

Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.HI., M.S.I., M.A.

TERAPI PSIKOLOGI PENDERITAAN

**Cara Sehat Menjadi
Jiwa Harmonis Lahir Batin**

Editor

Dr. Halim Purnomo, M.Pd.I.
Nurul Fithriyah Awaliyatul Laeli, M.Pd.I.



Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.HI., M.S.I., M.A.

TERAPI PSIKOLOGI PENDERITAAN

**Cara Sehat Menjadi
Jiwa Harmonis Lahir Batin**



CV. Pustaka Ilmu Group

TERAPI PSIKOLOGI PENDERITAAN

Cara Sehat Menjadi
Jiwa Harmonis Lahir Batin

Penulis:

Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I.,M.S.I.,M.A

Copyright © Pustaka Ilmu, 2020

viii+118 halaman; 14x21 cm

Hak cipta ada Pada Penulis

ISBN: 978-623-7066-45-3

Editor: Dr. Halim Purnomo, M.Pd.I.

Nurul Fithriyah Awaliyatul Laeli, M.Pd.I.

Pemeriksa Aksara: Tim Pustaka Ilmu

Perancang Sampul: Atta Huruh

Pewajah Isi: Nur Afandi

Penerbit Pustaka Ilmu

Jl. Wonosari KM. 6.5 No. 243 Kalangan

Yogyakarta Telp/Faks: (0274)4435538

E-mail: redaksipintukata@gmail.com

Website: [https:// www.pustakailmu.co.id](https://www.pustakailmu.co.id)

Layanan sms: 081578797497

Anggota IKAPI

Cetakan I, Mei 2020

Penerbit dan Agency

CV. Pustaka Ilmu Group Yogyakarta

Jl. Wonosari KM. 6.5 No. 243 Kalangan

Yogyakarta Telp/Faks: (0274) 4435538

Email: pustakailmugroup@gmail.com

Website: www.pustakailmu.co.id

© Hak Cipta dilindungi Undang-undang

All Rights Reserved

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
dalam bentuk apa pun tanpa izin tertulis dari Penerbit
Pustaka Ilmu Yogyakarta

PRAKATA PENULIS

Alhamdulillahirrabil'alamin, merupakan kalimat yang terpantas dan kalimat keharusan yang penulis persembahkan kepada Sang Hyang Kuasa, karena dengan rahmat dan ridlo-Nyalah tulisan yang kemudian menjadi buku ini ada. Suatu karya yang telah lama penulis idam-idamkan. Bagaimana tidak, selama penulis menyusun dan menyelesaikan disertasi S3 praktis penulis tidak mampu menghasilkan karya berupa buku. Sebab urusan disertasi merupakan urusan yang melelahkan dan menguras tenaga dan pikiran, sehingga tidak dapat disandingkan dengan pekerjaan menulis lainnya. Setelah gelar doctor berhasil penulis raih, barulah penulis melanjutkan menulis buku ini, dan buku yang anda baca ini merupakan buku yang ke-14.

Buku ini merupakan buku yang “khusus” membahas perihal penderitaan diri, yang pasti mau tidak mau, suka atau tidak suka akan dialami oleh manusia. Hal yang demikian merupakan wujud “sunnatullah” yang harus dijalani sembari mengasah keimanan diri masing-masing. Pendekatan dari buku ini adalah menggunakan pendekatan Psikologi umum yang kemudian dihubungkan dengan Psikologi Islam, dengan harapan akan lebih mengena pada aspek kejiwaan bukan hanya dalam aspek kognitif semata.

Pembahasan isi dari buku ini merupakan penderitaan yang dialami oleh khalayak manusia sehari-hari, sehingga manakala dibaca akan terlihat nyata dan tidak hanya sebatas konsep semata. Di sisi lain, terdapat aspek motivasi diri (*self motivation*) bagi si penderita untuk bangkit dari keterpurukan dan kelemahan diri. Sehingga harapan besar dari keberadaan buku ini, dapat bermanfaat dan mampu menjadi inspirator perubahan (*the changed of inspiration*) dalam hidup dan mampu menapaki jalan

terjal yang sedang dihadapi dalam hidup, dan tetap berprestasi dan menjadi *super power* meski dalam atau setelah mengalami kejatuhan dan kelemahan.

Sebagai penutup harapan yang penulis arahkan dengan adanya buku ini adalah, makin sedikit orang-orang yang mengapresiasi penderitaan yang dialami oleh diri dengan anarkis, tetapi makin banyak orang-orang yang menderita yang semakin mengerti hakikat penderitaan yang sesungguhnya, makin banyak orang-orang yang mampu membuka tabir hikmah di balik penderitaan yang dialami, dan makin banyak orang-orang yang menderita tetap mensyukuri atas karunia berupa penderitaan tersebut.

Kebumen, 1 Maret 2020

Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I., M.S.I., M.A

DAFTAR ISI

PRAKATA PENULIS	v
BAB 1 MEMAKNAI SEBUAH PENDERITAAN	1
BAB 2 MENGAPA PENDERITAAN ITU DATANG.....	10
▶ Kesejatian “Makna” Tatkala Penderitaan Datang..	17
▶ Menderita adalah Hak Prerogatif Allah (Sunnatullah).....	24
BAB 3 PENDERITAAN: ANTARA HIKMAH DAN KEMATIAN DIRI.....	27
BAB 4 AGAMA DAN PENDERITAAN.....	39
▶ Penderitaan dalam Perspektif Agama Budha	40
▶ Belajar dari Ajaran Film Kera Sakti	42
▶ Penderitaan dalam Perspektif Agama Kristen.....	44
▶ Penderitaan dalam Perspektif Agama Hindu.....	46
▶ Penderitaan dalam Perspektif Agama Islam	47
▶ Berkaca dari Agama-agama.....	49
BAB 5 BERKACA DARI PENDERITAAN SANG NABI/RASUL..	52
▶ Penderitaan Nabiullah Adam As	53
▶ Penderitaan Nabiullah Nuh As	56
▶ Penderitaan Nabiullah Ayub As	59
▶ Penderitaan Nabiullah Ibrahim As.....	61
▶ Penderitaan Nabiullah Muhammad SAW	64
▶ Mengapa Harus Takut Menderita?	66

BAB 6	TIDAK MAU MENDERITA? GANGGUAN KEPRIBADIANKAH?	69
	▶ Benarkah Sabar Ada Batasnya?	79
	▶ Perilaku Mendekat dan Perilaku Melekat (<i>attachment behaviour</i>)	83
BAB 7	MENUJU PINTU EMAS “ <i>SUBJECTIVE WELL BEING</i> ”	88
	▶ Menjemput Obat Kesembuhan dalam Penderitaan	97
	▶ Terapi Religius Terapi yang Efektif Membebaskan Diri si Penderita	98
	▶ Relaksasi dan Muhasabah Diri Media Menuju ‘Pembebasan dari Penderitaan’	104
BAB 9	TERAPI “RELIGIUS” UNTUK YANG “MENDERITA”	95
	Daftar Pustaka	106
	Tentang Penulis	111

MEMAKNAI SEBUAH PENDERITAAN

“Penderitaan”, suatu kata yang penulis yakin setiap manusia pernah atau justru sedang mengalami masa atau “episode” kehidupan tersebut. Penderitaan ini nyatanya bersifat “tidak pilih kasih,” siapapun dan apapun jenis manusianya sangat dimungkinkan mengalami penderitaan diri. Hal ini berarti jabatan orang kaya (milyader, milyuner), atau orang cerdas (*genius, superior, gifted talented*), atau orang *good looking* (tampan, cantik) atau orang yang berjabatan tinggi (presiden, menteri, anggota MPR/DPR) tidak akan mampu melarikan diri atau bersembunyi diri dari “penderitaan.” Tidak ada jaminan mereka yang super kaya, super cerdas dan super *good looking* bebas lepas dari penderitaan. Sedangkan hanya mereka yang berkehidupan pas-pasan atau susah, atau hanya mereka yang tidak memiliki ketampanan dan kecantikan, dan hanya mereka yang tidak cerdaslah yang berhak menderita. Tentulah tidaklah demikian. Sekali lagi penderitaan akan dialami oleh semua orang selama diri mereka “tidak mampu” mengolah rasa dengan baik, selama regulasi diri (*self*

regulation) mereka kurang prima dan manajemen hati kurang tertata dengan maksimal.

Penderitaan itu sendiri adalah rasa sakit baik sakit secara fisik maupun psikis yang dialami seseorang, dan pihak yang menderita “menanggung beban” atas derita yang dialami. Namun tidak dikatakan “menderita” manakala seseorang meski secara fisik terluka tetapi secara psikis tidak terluka, dan tidak menanggung beban. Artinya, dapat dikatakan menderita manakala terdapat nuansa “menanggung beban derita” yang hal tersebut tergantung dari hati/jiwa yang dimiliki seseorang. Sebab dijumpai di dunia nyata, ada orang-orang yang secara fisik tidak mempunyai harta benda tetapi kehidupannya tetap bahagia, senyum terus mengembang, mereka menganggap ketidakpunyaan akan harta bukan derita baginya, atau kepapaan akan harta bukan kematian baginya. Sehingga mereka merasa kehidupannya tetap berjalan dengan baik tanpa merasa menderita secara *batiniyyah*.

Atau ada pula yang secara fisik tidak memiliki keutuhan tubuh (kaum difabel) tetapi bagi mereka bukan “penderitaan”. Mereka tetap berkarya tanpa merasa dirinya mengalami kekurangan. Mereka tetap hidup tanpa merasa ada beban yang mengganjal dalam hidupnya. Bahkan ada pula orang-orang yang berjualan keliling bakso atau apapun bentuknya hingga malam hari, yang secara fisik terlihat menderita tetapi secara *batiniyyah* mereka menjalani episode hidupnya dengan keikhlasan, ketenangan, kesabaran dan keceriaan, sehingga yang terlihat menderita secara fisik menjadi kabur dan sirna manakala secara *batiniyyah* “tidak merasa menderita.”

Berbanding terbalik dengan banyak contoh di atas, pada tataran realita dijumpai ada orang-orang yang secara materi melimpah ruah “tidak terlihat sama sekali penderitaan diri” semua yang diinginkan tersedia dengan tanpa kepayahan, namun nyatanya secara *batiniyyah* jiwa mengalami “derita,” mereka tidak

bahagia dengan harta yang dimiliki. Faktanya ada di antara mereka yang mengalami *problem* anak—banyak harta namun tidak memiliki keturunan, banyak harta namun anak *sakaw*, pemabok, penjudi—atau pula *problem* suami/istri—banyak harta namun suami/istri selingkuh, suami/istri terkena kasus korupsi, suami/istri yang sakit tidak kunjung sembuh—atau *problem religious*—banyak harta namun keluarga jauh dari agama, banyak harta namun kering iman, anak dan keluarga minim ibadah. Hal kesemua di atas menjadikan secara jiwa/*batiniyyah* lara, menderita, ada tekanan-tekanan yang membebani, sehingga harta yang melimpah ruah serasa “tidak ada harganya.”

Di sisi lain, ada pula contoh konkret orang-orang yang secara fisik sempurna, nampak cantik dan gagah, menjadi idola dan penglihatan mata semua orang, “semua mata tertuju padanya,” siapapun yang memandangi akan menyatakan “betapa besar nikmat yang diberikan Allah padanya” dan seolah-olah sang lakon tidak memiliki derita sama sekali. Namun kenyataannya, garis hidup menyatakan bahwa sang lakon sejatinya menderita batin. Ada di antara mereka yang menderita karena orang tua bercerai, orang tua sering bertengkar, ada pula yang menderita karena mengalami distorsi kognitif (antara jiwa dan perilaku tidak searah) kondisi perilaku menuntun mereka pada ruang/zona “homoseksual” (gay, lesbian, biseksual) sehingga kondisi jiwa tidak menentu dan menjadi derita di atas derita.

Perihal distorsi kognitif ini, penulis mempunyai pengalaman konseling di mana ada kawan yang menceritakan kisah dirinya. Secara fisik tidak kalah dengan artis, secara materi melimpah ruah apalagi kedua orang tuanya adalah pebisnis handal di Indonesia, sebagai pemegang saham besar di salah satu perusahaan ternama. Bahkan bisnis orang tuanya sudah sampai manca negara, namun nyatanya secara *batiniyyah* dia menderita, sebab kedua orang tuanya terlalu sibuk dengan urusan bisnis dan

sering mengesampingkan keluarga. *Ending*-nya dia masuk dalam dunia *anomaly* (penyimpangan) seksual, yang membawa dirinya semakin menderita, sebab tidak terjadi keselarasan antara hati dan perbuatan.

Atau ada pula yang berpredikat artis atau pejabat tinggi yang secara materi tidak ada celanya, dihormati atau dipuja banyak orang/kalangan, terlihat begitu sempurna anugerah Allah, secara fisik terlihat tidak ada penderitaan, namun lagi-lagi sejatinya batin bergejolak. Adanya krisis kedamaian *batiniyyah* yang diakibatkan kasus narkoba, korupsi, manipulasi, penipuan, yang pada akhirnya “menjatuhkan diri sendiri” pada ruang kedzaliman.

Contoh konkret yang terdekat adalah “jabatan guru” sebagai jabatan yang di era kekinian cukup prestisius, dihormati dan diminati banyak kaum sarjanawan/wati. Sebelum adanya tunjangan sertifikasi terdapat guru-guru yang sering mengeluh, kecewa, merana karena kesulitan penghasilan yang selalu saja kurang untuk menutupi kebutuhan keluarga, sehingga masuklah pada area “menderita karena kurang harta.” Namun nyatanya, tatakala tunjangan sertifikasi hadir menyapa, para guru yang secara materi telah mendapatkan ‘bantuan keuangan’ tetap saja mengeluh, kurang dan kurang untuk menutup cicilan ini dan itu, yang pada akhirnya jiwa menjadi tidak damai, tidak tenang, dan kembali masuk pada area “penderitaan diri karena kurang syukur pada illahi.”

Berdasar pada pemaparan di atas sejatinya “menderita” atau “tidak menderita” kesemuanya kembali pada relung-relung jiwa. Jiwalah yang menentukan. Secara fisik jasad terlihat menderita, tetapi manakala jiwa memiliki daya tahan diri (resiliensi mental) tinggi maka penderitaan akan terabaikan. Berbeda secara fisik terlihat tidak menderita, atau justru secara fisik terlihat menderita tetapi kondisi kejiwaan tidak memiliki daya tahan diri yang kuat,

maka hal tersebut benar-benar dapat menjadi “penderitaan yang sebenarnya.”

Seseorang yang tidak memiliki daya tahan (resiliensi mental) tinggi tatkala mengalami penderitaan diri yang menanggung beban atas suatu peristiwa akan mengarahkan pada fase “kekalutan mental”. Sehingga dapat dijumpai, orang-orang yang tidak tahan dengan derita melarikan diri pada zona terlarang. Zona yang sejatinya tidak boleh dilewati, diikuti dan disantuni. Zona ini mengarahkan pada “titik keputusasaan” dan “kehampaan diri” yang menganggap apa yang terjadi pada diri tidak mungkin akan terselesaikan dan menemukan titik pencerahan (*insight*). Sehingga perilaku yang dikedepankan adalah perilaku-perilaku sakit.

Pernyataan di atas secara aktual dan faktual dapat dilihat contohnya; *Pertama*, banyaknya korban bunuh diri yang ada di Korea. Bahkan Korea tercatat sebagai negara terbesar di dunia pelaku bunuh diri. Bunuh diri di Korea menempati posisi tertinggi di dunia. Tahun 2009 jumlah kasus bunuh diri mencapai 14.579 yang menunjukkan kenaikan sebesar 18,8 % dari 12.270 kasus di tahun sebelumnya. Ini berarti tingkat bunuh diri pada tahun 2009 saja sudah sekitar 29,9 % untuk setiap 100.000 orang. Total populasi di Korea pada tahun tersebut adalah 48.746.693 jiwa. Berdasarkan data OECD (*Organisation for Economic Co-operation and Development*) pada tahun 2010 menunjukkan angka 21,5 % kasus bunuh diri dari setiap 100.000 orang. Dari data ini, Korea tetap menduduki peringkat teratas kasus bunuh diri dari 30 negara anggota OECD.

Mereka pengadopsi paham *han* (konsepsi *han*) yakni paham dimana kondisi diri bersikap diam dan berusaha tabah walaupun dalam keadaan marah. Meski kenyataannya para artis, seleb, kaum *good looking*, kaum borjuis-materialis, tidak mampu melaksanakan konsep *han* dengan baik, sehingga *ending*-nya mereka mengalami frustrasi, depresi yang menjadikan diri pada tataran “menderita batin.” Arahan penderitaan batin ini adalah bunuh diri sebagai

jalan satu-satunya yang menurut mereka terbaik. Apalagi ajaran Korea mengenal dan menerapkan “kepercayaan reinkarnasi” yang terkesan semakin melegalkan bunuh diri. Ditambah lagi penghayatan dan pemaknaan atas ajaran agama dapat dikatakan “krisis”, sehingga yang terjadi adalah penderitaan yang tiada ujung, penderitaan yang tanpa solusi, dan penderitaan yang tanpa pencerahan.

Kedua, kasus yang terjadi di Korea pun terjadi pula di tanah air tepatnya di daerah Yogyakarta, Gunung Kidul. Daerah ini dikenal sebagai daerah yang banyak terjadi kasus bunuh diri. Kasus ini terjadi dikarenakan secara fisik banyak di antara mereka yang mengalami kemiskinan dan secara batin mereka merasakan tekanan, beban dan ketidakterimaan atas kondisi yang dialami. Penderitaan fisik semakin tinggi ditambah dengan penderitaan batin pun semakin tinggi, serta tidak adanya pendampingan *religious* yang tinggi menjadikan solusi bunuh diri adalah “jalan terbaik” bagi mereka, yakni kaum-kaum yang putus asa. Lain halnya apabila yang terjadi penderitaan fisik tinggi (kemiskinan), dan secara jiwa (batini) tidak merasa dirinya menderita ditambah kondisi religus diri dalam kondisi sangat baik, maka bunuh diri tidak akan pernah menjadi menu pilihan utama, kedua, ketiga dan seterusnya.

