

## CATATAN PAGI:

### “SEBENING EMBUN DI PAGI HARI, SEINDAH REMBULAN DI MALAM HARI”

LUAR BIASA! Begitulah ungkapan anak muda yang melihat ‘sosok’ seorang Ustadz yang sedang berceramah itu. Kenapa? Dia tertegun dan sekaligus kagum pada penampilan Sang Ustadz yang tengah menjelaskan artipenting ‘syukur nikmat’. Di pagi hari serasa bening, di malam hari terasa indah, karena memang ungkapan-ungkapan kalimatnya sangat bening dan indah.

Ustadz, yang kata anak muda itu selalu berceramah dengan ‘kata hatinya’ itu, memang sulit dicari padanannya. Bagaimana tidak? Dia selalu berkata jujur dan terbuka, tanpa kesan ada yang disembunyikan. Apalagi ketika bercerita tentang arti penting syukur nikmat, terasa benar, bahwa beliau adalah: ‘orang yang pandai bersyukur’.

Suatu hari ada seorang pegawai negeri di sebuah instansi di kota saya, Yogyakarta, yang mengeluhkan gajinya yang dianggapnya terlalu kecil, beban hidupnya semakin berat, dan kinerjanya tidak sebaik dahulu. Tahukah ‘anda’ berapa gajinya? Dia memiliki take home pay lebih dari 10 juta rupiah per bulan, jauh lebih besar daripada gaji sahabat saya, seorang dosen di salah satu PTS di kota Yogyakarta.

Sahabat saya, yang – alhamdulillah – sudah berhasil membiasakan diri pada setiap setelah shalat maghrib dan subuh membaca ayat-ayat al-Quran, mendengar keluhan yang terus menerus seperti itu berpendapat, bahwa keluhan-keluhan seperti itu hanya akan mengalir jiwa kita dengan energi negatif. Dampak yang muncul adalah berprasangka buruk baik kepada orang lain ataupun lembaga, iri, dengki, mudah menyerah, mudah marah, mudah bosan dan mengisi dengan pikiran negatif lainnya, dan pada saatnya bisa jadi ber-su’u zhan (berprasangka buruk) kepada Allah.

Sahabat saya, yang kebetulan berperan sebagai seorang mubaligh kampung, sering memberikan saran kepada jamaahnya: “agar diri kita tidak terpengaruh dengan energi negatif dari orang lain, ada baiknya jika kita segera mengalihkan pembicaraan yang berisi keluhan-keluhan atau gunjingan negatif apa pun dari siapa pun kepada siapa pun, di mana pun dan kapan pun”. Jika kita tidak mampu mencegahnya, dan kondisi diri kita tidak dalam kontrol dan pikiran jernih, maka langkah ‘undur diri’ (menghindar) harus segera kita lakukan. Langkah ini kita lakukan di samping demi ‘kebaikan kita’, juga untuk ‘kebaikan diri para penggunjing dan pengeluh’.

Kita, yang selalu mendengar orang yang terus menerus berkeluh kesah saja sudah bisa teraliri energi negatif, apalagi -- bagi pelakunya -- yang terus menerus mengucapkannya.” Seseorang yang terbiasa berkeluh kesah, biasanya memiliki kesulitan yang cukup berarti menghilangkan kebiasaannya, walaupun secara ekonomi termasuk kelas menengah ke atas, memiliki organ tubuh yang lengkap, pekerjaan yang mapan, ataupun fasilitas yang memadai. Tetap saja ‘bagi orang yang mudah mengeluh’ selalu ada saja yang dikeluhkan, karena selalu merasa kurang, atau tepatnya tidak mudah bersikap ‘qana’ah’. Dan

ujung-ujungnya, tidak mampu bersyukur terhadap nikmat Allah, “menjadi orang yang bersikap kufur nikmat”.

Berbeda halnya ketika kita berhadapan dengan orang-orang yang memang baru terkena musibah, atau pun dalam kondisi yang memberatkan jiwanya, “mendengar keluhannya dan berusaha untuk mencari penyelesaian dari permasalahannya, atau sekadar berempati merupakan langkah yang bijak”. Kita akan mendapatkan energi positif darinya dan mereka pun akan teraliri energi positif kita, sebagai umpan balik dari kita yang bisa mengolah perolehan energi positif yang telah mengalir pada diri kita, untuk – kemudian – kita alirkan pada orang lain.

Kita, yang selalu berupaya menghindarkan diri dari perolehan energi negatif, selain harus selalu mengalihkan pembicaraan dari berbagai keluhan atau mengundurkan diri dari forum pergunjungan, sebenarnya bisa memiliki langkah-langkah kongkret yang bisa kita ambil dari kebiasaan kita, yaitu: “memperkuat diri dengan tetap berpikir jernih dan mengontrol diri, kita anggap bahwa keluhan-keluhan itu sebagai suatu hal yang harus dicari solusinya ataupun dapat menjadi pembelajaran bagi hidup kita”.

