itu pengertian lapang dada sendiri menjadi sebuah dasar untuk membangun mental yang kuat (Zubaidillah, 2018).

Dalam pelaksanaan lapang dada, ada yang di namakan sabar. Proses kesabaran merupakan pelatihan mental, dengan adanya pelatihan mental ini dapat membuat kedamaian dalam pikiran serta membuat jiwa dan raga kita dalam keadaan yang selalu baik. Oleh karena itu dalam islam pentingnya mengamalkan nilai ini sendiri, supaya terhindar dari sifat yang tidak seharusnya seorang muslim lakukan (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Sabar sendiri memiliki makna selalu tabah, tidak tergoda dalam berbagai macam godaan, dan inilah hal yang harus kita kuasi. Sungguh betapa besarnya kemuliaan dalam bersabar, sebagaimana Rasulullah SAW, bersabda *"Dan barangsiapa yang berusaha untuk selalu sabar, maka Allah akan memberinya kesabaran. Dan tidaklah seseorang diberi sesuatu yang lebih baik dan lapang daripada kesabaran).*

Adanya melatih kesabaran, kita bisa berinteraksi dengan orang yang buruk akhlakunya. Karna islam sendiri adalah agama dakwah, tak mungkin untuk tidak berinteraksi dengan sesama. Dalam hal ini kita bisa melihat perbedaan terhadap diri kita ataupun orang lain, sehingga munculah sikap toleransi sesama. Karena interaksi dalam perbedaan kebudayaan memerlukan toleransi dalam berbagai tindakan, baik antara perbedaan agama, adat, serta bangsa. Praktek ini di butuhkannya kerjasama anantara dua individu yang berbeda dalam pendapat, sehingga muncullah kerjasama untuk saling menghargai satu sama lain (Casram, 2016).

Setelah menerapkan nilai-nilai lapang dada kita berasumsikan bahwa, lapang dada merupakan hal penting dalam menghadapi berbagai macam kondisi serta situasi, sebagaimana ketika kita menyikapi orang dengan perangai yang buruk kita harus melakukan kesabaran dalam berinteraksi terhdap orang tersebut. Hadits nabi menjelaskan:

أَعْظَمُ أَخْرًا مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا يُخَاطِبُ النَّاسَ وَلَا يَصْرِ عَلَى أَذَاهُمْ yang artinya: *"Lebih besar pahalanya daripada seorang mu'min yang tidak berbaur (berinteraksi) dengan manusia dan tidak sabar atas perbuatan buruk mereka"*(HR. Ibnu Majah) (Ibn Mājah, 2009).

Bisa di simpulkan bahwa kita seharusnya berinteraksi sesama walupun orang tersebut buruk perangainya. Ketika melihat akhlakunya tersebut, sebagai seorang muslim menguatkan mental kita sebagaimana Nabi Muhamamd berteguh hati dalam menyampaikan dakwah, sehingga banyak kejadian yang menimpa beliau dari sikap penolakan hingga pembunuhan (Nasriah, 2016). Hasil buah dakwah beliau membuat agama Islam berkembang pesat secara signifikasi.

3. Manfaat lapang dada

Hadits yang berkaitan:

وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ

(Dan tidaklah Allah menambah seorang hamba dengan kemudahan untuk memaafkan kecuali Allah memberikan izzah (kemuliaan). (Ibn al-Hajjāj, 1955).

لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ

(Orang yang hebat bukanlah yang jago berkelahi, tetapi orang hebat ialah orang yang dapat mengendalikan diri dari amarahnya). (Bukhāriy, 1422).

لَطِيفٌ شَرِّكَ، الطَّيْرَةُ شَرِّكَ، الطَّيْرَةُ شَرِّكَ -ثَلَاثًا- وَمَا مِنْهَا إِلَّا، وَلَكِنَّ اللَّهَ يُدْهِمُهُ بِالتَّوَكُّلِ

(Thiyarah adalah syirik, thiyarah adalah syirik -tiga kali-. Tidaklah di antara kita kecuali beranggapan seperti itu, akan tetapi Allah menghilangkannya dengan tawakal). (Abū Dāwud, 2009).