Ketiga, banyaknya kasus-kasus penyimpangan perilaku yang terjadi pada wilayah bencana, diakibatkan tidak tahannya atas derita yang dialami. Maraknya korban-korban bencana yang tidak mampu menentukan langkah diri “akan seperti apa dan akan bagaimana kehidupannya sekarang dan yang akan datang,” ketidakpercayaan diri akan nasib, dan ketidakmenentuan sikap dan langkah yang akan diambil, ditambah perilaku ibadah/pendekatan diri pada illahi yang rendah, atau seolah-olah perilaku ibadah tinggi tetapi sejatinya minim pemaknaan atas ibadah yang

dikerjakan menjadikan mereka tetap pada ruang depresi, stress, kecewa berat atas apa yang terjadi.

Keempat, maraknya kasus perceraian kaum PNS yang notabene dikenal sebagai masyarakat yang posisi nyaman. Bagaimana tidak, sertifikasi diterima, gaji terus naik, tanpa resiko kebangkrutan sebagaimana pebisnis. Namun nyatanya secara *batiniyyah* tetap saja kedamaian jiwa/hati tidak semudah membalikkan telapak tangan untuk mendapatkannya. Penderitaan diri tetap saja mendampingi. Sehingga perilaku “cerai” yang dipilih dan dijadikan solusi akhir. Hal ini terbukti dengan banyaknya angka cerai yang diajukan oleh pihak yang bersandang gelar PNS. Di Kerawang misalnya, angka perceraian PNS meningkat jika pada tahun 2011 angka perceraian PNS hanya 33 kasus pada tahun 2012 menjadi 41 kasus, dan mereka didominasi justru oleh guru yang secara materi telah mendapatkan bantuan sertifikasi.

Demikian pula yang terjadi di Ciamis pada tahun 2013 berdasarkan data dari Badan Kepegawaian dan Diklat Daerah (BKDD) Ciamis terdapat 99 PNS yang bercerai yang terdiri 63 PNS perempuan dan 36 PNS laki-laki. 63 PNS perempuan yang menggugat cerai suaminya 75 persen adalah guru SD yang sudah menikmati penghasilan tinggi dari tunjangan sertifikasi. Kemudian pada bulan Januari 2014 ada 10 PNS bercerai dan 10 PNS bercerai pada bulan Februari. BKDD menyatakan akibat pegghasilan meningkat justru kondisi rumah tangga tidak harmonis dikarenakan penghasilan suami lebih rendah, yang berujung pada “perilaku cerai” karena masing-masing pasangan tidak kuat akan penderitaan yang sejatinya “penderitaan tersebut dibuat oleh diri sendiri.”

Allport dalam buku *Growth Psychology; Models of The Healty Personality*, yang kemudian diterjemahkan buku *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, Duane Schultz (1991: 11& 17) menyatakan bahwa pribadi-pribadi yang tidak mampu

mengeluarkan diri dari zona menderita atau tidak mampu menata diri (*self regulation*) tatkala penderitaan itu datang adalah orang-orang yang tidak matang, tidak memiliki pribadi sehat yang sumbernya ada pada “kualitas penerimaan diri atas apa yang terjadi”. Orang-orang yang berkepribadian sehat dan matang, mereka akan mau dan mampu menerima atas apapun yang Allah berikan. Mereka akan menerima apapun yang Allah hadiahkan dengan keridloan diri, dengan ketenangan dan kedamaian diri. Meski yang diberikan dan dihadiahkan ujian-ujian yang terlihat dengan mata tidak menyenangkan, dan tidak membahagiakan.

Berbeda posisinya atas orang-orang yang tidak memiliki pribadi sehat dan tidak matang, mereka akan menolak dengan keras, atas apa yang Allah berikan pada dirinya. Terutama hal-hal yang “tidak menyenangkan dan tidak menguntungkan bagi mereka.” Mereka hanya menerima hal-hal yang menguntungkan dan tidak merugikan kehidupannya. Mereka hanya menerima hal-hal yang menurut mereka baik, meski sejatinya “tidak baik” untuk mereka. Hal yang demikian merupakan wujud “keegoisan dalam sikap”, dan orang-orang yang demikian secara nyata akan terus menderita batin, tidak akan merasakan hakikat sebuah kebahagiaan.

Javad Nurbakhsy (2000: 135) dalam buku *Psychology of Sufism (del wa Nafs)* menyatakan bahwa kunci seseorang “menerima” atau “tidak menerima” atas kondisi apapun yang diberikan Allah adalah pada hati. Manakala seseorang mampu dan mau melakukan pemeliharaan hati maka hati akan mengarah pada justifikasi “hati yang sehat/hati yang hidup/hati yang bangkit”, dan kondisi yang demikian akan menjadikan individu mau dan mampu pula menerima dengan keikhlasan, kesabaran dan ketawadlu'an atas apapun yang Allah berikan kepada dirinya. Hati yang hidup merupakan hati yang terisi dengan sifat-sifat spiritual dan kemanusiaan dan seseorang yang memiliki hati demikian disebut

shāhih al-qalb (yang memiliki hati) dan dikenal dengan orang yang berhati (*ahl al-qalb*).

Lain halnya manakala seseorang tidak mau dan tidak mampu melakukan pemeliharaan hati maka hati akan mengarah pada justifikasi “hati yang sakit/hati yang mati”. Tatkala posisi hati pada justifikasi tersebut maka yang umumnya terjadi seseorang akan berontak, akan mengekspresikan ketidaksukaannya atas apa yang diberikan Allah padanya dengan perilaku-perilaku yang sejatinya “merendahkan dirinya sendiri.” Perendahan diri dalam kaca mata sesama manusia dan di mata Allah.

Hati yang mati merupakan hati yang jatuh dalam kendali *nafs* yang membimbing, mengarahkan dan menetapkan langkah pada jalan keburukan sikap dan perilaku yang pada akhirnya sampai pada penyebutan “orang yang tidak mempunyai hati”. Keadaan yang demikian sangat membahayakan diri, secara fisik sudah menderita, secara *batiniyyah* pun menderita dan secara manfaat tidak mampu menggali manfaat yang sejatinya “melimpah ruah”, dan secara religi tidak mampu mengenali hakikat Allah memberikan derita pada manusia.” Hal ini sekali lagi terjadi dikarenakan “kematian hati” (*tumūtil al-qalb*).

MENGAPA PENDERITAAN ITU DATANG

Mengapa penderitaan terkesan selalu dipersandingkan dengan kehidupan manusia? Ada manusia maka disitu pula penderitaan itu akan ada. Di mana kaki manusia dipijakkan maka disitu pula suatu saat baik fisik maupun *batiniyyah* akan masuk area “derita.” Mungkin pertanyaan dan pernyataan inilah yang selalu terbesit dalam hati sanubari setiap manusia yang posisinya sedang ber-episode hidup menderita, atau *pasca* mengalami derita. Suatu pertanyaan yang jawabannya tergantung dari kedewasaan si penyandang derita. Tergantung tingkat kedewasaan kognitif-intelegensia, kedewasaan afektif/emosi, dan kedewasaan spiritualnya.

Seseorang yang memiliki tingkat kedewasaan kognitif tinggi maka dia akan mampu menjawab pertanyaan tersebut dengan baik, dia akan mampu menggali hikmah-hikmah yang terjadi tatkala penderitaan itu datang. Kekuatan otaknya akan terus bekerja untuk menemukan jawaban-jawaban positif atas derita yang dialami, dan hal yang demikian sangat berkaitan erat

dengan kedewasaan emosi/afektif. Kedewasaan emosi/afektif ini lebih dekat kepada kecerdasan intrapersonal.

Tatkala seseorang memiliki kecerdasan intrapersonal maka dia akan mampu mengenal dirinya sendiri. Dengan kecerdasan intrapersonal yakni kecerdasan “instropeksi diri”, seseorang akan mampu mengolah rasa diri dengan baik. Seseorang yang memiliki kecerdasan intrapersonal akan memiliki hubungan komunikasi-sosialisasi yang baik terhadap dirinya sendiri dan Tuhan-nya. (Azam Syukur Rahmatullah, 2013: 1) Sehingga tatkala derita itu dihadiahkan oleh Allah maka yang dilakukan adalah bersikap husnudzan, suatu sikap yang dipakai dalam kajian akhlak-tasawuf yang berarti sikap berpikir baik (berbaik sangka) kepada Allah. (Akhmad Sagir, 2011: 53).

Sama halnya dengan mereka yang memiliki tingkat kedewasaan spiritual tinggi maka mereka akan mampu menjawab pertanyaan di atas dengan ketajaman mata batinnya. Kedekatannya dengan Allah membawa diri pada titik pencerahan (*insight*) yang menerangkan mata *batiniyyah* sehingga tatkala penderitaan datang yang ada justru rasa syukur yang tinggi pada illahi. Sebab mereka mengerti benar arti pentingnya “hadiah berupa derita ini.” Tidak ada rasa kecewa berlebihan, tidak ada rasa putus asa, tidak ada rasa kebencian kepada Allah atas apa yang diberikan-Nya. Semua diterima dengan kebersihan jiwa, kelapangan dada, dan ketulusan dalam rasa.

Hal ini dapat dilihat kisah nyata seorang sufistik perempuan yang melengenda dalam Islam yakni Rabi’ah al-Adawiyah. Tingkat kedewasaan/kecerdasan spiritual Rabi’ah adalah tingkat kecerdasan/ke dewasaan yang “high quality”. Dalam sejarah dinyatakan kehidupan Rabi’ah adalah kehidupan yang super miskin, tidak memiliki apapun bahkan untuk makan saja mengalami kesulitan yang hebat. Namun Rabi’ah dan keluarganya justru “tidak pernah merasa dirinya miskin”, tidak pernah merasa

bahwa keadaan tersebut adalah “menderitakan mereka.” Tidak pernah pula merasa mereka “dijatuhkan/direndahkan Allah”. Justru sebaliknya, mereka tetap meminta pada illahi dalam kondisi yang demikian, sebab manakala diberikan harta yang melimpah ruah akan menjauhkan diri dari “kecintaan/mahabbah” kepada Allah. Kata yang terucap oleh seorang Rabiah untuk menunjukkan “kecintaannya” pada Allah meski dalam penderitaan yang sehat sekalipun adalah”

Jika aku menyembah-Mu karena takut api neraka-Mu maka bakarlah aku di dalamnya. Dan jika aku menyembah-Mu karena mengharap surga-Mu maka haramkanlah aku daripadanya. Tetapi jika aku menyembah-Mu karena kecintaanku kepada-Mu maka berikanlah aku balasan yang besar, berilah aku melihat wajah-Mu yang Maha Besar dan Maha Mulia itu.”

Ucapan yang menunjukkan bahwa derajat iman Rabiah sudah sampai pada tataran *ecstatic* yakni fase dimana seseorang merasa begitu dekat dengan Tuhannya, terjadi kelekatan (*attachment*) antara diri (*nafs*) dengan Tuhannya (M.A Subandi, 2013: 71). Keadaan diri yang selalu-aktif diliputi rasa bahagia karena merasa begitu lekat antara dirinya dengan Allah. Semua perasaan sedih, duka dan lara tidak berlaku dalam hidupnya, karena kesemua itu hanya akan menjauhkan diri dari Tuhan yang begitu dicintai.

Kondisi di atas akan berbeda manakala seseorang tidak memiliki kedewasaan kognitif atau dapat dikatakan *grade*-nya rendah, yang terjadi adalah otak tidak berfungsi dengan baik. Aktivitas berpikir pun tumpul. Kartini Kartono (2010: 81) dalam bukunya berjudul *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan* menyatakan tentang delusi yang merupakan gambaran pikiran yang keliru dan mengandung unsur afektif yang kuat sekali. Orang yang mengalami gangguan pikir ini akan berpikir tentang sesuatu yang keliru, tidak benar, dan terkadang tidak mampu melepaskan diri dari pikiran buruk tersebut.

Terdapat *delusi hipokondris* yakni adanya pikir yang keliru yang menyatakan dirinya selalu menderita, sakit jasmaninya disertai perasaan-perasaan kecewa, cemas, amarah. Ada pula *delusi nihilitis* yakni adanya pikiran-pikiran yang menyatakan bahwa sudah tidak ada harganya atas diri, sudah tidak berguna lagi di dunia, rasa putus asa karena penderitaan yang tidak kunjung reda. Pola pikir yang tidak sehat di ataslah yang menjadikan “tidak bertemunya” antara diri dan Tuhannya. Hal yang ada di dalam pikirannya adalah “Allah tidak adil memberikan ini semua, Allah pilih kasih, Allah telah menyesatkan dirinya, Allah telah menyebabkan dirinya menderita, sakit, Allah selalu menyengsarakannya dan sebagainya” serta masih banyak lagi “pikiran-pikiran sakit” yang sejatinya semakin menjauhkan antara diri dengan Allah, dan keadaan yang demikian pula semakin menjauhkan diri dari fase yang disebut oleh M.A Subandi (2013:72) sebagai fase *confirming*, *responsive* dan *ecstatic*.

Fase *confirming* merupakan fase dimana seseorang merasakan kehadiran Allah, di mana dirinya tumbuh keyakinan diri akan hadirnya Allah, sesuatu yang menjadi “harapan” banyak manusia. Sedangkan fase *responsive* adalah fase di mana seseorang tidak hanya menyadari akan hadirnya Allah, tetapi juga merasakan bahwa Allah selalu dekat dengannya, Allah selalu baik padanya, Allah selalu memperhatikan dirinya dan mengabulkan doa-doanya. Adapun fase *ecstatic* merupakan fase keintiman antara diri dengan Allah, terjadi harmonisasi yang indah dan kelekatan (*attachment*) dan kedekatan antara diri dan Allah, dan fase ini merupakan fase yang penuh cinta, pada fase ini apapun yang diberikan Allah “meski duka dan lara”, seseorang tetap akan berpikir positif dan semakin besar “sense of loving” kepada Tuhannya.

Namun semua fase di atas serasa tidak berlaku bagi mereka yang rendah kedewasaan kognitifnya. Mereka malas atau menyengaja diri bermalas-malasan untuk berpikir positif dan

menggali hal positif apa di balik “derita yang dialami.” Sehingga kalangan/kaum-kaum yang demikian “tidak akan mampu” menjawab pertanyaan besar di atas dengan baik. Karena yang ada dalam pikirnya hanyalah kata “ketidakadilan Tuhan padanya” atas semua yang terjadi. Padahal sejatinya “berpikir positif” merupakan awal dari “tindakan positif”, dan “berpikir negatif” pun merupakan awal dari “tindakan negatif”. James Allen-Marc Allen (2008: 8) dalam buku berjudul *As A Man Thinketh* menyatakan bahwa pikiran sangat berpengaruh terhadap keadaan yang akan dihadapi. Manakala pikiran senantiasa diarahkan pada kiblat positif maka pikiran akan mengarahkan pada perilaku-perilaku positif. Lain halnya manakala pikiran diarahkan pada kiblat negatif maka pikiran akan mengarahkan pada perilaku-perilaku negatif. Karenanya untuk sampai pada “menjawab pertanyaan di atas dengan baik” maka idealnya pikiran dipositifkan atas apa yang diberikan Allah pada diri, sehingga nantinya akan mengarahkan pada dampak yang positif pula bagi diri.

Demikian pula yang dialami oleh mereka yang memiliki tingkat kedewasaan/kecerdasan afeksi-intrapersonal rendah, mereka akan mengalami kesulitan untuk menjawab pertanyaan substansial di atas dengan baik. Hal ini dikarenakan rendahnya kesadaran dan pengetahuan tentang diri sendiri. Menurut Maryudi (2006: 19) dalam bukunya berjudul *Kemampuan, Kecerdasan dan Kecakapan Bergaul*, dinyatakan bahwa kecerdasan intrapersonal-afeksi sebagai suatu sarana dalam menginstropeksi jiwa untuk memahami kondisi perasaan dan pikiran sehingga perasaan dan pikiran akan berkembang mengarah pada arah yang lebih positif dan objektif. Darmiyati Zuchdi (2010: 77) menegaskan bahwa kedewasaan/kecerdasan intrapersonal-afeksi kental dengan nuansa pengembangan kesadaran diri, yang pada akhirnya akan mengarahkan pada perilaku yang mampu mengontrol emosi diri, mampu mengarahkan diri pada pijakan “kebijaksanaan diri”.

Orang-orang yang rendah kedewasaan/kecerdasan intrapersonal-afeksinya akan menyuarakan suara-suara sumbang sebagai cerminan kondisi kejiwaannya yang tidak terima atas apa yang diberikan Allah pada dirinya. Suara-suara dan perilaku-perilaku protes, demo (*demonstration*) dalam bahasa perilaku kekinian disampaikan kepada Allah dengan cara yang tidak bijaksana. Cara-cara yang sejatinya menunjukkan bahwa diri mereka adalah orang-orang yang kurang/tidak bersyukur atas semua yang diberikan Allah selama ini. Hal yang demikian pula menunjukkan bahwa diri mereka tidak mampu menginstropeksi jiwa dan *me-manage* kondisi perasaan dan pikiran tatakala penderitaan diri dialami. Sehingga yang dimunculkan adalah “perilaku-perilaku sesat” bukan “perilaku-perilaku bijaksana” dalam hidup.

