

## BERFIKIR SEJENAK...

Hj. DZAATIL HUSNI BINTI ALI, M.A.

Mungkin biasanya naik kendaraan, milik sendiri ataupun bukan. Namun tak jarang terpaksa jalan kaki. Sebaliknya, walau biasanya kemana-mana *on foot* atau mengandalkan angkot, namun pasti ada momen dimana ada yang mengantar dengan kendaraan pribadi. Biasanya langit cerah mengiringi hari, pakaian terjaga bersih dan *mood* stabil. Namun ada kalanya hujan turun saat payung tidak terbawa, sehingga kerapihanpun jadi kusut diacak-acak hujan.

JUGA, terkadang jalan begitu mulus hingga langkah jadi ringan dan tujuan tercapai tanpa keluhan, namun kadang ada yang menusuk kaki, sehingga kita menjerit kecil: AUU!!!, *what's going on??* ow...!! mungkin kerikil tajam atau paku payung yang tidak pada tempatnya, telah menusuk tapak sepatu, sakit memang, tapi hanya sedikit, lalu melangkah lagi.

**B**agi saya, menjalani hidup tak ubahnya laksana menyusuri luasnya jalan raya, terbentang lurus dan bercabang. Sesekali bisa melenggang santai, lain kali harus menepi karena disalip orang lain. Kadang lancar-lancar saja, lain waktu terjebak kemacetan. Terkadang ada orang yang membantu perjalanan, lain waktu justru langkah kita dijegal orang dengan sengaja, dan kita hanya bisa termangu.

Namun kadang, sebagian orang pergi dengan dandanan sempurna, persiapan matang lahir batin, namun di perjalanan takdir berkata lain, tiba-tiba saja ada yang menabraknya walau ia telah hati-hati, ada saja yang membuatnya terluka, tersakiti walaupun ia tidak salah. Akhirnya ia harus menanggung sakitnya badan karena kecelakaan, juga sakitnya perasaan karena hidupnya jadi tidak nyaman, merasa dirugikan, kegiatannya jadi terbengkalai, target

hidupnya jadi mundur karena harus berdamai dulu dengan rasa sakit yang diterimanya bukan dari akibat perbuatannya secara langsung.

INILAH HIDUP. *Sometime* kita berfikir, apa salahku? Mengapa harus aku yang alami ini? Mengapa harus menjalani hal yang bukan pilihanku? Bukan impianku? *So what now?* Bicara “sabar”, mudah. Mengatakan bahwa “ini cobaan”, gampang. Tapi menjalani.....?

Sungguhnya tubuh kita memiliki sistem penyembuhan alami. Seberat apapun luka pada raga, dengan dibantu obat ia akan perlahan sembuh, begitu pulalah hendaknya jiwa, hendaknya jiwa-jiwa yang merasa terluka mampu menyembuhkan dirinya sendiri.

Caranya? Secara rasional, haruslah disadari bahwa UJIAN/MUSIBAH itu sifatnya *it must*. Tekanan hidup merupakan sarana penguatan jiwa. Setiap manusia MEMBUTUHKAN tekanan. Tapi tekanan yang dibutuhkan adalah yang seimbang dengan kemampuannya. Bila tekanan itu melewati ambang batas kemampuan maka saraf otak dan serat jiwanya akan putus, di sinilah akan timbul akibat fatal dari stres. Tay Swee Noi dan Peter J. Smith (1990), peneliti tingkat stres di Asia, menjelaskan stres dari sisi fisika.

Dalam buku mereka, *“Managing Stress: A Guide to Asian Living”*, dijelaskan bahwa stres fisik timbul bila suatu kekuatan atau tekanan ditimpakan

pada suatu obyek. Para insinyur menghitung jumlah tekanan yang ditimpakan kepada obyek, (obyek ini semacam karet tebal, yang ditimpakan batu besar di atasnya). Kemudian menghitung “toleransi stres” yakni besarnya tekanan atau kekuatan yang mampu DITAHAN obyek karet, sebelum akhirnya obyek tersebut melengkung dan selanjutnya PUTUS. Beberapa benda karet ada yang ketahanan/elastisitasnya lebih baik, dalam arti hanya melengkung tetapi tidak putus.