Manfaat lapang dada membuat kita selalu berteguh dengan berbagai macam kendala kehidupan, baik secara psikolog ataupun sosial. Keterbukaan sikap akan lapang dada kita bisa mengetahui bahwa hidup kita penuh akan berbagai macam kesulitan maupun persoalan yang menimpa kita, sebagaimana contoh: ketika kita sedang bertengkar dengan saudara kita baik saudara kandung ataupun saudara seiman, kita akan mengamalkan salah satu hadits nabi (HR. Muslim No. 2588) yang artinya (dan tidaklah Allah menambah seorang hamba dengan kemudahan untuk memaafkan kecuali Allah memberikan izzah (kemuliaan). Dalam konteks matan ini, bisa di simpulkan bahwa memaafkan merupan pribadi yang mulia, karena tidak banyak orang yang sangat mudah untuk memaafkan saudaranya sendiri. Oleh karena itu, adanya hadits ini membuat kita sadar betapa pentingnya memaafkan, sehingga kita bisa menjalin tali silaturahmi sesama saudara kita tanpa adanya pertengkar yang tidak kita inginkan.

Hasil dari melatih ketabahan hati, keterbukaan pikiran, serta kesabaran. Maka hasil dari semua itu memiliki banyak manfaaf, karena lapang dada sendiri bertujuan untuk menenangkan pikiran, serta menjaga pikiran kita tetap berpikir positif (Ernadewita & Rosdialena, 2019). Sehingga dengan adanya lapang dada, sifat pemaaf akan muncul dari individu seseorang karena keterbukaan pikiran tersebut. Dalam hal ini agama islam sendiri mengajarkan kepada kita betapa pentingnya sifat pemaaf. Sebagaimana Rasulullah SAW, bersabda: وَمَا زَادَ اللَّهُ عَبْدًا بِعَفْوٍ إِلَّا عِزًّا، وَمَا تَوَاضَعَ أَحَدٌ لِلَّهِ إِلَّا رَفَعَهُ اللَّهُ yang artinya: *"Dan tidaklah Allah menambah seorang hamba dengan kemudahan untuk memaafkan kecuali Allah memberikan izzah (kemuliaan)"*(Ibn al-Hajjāj, 1955). Sungguh besar apa yang Allah berikan kepada kita dengan sikap yang memaafkan. Selain itu dengan memaafkan kita bisa dengan mudah mempererat tali silaturahmi baik dengan sesama saudara kandung, seagama maupu bangsa. Karena, menjadikan pemaaf sebagai karakteristik kita sangatlah sulit untuk di terapkan oleh karena itu kita haruslah melatih sedikit demi sedikit, guna menjadi keterbukaan dalam tindakan.

Dalam konteks lain, adanya lapang dada kita bisa mengendalikan amarah. Pada dasarnya amarah terjadi ketika pikiran kita sedang tidak karuan atau sedang dalam kondisi mental turun. Penyebabnya ialah ketidak sesuaian kehendak kita sehingga menimbulkan stress, mengingat kejadian yang menyakitkan, perasaan terluka, ataupun mendapat perlakuan yang tidak adil (Rita Susanti *et al.*, 2014). Oleh sebab itu sedikit orang yang bisa menahan amarah tersebut. Sehingga kita sebagai seorang muslim di ingatkan oleh Nabi Muhammad dalam sabdanya; إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ yang artinya: "

Orang yang hebat bukanlah orang yang jago berkelahi, tetapi orang hebat ialah orang yang bisa mengendalikan amarah" (Bukhāriy, 1422). Kecenderungan sifat amarah membuat sang pelaku ingin melampiaskan suatu benda untuk di lempar. Karena ketidakkuasaan terhadap amarah tersebut. Untuk menguasai amarah kita harus berpikir jernih, dengan cara melatihnya sedemikian rupa. Tidak banyak orang terpecah belah karena emosi amarah semata. Begitu pentingnya ketabahan dan keteguhan hati guna menjadikan hati sekokoh gunung yang tidak mudah terbawa oleh amarah. Sebagaimana para nabi yang berdakwah dengan hati yang besar (Nasriah, 2016).