Semua yang terjadi di atas pun terjadi pula pada mereka-mereka yang memiliki kedewasaan/kecerdasan spiritual-illahiyyah rendah, yang mana pendekatan illahiyyah-nya minim bahkan cenderung krisis dan kritis. Jalaluddin (1996: 211) menyebutnya sebagai orang yang mengalami gangguan jiwa keagamaan. Sebab terkadang mereka menjalankan ibadah, menjalankan aturan-aturan agama tetapi tidak mampu menjadikan diri sebagai “sosok yang bijaksana dalam hidup.”Ibadah jalan, perilaku sesat pun jalan. Sehingga sekali lagi Jalaluddin menyebutnya sebagai orang-orang yang mengalami gangguan jiwa keagamaan. *Orang yang memiliki gangguan jiwa keagamaan lebih cenderung beribadah hanya formalitas, yakni raga/fisik yang ibadah tetapi tidak sampai pada pemaknaan (meaningful) atas ibadah yang dikerjakannya.* Sehingga yang terjadi hati/jiwa tetap kosong, tidak mendapatkan kepositifan atas ibadah yang dikerjakannya. Sehingga yang terlihat banyaknya manusia-manusia yang menyatakan diri “aktif beribadah” tetapi justru mereka yang tidak mampu mengolah rasa/emosi saat dirinya tertimpa derita, saat dirinya diuji oleh Allah dengan

kelaparan, ketakutan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan, sebagaimana Firman Allah yang berbunyi:

“Dan sungguh Kami akan berikan cobaan kepadamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah ayat 155)

Padahal dalam berbagai Firman dinyatakan bahwa manusia tidak akan pernah dibiarkan begitu saja oleh-Nya dan pasti akan diuji untuk mengetahui seberapa besar keimanan terhadap Tuhannya, tentunya dengan berbagai penderitaan, baik penderitaan diri tatkala dalam kondisi susah, maupun penderitaan diri tatkala kondisi tidak susah. Sebagai Firman Allah menyatakan bahwa:

“Apakah manusia itu mengira bahwa mereka akan dibiarkan saja dan mengatakan, “Kami telah beriman,” sedang mereka tidak diuji lagi? Dan sesungguhnya Kami telah menguji orang-orang yang sebelum mereka, maka sesungguhnya Allah mengetahui orang-orang yang benar dan Dia mengetahui orang-orang yang dusta (QS. Al-Ankabut ayat 2-3)

Oleh karenanya orang-orang tersebut di atas—yakni yang memiliki kedewasaan/kecerdasan spiritual rendah— tatkala mengalami penderitaan tidak akan mampu menjawab dengan bijaksana “mengapa derita diberikan kepadanya.” Hal yang hadir adalah sama dengan mereka yang memiliki kedewasaan/kecerdasan kognitif, intrapersonal-afeksi rendah, yakni amarah, kebencian, ketidakterimaan atas apa yang terjadi pada diri, sehingga menutupi/mengabaikan “suara hati” yang senantiasa menyatakan “kebenaran/ kesahihan tanpa kebohongan.”

Kesejatian “Makna” Tatkala Penderitaan Datang

Telah dibahas di atas perihal adanya orang-orang yang tidak mampu menjawab pertanyaan besar “mengapa penderitaan harus datang pada diri manusia”, dan dibahas pula perihal adanya orang-orang yang mampu dengan mudah menjawab pertanyaan tentang mengapa penderitaan itu harus datang. Sekali lagi kesemua itu tergantung dari diri sendiri, ketika diri mampu menginternalisasi ajaran agama dengan baik maka akan mengarahkan kepada kedewasaan/kecerdasan kognitif, afektif-intrapersonal dan spiritual yang ujungnya akan mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Tetapi manakala diri tidak mampu menginternalisasi ajaran agama dengan baik, maka diri pun akan jauh dari kata “cerdas/dewasa secara kognisi, afeksi dan religi-illahi,” sehingga ujung-ujungnya akan sulit menjawab pertanyaan dengan baik.

Hal yang menjadi pertanyaan sekarang adalah “sebenarnya maksud Allah menyandingkan penderitaan dengan manusia itu apa?” dan adakah tujuan-tujuannya? *Adanya keyakinan yang benar bahwa Allah sejatinya tidaklah jahat, Allah tidaklah keliru tatkala memberikan episode derita kepada manusia, Allah juga tidaklah bermaksud merendahkan, menjatuhkan dan menghinakan manusia—*meski ada manusia yang dihinakan, dan direndahkan tetapi hal yang demikian ada ketentuan/kriterianya sendiri—sejatinya Allah memberikan kata “derita” kepada manusia ada maksudnya, dan dalam hal ini penulis berupaya untuk membaca dan menganalisa maksud Allah tersebut, yakni:

1. **Sejatinya penderitaan untuk “memuliakan” manusia itu sendiri**

Manusia akan terangkat derajatnya lebih tinggi dari posisi semula manakala mau dan mampu menerima” ujian, cobaan berupa derita dengan sabar, tenang, ikhlas dan “keimanan yang bertumbuh” yakni keimanan yang tidak

mati, terus dan terus mengembang-positif. Tatkala manusia tidak menunjukkan respon-respon negatif, atau tidak menunjukkan perilaku-perilaku anarkis atas apa yang dialami, dan kondisi diri tetap tenang, damai, *husnudzan* kepada illahi maka hal yang demikian yang diinginkan Allah atas hamba-hamba-Nya. Hal yang demikian pula yang akan membukakan tabir penghalang antara manusia itu sendiri dengan Tuhannya. Hal ini dapat dilihat dari Firman Allah dalam Islam pada surat Al-Baqarah yang berbunyi:

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.(ayat 155) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun” .(ayat 156). Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang Sempurna dan rahmat dari Allah mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”(ayat 157)

Pada ayat di atas terlihat dengan jelas bahwa orang-orang yang tatkala ditimpa derita oleh Allah benar-benar memaknai dan menyerahkan/pasrah kepada Illahi—tidak hanya sekedar mengucapkan kalimat “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun” di bibir tetapi meresapi, menghayati dan memaknai dengan sebenar-benarnya kalimat tersebut—maka Allah akan mengangkat derajat orang tersebut dengan keberkatan yang sempurna dan rahmat yang mulia. Dalam tafsirnya Ibnu Kasir menyatakan bahwa kedua kalimat di atas merupakan kalimat pengagungan, pemuliaan dan penegasan akan pujian Allah atas orang-orang yang bersabar dalam menghadapi penderitaan yang hadir pada diri manusia.

(Tafsir Ibnu Katsir: I/173).

Oleh karena itulah—sekali lagi— sejatinya penderitaan yang disemaikan Illahi pada manusia bukan untuk menghinakan, merendahkan manusia tetapi justru sebaliknya memuliakan, mengangkat martabat manusia manakala “manusia benar-benar menerima dengan lapang dada dan tetap *istiqamah* pada pijakan *syar'i*, tidak melarikan diri dari jalan illahiyah manakala derita datang menghampiri. Orang-orang yang demikian adalah orang-orang yang berhasil mengendalikan hawa nafsu *al-ghadhab* yang merupakan potensi hawa nafsu *sayyiah* (buruk) yang nalurinya merusak, menyakiti, menderitakan, tetapi apabila diarahkan, di-*manage*, dibimbing dengan mulia maka akan menjadi kekuatan dan kemampuan yang positif/*hasanah* dan memuliakan diri dan sekitarnya.

Sayangnya tidak semua insan bersedia diangkat derajatnya, dimuliakan, dan diposisikan “terhormat” oleh Allah, kebanyakan manusia justru lebih memilih “kalah” atas derita yang dirasa, lebih memilih posisi “perendahan diri” daripada berjihad/berjuang dengan keikhlasan penuh untuk tetap menerima atas apa yang dikaruniakan Allah padanya. Keadaan yang demikian banyak sekali dialami oleh “manusia-manusia rapuh” di era kekinian, yang semakin banyak manusia mengalami “krisis mental, krisis spiritual, dan krisis kepribadian.” Sebagaimana ditegaskan oleh Amin Syukur (2004: 147) seorang professor bidang ilmu Tasawuf:

“Di era kekinian manusia semakin tidak mengenal akan dirinya sendiri, jauh dari Tuhannya dan lebih dekat dengan sisi keduniawiaan yang sejatinya semakin membutuhkan diri dari kebenaran yang sejati.”

2. **Sejatinya penderitaan media inkulkasi (penanaman) nilai positif pada diri manusia.**

Penderitaan diri baik penderitaan yang diakibatkan oleh tangan manusia itu sendiri atau penderitaan yang langsung diberikan Allah melalui alam-Nya, apabila dijalani dengan tanpa keraguan (*no religious doubt*) dan tanpa konflik diri (*no self conflict*), sejatinya mengarahkan pada *term* inkulkasi nilai. *Term* ini hanya didapatkan manakala “media penderitaan” yang dialami benar-benar mengarah pada “pemaknaan” (*meaningful*), yang *ending*-nya mengarah pula pada titik kesejahteraan diri (*well-being*).

Hal-hal yang merupakan bentuk inkulkasi/penanaman nilai pada diri manusia dengan media penderitaan diri antara lain:

- a. Menunjukkan sikap ketulusan hati, kepasrahan-aktif yakni pasrah kepada illahi tetapi tetap tidak meninggalkan usaha dan doa. Bukan kepasrahan-pasif, yang merupakan bentuk *fatalistic-jabbariyah*, yakni pasrah pada illahi tanpa berbuat apapun, tanpa usaha dan doa.
- b. Menunjukkan sikap toleransi, dan menunjukkan sikap *sense of humanism* yang semakin tinggi yakni sikap yang berupaya membebaskan diri dari zona/area pendzaliman, pembodohan, penganiayaan, perendahan kepada sesamanya (Bashori Muchsin, 2010:25). Hal ini dikarenakan diri sendiri telah merasakan bagaimana hidup menderita, bagaimana beratnya ditimpa derita sehingga memunculkan rasa memahami, mengerti, sehingga tidak adanya keinginan untuk menderitakan orang lain, tetapi justru berupaya membebaskan penderitaan orang lain.

- c. Menunjukkan kesadaran akan harga diri positif dan stabilitas emosi. Arahannya adalah memandang dirinya berharga dan tampak dapat melakukan kontrol diri (*self control*) dan mampu menjaga keseimbangan emosi. (Darmiyati Zuchdi, 2010: 31).
- d. Menunjukkan perubahan diri menuju sifat arif dan bijaksana. Seorang Kiyai besar Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta, KH. Ali Maksum menyatakan “kearifan timbul karena kelembutan pemikiran dalam mencerna suatu hal/kejadian/pengalaman yang kemudian menghayati atas apa yang terjadi. Sedangkan kebijakan perilaku muncul dari keluhuran budi yang didasari atas kearifan diri. (www.filsafat.kompasiana.com).”
- e. Menunjukkan sikap mampu mengatasi konflik diri dengan baik. Hal ini dikarenakan kondisi diri telah terbiasa dengan penderitaan-penderitaan yang beraneka ragam, yang harapannya semakin mengarahkan pada kecerdasan intrapersonal, di mana diri mampu mengolah rasa dengan baik sehingga menyedikitkan konflik diri.

Oleh karenanya sesungguhnya tidak ada yang salah dengan yang namanya penderitaan sebab kesemua bentuk derita manusia telah diamini/diijinkan pemberlakuannya kepada manusia oleh illahi. Allahlah yang menggerakkan dengan berbagai versi/bentuk untuk menguji manusia dengan derita yang beraneka ragam pula. Tinggal manusia itu sendiri menyikapi apa yang terjadi padanya, *apabila disikapi dengan baik maka hasil dari penyikapan baik tersebut akan membawa diri pada inkulkasi nilai positif, tetapi apabila penyikapan atas derita yang dialami dengan bentuk negatif maka*

hasil dari penyikapan tidak baik tersebut akan menghambat proses inkulkasi nilai positif atas diri sendiri, dan yang demikian pastinya merugikan diri.

3. Sejatinnya penderitaan mengarahkan manusia pada tataran pengalaman puncak (*Peak Experience*).

Seseorang yang menderita sejatinnya akan mengarahkan diri pada titik pengalaman puncak (*peak experience*), manakala penderitaan yang dialami tidak dibiarkan saja, tanpa penggalian makna di balik derita. Namun manakala penderitaan yang dialami didampingi dengan penggalian makna di balik derita, maka arahnya adalah *peak experience* tersebut. Penulis menyebutnya sebagai “penggalian makna yang *an-najih*/berhasil,” bukan penggalian makna yang *al-fasid* (rusak), yakni upaya penggalian makna tetapi masih menggunakan emosi, kesombongan diri, ketidaksabaran diri serta pikiran yang tidak terbuka. Karena kenyataannya betapa banyaknya orang-orang yang menderita tetapi penggalian makna yang dilakukan adalah penggalian makna *type fasid*.

Abraham Maslow (2002: 101) dalam karyanya berjudul *Toward A Psychology of Being*, memberikan beberapa karakter orang yang berhasil meraih gelar “*peak experience*” ini, yakni:

- a. Seseorang yang berada pada pengalaman puncaknya merasakan diri lebih menjadi dirinya sendiri, terbuka secara jiwa, pemikiran dan perbuatan, bertanggung jawab, kreatif melakukan perubahan diri menuju kepositifan perilaku dan masa depan.
- b. Seseorang yang mengalami pengalaman puncak memiliki karakter bebas, sehingga perilakunya terasa lebih hidup, nyata, jujur, apa adanya; tidak berlaku manipulasi diri, bersahaja, lebih terarah/terkontrol.
- c. Seseorang yang berhasil mengarahkan diri pada

titik pengalaman puncak tidak memiliki motivasi diri atau keinginan-keinginan, kebutuhan, harapan yang mengarahkan pada hal yang tidak baik. Semua dilakukan tanpa adanya rekayasa diri, sehingga perilakunya benar-benar murni dari ketulusan hati.

- d. Orang yang mengalami pengalaman puncak akan mengarahkan diri pada rasa yang luar biasa, yakni rasa nikmat jiwa/hati yang belum pernah dialami selama ini, perasaan terharu karena telah melewati masa-masa kritis yakni masa-masa derita yang mungkin saja menggelincirkan iman, islam, dan semakin jauh dari ihsan.
- e. Orang yang mengalami pengalaman puncak akan mengarahkan wataknya menjadi lebih santun dan terasa hidup manakala bersama dirinya. Terasa damai, tenang dan mendinginkan hati dan suasana.

Tidak banyak manusia yang mengalami dan berhasil menuju titik pengalaman puncak, dapat dikatakan orang yang berhasil meraih “pengalaman puncak” adalah orang yang istimewa. Jihad/perjuangannya tidak mudah, berat, maka wajar tidak semua orang mampu menuju kesana. Dengan kata lain orang-orang yang berhasil menyandang predikat “peak experience” adalah orang-orang pilihan, yakni orang-orang yang menurut Clark tingkat perilaku ibadah dan keberagamaannya masuk dalam kategori *Primary religious behavior* yakni perilaku beragama/ibadah yang didasari oleh pengalaman batin yang otentik atau pengalaman langsung tentang Allah. Dalam hal ini manusia berupaya mengharmonisasikan anatara hidupnya dengan Allah. (M.A Subandi, 2013: 99).

Orang-orang yang masuk dalam kategori *Secondary*

Religious Behavior yakni perilaku beragama yang kemungkinan mempunyai sumber pengalaman primer tetapi menekankan rutinitas dan pelaksanaan kewajiban agama dengan penghayatan yang kurang utuh, arahnya belum tentu mampu meraih predikat “pengalaman puncak”, hal ini masih ada penekanan pada diri “ibadah kurang pemaknaan” sehingga nilai penghayatannya pun kurang, akibatnya kalau *tokh* meraih gelar pengalaman puncak, prosesnya terbelang lama dan lambat, dan itu pun dapat dikatakan “pemberian bonus” dari Allah.

Sedangkan *tertiary religios behavior* yakni perilaku beragama yang sangat menekankan rutinitas dan *ritualistic* tanpa adanya penghayatan dan pemaknaan dalam, sehingga sifatnya hanyalah “gugur kewajiban” dalam pelaksanaan ibadah dalam beragama. Orang yang dalam kondisi di atas akan sangat sulit meraih gelar pengalaman puncak, dan tatkala mengalami penderitaan, perilaku yang ditunjukkan adalah perilaku menyimpang, yakni perilaku-perilaku yang semakin jauh dari Allah.

Menderitakan adalah Hak Prerogatif Allah (Sunnatullah)

Apabila dicermati dengan seksama Firman Allah pada surat Al-Baqarah yang berbunyi:

“Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.(ayat 155) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillaahi wa innaa ilaihi raajii’uun” .(ayat 156). Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang Sempurna dan rahmat dari Allah

mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk.”(ayat 157)

Pada ayat tersebut terlihat dengan jelas kalimat “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan”, sebuah kalimat yang menunjukkan “kekuasaan diri dari Allah” dan menunjukkan “hak mutlak” bahwa manusia akan diuji, manusia akan dicoba oleh Allah dengan berbagai kekurangan atas sesuatu yang selama ini diperAllahkan oleh manusia, seperti harta, tahta, jiwa, derajat/pangkat.

Oleh karenanya menderitakan manusia memang hak mutlak Allah, Allah mempunyai hak prerogatif untuk itu. Sehingga ketika manusia banyak mengeluh, memprotes apa yang diberikan Allah kepadanya, melakukan reaksi-reaksi yang tidak bertanggung jawab, kesemuanya akan jadi “tidak berlaku” sebab sudah jelas “hak mutlak Allah tidak dapat diganggu gugat. *Oleh karena itulah manusia akan bereaksi negative apapun, manusia akan berbuat anarkis diri sekalipun ujian dari Allah, cobaan dari Allah akan tetap berlaku, akan tetap diberikan Allah kepada manusia.*

Manusia hanya tinggal menunggu, menerima dan mengolah rasa atas cobaan dan ujian yang diberikan Allah. *Cobaan dan ujian yang di tangan akan terasa ringan manakala diterima dengan senyuman, ketundukan dan kepasrahan pada Allah tanpa syarat apapun,* dan inilah yang disebut Rogers (1991: 52) sebagai orang yang mampu berfungsi sepenuhnya, yang salah satu karakter dari orang yang mampu berfungsi sepenuhnya adalah “kehidupan eksistensial,” orang-orang yang demikian akan terbuka pada pengalaman-pengalaman hidup jenis apapun—baik pengalaman yang menderitakan diri maupun pengalaman yang membahagiakan diri—semua akan diterima dengan tangan terbuka, mereka akan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Sehingga orang-orang

yang demikian akan merasa ringan tatkala mendapatkan coban/ujian dalam bentuk apapun.

Pada kenyataannya Allah tidak hanya memiliki hak prerogatif menderitakan manusia saja, tetapi Allah pun memiliki hak prerogatif memuliakan manusia pula atas mereka-mereka yang menderita. Hal ini terlihat jelas pada Firman Allah surat Al-Baqarah yang berbunyi:

..... dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.(ayat 155) (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun" .(ayat 156). Mereka Itulah yang mendapat keberkatan yang Sempurna dan rahmat dari Allah mereka dan mereka Itulah orang-orang yang mendapat petunjuk."(ayat 157)

Iniilah bentuk keadilan Allah, manusia-manusia yang tetap istiqamah dalam pijakan illahiyah, tidak tergoyahkan oleh suara-suara dan ajakan-ajakan miring syaithoniyah, tetap *bismillahirrohmanirrahim* mengabdikan diri pada Allah meski dalam kondisi berat ujian sekalipun, mereka-mereka inilah yang akan mendapatkan kabar gembira, yakni kabar yang membahagiakan diri karena mendapat anugerah keberkatan dan kerahmatan illahi, yang perwujudannya berupa kedamaian diri, ketenangan diri, perilaku yang sehat, dan kelak di akhirat pun akan terbahagiakan secara otomatis tanpa penderitaan yang sama dengan waktu di dunia.