Naah.. sekali lagi diulang: obyek yang memiliki ketahanan lebih baik ia tidak mudah putus, ini ibaratnya diri kita yang tertimpa kemalangan: banjir bandang, diputusin kekasih secara sepihak, kebakaran yang tidak kita sebabkan, tsunami yang tak pernah disangka, kematian anak tercinta, dikhianati suami tercinta, ditipu puluhan juta oleh sahabat sendiri, atau banyak lagi kepahitan hidup yang lain. Usahakanlah agar saraf otak dan serat jiwa kita tidak putus, walau tertimpa batu ujian seberat apapun. Bila kesadaran diri secara rasional gagal, maka tidak ada yang bisa menenangkan jiwa selain kembali padaNYA.

Semua agama memiliki tuntunan ajarrannya sendiri, namun ada satu kesamaan: ketika jiwa manusia terasa kosong dan hampa -materi yang dicari dengan setengah mati ternyata hilang tak tersisa, orang yang dicintai dan menjadi belahan hati bertahun-tahun

ternyata tak lagi di sisi, atau ketika semua usaha yang dilakukan untuk menjadi bahagia ternyata justru membuat luka-, apapun itu, maka tak ada pilihan lain selain mengharapkan cinta Tuhan, menghamba belas kasih Tuhan, karena hanya Sang Pencipta-lah yang selalu hidup dan senantiasa memberi kehidupan pada semua kita. Dalam iman katolik, dikenal 4 tugas pokok manusia, dimana tugas pertamanya adalah: membuka diri pada Yang Transenden (Konferensi Waligereja Indonesia, 1996, *Iman Katolik: Buku Informasi dan Referensi, Catholic Church*, Yogyakarta: Kanisius, h. 7-8). Ajaran Sang Buddha mengatakan, satu-satunya jalan untuk memurnikan makhluk, agar bebas dari kekecewaan akan hasrat duniawi yang tidak tersampaikan, hendaklah ia meluruskan jalan kepada Yang Tak Mati dan Tak Berubah, Yang Suci dan Profan (Mariasusai Dhavamony, 2006; "*Fenomenologi Agama*", Kanisius, h. 94). Tiga prinsip nafas dalam tuntunan meditasi Hindu: merelakan masa lalu, menerima masa kini, dan menerima kebenaran/fakta (Miranda Holden, 2002; *Boundless Love*, London: Random House, h. 205).

Sedang bagi yang merasa umat Nabi Muhammad SAW, hanya Allah SWT satu-satunya tempat kembali, perhatikanlah salah satu firmanNYA: Q.S at Thuur: *Washbir li hukmi rabbika fa innaka bi a'yunina* (dan bersabarlah dalam menunggu ketetapan TUHANmu, maka sesungguhnya engkau dalam pan-

dangan Kami). Ini dimaksudkan agar manusia bersabar, karena walaupun ada derita dan luka, bukan berarti Allah SWT tidak memperhatikan, namun Allah memiliki tujuan di balik itu, maka hendaklah mereka yang mengaku beriman pada Allah dan rasulnya senantiasa bersabar dan tetap berdoa dalam menanti ketetapan Allah Ta'ala atas kelanjutan hidup.

Bahkan dalam kepercayaan animisme dan dinamisme (sebelum datangnya agama), ketika menghadapi kematian anggota keluarga yang pergi berburu, maka anggota keluarga yang ditinggalkan mengadakan tari-tarian untuk dipersembahkan kepada kekuatan ghaib yang mereka percayai bisa memberikan ketenangan, lepas dari kesedihan karena kehilangan anggota keluarga (Thom Hartmann, 2006, *Walking Your Blues Away*, Vermont: Inner tradition, h. 5).

So, jelaslah sudah, bahwa: Hidup tak akan pernah *totally free* dari musibah, cobaan, kesedihan. Manusia harus bisa *survive* dalam keadaan apapun, bila ia ingin mencapai kebahagiaan sejati. Untuk *survive*, manusia membutuhkan kedekatan yang lebih dengan penciptanya, bahwa rasio saja tidak cukup untuk menyelamatkan kekeruhan jiwa, tetapi membutuhkan ketetikan yang kuat dengan Sang Maha Pengatur hidup ini.