Setelah pelatihan akan lapang dada tercapai maka, kita akan selalu bersikap positif akan apa yang terjadi pada diri kita sendiri. Sehingga sifat-sifat jelek seperti percaya takhayul ataupun sejenisnya, kita akan selalu mencegah hal tersebut. Pada dasarnya ketika kita lapang dada maka kita sepenuhnya menyerahkan apa yang terjadi kepada sang khalik (*tawakkal*). Sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda: *الطَّيْرَةُ شَرُّكَ، الطَّيْرَةُ شَرُّكَ، الطَّيْرَةُ شَرُّكَ -ثَلَاثًا- وما منّا إلا، ولكن الله يذهب بالتوكل* yang artinya: *"Thiyarah adalah syirik, thiyarah adalah syirik, tiga kali tidaklah diantara kita kecuali beranggapan seperti itu, akan tetapi Allah hilangkan dengan tawakkal"* (Abū Dāwud, 2009). Dalam konteks ini kita harus terbuka dalam pikiran, agar di jauhkan dari sifat thiyarah ini. Landasan untuk melawan sifat thiyarah adalah dengan berlapang dada dan menerima kenyataan yang terjadi tanpa adanya sesuatu kepercayaan yang menyimpang. Dengan menerima kenyataan kita bisa berpikir secara terbuka. Oleh karena itu inilah manfaat lapang dada dengan cara mengimplementasikannya, melalui praktisi kehidupan sehingga terhindar dari perbuatan menyimpang.

SIMPULAN

Penelitian ini menarik kesimpulan, bahwa mengimplementasikan nilai-nilai lapang dada merupakan cara yang tepat untuk meneguhkan pikiran dan hati kita, sehingga kita bisa menyelesaikan segala macam permasalahan yang terkait dengan kehidupan. Penerapan lapang dada juga hasil olah diri dari penguasaan kita terhadap apa yang seharusnya kita lakukan kedepannya. Dengan adanya bantuan hadits-hadits ini kita bisa berprinsip untuk selalu menghadap ke depan dan menerima dengan lapang dada apa yang terjadi pada diri kita maupun orang lain. Sehingga, kita bisa bertawakal kepada Allah mengenai kehidupan ini, baik dalam keadaan sulit, maupun dalam keadaan senang. Hasil dari penelitian ini di harapkan bisa menjadi solusi dalam mengasah diri kita menjadi lebih bemental baja, serta bijak dalam bertindak. Dan semoga penelitian ini juga bermanfaat bagi praktisi maupun akademis, sehingga dapat menemukan hal baru. Kritik dan saran di perkenankan pembaca, guna menjadi sebuah acuan untuk peneliti semakin lebih baik lagi kedepannya.