PENDERITAAN: ANTARA HIKMAH DAN KEMATIAN DIRI

Pada tataran realita, ada orang-orang yang tatkala diri mendapatkan penderitaan—dalam bentuk derita yang beraneka ragam—menangis meraung-raung, meratapi diri tanpa henti, murung, mengasingkan diri di kamar berhari-hari tanpa sudi ditemui oleh siapapun, ada pula yang berwajah muram durjana dan menunjukkan “kondisi dirinya” kepada orang lain. Ada pula orang-orang yang berbuat “menyakiti diri/anarkis” seperti; menyayat urat nadi, berupaya gantung diri, melarikan diri pada minuman keras dan obat-obatan terlarang, hal-hal yang sejatinya “semakin mengekskiskan diri” pada masalah/derita yang ada. Dalam ranah psikologi disebut dengan depresi yang berarti kemuraman hati, kepedihan, kesenduan, keburaman perasaan yang terkadang mengarahkan pada perilaku patologis.

Pada tataran realita pula, ada orang-orang yang tatkala mengalami derita tetap mampu tertawa lepas, wajah tetap *sumringah* (*mean*: terlihat senang tanpa beban), tetap mampu

berkomunikasi dengan sesamanya dengan baik, tidak menampakkan bahwa diri sedang tertimpa musibah, bahkan orang-orang sekitarnya tidak ada yang mengetahui tentang kondisi penderitaannya, sebab yang mereka tahu tidak ada masalah, karena tetap ceria. Orang-orang yang demikian memiliki *stemming* yang baik yakni kondisi perasaan yang berkesinambungan yang memunculkan sikap senang meski dalam kondisi yang sejatinya tidak menyenangkan.

Harus diakui tidak mudah menuju pada posisi *stemming* yang baik apalagi dalam menghadapi penderitaan diri. Orang-orang yang ber-*stemming* baik adalah orang-orang yang mampu meregulasi diri dengan sangat baik. Regulasi adalah kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Individu melakukan regulasi diri dengan mengamati, mempertimbangkan, memberi, ganjaran atau hukuman terhadap dirinya sendiri, sehingga langkahnya akan tetap pada pijakan yang tepat. (<http://www.psychologymania.com>).

Orang-orang yang mampu meregulasi diri dengan baik akan mengarahkan ujian atau cobaan yang datangnya dari Allah pada titik “penggalan hikmah.” Bukan emosi, amarah, atau berburuk sangka kepada Allah atas apa yang terjadi. Jiwa dan raganya akan diarahkan pada titik perenungan diri, ber-muhasabah *untuk menemukan apa sebenarnya hikmah di balik derita yang dialami, apa sesungguhnya maksud illahi memberikan semua kejadian ini, untuk menemukan nilai-nilai positif yang terkandung dari peristiwa yang sejatinya tidak diinginkan ini.*

Meski begitu bukan berarti manusia tidak boleh menangis, bukan berarti pula manusia tidak boleh mengadu, tentu saja hal yang demikian sah-sah saja, hal ini karena manusia memiliki

bekal sifat insaniyah yang pasti muncul. Namun menangis yang dimaksud adalah menangis pada batas kewajaran, tidak berlebihan dan tidak berlarut-larut, dan mengadu kepada yang berhak untuk dijadikan tempat pengaduan yakni kepada illahi rabbi saja. Setelah menangis jiwa dan raga kembali bangkit dan kemudian mengarahkan diri pada penggalian hikmah di balik derita yang terjadi.

Karena sesungguhnya “tidak mungkin Allah memberikan anugerah-Nya meski berupa kesakitan” tanpa adanya hikmah di dalamnya. Seluruh peristiwa yang terjadi pada manusia sejatinya menyimpan seribu hikmah yang manakala manusia mampu menggali akan membawa manusia tersebut pada “kebijaksanaan hidup.” Tinggal manusia itu sendiri mau dan mampu atau tidak melakukan penggalian hikmah tersebut. Sebab ada orang-orang yang sering tertimpa musibah, sering mendapatkan teguran dari Allah tetapi sifat-sifat manusiawinya tidak berubah, tetap saja sifat yang dikembangkan adalah sifat-sifat *hayawaniyyah* dan *syaitoniyyah*. Hati dan pikirannya tidak terbuka untuk “memperbaiki diri” dan “menjadikan diri sebagai sosok yang bijaksana.” Justru semakin dirinya banyak tertimpa masalah dan musibah dirinya semakin tidak terkendali perilakunya. Hal inilah yang penulis maksud sebagai orang-orang yang membutuhkan diri untuk menggali hikmah. Orang-orang yang demikian itulah yang dzalim atas dirinya sendiri. Kehidupannya akan semakin jauh dari “kebijaksanaan diri” dan yang jelas kehidupannya tidak akan pernah damai dan tidak akan mampu mengharmonisasikan antara jiwa dan perilakunya.

Padahal sejatinya orang-orang yang berhasil menggali hikmah atas apapun yang terjadi, merekalah orang-orang yang mendapatkan kebaikan yang banyak. Sebagaimana kata bijak dalam Al-Qur'an yang tersebut berikut ini:

وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ

Dan barangsiapa yang diberi hikmah, sungguh telah diberi kebajikan yang banyak. Dan tak ada yang dapat mengambil pelajaran kecuali orang-orang yang berakal. (QS. Al-Baqarah :269)

Makna kebaikan yang banyak menurut penulis adalah adanya kedamaian diri, ketenangan diri, dan keharmonisan diri, sesuatu yang menjadi idaman, harapan banyak manusia, yang dengan kondisi tenang, damai, harmonis inilah seseorang akan mampu berbuat hal-hal positif untuk diri sendiri dan orang lain, tanpa mengalami kecemasan dan kegelisahan diri.

Hikmah itu sendiri menurut Muhammad Asad (1993: 424) *“Hikmah signifying “wisdom”, is derived from the verb hakama (“he prevented” or “restrained”. Hence the primary meaning of hikmah is “that which prevents one from evil or ignorant behavior”.* Pendapat Asad bahwa hikmah berarti bersikap atau berperilaku “arif” (*wisdom*) yang segala tindakannya senantiasa dipenuhi kerahmatan illahi rabbi, adanya kehati-hatian dalam bersikap dan mencegah dari sifat atau tingkah laku bodoh yang tidak merugikan. Sedangkan menurut Muhammad Suyudi (2005: 106-107) dalam disertasinya yang kemudian dibukukan berjudul “Pendidikan dalam Perspektif Al-Qur'an, Integrasi Epistemologi Bayani, Burhani dan Irfani” menyatakan bahwa hikmah adalah pencapaian kebenaran melalui ilmu maupun akal.

Ketika seseorang mendapatkan penderitaan menggunakan potensi insaniyah-nya yakni menggunakan *tafakkur*, *ta'aaqul* dan *tadabbur*, maka ketiga metode tersebut akan mengarahkan pada titik “tafahhum.” *Tafakkur* merupakan proses berfikir, dalam hal ini kaitannya berfikir tentang ada apa di balik penderitaan yang dialami. Hal demikian selaras dengan QS. Ar-Ra'du ayat 3 yang berbunyi: “Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-

tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berfikir.” Berfikir yang mendalam atas apa yang terjadi didampingi dengan berbaik sangka kepada Allah merupakan jalan yang bijaksana dalam menapaki “derita” yang dialami. Sehingga konflik batin/konflik jiwa dapat diredam.

Tahap selanjutnya adalah *ta'aaqul*, secara bahasa berasal dari kata “aql”(akal) yang dipadankan dengan kata *al-hijr* dan *al-nahy* yang memiliki arti penghalang atau pembatas. Sehingga orang yang menerapkan *taaqqul* dapat dimaknai orang yang terintegrasi antara pikiran dan perbuatannya, sehingga nafsunya terkungkung dan terkendali. Dengan kata lain, orang yang benar-benar berfikir (mengggunakan akal nya dengan baik) atas apa yang terjadi akan berupaya pula untuk mengekang pula nafsu-nafsu syaithoniyahnya yang pastinya akan selalu berupaya untuk membisiki hal-hal negatif yang sejatinya akan melemahkan diri sendiri dan *ending*-nya akan kembali menyalahkan Allah dan menghujat Allah atas apa yang ditakdirkan-Nya. Pada tahap *ta'aaqul* inilah bisikan-bisikan syaithan akan dieliminir, dienyahkan, sehingga seseorang akan tetap pada pijakannya yakni pijakan kebenaran bahwa apapun yang diberikan Allah padanya adalah wujud kasih Allah yang begitu hebat padanya, dan sekali lagi yang demikian adalah “kebenaran yang hakiki.”

Adapun *tadabbur* memiliki makna berfikir di penghujung (di akhir) segala hal yang terjadi dengan mempertimbangkan, memperhatikan segala akibat dan konsekuensinya. Apabila ditarik dalam *term* penderitaan yang sedang dibahas, *tadabbur* ini merupakan wujud sikap kebijaksanaan dalam hidup, artinya seseorang yang sedang menderita diharapkan mampu mempertimbangkan atas kebijakan-kebijakan yang akan diambil yang merupakan hasil dari pemikiran yang telah dilakukannya. Tergantung apa yang selama ini dipikirkannya apakah cenderung

negatif atau positif. Manakala selama ini hal yang dipikirkannya atas penderitaan yang dialami negatif maka perilaku yang ditunjukkan—sebagai hasil *self policy* (kebijakan diri)—pun akan negatif. Lain halnya apabila selama ini yang dipikirkannya tentang penderitaan yang dialami positif maka perilaku yang ditunjukkan sebagai *self policy* adalah positif pula.

Ketika seseorang sanggup menerapkan *tafakkur*, *ta'auqul* dan *tadabbur* dalam diri dengan baik maka—sebagaimana telah dijelaskan penulis—arahannya adalah pada titik *tafahhum* yakni “pemahaman yang mendalam” atas semua yang terjadi, orang Jawa mengatakan dengan istilah “legowo.” Kata legowo ini merupakan bentuk penerimaan atas semua hal yang diberikan Allah, yang di dalamnya *orang yang legowo adalah orang yang benar-benar mengerti, memahami hakikat di balik derita yang dialami. Oleh sebab itulah menuju kata “legowo” tidaklah mudah. Dengan demikian seseorang yang legowo berarti sudah melakukan penggalian hikmah dan sudah pula mendapatkan hikmah atas apa yang terjadi.* Oleh karena itulah di dalam masyarakat akan dijumpai kata-kata seperti ini:

- “Iya mas, rumahku sudah terbakar semua, ludess mas!tetapi ga’ apa-apa mas, yang terpenting Alhamdulillah atas Kuasa Allah anak-anakku selamat, sehat, dan kami tetap dapat berkumpul bersama mas, dalam suka maupun duka, itu harta yang paling mahal dan sangat berharga mas, kami sangat bersyukur pada illahi karena masih tetap dipersatukan!”
- Bener mas, memang mobil kami kemaren hilang dicuri, tatkala kami sedang tidur terlelap. Saya lupa mengunci pintu depan padahal kunci mobil ada di meja ruang depan. *Yah*, akhirnya ada yang ngambil. Tetapi ga’ apa-apa kok mas, itu mungkin teguran Allah untuk kami,

mungkin karena kami jarang memberikan shadaqah, infaq dan jarang berbuat baik dengan orang. Setelah ini semoga kami dapat berubah menjadi manusia yang baik.

- Iya mas, kemaren saya jatuh dari motor, ini tubuh saya luka semua. Tetapi saya tetap bersyukur mas, benar-benar bersyukur pada Allah, mengapa? Bagaimana tidak, tatkala saya jatuh di samping saya adalah truk tronton dan saya jatuh pas di samping ban besar itu. Atas kuasa Allah saya tidak terhantam ban besar tersebut. Ini wujud kuasa Allah dan ini yang justru benar-benar saya syukuri kepada illahi rabbi. Harta yang paling mahal adalah keselamatan dan saya masih dapat bertemu dan berkumpul dengan orang-orang yang saya sayangi.

Tiga dari sekian banyak contoh pernyataan-pernyataan yang menunjukkan sikap legowo, sikap yang *stressing*-nya pada penggalian hikmah atas semua yang terjadi pada diri. Orang-orang yang demikian adalah orang-orang yang menggunakan *tafakkur*, *ta'aaqul* dan *tadabbur* dengan baik. Sehingga bagi mereka apa yang dialami/penderitaan yang dialami bukan merupakan "kematian diri" tetapi justru sebaliknya yakni "kemuliaan illahi" karena telah memberikan kesadaran, pemahaman yang sebelumnya belum didapatkan selama ini. Sehingga pula setelah kejadian tersebut justru kedekatan kepada illahi rabbi semakin lekat. Ketaatan kepada agama dan Tuhannya semakin kuat, inilah yang disebut oleh William James dengan istilah *the suffering*, yakni orang-orang yang pernah menderita terkadang justru menunjukkan sikap yang taat hingga sikap yang fanatic terhadap agama dan Tuhannya. (Jalaluddin, 1996: 110). Orang-orang yang mampu menggali hikmah atas semua kejadian, apapun bentuk kejadian pahit yang

dialami merupakan tipe orang-orang yang sehat jiwanya atau disebut dengan *healthy minded ness*. (Jalaluddin, 1996: 115).

Semua hal di atas akan berbanding terbalik dengan tipikal orang yang *the sick soul* yakni tipe orang yang sakit jiwanya. Mereka adalah orang-orang yang memiliki konflik dan keraguan serta kedangkalan keimanan kepada Allah. Sehingga tatkala penderitaan atau kejadian-kejadian buruk menimpa justru yang ada adalah pernyataan-pernyataan yang ke luar dari bibir berupa kalimat-kalimat yang sejatinya mematikan diri sendiri, dan *tanpa disadari seseorang tersebut telah menampakkan aibnya sendiri, menampakkan kedangkalan keimanannya sendiri, dan menampakkan pula posisinya yang jauh dari Allah, meski selama ini orang mengenalnya dan terlihat begitu dekat dengan Allah, tetapi kesejatiannya tidak akan mampu “memanipulasi diri” bahwa seseorang tersebut tetaplah jauh dari Allah.*

Seseorang dikatakan dekat dengan Allah manakala antara ucapan, hati dan perilakunya terjadi “harmonisasi yang lekat.” Ucapannya menyatakan ketundukan dan kepatuhan kepada illahi, hati pun mengamini dengan sejujur-jujurnya dan perilaku yang ditampakkan pun bukan perilaku “yang manipulatif.” Orang yang dekat dengan Allah, manakala mendapatkan hadiah dari-Nya berupa “derita” justru akan sangat berbahagia, sebab mereka akan merasakan “semakin dekat dengan Allah” tatkala dalam posisi “menderita.” Lain halnya orang yang manipulatif, yakni perilakunya nampak aktif ibadah, sehingga semua orang terkesima dengan perilaku ibadahnya, tetapi kenyataannya hatinya berkata lain “semua bentuk ibadah yang dilakukan hanya sebatas “menjalankan/mengerjakan ibadah” belum masuk pada wilayah/zona “mendirikan ibadah.” Sehingga yang terjadi, hasil yang dicapai dari perilaku ibadahnya belum terasa dengan baik,

belum mampu menyetatkan dan membersihkan jiwa dari noda-noda kotor, belum mampu menghadirkan nilai-nilai keikhlasan, kepasrahan, dan ketawakalan kepada illahi dengan baik, dan juga belum mampu mengalahkan bisikan-bisikan syaithan yang selalu terjaga untuk menggoda manusia.

Dalam buku *Luruskan Taubatmu, 10 Hari Menuju Taubat karya Azam Syukur Rahmatullah (2008: 61)* dinyatakan bahwa adanya perbedaan yang sangat mendasar antara “mengerjakan ibadah” dengan “mendirikan ibadah.” Di mana keduanya membawa hasil perilaku yang berbeda “*pasca* beribadah.” Perbedaan tersebut nampak pada *table* berikut ini:

Table 1
Perbedaan Mengerjakan dan Mendirikan Ibadah

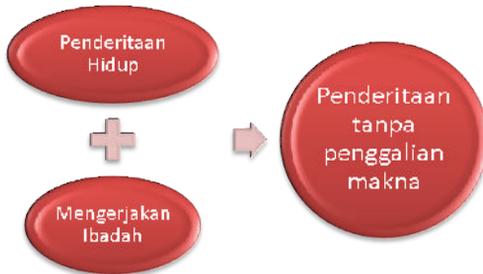
No	Mengerjakan Ibadah	Mendirikan Ibadah
1	<p>Niat: orang yang terindikasi mengerjakan ibadah, ketika berniat mengerjakan ibadah tidak sungguh-sungguh karena Allah. Tetapi ada niat-niat lain yang dimunculkan. Ada yang ibadah karena tidak enak dengan yang mengajaknya ibadah, ada yang ibadah karena ingin dilihat oleh orang, ada yang ibadah karena semua yang lain ibadah tetapi dirinya saja yang tidak ibadah, sehingga ikut-ikutan ibadah. Ada pula yang ibadah karena tidak enak dengan mertua, tetangga, calon pasangan hidup dan lain sebagainya.</p>	<p>Niat: orang yang mendirikan ibadah, niat yang dicanangkan sejak awal adalah “melakukan perbuatan karena Allah” bukan karena siapapun atau ada siapapun. Ada atau tidak adanya orang, tetap menjalankan ibadah benar-benar karena Sang Hyang Maha Kuasa. Sehingga orang-orang yang demikian “tidak merasa terbebani” dengan pelaksanaan ibadah yang sedang dilakukannya.</p>