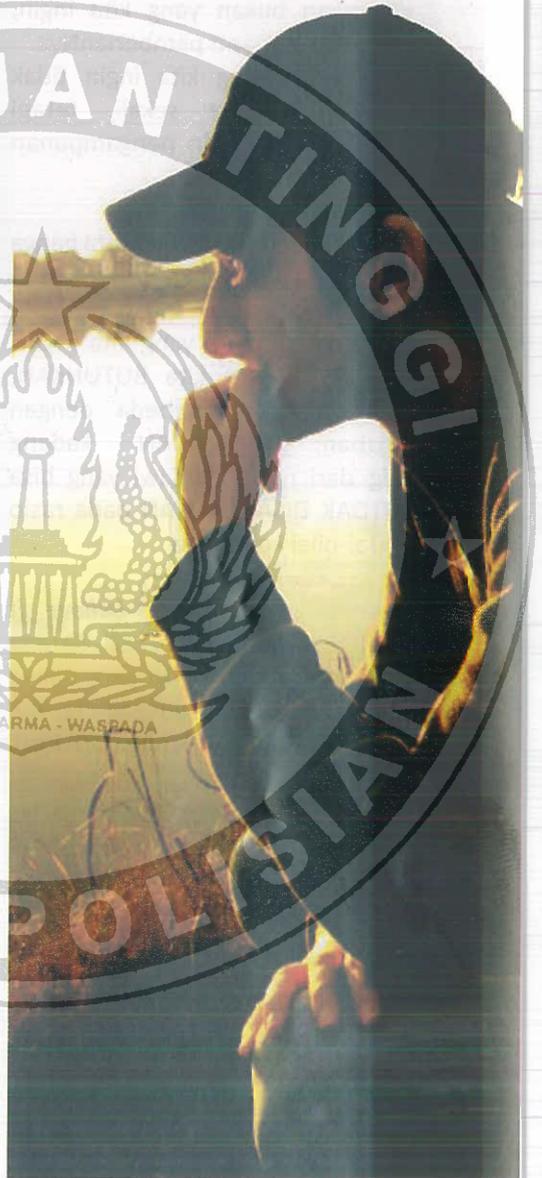
Jangan biarkan keluhan mewarnai hari-hari kehidupan... sehingga yang ada wajah akan bertambah muram,

senyum jadi kusam, dan masa depan terasa kelam... walau ada pelita yang padam hari ini, namun yakinlah.. TUHAN MENYEDIAKAN PELITA-PELITA LAIN YANG AKAN MENYINARI LANGKAH DI KEMUDIAN HARI...

Pelita yang kita miliki saat ini, bisa keluarga, bisa sahabat, bisa si dia, bisa pekerjaan yang menjadi sumber hidup, bisa anak yang lucu, suami yang setia, atau hidup yang terasa sempurna..... atau apapunlah... semua PELITA ITU BISA PADAM TIBA-TIBA JUSTRU DI SAAT PELITA ITU SANGAT KITA HARAPKAN UNTUK BERSINAR... hanya satu pelita yg tak pernah padam... yaitu pelita kasih sayang TUHAN YME. Maka menghadaplah pada pelita itu... berjalanlah di bawah cahaya pelita yang ESA itu... mendekatlah pada pelita itu.. maka hati kita akan selalu bercahaya... langkah kita akan tenang walau menyusuri jalan yang gelap gulita, karena pelita itu telah bersarang di kalbu kita... PENJARAKANLAH PELITA CINTA TUHAN DI KALBU... AGAR TAK ADA APAPUN ATAU SIAPAPUN ISI DUNIA YANG MAMPU GELAPKAN JALAN HIDUP INI.....

Jangan pernah lelah berdo'a saudaraku, karena Ia Maha Mendengar. Namun ada satu hal yang hendaknya kita camkan, bahwa Tuhan memiliki otorisasi penuh dalam mengabulkan permintaan kita. Kadang bisa saja:

1. Doa kita dikabulkan sesuai dengan apa yang kita ingin, pada waktu yang kita mau.



2. Doa kita dikabulkan sesuai dengan apa yang kita ingin, tetapi ditunda waktunya
3. Doa kita dikabulkan tetapi diberikan bukan yang kita ingin, Tuhan mengganti pemberiannya
4. Mungkin yang kita ingin tidak diberikan sama sekali, tetapi digantiNya dengan pengampunan dosa

Mengapa demikian? Karena kita hanya tahu apa yang kita ingin, sementara Tuhan lebih faham apa yang kita butuhkan. Ingatlah... yang kita INGIN belum tentu yang kita BUTUHKAN, karena keinginan berbeda dengan kebutuhan. KEINGINAN kadang datang dari nafsu duniawi yang bisa saja TIDAK DISANDARKAN pada rasio dan nilai-nilai keimanan.