Upaya diri untuk membentengi diri kita agar memiliki kekuatan untuk menghindar dari segala pengaruh negatif, bagaikan tubuh yang imun (kebal), yang akan tetap sehat dan tidak sakit walaupun diserang oleh beragam penyakit. Dan, untuk memerolehnya, kata orang, diperlukan latihan yang rutin untuk mewujudkannya. Latihan yang rutin di sini misalnya: “dengan cara membiasakan diri untuk berkomunikasi dengan siapa pun, bersilaturahmi, bergaul dengan beragam orang dan komunitas dan tetap bisa bertahan menjadi diri kita, tanpa harus kehilangan ‘identitas diri. Seperti kata orang: “kita tetap akan menjadi seorang manusia sejati, meskipun ketika bersama-sama komunitas kambing bisa mengembik dengan sempurna”.

Ketika kita sudah memiliki kekuatan untuk menanggulangi energi negatif dari kebiasaan orang yang berkeluh kesah, maka kita akan dapat mengambil berbagai macam pelajaran. Orang yang terus menerus berkeluh kesah bisa jadi tidak akan mendapatkan apa-apa dari keluhannya, dan kita – yang selalu bersama mereka -- akan mendapatkan pelajaran tanpa harus mengalami nasib yang -- barangkali -- kurang beruntung. Dan, dengan kemampuan kita untuk memberi umpan balik, kita – bahkan – bisa memberikan sesuatu yang bermanfaat kepada para pengeluh itu, memberi keuntungan kepada orang lain tanpa harus merugikan diri kita sendiri. Pelajaran yang didapat dari keluhan salah seorang pegawai negeri tersebut adalah: “ketiadaan bersyukur pada Allahlah yang membuat hidup tidak terasa nikmat, bahkan sesuatu yang yang sebenarnya berupa anugerah terindah pun tetap dianggapnya sebagai sesuatu yang tidak menyenangkan baginya”.

Orang cenderung merasa kurang terus manakala melihat yang di atas, sehingga yang terjadi pada orang itu adalah merasa ‘Allah tidak adil’, pimpinan tidak bijak, lingkungan tidak mendukung, banyak orang menganiayanya dan ‘seabrek’ pikiran negatif yang ujung-ujungnya hanya membuat energi negatif semakin kokoh bersemayam dalam tubuhnya. Bagi yang -- hingga kini -- masih senang berkeluh kesah, hilangkan segera keluh kesah itu, sebelum pikiran alam bawah sadar kita mengajak ke arah itu.

Jika alam bawah sadar ini telah menuntun pada hal-hal negatif, maka ‘mengubah’nya merupakan suatu hal yang sulit untuk dilakukan. Jika alam bawah sadar telah menuntun supaya lidah selalu berkeluh kesah, maka di mana pun, kapan pun dan dalam keadaan apa pun keluh kesah itu akan selalu tetap ada pada diri kita. Dan kita pun tetap akan menjadi “orang-orang yang terbebani dan membebani”. Na’ûdzu billâhi min dzâlik!

Bersegeralah untuk berbenah diri menjadi manusia yang terbebas dari energi negatif, dan jadilah manusia yang sarat dengan energi positif, agar kita bisa menjadi manusia yang bermanfaat bagi diri kita dan orang lain, dengan satu kata: “bersyukur”! Karena Allah telah mengingatkan:

وَإِذْ تَأْتِيَنَّكَ رُبُّكُمْ لَقَدْ عَلِمْتُمْ لِيَوْمِئَذٍ أَنْ كَفَرْتُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ

*“Dan (ingatlah juga), tatkala Tuhanmu memaklumkan: “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, pasti Kami akan menambah (nikmat) kepadamu, dan jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), maka sesungguhnya azab-Ku sangat pedih.”* (QS Ibrâhîm [14]: 7)

Pertanyaan dari salah seorang sahabat saya, seorang ustadz juga, berkaitan dengan ayat di atas, pada saat beliau memberikan ‘kuliah subuh’: “Sudahkah Kita Bersyukur Atas Nikmat Allah?” Jangan-jangan kita ini masih menjadi ‘Pemburu Nikmat’, atau maksimal ‘Penikmat’ yang belum bisa bersyukur dengan benar. Karena, seringkali kita baru bisa mengucapkan ‘hamdalah’, tetapi sikap dan perilaku kita belum mengindikasikan ‘syukur nikmat’, karena kita belum bisa memanfaatkan semua nikmat Allah yang telah kita terima untuk kita gunakan dalam beribadah kepadaNya, atau belum bisa menggunakannya untuk beraktivitas di jalan Allah. Benarkah?

Mari kita jawab pertanyaan itu dengan sejujur-jujurnya!

Jadilah orang yang bersyukur, agar diri kita ‘bisa’ merasakan ‘betapa nikmatnya hidup ini’: “sebening embun di pagi hari dan seindah rembulan di malam hari.” Insyâallâh.

Unires - Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Rabu, 30 November 2016