No	Mengerjakan Ibadah	Mendirikan Ibadah
2	<p>Gerakan Ibadah: orang yang terindikasi mengerjakan ibadah, gerakan-gerakan yang ditampilkan dipermukaan adalah gerakan-gerakan tanpa <i>ruh illahiyah</i>. Tidak ada penjiwaan yang dalam ketika beribadah. Semisal ketika shalat gerakan yang muncul adalah gerakan-gerakan shalat yang kilat bahkan super kilat, penulis menyebutkan dengan istilah “shalat pencak silat.” Atau tatkala membaca al-Qur’an hanya sebatas membaca tanpa adanya pemaknaan atas apa yang sedang dibaca. Atau tatkala puasa yang dimunculkan adalah kata-kata putus asa karena tidak kuat menahan haus dan lapar, atau tatkala haji dan umrah yang ada dipikiran adalah belanja dan belanja saja dan lain sebagainya.</p>	<p>Gerakan ibadah: orang yang mendirikan ibadah, setiap gerakan ibadah yang dilakukannya dilambari dengan <i>ruh illahiyah</i> yang kental. Setiap gerakan ibadah mengandung makna yang dalam. Sehingga mereka yang benar-benar mendirikan ibadah tidak terkesan main-main, tetapi senantiasa melakukan penghayatan atas ibadah yang dijalannya.</p>
3	<p>Ucapan yang keluar dari bibir: Orang yang terindikasi mengerjakan ibadah maka yang ditampilkan adalah “kata-kata ketidakpuasan diri” terutama ketika sedang mengikuti kegiatan bernafaskan ibadah. Contohnya, tatkala sedang menghadiri pengajian, kata yang muncul adalah “ini kapan rampungnya pengajian ini,” atau tatkala membaca al-Qur’an, inginnya cepat menyudahinya, katanya lelah membacanya.</p>	<p>Ucapan yang keluar dari bibir: Orang yang benar-benar mendirikan ibadah, sikap positif yang ditampilkan adalah benar-benar berupaya untuk menyenangkan kegiatan ibadah yang ada di depannya. Ucapan-ucapan yang muncul adalah ucapan syukur, “<i>Alhamdulillah</i> saya dapat mengikuti sampai selesai pengajian ini dan banyak mendapat ilmu-ilmu baru”, atau “<i>Alhamdulillah</i> saya dapat mendengarkan lantunan-lantunan ayat-ayat Qur’an dengan baik, yang begitu mendinginkan hati.”</p>

No	Mengerjakan Ibadah	Mendirikan Ibadah
4	<p>Aksi yang dimunculkan pasca ibadah: Tidak banyak perubahan sikap positif yang dialami, malah terkadang muncul jargon-jargon <i>ibadah yes dan maksiat pun yes</i> artinya ibadah dan maksiyat disamakan kedudukannya. Dengan asumsi setelah ibadah, maksiat tetap jalan terus, yang terpenting ibadah sudah gugur kewajiban. Hal yang demikianlah yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat era/masa kini.</p>	<p>Aksi yang dimunculkan pasca ibadah: Bagi mereka yang masuk dalam golongan mendirikan ibadah, adanya kehati-hatian dalam sikap, perilaku, ucapan dan perbuatan. Adanya ketakutan yang tinggi kepada Illahi apabila salah perilaku dan ucapan. Sehingga semua tindakan diupayakan tetap sejalur dengan syar'i.</p>

Apabila melihat perbedaan antara “mengerjakan” dan “mendirikan” ibadah di atas dapatlah diambil benang merah bahwa *seseorang yang selama ini— baik disadari ataupun tidak disadari— ber-status mengerjakan ibadah inilah yang membawa diri pada titik kematian diri manakala mendapatkan penderitaan dari Allah SWT. Sebab selama ini yang beribadah hanya raganya, tetapi tidak hati dan pikirannya, dan ternyata hal yang demikian sudah dianggap cukup.* Padahal sejatinya ibadah itu adalah ibadah hati, raga dan perilaku. Kondisi yang demikian itulah yang menjadikan hatinya berontak, perilakunya menunjukkan arogansi diri manakala mendapatkan hal-hal yang dianggapnya merugikan dari Allah, contohnya mendapatkan penderitaan hidup.

Gambar 1
Effect Mengerjakan Ibadah



Berbeda manakala orang yang mendirikan ibadah, mereka sangat menjaga benar kualitas ibadah yang dijalannya, kehati-hatian dalam bertindak menjadi poin yang utama, dan *adanya kesadaran tinggi bahwa kecintaan Allah padanya tidak hanya diwujudkan dalam bentuk yang indah-indah saja, tetapi juga dalam bentuk yang pahit-pahit pula, dan adanya kesadaran yang tinggi pula bahwa kondisi kepahitan hidup apabila digali maknanya justru akan banyak nilai-nilai keindahan yang ada di dalamnya, yang justru mungkin tidak akan dijumpai tatkala mendapatkan anugerah illahi yang dalam bentuk indah-indah tersebut.*

Gambar 2
Effect Mendirikan Ibadah



AGAMA DAN PENDERITAAN

Manakala berbicara perihal “penderitaan” sejatinya semua agama membahasnya. Baik membahas perihal “penderitaan” itu sendiri maupun membahas perihal “bagaimana sikap yang harus dikedepankan manakala derita itu datang.” Tentunya dengan mengedepankan dalil-dalil *naqly* dan *ra’y* yang bertugas untuk meyakinkan seluruh manusia bahwa “tidak ada yang salah dengan penderitaan. Tidak ada yang keliru dengan anugerah Allah berupa penderitaan. Dengan dalil-dalil itulah diharapkan manusia mengerti dan “bersikap bijaksana” manakala penderitaan datang menerpa. Dengan dalil-dalil itu pulalah sebagai “media yang memantapkan manusia” bahwa orang-orang yang berhasil melewati masa krisisnya, masa daruratnya dengan baik dan indah, maka “sudah menunggu” pahala yang berlipat ganda, “sudah menunggu” surga-surga yang indahny melebihi apapun di dunia.

Sehingga benar adanya bahwa semua agama mengajarkan ketahanan diri tatkala derita itu datang. Semua agama

mengajarkan “berbaik sangka” atas penderitaan yang dimiliki. Semua agama mengajarkan konsep tetap memuliakan Tuhan dan tetap menghadirkan Tuhan dalam perjalanannya menghadapi penderitaan yang dialami. Bukan sebaliknya yakni “ketika menderita semakin jauh dari Tuhan,” ketika menderita semakin tidak mengenal Tuhannya, dan ketika menderita semakin kering perilakunya dari nafas-nafas *illahiyyah*.

Dalam hal ini penulis akan membicarakan perihal penderitaan dalam perspektif agama-agama. Meski tidak secara menyeluruh semua agama dan tidak pula mendalam, tetapi setidaknya penulis ingin menunjukkan bahwa penderitaan dan bagaimana upaya menangani sejatinya sudah diajarkan pada setiap agama. Tinggal bagaimana manusia itu sendiri mau dan mampu atau tidak menterjemahkan dan menginternalisasikan ajaran-ajaran agama tersebut ke dalam diri. Manakala mereka sanggup menginternalisasikan ajaran agama dengan baik maka akan menjadi “sesuatu yang positif” bagi diri manusia tersebut, tetapi ketika mereka tidak sanggup menginternalisasikan ajaran agama dengan baik maka yang terjadi “perilaku negatif” yang akan muncul dalam kegiatan sehari-hari, hal yang demikian sejatinya merugikan.

Penderitaan dalam Perspektif Agama Budha

Penulis awali dari ajaran agama Budha. Dalam agama Budha lekat dengan penyebutan istilah “Dukkha.” Dukkha bermakna “penderitaan” yang dialami oleh manusia baik penderitaan berupa fisik maupun penderitaan mental. Menurut ajaran Budha, sejatinya hidup untuk menderita. Hidup tidak akan lepas dari penderitaan. Bahkan Sang Budha Gautama menjelma ke dunia pun karena wasilah “penderitaan.” Dalam agama Budha pula dikenal adanya penyebutan “empat kebenaran mulia.” Pembahasan dari

“empat kebenaran mulia” ini adalah perihal masalah (*the disease*), penyebab (*the cause*), penyembuhan/penghentian (*the cure*) dan terakhir jalan keluar (*the medicine*). (Paul VaroMartinson, 1987:25).

Pada *term* masalah (*the disease*) sejatinya merupakan *term* “derita”/”penderitaan,” (*dukhha*). Menurut ajaran ini hidup dipenuhi oleh realitas penderitaan sejak dari lahirnya manusia sampai pada kematian menjemputnya. (C. George Fry, James R. King, Eugene R. Swanger dan Herbert C. Wolf, eds, 1984:68-69). Manusia tidak akan mampu melepaskan diri dari penderitaan yang sifatnya akan terus berganti/berubah-ubah. Manusia suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju akan menghadapi “derita” bahkan mungkin sekali sejak sebelum dilahirkan, yakni sejak dalam kandungan. Sebagai bukti adanya calon bayi semasa dalam kandungan yang mengalami masalah-masalah janin, sehingga nantinya ketika dilahirkan mengalami kecacatan. Hal tersebut membuktikan bahwa penderitaan akan selalu terjadi kapanpun tanpa mengenal batasan umur.

Term kedua penyebab penderitaan: keinginan/kehausan (*Tanha*). Menurut ajaran Budha penyebab utama dari penderitaan adalah adanya keinginan/kehausan yang tidak terbatas dan tidak ter-manajemen dengan baik. Seseorang tidak mampu meregulasi keinginan diri dengan baik. Sehingga yang terjadi munculnya kehausan/keinginan-keinginan diri yang terus menerus tanpa mampu dihentikan sehingga menjadi kristal diri yang pada akhirnya menderitakan diri. pada akhirnya penderitaan diri tersebut membawa pada titik kepedihan diri. Keinginan/kehausan manusia digolongkan ke dalam tiga kategori: *Pertama*, keinginan untuk kesenangan sensual atau inderawi, misalnya: menginginkan benda-benda atau keinginan yang arahnya pada titik pelampiasan seksual; *Kedua*, keinginan untuk eksistensi dan menjadi sesuatu, misalnya ingin menjadi seseorang dengan karakteristik tertentu atau ingin hidup kekal, yang sifatnya keduniawian tanpa senAllah

ukhrawi; *Ketiga*, keinginan untuk non-eksistensi. Keinginan-keinginan inilah yang menjadi penyebab dari adanya penderitaan, yang pada akhirnya menyengsarakan manusia itu sendiri. (Djoko Mulyono dan Petrus Santoso, 2005: 65).

Term keempat, penghentian penderitaan: nirwana. *Term* ini merupakan *term* pembebasan diri dari penderitaan yang dialami. Seseorang yang sudah memiliki kesadaran diri/keinginan diri untuk “melepaskan dari derita” dituntut untuk melewati semua proses-proses yang mengarah pada “pembebasan dari kehausan/keinginan-keinginan yang menderitakan diri.” Sebab hanya dengan meninggalkan, menanggalkan, melepaskan keinginan-keinginan/kehausan itulah seorang manusia akan meraih kebahagiaan yang utuh yakni mencapai nirwana.

Term kelima adalah jalan penghentian penderitaan: jalan tengah. Jalan menuju penghentian penderitaan disebut dengan “jalan tengah.” Jalan tengah ini mengandung delapan unsure kebijakan yakni pengetahuan yang benar (*right view*), kehendak yang benar (*right intention*), pembicaraan yang benar (*right speech*), perilaku yang benar (*right action*), pekerjaan yang benar (*right livelihood*), pikiran yang benar (*right mindfulness*), konsentrasi yang benar (*right concentration*) dan usaha yang benar (*right effort*).

Belajar dari Ajaran Film Kera Sakti

Kera sakti merupakan film yang kental dengan nuansa ajaran Budhist/Budha. Film ini merupakan film yang kaya akan ajaran dan nilai-nilai positif yang idealnya mampu membangun manusia pada titik “kebaikan dan kebijaksanaan diri” dalam menjalani hidup. Pada film ini esensi dari ajaran “empat kebenaran mulia” benar-benar ter-aplikasikan dengan baik. Di sisi lain delapan unsur kebaikan yang merupakan jalan tengah pun diterapkan ajarannya dengan sangat baik.

Hal ini dapat dilihat dari perjuangan si kera sakti (Sun Go Khong), Cut Pat Kai, Wu Ching yang mendampingi dengan setia Bikhsu Tom San Chong mengambil kitab suci ke barat. Nyatanya dalam perjalanan menuju pengambilan kitab suci, mereka mendapatkan berbagai macam rintangan dan penderitaan baik secara fisik, mental maupun ruhani. Penderitaan yang sifatnya terus berkelanjutan, bahkan ketika hampir sampai pada pengambilan kitab suci pun mereka masih mendapatkan penderitaan yang justru semakin besar dan berat. Terutama menghadapi berbagai siluman yang berupaya menggagalkan pengambilan kitab suci dan berupaya keras untuk memakan daging Bikhsu Tom San Chong. Meski pada kenyataannya mereka tetap pada pijakan yang kuat untuk terus menyebarkan kebaikan, terus berjuang demi umat, dan terus meneguhkan hati dan jiwa serta tetap pada jalan Tuhan. Delapan unsure kebaikan benar-benar mereka terapkan dalam kondisi apapun yakni pengetahuan yang benar (*right view*), kehendak yang benar (*right intention*), pembicaraan yang benar (*right speech*), perilaku yang benar (*right action*), pekerjaan yang benar (*right livelihood*), pikiran yang benar (*right mindfullnes*), konsentrasi yang benar (*right concentration*) dan usaha yang benar (*right effort*).

Ending-nya berkat kesabaran dan pantang menyerah menghadapi penderitaan dan rintangan-rintangan hidup yang menderitakan, mereka pun berhasil mendapatkan kitab suci yang selama ini diperjuangkan. Sebagai hadiah dari kesabaran dan ketulusan, mereka pun dihadaahi oleh Sang Budha Gautama dengan kemuliaan di Nirwana. Pada akhirnya perjuangan ruhani menapaki kesuksesan spiritual menjadi percontohan dan *role model* bagi manusia-manusia lainnya untuk berperilaku sabar dan ikhlas yang sama seperti Sun Go Kong dan kawan-kawannya dalam menghadapi rintangan yang menderitakan. Dengan satu dalih yang menyatakan bahwa *Tuhan pasti akan melihat perjuangan, Tuhan*

pasti akan menguji keimanan manusia dengan menderitakannya ketika mereka berhasil melewati step by step penderitaan yang disuguhkan, maka Tuhan akan memberikan hadiah kemuliaan yang tidak ternilai harganya dengan apapun. Tinggal manusia itu mau dan mampu atau tidak memperjuangkan dirinya menuju kemuliaan hidup melalui penderitaan yang dihadapannya.

Penderitaan dalam Perspektif Agama Kristen

Perihal penderitaan dalam agama Kristen sejatinya langsung dicontohkan oleh Sang Juru Selamat yakni Yesus. Bagaimana tidak? Yesus menapaki perjuangan spiritual dan perjuangan dakwahnya dengan banyak mengalami rintangan yang menderitakan dirinya. Meski bagi Yesus semua hal yang dialami bukan sebuah penderitaan, justru sebuah kenikmatan yang tiada taranya. Sebagai bukti nyatanya Yesus begitu tenang dan tetap dalam kedamaian meski dirinya bertubi-tubi dihantam penderitaan yang besar.

Bukti penderitaan Yesus yang paling agung adalah tatkala dirinya disalib. Moment inilah yang menjadi “percontohan/*role model*” atau menjadi “tauladan yang paling tinggi” bagi manusia perihal “kesejatian penderitaan.” *Yesus telah mencontohkan bahwa sejatinya menderita hanyalah wasilah untuk mendapatkan kemuliaan dari Allah manakala mampu dilalui dengan sikap tetap pada kebijaksanaan, tetap pada jalan Allah.* Sehingga sesungguhnya tidak ada alasan untuk mengeluh tatkala menderita, tidak ada alasan untuk lari dari masalah apalagi dengan jalan hitam tatkala menderita dan tidak ada alasan untuk berbuat yang anarkis tatkala penderitaan itu menerpa. Sebab pada kenyataannya seorang Yesus pun mengalami penderitaan, padahal Dia adalah anak Tuhan yang bisa saja “membebaskan diri-Nya dari penderitaan. Tetapi hal yang demikian tidak Dia lakukan, dan tetap menjalani penderitaan dengan kesabaran yang tiada putus, dan kesabaran yang tiada

batas. Sebab yang demikian berguna untuk memberi contoh agar manusia nantinya tatkala menderita tetap sabar dan ikhlas seperti diri-Nya.

Menurut kitab Injil ada beberapa tujuan diberlakukannya “penderitaan kepada manusia”, di antaranya adalah: *Pertama*, penderitaan dimaksudkan untuk menguji (*suffering proves*) keimanan manusia. Hal ini tercantum pada Surat Petrus ayat 7 yang berbunyi; --*yang jauh lebih tinggi nilainya dari pada emas yang fana, yang diuji kemurniannya dengan api-- sehingga kamu memperoleh puji-pujian dan kemuliaan dan kehormatan pada hari Yesus Kristus menyatakan diri-Nya*” (1 Petrus 1:7). *Kedua*, Penderitaan dimaksudkan untuk mengoreksi keimanan seorang manusia, untuk mengetahui kadar kualitas dan kuantitas keimanan seseorang. Hal ini ditulis dalam kitab Injil “Bahwa aku tertindas itu baik bagiku, supaya aku belajar ketetapan-ketetapan-Mu.” (Mazmur 119:71).

Menurut ajaran Kristen penderitaan itu ada karena adanya beberapa sebab di antaranya adalah; *Pertama*, karena perbuatan dosa. Menurut al-Kitab, perbuatan dosa dapat menjadi wasilah Tuhan menghukum hamba-Nya dengan penderitaan sebagai bentuk hukuman atas perbuatan dosa yang dilakukannya. Berat atau ringan hukuman itu sendiri disesuaikan dengan dosa yang dilakukannya. *Kedua*, karena perbuatan setan. Dengan ijin Tuhan, setan sangat dimungkinkan menjadi wasilah seorang manusia menderita. Hal ini pernah terjadi pada kisah nabi Ayyub, di mana Ayub diuji keimanannya melalui wasilah setan. Dalam hal ini, setan mengambil semua apa yang dimiliki Ayub, bahkan terakhir setelah anak, kekayaan dan istri-istri Ayub, setan pun menguji Ayub dengan sakit yang begitu parahnya. Meski pada kenyataannya Ayub tidak bergeming. Dia tetap pada pijakan kokohnya tanpa ada satupun makhluk yang mampu menggoyahkan keimanannya pada Tuhan. Keadaan yang ada pada Ayub justru menjadikan Ayub semakin dekat dengan Tuhan bukan semakin menjauh. (<http://>

id.wikipedia.org/wiki/Kitab_Ayub). *Ketiga* menurut ajaran Kristiani, seseorang terkena penderitaan dikarenakan langsung diijinkan oleh Tuhan, dengan kata lain langsung Tuhan yang menjadikan seorang manusia menderita dengan cara-Nya sendiri. Hal yang demikian menjadi hak prerogative Tuhan kepada manusia, dan menurut ajaran Kristiani hal yang demikian merupakan cara Tuhan mengasihi hamba-Nya atau sebagai perwujudan kasih Tuhan pada hamba-Nya.