*Just Keep on praying... believe it works!! Cause GOD lov us!!* Karena kita adalah ciptaan Tuhan yang paling istimewa dari semua isi jagad raya ini. Buktinya? Sedikit paparan dari Prof. Tadjudin, mantan rektor UI, guru besar di bidang kedokteran, bahwa: hati itu, yang bentuknya kecil, ternyata hanya dipakai 1/4nya untuk menjaga sistem metabolisme tubuh dan itu cukup untuk sepanjang usia kita apabila tidak terkena penyakit fungsi hati. Kalaupun satu hari terjangkiti hepatitis, maka hati itu bisa dipotong di bagian yang sakit, dan sisanya yang ¾ masih bisa menjaga sistem metabolisme tubuh, dan dari ¾ bagian yang sehat itupun

hanya ¼ yang terpakai. Yang ¾nya adalah cadangan untuk hidup seterusnya.

Bahwa juga, otak kita ini mengandung 1500 cc cairan, terlindung di dalam rangka "batok" kepala yang sangat keras ini, agar tidak mudah rusak karena cairan itu melumuri jaringan otak dan menunjang pekerjaan otak. Bahwa semua anggota tubuh kita ikut membesar bila kita bertambah usia atau bertambah berat badan, namun apakah kepala kita ikut membesar? Bila kepala ikut membesar seiring melebarnya pinggul bagaimana jadinya kita?

Bahwa Tuhan juga menciptakan sifat "lupa" untuk kita. Andainya kita tidak punya sifat lupa, sistem syaraf otak kita akan merekam semua kejadian dari awal kita keluar dari rahim ibu, bernafas pertama kali, menyusu ke ibu pertama kali, melihat objek benda pertama kali, telungkup, merangkak, berjalan pertama kali, terjatuh pertama kali, menangis pertama kali, tumbuh gigi susu yang pertama, sampai hari-hari, bulan ke bulan, tahun ke tahun kita membesar dan meninggi, andainya semua itu teringat dalam sistem otak kita, bagaimana jadinya? Seperti *harddisk* komputer, bukankah ada batasnya besaran giga memory penyimpanan data??

Bisa dibayangkan banyaknya data yang harus dijaga otak kita andainya Tuhan

tidak menganugrahi kita sifat lupa?? Mungkin bisa membengkak otak kita, meradang sarafnya, atau .....?? So, do we See??? Bukankah Tuhan telah memberikan segalanya untuk kebahagiaan kita?? Bahwa kita ini sempurna?? Adakah yang diciptakan lebih baik dari kita?? Tuhan telah begitu mencintai kita dengan segala nikmat dan anugrah yang terdapat dari ujung rambut sampai ujung kaki. Bahkan juga masalah dan musibah, itupun dianugrahan Tuhan agar kita bisa lebih menghargai anugrah hidup. Ketika disakiti maka cinta akan terasa berharga, ketika bangkrut maka kita belajar mensyukuri rezeki, ketika sakit kita mengakui nikmatnya sehat. Ketika dicoba dengan apapun, kita akan menyadari, bahwa diri ini hanyalah hamba, yang pasti terbatas dan berkekurangan.

Yakinlah, bahwa la tidak akan memberi cobaan yang melebihi kemampuan kita menghadapinya. la yang menciptakan kita, la Maha Tahu batas ketahanan dan kekuatan kita, maka la tidak akan pernah memberi beban di luar kesanggupan hamba menanggungnya, (*laa yukallifullahu nafsan illa wus'aha*: Q.S: al Baqarah, 286). Lalu mengapa kita merasa tidak sanggup?? **Sungguhny bukan kita tidak sanggup, itu hanya karena kita kurang erat hubungan dengan Sang Kuasa**, karena Dia lah sumber kesanggupan itu, Dialah sumber kekuatan itu. Jadi mintalah kekuatan

itu kepadaNya. Bahwa hanya ikatan yang kuat dengan Tuhanlah yang mampu mengalirkan kekuatan, untuk menghadapi gelombang hidup. Menyembuhkan luka yang terperih sekalipun, dan membangkitkan semangat jiwa yang telah terpuruk hancur. So, dalam keadaan apapun.. janganlah pernah menjauh dariNYA....

Sekedar penutup catatan sederhana ini, Saya nukilkan petuah Socrates:  
*"Hidup yang teruji, adalah hidup yang bermakna" .....*

*\* Penulis adalah mahasiswa pasca sarjana (S3) UIN Syarif Hidayatullah dan Dosen Sekolah Tinggi Agama Islam (STAIDA)*