REFERENSI

- Abū Dāwud, S. ibn al-A. ibn I. ibn B. ibn S. ibn 'Amru al-A. al-S. (2009). *Sunan Abī Dāwud* (S. al-Arna'ūṭ & M. K. Q. Balaliy (eds.); Vols. 1–7). Dār al-Risālah al-'Ālamīyah. <https://shamela.ws/book/117359>
- al-Tirmiziy, A. 'Isā M. ibn 'Isā ibn S. ibn M. al-Ḍaḥḥak. (1975). *al-Jāmi' al-Kabīr wahuwa Sunan al-Tirmiziy* (A. M. Syākir (ed.)). Muṣṭafā al-Bābī al-Ḥalabiy.
- Bukhāriy, A. 'Abdillāh M. ibn I. ibn I. ibn al-M. al-J. al-. (1422). *al-Jāmi' al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar min Umūr Rasūl Allāh Ṣallā Allāh 'alaih wasallam wa Sunanih wa Ayyāmih* (M. Z. ibn N. al- Nāṣir (ed.); Vols. 1–9). Dār Ṭauq al-Najāt. <https://shamela.ws/book/1681>
- Casram, C. (2016). Membangun Sikap Toleransi Beragama dalam Masyarakat Plural. *Wawasan: Jurnal Ilmiah Agama Dan Sosial Budaya*, 1(2), 187–198. <https://doi.org/10.15575/jw.v1i2.588>
- Ernadewita, & Rosdialena. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Kajian Dan Pengembangan Umat*, 3(1), 45. <http://jurnal.umsb.ac.id/index.php/ummatanwasathan/article/view/1914>
- Ghoni, A. (2016). Konsep tawakal dan relevansinya dengan tujuan pendidikan Islam : studi komparasi mengenai konsep tawakal menurut M. Quraish dan Yunan Nasution. *An-Nuha*, 3(1), 109–121. <http://www.ejournal.staimadiun.ac.id/index.php/annuha/article/view/103>
- Hasanah, H. (2017). *Teknik-Teknik Observasi*. 8(1), 21. <https://doi.org/10.21580/at.v8i1.1163>
- Ibn al-Ḥajjāj, M. (1955). *al-Musnad al-Ṣaḥīḥ al-Mukhtaṣar bi Naql al-'Adl 'an al-'Adl ilā Rasūl Allāh Ṣallā Allāh 'alaih wasallam* (M. F. 'Abd al-Bāqī (ed.); Vols. 1–5). Dār Iḥyā' al-Turās al-'Arabiy. <https://shamela.ws/book/1727>
- Ibn Ḥanbal, A. (1995). *Musnad al-Imām Aḥmad ibn Ḥanbal* (A. M. Syākir (ed.); Vols. 1–20). Dār al-Ḥadīṣ PP - Kairo. <https://shamela.ws/book/98139>
- Ibn Mājah, A. 'Abdillāh M. ibn Y. (2009). *Sunan ibn Mājah* (S. al-Arna'ūṭ, 'Ādil Mursyid, & 'Abd al-Laṭīf Haraz Allāh (eds.); Vols. 1–5). Dār al-Risālah al-'ālamīyyah. <https://shamela.ws/book/98138>
- Ira, M. (2019). Studi Hadis Tematik. *Al-Bukhari: Jurnal Ilmu Hadis*, 1(2), 189–206. <https://doi.org/10.32505/al-bukhari.v1i2.961>
- Nasriah, S. (2016). Dakwah Pada Masa Nabi Muhammad Saw. (Studi Naskah Dakwah Nabi Muhammad

- Pada Periode Madinah). *Jurnal Dakwah Tabligh*, 17(2), 15–31.
<https://doi.org/10.24252/jdt.v17i2.6022>
- Rita Susanti, Desma Husni, & Eka Fitriyani. (2014). Perasaan Terluka Membuat Marah. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 10(Desember), 103–109.
- Rosiana, D., Hajarisman, N., Psikologi, F., & Islam Bandung, U. (2021). Hubungan Antara Ikhlas Dan Flow Pada Kegiatan Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Islam*, 10(2), 2021–2431.
<https://doi.org/10.29313/tjpi.v10i2.9715>
- Setiawan, D., & Mufarihah, S. (2021). Tawakal dalam Al-Qur'an Serta Implikasinya dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Jurnal Online Studi Al-Qur'an*, 17(01), 1–18.
<https://doi.org/10.21009/jsq.017.1.01>
- Suhartono, S. (2013). Kesadaran Moral Kehidupan Bermasyarakat: Suatu Pemikiran Kefilsafatan. *Administrasi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar*, 3.
[http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Kesadaran Moral Kehidupan Bermasyarakat.pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/Kesadaran%20Moral%20Kehidupan%20Bermasyarakat.pdf)
- Sutisna, U. (2021). Model Penguatan Pesan Damai Ala Wahid Foundation bagi Pendidikan Karakter Pemuda Muslim Jakarta Pusat. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 6(2).
<https://doi.org/10.30998/sap.v6i2.9203>
- Tirmiziy, A. 'Īsā M. ibn 'Īsā ibn S. ibn M. al-Ḍaḥḥak al-. (1996). *al-Jāmi' al-Kabīr (Sunan al-Tirmiziy)* (B. 'Awad Ma'rūf (ed.); Vols. 1–6). Dār al-Garb al-Islāmiyy PP - Beirut. <https://shamela.ws/book/7895>
- Zubaidillah, M. H. (2018). Nilai-Nilai Pendidikan Adversity Quotient Pada Cerita Nabi Mûsâ Dalam Alquran. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 11(24), 19–50.
<https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.9>