Dengan demikian sudah dua ajaran agama yang berbeda “isi dan kandungannya” tetapi satu tujuan dan satu prinsip bahwa “penderitaan hidup” memang mau tidak mau dan suka atau tidak suka akan dialami manusia. *Semua agama akan mendampingi manusia, akan menghantarkan manusia dan akan mengawal manusia agar tetap pada pijakan kesalehan diri dan kesalehan spiritual. Sehingga nantinya tidak keluar dari batasan-batasan yang ditetapkan oleh masing-masing ajaran agama. Tinggal manusianya sendiri mau dan mampu atau tidak menginternalisasikan ajaran agama ke dalam dirinya. Manakala mereka mampu menginternalisasikan ajaran agama dengan baik, maka niscaya akan mendapatkan derajat kesalehan individual, sosial dan kesalehan spiritual dengan wasilah penderitaan tersebut.*

Penderitaan dalam Perspektif Agama Hindu

Dalam ajaran agama Hindu penderitaan dapat dialami oleh seorang manusia karena perbuatan manusia itu sendiri, yang disebut dengan istilah karmapala. **Karma** berasal dari bahasa Sanskerta dari urat kata “Kr” yang berarti membuat atau berbuat dan **Phala** yang berarti buah atau hasil. Dengan demikian karmapala memiliki makna suatu peraturan atau hukuman dari hasil dalam suatu perbuatan. Manusia akan mengalami “derita diri” manakala berbuat yang tidak sesuai aturan yang ditetapkan oleh agamanya. Pelanggaran-pelanggaran yang dilakukan oleh

manusia akan mengarahkan mereka pada penderitaan secara ruhani maupun fisik. Hal yang demikian merupakan “buah/hasil/hukuman” atas apa yang mereka lakukan.

Dalam ajaran Hindu terkenal dengan istilah *prarabda* dan *kriyamana karma*, yang memiliki arti bahwa *prarabda karma* adalah perbuatan yang dilakukan pada waktu hidup sekarang dan diterima dalam hidup sekarang juga. Artinya manakala perbuatan selama di dunia baik dan mulia maka hasil yang diberikan pun akan baik, manusia akan dimuliakan pada saat di dunia. Demikian pula sebaliknya manakala perbuatan yang dilakukan selama di dunia buruk dan banyak melakukan pelanggaran hukum agama, maka hasil yang diberikan adalah menderitakan manusia pada waktu di didunia. Lain halnya dengan istilah *kriyamana karma*, yang memiliki maksud perbuatan yang dilakukan sekarang di dunia ini tetapi hasilnya akan diterima setelah mati di alam baka. Maksud dari *kriyamana karma* ini adalah apa yang dilakukan oleh manusia pada saat di dunia akan mendapatkan balasan ketika setelah mati nantinya yakni di alam baka. Kebaikan-kebaikan dan kemuliaan atas apa yang dilakukan saat di dunia akan dihadiahkan nantinya kepada manusia pada saat di alam baka. Demikian pula apabila manusia bertingkah laku yang buruk selama di dunia maka hasilnya berupa penderitaan di alam baka, yang merupakan hadiah dari Tuhan atas kinerja buruknya selama hidup di dunia.

Penderitaan dalam Perspektif Agama Islam

Penderitaan dalam agama Islam menjadi suatu media pengujian iman, peningkatan iman, dan pemantapan iman. Tidak dikatakan beriman seorang muslim manakala dalam hidupnya belum diuji dengan suatu penderitaan. Dengan kata lain penderitaan manusia menjadi pengukuran kadar kualitas

keimanan seorang hamba pada Tuhannya. Hal ini disampaikan Allah melalui Firman-Nya yang berbunyi:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ
وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ۝٢٥١ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ
٧٥١:٢ أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ ۖ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ ٧٥١:٢

Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, "Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un." Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk". [al Baqarah/2:155-157]

Pada ayat lain dikatakan Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

مَا أَصَابَ مِنْ مُّصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ ۗ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ ۗ ٦٤:١١
"Tidak ada sesuatu musibah pun yang menimpa seseorang kecuali dengan izin Allah; Dan barang siapa yang beriman kepada Allah, niscaya Dia akan memberi petunjuk kepada hatinya." [at Taghabun/64:11]

Berdasar dari dua ayat Qur'an di atas terlihat dengan jelas bahwa cobaan yang menderitakan manusia yang bisa diwujudkan dengan musibah berupa sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan, sejatinya memang telahizinkan

Allah untuk terjadi. Bukan untuk “membinasakan manusia” melainkan untuk “menyeleksi hamba-hamba Illahi.” Untuk mengetahui dan memilah-milah mana hamba Illahi yang tetap istiqamah pada jalan-Nya dan mana hamba Illahi yang tidak istiqamah dengan jalan-Nya, yang kemudian menyimpang pada jalan kesesatan. Syaikh Abdur-Rahman as-Sa’di rahimahullah dalam tafsirnya menyatakan: “Allah Subhanahu wa Ta’ala memberitahukan, bahwa Dia pasti akan menguji para hamba-Nya dengan bencana-bencana. Agar menjadi jelas siapa (di antara) hamba itu yang sejati dan pendusta, yang sabar dan yang berkeluh-kesah. (Taisirul-Karimir-Rahman, 2002: 76)

Ketika seorang hamba berhasil melewati masa kritisnya “pengujian keimanan dengan penderitaan dari Allah,” maka sesuai janji-Nya, Allah akan memberikan keberkatan yang sempurna. Imam ath-Thabari (2001, 52) mengartikannya dengan makna *al-maghfirah* (ampunan) yang luas. Sedangkan menurut Ibnu Katsir rahimahullah memaknai, mereka mendapatkan pujian dari Allah Subhanahu wa Ta’ala. Di samping karunia yang telah disebutkan, mereka juga termasuk golongan orang-orang muhtadin (yang menerima hidayah), berada di atas kebenaran. (www.almanhaj.or.id).

Berkaca dari Agama-agama

Sebagaimana telah penulis paparkan sedikit di atas bahwa semua agama membahas konsep-konsep penderitaan baik yang disampaikan melalui Firman Allah (dalil *an-naqly*) maupun yang disampaikan melalui dalil *al-aqly (bi ar-ra’y)*. Semua agama pun mengajarkan kepada umatnya untuk “bertahan” dari kerapuhan iman. Semua agama mengajarkan kepada umatnya untuk “tetap bergembira” melewati masa-masa pahit. Serta semua agama pun mengajarkan kepada umatnya untuk tetap bersyukur atas apa

yang dikaruniakan Allah, meski karunia tersebut “berupa karunia yang menderitakan.”

Dalam konsep Psikologi, syukur dikenal dengan istilah *gratitude*. Peterson dan Seligman mendefinisikan bersyukur sebagai rasa berterima kasih dan bahagia sebagai respon penerimaan karunia, entah karunia tersebut merupakan keuntungan yang terlihat dari orang lain ataupun momen kedamaian yang ditimbulkan oleh keindahan alamiah. Secara singkat, orang yang bersyukur adalah seseorang yang menerima sebuah karunia dan sebuah penghargaan dan mengenali nilai dari karunia tersebut. Bersyukur dapat diasumsikan sebagai kekuatan dan keutamaan yang mengarahkan kehidupan yang lebih baik. Wood, dkk (2007) rasa syukur adalah sebagai bentuk ciri pribadi yang berpikir positif, mempresentasikan hidup menjadi lebih positif.

Seseorang akan lebih rileks, akan terlihat lebih tertata diri dengan baik dalam menjalani kepahitan hidup manakala mengembangkan konsep syukur kepada Allah. Kata “menerima dengan ikhlas” menjadi sebuah “kekuatan pembaharu” dalam diri sehingga memunculkan potensi bergerak-aktif tanpa melihat dan tanpa melaratkan diri atas kepedihan yang dialami. Emmons dan Mc Cullough (2003) menemukan bahwa orang-orang yang bersyukur tidak hanya menunjukkan keadaan mental yang lebih positif (misalnya antusias, tekun, dan penuh perhatian), tetapi juga lebih murah hati, peduli, dan membantu orang lain.

Ketika seseorang benar-benar menerapkan konsep syukur (*gratitude*) ini dengan sungguh-sungguh dan bijaksana, arahan yang ditawarkan semua agama adalah munculnya kesejahteraan psikologis dalam diri manusia yang menderita. Orang yang sudah sampai pada tahapan “kesejahteraan psikologis” mereka akan menjalani hidup dengan sangat sejahtera, meski berbagai derita melanda. Mereka tetap dapat berdiri tegak tanpa memperbanyak mengeluh, kecewa akan keadaan. Kondisi seperti inilah— yang

sekali lagi penulis nyatakan— sejatinya diinginkan oleh semua agama.

Kesejahteraan psikologis dapat menjadikan gambaran mengenai level tertinggi dari fungsi individu sebagai manusia dan apa yang diidam-idamkannya sebagai makhluk yang memiliki tujuan dan akan berjuang untuk hidupnya. (Snyders, C.R., Lopez, 2002). Menurut Ryff (2008) individu yang memiliki kesejahteraan psikologis adalah individu yang memiliki respon positif terhadap dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Oleh sebab itulah semua agama mendorong umatnya untuk tidak pantang menyerah dalam menghadapi “derita.” Semua agama pun menjelaskan dengan gamblang/terang bahwa yang terkena predikat “menderita” adalah secara umum, semua manusia tanpa memandang derajat, tahta dan jabatan, bahkan seorang nabi/rasul, para ahli-ahli agama, para sufi pun tetap mengalami penderitaan, sebab yang demikian merupakan sunnatullah. Sehingga yang harus diutamakan manusia adalah meregulasi diri, mengembangkan keikhlasan dan kesabaran serta rasa syukur yang tiada putus.

BERKACA DARI PENDERITAAN SANG NABI/RASUL

Sebagaimana telah banyak dipaparkan di atas bahwa menderita tidak hanya mutlak milik manusia-manusia yang “kadar keimanannya rendah dan sedang saja.” Menderita pun bukan hanya milik manusia-manusia yang memiliki tingkat kesalahan individual, social dan illahiyah rendah dan sedang saja. Namun dalam hal ini “keadilan Allah” tidak ada yang sanggup menyamainya, nyatanya seseorang yang berderajat kesalahan individual, social dan illahiyah tinggi bahkan sangat tinggi sekelas nabi/rasul pun jauh sebelumnya mengalami penderitaan. Bahkan penderitaan nabi/rasul lebih hebat dari pada manusia pada umumnya. Penderitaan yang dialami nabi dan rasul merupakan penderitaan di luar batas kenormalan manusia pada umumnya. Hal ini dikarenakan betapa hebatnya derita yang dialami, yang mana belum tentu manusia pada umumnya sanggup menerima derita tersebut. Hal tersebut ditegaskan oleh Hadis Rasul Riwayat Imam Ahmad yang menyatakan :

Orang yang paling hebat ujiannya adalah para nabi, kemudian orang-orang sholeh, kemudian orang-orang dibawah itu dan kemudian dibawah itu. Seseorang diuji berdasarkan kadar agamanya, jika agamanya kuat dan mantap maka akan ditambah hebat ujiannya, dan jika agamanya kurang maka kurang pula penderitaannya.

Pada kenyataannya sejarah berbicara bahwa para nabi/rasul di semua agama tidak berleha-leha, tidak bersenang-senang di atas penderitaan umatnya, tidak mendapat perlakuan khusus dari Tuhannya “tanpa derita”, dan tidak pula tertawa melihat penderitaan umatnya. Tetapi justru sebaliknya, para nabi/rasul ikut menderita bersama umatnya, bahkan yang terdepan penderitaannya. Para nabi dan rasul pun rela memberi suri tauladan “menderita yang berlebih” agar umatnya pun menteladaninya, tidak mudah menyerah dan mengeluh akan keadaan. Sehingga semua nabi/rasul rasanya mustahil apabila hidup “tanpa mengalami penderitaan diri,” karena yang demikian merupakan media percontohan pemantapan iman bagi umat-umatnya.

Berkaca dari para nabi dan rasul dalam Islam yang tersebut di dalam Al-Qur'an berjumlah 25 nabi dan rasul, maka kesemuanya mengalami “penderitaan diri” yang berbeda-beda tetapi substansinya sama yakni “sama-sama berat.” Dari 25 nabi/rasul tersebut akan penulis gali meski tidak mendalam dan tidak semua nabi/rasul—hanya beberapa nabi/rasul—perihal bagaimana penderitaan yang dialami, apa saja derita yang dirasakan, dan apa esensi-hikmah di balik derita yang dialami mereka.

Penderitaan Nabiullah Adam As

Penderitaan yang dialami oleh Nabiullah Adam As embryonya sudah ada sejak di dalam syurga dan semakin menderita

tatkala diturunkan dari syurga dan dipisahkan dengan Hawa As. Sehingga dapatlah penulis katakan penderitaan yang dialami sang nabi ada dua tahap; tahap masa di syurga dan tahap masa pasca di syurga. Pada tahap masa-masa di syurga, penderitaan Adam terlihat manakala dirinya tidak terakui oleh Iblis, atau tidak mendapatkan simpati dengan kehadirannya di syurga. Apalagi Iblis mendapatkan perintah dari Allah untuk memberi salam penghormatan kepada Adam. Keengganan Iblis untuk sujud kepada Adam ini, terekam dalam ayat-ayat al-Qur'an, seperti Surat al-Baqarah: 34, al-Araf: 11, al-Hijr: 29, al-Kahfi: 50, Taha: 116 dan Shad: 72. Keadaan yang demikian menjadikan Iblis semakin bernaflu untuk mendzalimi Adam, dan semakin besar rasa inginnya untuk mengeluarkan Adam dari syurga.

Genderang permusuhan yang dilancarkan Iblis menjadikan posisi tidak aman dan nyaman bagi Adam. Iblis senantiasa berupaya keras dengan caranya agar Adam turut merasakan penderitaannya apalagi setelah mendapat *bad labeling* dari Allah bahwa dirinya makhluk “pembangkang” dan harus keluar dari tempat sumber kenikmatan “syurga.” Ancaman Iblis benar-benar terbukti yang menjadikan Adam benar-benar menderita yakni dengan terhasutnya Adam dan Hawa oleh Iblis dengan memakan buah khuldi, yakni buah yang sejak awal dilarang memakan. Hal ini terlihat pada penjelasan QS. Al-Araf ayat 22, yang berbunyi:

“Maka Iblis/syetan membujuk keduanya untuk memakan buah itu dengan tipu daya,. Tatkala keduanya telah merasai buah kayu itu, nampaklah baginya aurat-auratnya, dan mulailah keduanya menutupi dengan daun syurga.

Perilaku Adam dan Hawa ini menjadikan Allah murka dan menjadikan penderitaan mereka semakin bertambah. Sehingga ada beberapa derita yang dialami Adam dan Hawa pada saat di syurga, *Pertama*, Iblis yang selalu mengganggu Adam dan Hawa.

Kedua, Adam dan Hawa dimurkai Allah gara-gara memakan buah khuldi. *Ketiga*, terbukanya aurat Adam dan Hawa setelah memakan buah khuldi dan menutupi dengan daun-daun syurga (QS Thahaa ayat 121). *Keempat* diturunkannya Adam dan Hawa berpisah di Bumi. Kesemua itu terjadi pada saat di syurga. Bahkan menurut riwayat Ibnu Asakir di dalam kitab *al-Bidayah wa An-Nahiyah* jilid 1 halaman 97—meski ada ulama yang menyatakan israiliyat dan tidak bisa dijadikan dalil—dinyatakan bahwa Adam ketika diturunkannya ke bumi ia sangat bersedih hati dan menangi perpisahannya dengan syurga selama 70 tahun. Serta menangi kesalahannya selama 70 tahun pula.

Pada tahapan selanjutnya Adam mengalami penderitaan yang tidak kalah “tingkatannya” dari penderitaan selama di syurga, yakni penderitaan pasca turunnya dari syurga ke dunia. Ada beberapa penderitaan yang dialami Adam yakni: *Pertama*, Diturunkan Allah berpisah dengan Hawa (QS. Al'Araf ayat 24). *Kedua*, Diturunkan ke bumi dalam keadaan telanjang (QS. Al-Araaf ayat 27). *Ketiga*, Penderitaan dengan dibunuhnya Habil oleh Qabil yang notabene adalah anak-anaknya sendiri (QS. Al Maaidah ayat 27-31).

Berdasar dari pernyataan di atas membuktikan bahwa “penderitaan” sudah dialami manusia sejak awal penciptaan manusia itu sendiri, yaitu sejak zaman Adam. Dengan kata lain percontohan tentang menderita sudah dialami oleh bapaknya manusia, sehingga apabila di zaman kekinian manusia menderita hal tersebut memang sudah menjadi sunnatullah dan *qudrat*-Nya Allah, yang memang harus dialami manusia. Manusia tidak akan mampu mengelak, menghindari dari jenis-jenis derita yang sudah dipikirkan Allah untuk manusia. Manusia hanya berupaya untuk mencari jalan keluar/solusi atas penderitaan yang dialami. Karena yang demikian merupakan perilaku yang bijaksana, dan yang diajarkan oleh para nabi/rasul Allah.

Penderitaan Nabiyullah Nuh As

Nabi Nuh merupakan nabi yang memiliki tingkat kesabaran dan keikhlasan yang sangat tinggi. Apalagi menurut sejarah kaum Nabi Nuh merupakan kaum yang pertama kali menyembah selain Allah dan Nabi Nuh adalah utusan/rasul pertama di bumi ini yang harus meng-*upgrade* umat nabi yang menyimpang perilaku spiritualnya. (Jihad Muhmmad Hajjaj, 2004 : 50). Keadaan yang demikian menuntut nabi Nuh untuk memiliki tameng yang kokoh dan kuat, sehingga tidak mudah jatuh dan berkecil hati dalam menghadapi berbagai macam penderitaan untuk sang nabi.

Penderitaan yang dialami Nuh sangat terlihat sejak dirinya dikukuhkan Allah sebagai Rasul dan harus berdakwah kepada Bani Rasib (kaum Nabi Nuh As). Bagaimana tidak Nabi Nuh berdakwah siang dan malam mereka tetap tidak mau mengikuti seruan Nuh. Sebagaimana dinyatakan dalam QS. Nuh yang berbunyi:

“Sesungguhnya aku telah menyeru kaumku malam dan siang. Maka seruanku itu hanyalah menambah mereka lari dari keberanaran.” (QS. Nuh ayat 5-6)

Penderitaan batin semakin bertambah (meski sebagai seorang nabi/rasul Nuh tetap kuat dan pantang menyerah) manakala umatnya meragukan kenabian/kerasulan Nuh. Mereka mempertanyakan seorang Nuh yang hanya manusia biasa dapat menjadi rasul. Hal ini dapat dilihat pada QS. Hud ayat 27 yang berbunyi:

“Kami tidak melihat kamu, melainkan sebagai seorang manusia biasa seperti kami dan kami tidak melihat orang-orang mengikuti kamu.”

Kaum nabi Nuh yang beriman sangatlah sedikit, ada yang mengatakan hanya sepuluh orang namun ada pula ada yang

mengatakan tiga orang dan ketiganya pun hanya anak-anaknya yang shaleh. Keadaan yang demikian menjadikan Nuh sangat bersedih dan menderita secara batiniah, karenanya Allah pun memberikan hiburan dan teguran untuk Nuh agar tidak bersedih hati/menderita batin. Hal tersebut tertuang dalam QS. Huud ayat 36, yang berbunyi:

Dan diwahyukan kepada Nuh, bahwasanya sekali-kali tidak akan beriman di antara kaummu, kecuali orang yang Telah beriman (saja), Karena itu janganlah kamu bersedih hati tentang apa yang selalu mereka kerjakan.

Penderitaan selanjutnya yang dialami Nuh adalah pada saat membuat kapal Nuh untuk melaksanakan perintah Allah. Pada saat itu kaumnya sering kali mengejek, memperolok dan mencemooh nabiullah Nuh dan menyatakan penghinaan berbunyi “Rupanya Nuh telah putus asa terhadap kita dan sekarang ia menjadi pemahat kayu.” Pada saat kapal sudah jadi dan Nuh menyeru pada kaumnya untuk masuk ke dalam kapalnya pun kaumnya tidak ada yang mendengar seruannya, kecuali hanyalah sedikit. Ada ulama yang menyatakan delapan puluh terdiri laki-laki dan perempuan, ada yang menyatakan sepuluh orang ada pula yang menyatakan tiga orang yakni anak-anaknya Nuh yang Shaleh (Syam, Ham dan Yapits).

Penderitaan Nuh belumlah usai, penderitaan yang paling “menyedihkan Nuh” adalah tatkala anak dan salah satu istri yang dicintainya tidak mendengar seruan dan ajakannya untuk beriman, dan masuk ke dalam kapal. Keadaan yang demikian sangatlah menjadikan “kesedihan hati” yang dalam bagi Nuh, bagaimana tidak “ternyata bukan hanya umatnya yang mengingkari Allah, tetapi anak dan istrinya pun demikian.” Keadaan tersebut terurai dalam QS. Huud ayat 42-43:

Dan bahtera itu berlayar membawa mereka dalam gelombang laksana gunung. dan Nuh memanggil anaknya,[719] sedang anak itu berada di tempat yang jauh terpencil: “Hai anakku, naiklah (ke kapal) bersama kami dan janganlah kamu berada bersama orang-orang yang kafir.” Anaknya menjawab: “Aku akan mencari perlindungan ke gunung yang dapat memeliharaku dari air bah!” Nuh berkata: “Tidak ada yang melindungi hari Ini dari azab Allah selain Allah (saja) yang Maha penyayang”. dan gelombang menjadi penghalang antara keduanya; Maka jadilah anak itu termasuk orang-orang yang ditenggelamkan. (nama anak nabi Nuh a.s. yang kafir itu Qanaan, sedang putra-putranya yang beriman ialah: Sam, Ham dan Jafits.)

Belajar dari kisah penderitaan Nuh ini, terlihat bahwa penderitaan manusia sifatnya kontinuitas yakni terus berkelanjutan. Selesai penderitaan satu, maka akan disambut penderitaan lainnya, terus begitu. Selama hidup manusia akan diuji kadar keimanannya dengan “penderitaan.” Allah tidak akan pernah sekalipun lalai dalam memberikan cobaan, ujian yang menderitakan manusia. Tinggal nanti kembalinya pada manusia itu sendiri dalam mensikapinya, apakah cobaan dan ujian tersebut dianggap sesuatu yang memberatkan dalam dirinya, atau tidak, semuanya kembali pada manusia itu sendiri. Pada cerita derita yang dialami Nuh pun demikian. Nuh yang notabene seorang Nabi pun tetap menjalani “derita yang diangerahkan Allah padanya” dengan tetap bijaksana. Penderitaan yang terus menerus, bukan penderitaan yang berkesudahan. Namun tetap dijalani Nuh dengan baik sangka padaNya. Hal tersebut tentunya menjadi i'tibar dan pelajaran bagi manusia di zaman kekinian untuk “memperkokoh iman” dan “menguatkan diri” manakala penderitaan menghampiri diri dan menyatakan diri sebagai pengujian iman untuknya.

Penderitaan Nabiullah Ayub As

Darisekian banyak nabiullah, Nabi yang sangat terkenal akan kesabaran dan keikhlasannya dalam menghadapi penderitaan yang diberikan Allah, adalah nabi Ayub As. Nabi Ayub merupakan nabi yang sejatinya sangat kaya raya dan memiliki anak yang banyak. Nabi Ayub hidup di Bastniyah, Haran. Dalam sejarah nabi Ayub merupakan nabi yang memiliki kekuatan iman dan kekuatan sabar di atas rata-rata dalam menerima berbagai penderitaan yang diberikan Allah padanya. Tidak tanggung-tanggung, semua nikmat yang “membahagiakan Ayub” dicabut Allah. Mulai dari dicabutnya nikmat berupa harta sehingga seluruh kekayaannya hilang dan menjadikannya sebagai orang termiskin di tempatnya. Meski hilangnya kekayaan “tidak menjadikan Ayub” beranjak dari kepatuhan dan ketaatannya kepada Allah, dia tetap tunduk dan patuh dengan segala keikhlasannya kepada Allah.

Sehingga Allah pun kembali menguji keimanannya. Seluruh keturunan Ayub dimatikan, sehingga Ayub tidak memiliki anak satupun. Kondisi yang demikian pun masih tetap menjadikan Ayub sebagai manusia yang lekat dengan Tuhannya. Kemudian Allah kembali mencabut nikmat yang ada pada Ayub dengan cara ditinggalkan oleh istri-istrinya kecuali hanya ada satu istri yang mendampinginya. Kondisi “derita yang semakin bertumpuk” itu pun tidak membuat Ayub bergeming dari keimanannya kepada Allah, justru semakin kuat dan kokoh.

Ujian yang maha berat disajikan Allah kepada Ayub berupa penyakit yang begitu dahsyat menyerang nabi Ayub, yang menjadikannya terusir dari tempat tinggalnya oleh penduduk. Kata-kata yang diucapkan penduduk adalah:

“Jika Allah Ayub mengetahui kebaikan yang telah diperbuat oleh Ayub, maka Ia pasti tidak menurunkan derita ini kepadanya. Hanya tempat sampah yang pantas untuknya.”

Dalam sejarah dinyatakan bahwa nabiyullah Ayub menjalani penderitaan yang bertubi-tubi tersebut selama 18 (delapan belas) tahun. Waktu yang tidaklah singkat. Tetapi bagi Ayub semuanya dijalani dengan kelapangan dada dan tetap berbaik sangka kepada Allah. Oleh karena ketaatan Ayub selama delapan belas tahun inilah kemudian Allah memberikan anugerah kesembuhan dan mengembalikan seluruh yang dimiliki Ayub sebelumnya, bahkan menambahi dengan kenikmatan-kenikmatan yang belum dimiliki Ayub sebelumnya. Dalam surat Al-Anbiyaa ayat 84 disebutkan:

Maka kamipun memperkenankan seruannya itu, lalu kami lenyapkan penyakit yang ada padanya dan kami kembalikan keluarganya kepadanya, dan kami lipat gandakan bilangan mereka, sebagai suatu rahmat dari sisi kami dan untuk menjadi peringatan bagi semua yang menyembah Allah.

Berkaca dari kisah Ayub di atas terlihat bahwa untuk menuju “derajat yang tinggi di mata Allah” tidaklah semudah membalikkan telapak tangan. Membutuhkan perjuangan yang benar-benar dilandasi keimanan yang tinggi pula. Seorang Ayub mengerti benar hadiah istimewa yang akan diberikan Allah manakala dirinya tetap istiqamah di jalan-Nya. Ayub pun mengerti benar arti sebuah kesabaran dan keikhlasan serta ketundukan kepada illahi rabbi, yang nantinya membawanya pada “titik masa kebahagiaan sejati”, yang pada kenyataannya yang demikian benar-benar terbukti, nabi Ayub mendapatkan kembali apa yang sebelumnya dimiliki bahkan ditambahi kenikmatannya setelah berpuluh-puluh tahun diberi penderitaan oleh Allah.

Oleh karena itulah sejatinya “kesabaran manusia” pasti tidak akan pernah disia-siakan Allah. Allah tidak akan pernah sekalipun meninggalkan “manusia yang senantiasa bersabar atas ujian yang sedang dihadapinya” selama manusia tersebut “tidak

meninggalkan dan menanggalkan Allah dalam lisan, hati dan perbuatannya.”

Penderitaan Nabiullah Ibrahim As

Nabi Ibrahim merupakan nabi khalilullah kekasih Allah. Ujiannya sebagai nabi/rasul Allah tidak kalah hebat dengan nabi/rasul lainnya. Penderitaannya dalam menapaki “kesuksesan spiritual” dan kesuksesan “peak experience” (pengalaman puncak) begitu sempurna. Ibrahim merupakan nabi yang pantang menyerah dan tidak mudah kalah menaklukkan cobaan-cobaan yang menderitakan. Apapun bentuk hadiah yang menderitakan diberikan Allah untuknya, dijalani dengan lapang dada dan penuh keikhlasan total, bukan keikhlasan dangkal.

Cobaan Allah yang menderitakan Ibrahim dimulai dari latar kehidupan masyarakatnya yang “ahli berhala,” yang kemudian menjadi tuntutan berat bagi Ibrahim untuk menyadarkan mereka. Meski pada kenyataannya mereka tetap pada pijakan kokohnya yakni “tidak mau berpaling dari sesembahan mereka.” Mereka menyatakan bahwa sesembahan mereka merupakan kebiasaan yang sudah turun temurun. Mereka menjawab: “Kami mendapati bapak-bapak kami menyembahnya” (QS. Al-Anbiyaa ayat 57). Kondisi yang demikian tentunya menjadikan Ibrahim sangat berduka, sebab umatnya telah berpaling dari Allah.

Penderitaan Ibrahim semakin terasa menyesak dada, manakala dirinya mengetahui ayahnya “bukan termasuk golongan beriman,” bahkan menjadi pembuat berhala. Mungkin inilah penderitaan Ibrahim yang teberat, sebab orang yang selama ini terdekat dengannya tidak mau mengikuti seruannya untuk beriman, bahkan menjadi “agen berhala.” Keadaan demikian menjadi beban bagi Ibrahim sebab dirinya adalah seorang rasul

yang seharusnya mampu mengislamkan keluarganya sendiri sebelum orang lain.

Penderitaan Ibrahim yang tercatat dalam sejarah adalah tatkala dirinya mendapatkan hukuman dari raja Namrud dengan cara dibakar api yang berkobar. Pada waktu itu Ibrahim diikat dengan sangat kuat, kemudian dilemparkan ke dalam api yang menyala dengan sangat dahsyat. Sebagaimana QS. Al-Anbiyaa ayat 68 yang berbunyi: “Mereka berkata: “Bakarlah dia dan bantulah Tuhan-Tuhan kamu, jika kamu benar-benar hendak bertindak”. Meski pada faktanya Allah tidak membiarkan Ibrahim terbakar, sebab Allah telah mendinginkan api yang berkobar tersebut sesuai dengan QS Al-Anbiyaa ayat 69. Kami berfirman: “Hai api menjadi dinginlah, dan menjadi keselamatanlah bagi Ibrahim”. Di dalam api yang berkobar selama 40 (empat puluh) hari Ibrahim didampingi oleh Malaikat Jibril yang menghapus keringat dan memberinya makan.

Bentuk penderitaan lainnya yang dialami Ibrahim adalah tatakala dirinya belum memiliki anak/putra dari Sarah, padahal umurnya kala itu sudah mencapai delapan puluh tahun (80). Kemudian Allah memerintahkan Ibrahim menikahi Hajar yang kemudian memiliki putra bernama Ismail. Cobaan dari Allah belumlah usai manakala Allah memerintahkan Ibrahim lewat mimpi untuk menyembelih Ismail, putra yang sangat dikasihinya. Meski faktanya cintanya pada Allah melebihi kecintaannya pada Ismail, sehingga atas ridlo Ismail perintah Allah pun dilaksanakan. Hal yang demikian tentunya keputusan yang sangat berat, dan menggelisahkan jiwa Ibrahim.

Belajar dari kisah Ibrahim di atas, bahwa tidak selamanya penderitaan itu mengarahkan manusia pada keburukan. Namun ada pula memang penderitaan yang mengarahkan manusia pada keburukan. Penderitaan yang mengarahkan manusia pada kebaikan dan nantinya membawa manfaat besar adalah penderitaan yang

benar-benar dihayati, dimaknai, dan digali apa hikmah di balik kejadian. Maka hal yang demikian pula akan membawa manusia pada posisi “terhormat” dan “dihormati.” Namun untuk menuju ke sana pondasi yang diunggulkan adalah pondasi keimanan yang utuh, bukan pondasi keimanan yang rapuh. Sebagaimana yang dialami Ibrahim, merupakan penderitaan yang membawa pada kebaikan, sebab Ibrahim menjalaninya dengan keluasan hati dan senantiasa membedah hikmah di balik kejadian yang dialami. Sehingga *ending*-nya Ibrahim mendapat posisi “terhormat” dan “dihormati” baik di sisi Allah maupun sesama manusia.

Sedangkan penderitaan yang membawa pada keburukan adalah penderitaan yang tanpa makna. Penderitaan yang hanya melibatkan emosi tanpa penggalan makna, dan penderitaan yang tidak mengarahkan kepada *meaningful of life* yakni pemaknaan dalam hidup, dan *meaningful of learning* yakni pemaknaan dalam pembelajaran yang dalam hal ini adalah pembelajaran kehidupan. Sehingga *effect*-nya mereka menderita secara lahir dan batin tetapi perilaku mereka tidak menunjukkan perubahan ke arah kebaikan perilaku dan sikap. Hal yang demikian arahnya akan membawa pada sisi “penderitaan hidup yang berkepanjangan,” tanpa berkesudahan. Namun kondisi yang demikian tidaklah dialami oleh Ibrahim, setelah banyak menderita, Ibrahim banyak mendapatkan karunia yang hebat, banyak mendapatkan nikmat yang luas, dan banyak mendapatkan kemuliaan dunia dan akhirat. Inilah yang disebut dengan penderitaan yang positif, yakni penderitaan yang memuliakan. Bukan penderitaan yang negatif yakni penderitaan yang menyengsarakan. Harapannya manusia mau dan mampu menterjemahkan dan menginternalisasikan kisah Ibrahim ke dalam diri, sehingga tatkala mengalami penderitaan akan “terbuka fikiran dan hati” bahwa seorang nabi/ rasul pun menderita, apalagi hanya manusia biasa, sehingga akan

menjalani penderitaan yang dianugerahkan dengan keikhlasan yang utuh.

Penderitaan Nabiullah Muhammad SAW

Nabiullah Muhammad SAW merupakan nabi penutup, meski nabi kekasih Allah, tetapi tetap tidak menjadikannya sebagai nabi/rasul yang bebas penderitaan. Justru nabiullah Muhammad merupakan nabi yang “kaya akan derita.” Nabiullah Muhammad merupakan nabi yang “lekat dengan masa-masa derita.” Meski sama dengan nabi/rasul lainnya, beliau menikmati masa-masa atau fase-fase penderitaan tersebut dengan kedamaian serta ketenangan yang utuh.

Sebagai nabi penutup Rasulullah memberikan keteladanan yang tinggi kepada umatnya dalam mensikapi ujian-ujian yang datang. Rasulullah pula memberikan solusi-solusi yang menjiwa dan bebasis kejiwaan dan spiritual dalam menghadapi derita yang dialami. Karenanya nabiullah Muhammad pun rela mengalami derita dan tidak mau “diistimewakan oleh Illahi rabbi.” Agar nantinya umatnya mampu menjadikan dirinya sebagai tauladan yang unggul dalam menghadapi derita.

Penderitaan yang dialami Rasulullah dialami sejak masa-masa kecil, masa yang idealnya “seorang anak” mengalami kebahagiaan. Tetapi tidak demikian dengan nabiullah Muhammad. Bagaimana tidak? Sejak di dalam kandungan yakni pada usia kandungan enam bulan, Muhammad telah ditinggal ayahnya, yang kemudian diusianya yang enam atau tujuh tahun ibunya meninggal dunia karena sakit di desa Abwa'. Keadaan demikian menjadikan Muhammad kecil diasuh oleh kakeknya. Pada saat diasuh oleh Abdul Muthalib, kakeknya pun meninggal dunia yang kemudian Muhammad pun berpindah tangan ke pamannya Abu Thalib. Dapat dibayangkan perasaan dan keadaan

Muhammad kecil kala itu, yang tumbuh tanpa belaian kasih sayang kedua orang tua dan kakeknya, yang pastinya “keadaan demikian menderitakan jiwa Muhammad” karena bagaimanapun Muhammad adalah manusia yang secara psikologis memiliki kelemahan dan memiliki sifat-sifat insaniyah atau basyariyyah yang pastinya mengalami kesedihan dan penderitaan.

Wujud penderitaan Muhammad lainnya adalah tatkala mendapatkan tugas kenabian dari Allah untuk “meluruskan akhlak dan moral para kaum Quraish” yang terkenal sebagai penyembah berhala, dan memiliki perangai menyimpang (*anomaly social* dan *individual*). Kerasnya hati kaum Quraish inilah yang menjadikan dakwah Muhammad tidak mulus. Bahkan Muhammad sering kali mendapatkan ancaman, terror, cacian, hinaan dan perbuatan-perbuatan yang tidak menyamankan tetapi lebih pada menderitakan.

Perangai Abu Jahal dan Abu Lahab serta para koleganya membuat Muhammad mengelus dada, dan keadaan demikian dialami Muhammad bertahun-tahun. Apalagi dakwah-dakwahnya sering kali digagalkan dan dihalang-halangi oleh dedengkot “yang memusuhi Islam,” maka tidak heran di masa-masa awal dakwah kenabiannya, Muhammad hanya mendapatkan pengikut yang jumlahnya sangatlah sedikit sekitar 10 pengikut. Kondisi demikian meski tidak menyurutkan langkah nabiullah, tetapi sebagai manusia Muhammad tetaplah bersedih hati. Hal yang paling menyedihkan bagi Muhammad adalah dikarenakan “pihak-pihak yang memusuhinya” adalah saudara dekatnya, yang seyogyanya mendukung langkah “reformasi spiritual untuk kaumnya,” tetapi justru malah memusuhinya. Keadaan yang demikianlah yang menjadikan Muhammad berduka dan merasa serba salah.

Belajar dari ujian-ujian berat yang dialami Muhammad, terlihat bahwa ujian bisa datang kepada seseorang sejak usia belia, bahkan sejak usia sebelum dilahirkan. Hal ini berarti ujian

yang terkadang menderitakan manusia bersifat “bebas umur”, artinya tidak ada batasan minimal dan maksimal, pada umur berapapun manusia dapat mengalami musibah, dapat mengalami penderitaan. Maka tidaklah heran, apabila dalam tataran realita banyak dijumpai anak-anak masa belia sudah ikut merasakan penderitaan orang tua. Anak-anak bayi sudah ditinggal mati kedua orang tuanya yang mengalami kecelakaan, anak-anak bayi sudah ditelantarkan orang tuanya di panti asuhan, atau pula anak-anak usia sekolah tetapi belum sekolah karena keadaan orang tua yang kurang mampu. Apa yang dialami Muhammad sejatinya dapat dijadikan tauladan yang besar bahwa menderita di usia muda, atau menderita di usia kecil, bukan berarti kegagalan selamanya. Artinya, keadilan Allah tetaplah berjalan, penderitaan di usia belia bahkan dewasa tetapi manakala mampu menjalani ujian derita dengan bijaksana dan terus isitiqamah maka kesempatan sukses akan terbuka lebar, sebagaimana nabiyullah Muhammad.

Mengapa Harus Takut Menderita?

Kalau nabi/rasul saja menderita, pertanyaannya mengapa manusia biasa justru takut menderita? Manusia biasa justru terkesan enggan mengalami derita? Manusia biasa justru terkesan lari dari ujian Allah? Padahal nabi/rasul dan orang-orang shalih telah mencontohkan kepada mereka “manusia biasa” untuk mengalami, menyelami dan menghayati serta menginternalisasi penderitaan yang dialami.

Dalam buku M.A Subandi (2013, 93) yakni *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental* dijelaskan tentang motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik dalam beragama. Keduanya memiliki perbedaan yang cukup signifikan. Motivasi intrinsik berorientasi pada “menghidupkan agama” sedangkan motivasi ekstrinsik arahnya adalah “menggunakan agama untuk hidup.” Pada tataran realita

perbedaan antara kedua motivasi tersebut manakala diterapkan dalam diri manusia akan mengalami perbedaan pula. Dapat dilihat, orang yang memiliki kecenderungan pada orientasi intrinsik meyakini secara mendalam ajaran-ajaran agama dan mereka sangat menghayati agama yang dianutnya. Berbeda bagi mereka yang berorientasi ekstrinsik yang meletakkan agama pada aspek formalitas belaka tanpa pemaknaan di dalamnya. Dalam konteks “menderita” pun, mereka mengalami perbedaan yang mencolok. Orang-orang yang bermotivasi intrinsik tidak akan pernah takut menderita, apapun jenis anugerah yang Allah berikan. Mereka mendasarkan semua pada ajaran agama yang dianutnya. Mereka menyerahkan semua derita kepada Tuhannya dengan tetap berupaya menyelesaikan masalah yang dihadapinya yang selama ini menderitakannya. Lain halnya bagi mereka yang bermotivasi ekstrinsik, orang-orang yang demikian pada umumnya takut menderita. Mereka umumnya akan bereaksi negatif atas apa yang Allah anugerahkan padanya.

Orang-orang yang bermotivasi intrinsik pada umumnya mereka menghayati penderitaan yang dialami secara penuh/total. Mereka mampu menganalisa dengan sangat baik bagian perbagian kisah derita yang dialami. maka terkadang ada yang dari mereka mengarahkan pada sisi positif, yakni dibuat menjadi buku, menjadi bahan kajian dalam seminar dan dialog, menjadi bahan motivasi untuk menghidupkan dan membangkitkan orang lain. Prinsip yang dikedepankan adalah “apa yang dialaminya menjadi manfaat untuk orang lain.” Oleh karenanya orang-orang yang demikian tidak pernah merasa takut atas apa yang Allah anugerahkan padanya, karena dirinya sangat tahu benar hikmah mulia dibalik penderitaan yang akan dialami.

Berbeda yang dialami oleh mereka yang bermotivasi ekstrinsik, mereka secara kejiwaan dan pola pikir tidak mampu menganalisa derita yang dialami. Penghayatan yang dijalani adalah penghayatan dangkal, yakni penghayatan yang masih

mengedepankan nafsu, sehingga terkadang “mebutakan dari kebenaran yang sesungguhnya” atas pesan yang ada pada penderitaan tersebut. Sehingga orang-orang yang demikian akan merasa berat bahkan sangat berat. Pun pula merasa takut yang luar biasa makanala penderitaan akan muncul lagi meski dalam versi berbeda. Biasanya orang yang demikian akan selalu was-was, cemas, gelisah serta khawatir apabila penderitaan datang lagi.

Dalam konteks kenabian dan kerasulan, mereka para nabi/ rasul merupakan manusia unggulan yang senantiasa memiliki motivasi intrinsik yang sangat baik. Hal ini dapat dibuktikan dari kisah-kisah yang menderitakan di atas, bahwa mereka meski menderita tetap mampu meyakini ajaran agamanya tanpa digoyahkan oleh apapun. Mereka tidak egois dalam mensikapi derita yang dialami, justru mereka berupaya mentransendensikan kebutuhan-kebutuhan pribadinya, dan meletakkan di bawah kehendak Allah. Di sisi lain para nabi dan rasul pun meski menderita tetap mampu mengintegrasikan ajaran agama, mereka tetap setia dan berkomitmen pada Tuhannya. Selain itu penderitaan yang dialami para nabi/rasul tidak menghalangi dan tidak menyurutkan langkahnya untuk tetap mendedikasikan dirinya pada Allah. Kesemua hal itulah yang menjadikan mereka tetap damai, tenang dan harmonis dalam hidup.

TIDAK MAU MENDERITA? GANGGUAN KEPRIBADIANKAH?

Dalam hal ini penulis akan kedepankan beberapa pernyataan yang pada umumnya dilontarkan oleh masyarakat, yang nantinya akan diarahkan pada titik pensikapan atas penderitaan:

“Siapa juga yang mau menderita to mas..mas. Pastinya semua orang ingin tidak menderita. Pastinya pula semua orang juga ingin bebas dari derita to...moso’ yo iyo...ada orang yang ingin susah dan hidup dalam derita to mas.”

“Menderita itu ga enak lo’ mas.....!Rasanya tidak nyaman, gelisah, selalu kepikiran masalah yang dihadapi. Selalu tidak enak makan. Pokoknya menderita itu sangat menyiksa. *Yah*, baik itu penderitaan yang kata orang sih’ ringan...tetapi bagi saya yang namanya menderita ya..tetap tidak enak, tidak membahagiakan hati. Jadi kalau saya yah...tetap tidak mau menderita dong.”

“Ada banyak lo mas, orang-orang yang berjuang untuk lepas dari penderitaan diri. Rasanya di zaman sekarang ko’ aneh ya mas, kalau ada orang yang tetap membiarkan dirinya menderita. Orang berlomba-lomba berjuang bebas dari kungkungan penderitaan diri, ini malah ada orang yang rela dirinya dikalungi penderitaan.”

“Yah, jangan disamakan dong mas, imannya manusia biasa dengan manusia sekelas Nabi/Rasul. Tentu tidak sama. Orang kayak saya ini pastinya kalau menderita yang ingin lekas bebas dong mas. Saya juga ga’ mau to hidup saya mengalami nasib yang buruk, nasib yang menjadikan saya tidak nyaman dalam hidup. Apalagi kalau selesai masalah satu, ada masalah lain, wah...kalau bisa jangan deh mas. Mosok yo hidup masalah wae.’ Mosok yo hidup menderita wae...oyo to ahhhh!

“Lah ya coba anda pikirkan mas, opo yo ada orang yang mau berpisah dengan anak kandungnya (meninggal), ga ada to mas?” atau apa yo ada orang yang mau tokonya kebakaran? Pasti ga ada to mas. Atau opo yo ada orang yang mau mobil dan seluruh isi keluarganya kecelakaan? Yo pasti juga ga ada to mas. Itu semua arahannya penderitaan to mas. Saya pun demikian to mas, saya ga mau itu semua terjadi pada saya. Saya pastinya ingin bebas dari hal-hal yang menderitakan.

Pernyataan di atas merupakan pernyataan-pernyataan keumuman yang disampaikan oleh kebanyakan manusia di sekitar kita. Bahkan dimanapun kaki dipijakan pastinya ada orang-orang yang mengeluh, menggugat Allah, menolak atas penderitaan yang dialami. Tergantung kadarisasi iman yang dimiliki. Manakala kadar iman sedang turun drastis maka kata-kata yang keluar dari bibir adalah kata-kata ekstrim yang menggugat Allah. Menolak penderitaan yang dialami. Manakala kadar iman sedang “hanya

turun”, tetapi “tidak drastis” maka penolakan atas penderitaan yang dialami masih menggunakan bahasa-bahasa kesantunan. Masih memakai bahasa-bahasa yang tetap mengedepankan etika. Lain halnya manakala iman sedang dalam posisi terjaga dengan baik— mungkin dikarenakan penghayatan dan pemaknaan atas makan-makanan ruhani—maka mereka menerima dengan bijak atas penderitaan yang dialami. Perihal ini penulis pikir sudah dijelaskan pemaparannya di bab-bab sebelumnya.

Hal yang menjadi pertanyaan sekarang adalah apakah orang-orang yang tidak mau menerima anugerah Allah berupa penderitaan termasuk orang-orang yang berkepribadian sakit? Atau sebetulnya hal itu merupakan suatu kewajaran, dan bukan merupakan indikasi “sakit”? Tidak mudah menjawab pertanyaan demikian, membutuhkan analisis keadaan yang kompherensif. Tetapi pastinya saya selaku penulis akan berupaya mengulasnya sesuai kemampuan yang penulis miliki. Sebagaimana telah penulis jelaskan di bab sebelumnya, ada orang-orang yang tatkala mengalami penderitaan berlaku ekstrim; marah-marah, menghujat Allah, memaki-maki Allah, berbuat anarkis hingga akan melakukan bunuh diri, bahkan malah ada di antara mereka yang sudah sampai pada tahapan bunuh diri, atau ada pula yang ada di antara mereka yang menyakiti diri sendiri; membentur-benturkan kepala ke dinding, menyayat tubuh mereka.

Berbagai perilaku yang mereka lakukan merupakan bentuk dari tekanan mental yang dialami, yang tidak mampu memanejemen konflik dalam diri, atau tidak mampu melakukan pencerahan dalam diri atas masalah yang dihadapi. Sehingga perbuatan mereka mengarah pada kondisi kejiwaan yang disebut dengan istilah “psikosomatik” dan pula “somapsikotis.” Psikosomatik merupakan gangguan pada diri yang mengarah pada psikis dan emosional yang sifatnya “tidaklah sementara,” yang kemudian si personal tersebut tidak mampu “meregulasi

diri (*self regulation*) dengan baik. Sehingga beban yang dipikirkan dan dirasakan “tanpa usaha penyelesaian” atau “sudah berupaya menyelesaikan tetapi tetap tidak ada hasil yang didapat,” menjadikan kondisi fisik *drop/down* dan lemah, kemudian pada akhirnya “menjadikan fisik sakit.”

Kondisi yang demikian banyak sekali penulis jumpai pada orang-orang yang “memiliki masalah diri” tetapi tidak mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Ada orang-orang yang masalahnya hanya dipikirkan siang dan malam tetapi jasad tidak bergerak untuk menyelesaikan *problem* yang dialami. Atau ada pula orang-orang yang hanya “curhat” atau menceritakan nasib diri pada orang lain yang “tidak hanya satu orang, tetapi bisa banyak orang,” tetapi saran-saran yang dimunculkan “tidak ditanggapi positif, dan tidak dikerjakan dengan baik.” Atau ada pula orang-orang yang ketika memiliki masalah, kerjaan utamanya hanyalah merenung saja, menyendiri, bahkan di tengah keramaian orang pun, kerjanya hanya “merenungi nasib”, tanpa usaha dan upaya yang jelas. Kondisi yang demikian manakala berjalan secara terus-menerus tentulah akan menjadikan *problem* diri yang tiada putus tadi menjadi sebuah “penyakit fisik.” Karena nantinya beban jiwa yang dirasa tanpa penyelesaian yang bermakna pada akhirnya menjadikan fisik lelah, yang *ending*-nya akan mengalami “masa tumbang.” Masa tumbang merupakan masa kelelahan jiwa dan kelelahan fisik yang keduanya sama-sama sakit. Semakin kondisi kejiwaan sakit keras, maka semakin parah pula kondisi sakit fisik. Karena keduanya saling berkaitan.

Gangguan kepribadian juga dapat dialami oleh orang-orang yang mengalami sakit fisik terlebih dahulu, tetapi tidak kunjung mendapatkan kesembuhan sehingga menjadikan kondisi kejiwaannya pun sakit. Ada orang-orang yang bertahun-tahun mengalami penderitaan fisik (sakit fisik), semisal; lumpuh dan hanya bisa melakukan aktifitas terbatasnya di tempat tidur,

ada pula orang-orang yang mengalami sakit fisik lainnya seperti diabetes yang tidak kunjung sembuh-sembuh atau bentuk sakit lainnya. Karena sakit tidak kunjung sembuh, jiwa lelah, pikiran pun kalut, keimanan dan kedekatan dan pendekatan kepada Allah rendah, akibatnya “ketidaksabaran diri” melanda, kepribadiannya mengalami kegoncangan dan gangguan, sehingga ada di antara mereka yang terkadang selalu marah-marah tidak jelas, belum lagi apabila melakukan tindakan anarkis diri yang membahayakan seperti bunuh diri. Kondisi yang demikian itulah yang dinamakan gangguan kepribadian somapsikotis.

Somapsikotis yakni suatu gangguan kejiwaan yang diawali dari gangguan kesehatan fisik yang sifatnya “tidak kunjung reda,” kemudian mengkristal yang pada akhirnya menjadi penyakit kejiwaan. Lain halnya dengan psikosomatik, yang justru diawali dari gangguan kejiwaan yang pada akhirnya menjadi sakit fisik. Hal kesemua itu pada hakikatnya bersumber dari “ketidaklegowoan diri” atau “rasa penerimaannya” atas apa yang dialami rendah. Apabila rasa kelegowoannya tinggi atau rasa penerimaannya tinggi atas apa yang menimpa pastinya tidak akan mengalami gangguan kepribadian “psikosomatik” dan somapsikotis.” Hal ini dapat dilihat dari contoh konkret mereka-mereka yang mesti mengalami gangguan fisik tetapi tidak menjadikan mereka mengalami gangguan kejiwaan. Bahkan mereka tetap menunjukkan aktifitas positifnya “memberikan manfaat untuk dirinya dan orang lain” meski kondisi fisik lemah/tidak sempurna. Mereka antara lain:

Hj. Sinta Nuriyah Wahid, Perempuan Hebat Meski Di Kursi Roda

Bagi masyarakat Indonesia khususnya kalangan Nahdliyyin, nama Hj. Sinta Nuriyah Wahid sudah tidak asing terdengar. Selain pernah menjadi “ibu negara” juga merupakan istri dari sang kyai

besar yakni KH. Abdurrahman Wahid. Sosok kyai kharismatik, brilian, dan sangat dihormati oleh banyak kalangan, baik dari kalangan muslimin maupun non muslim. Cerita yang terjadi pada diri beliau adalah “cerita duka” bagaimana tidak sejak kecelakaan mobil tahun 1993, Ibu Sinta Nuriyah menghabiskan aktifitas kesehariannya dengan bantuan kursi roda.

Meski tidak bisa lepas dari kursi roda, Ibu Sinta Nuriyah tetap menyemangati diri untuk selalu “profesional dalam hidup.” Beliau tidak mau menjadi “wanita lemah, wanita lungkrah, wanita tak berdaya” meski dirinya di atas kursi roda. Semangat hebat inilah yang menjadikan beliau untuk tetap kuliah master di Universitas Indonesia dengan jurusan pemberdayaan perempuan, dengan tujuan mulia untuk membantu kaum perempuan “terangkat harkat dan derajatnya,” bukan jatuh tersungkur tanpa daya dan kekuatan apapun.

Meski duduk di kursi roda Ibu Sinta Nuriyah tetap menjalani aktifitas padatnya dengan tanpa mengeluh, tanpa menghujat Allah, bahkan beliau sangat bersyukur pada Allah, dengan keadaan sekarang, beliau mampu menjadi inspirasi bagi khlayak umat bahwa :kondisi fisik lemah bukan menjadi halangan untuk dapat bermanfaat bagi orang lain. Sebab sebaik-baik orang adalah yang mampu memanfaatkan dirinya untuk orang lain, meski dalam kondisi yang tidak sempurna sekalipun.

Idealnya Ibu Sinta Nuriyah dijadikan tauadan yang luar biasa bagi siapapun yang merasa dirinya lemah dan merasa dirinya “tidak berdaya” karena keadaan diri. Idealnya pula orang-orang yang demikian harus terbuka mata dan batinnya, bahwa ujian pasti akan datang dalam bentuk yang berlainan antara satu orang dengan orang lain, namun jangan dijadikan alasan bahwa “manakala mendapatkan ujian yang melemahkan, kemudian melemahkan pula untuk tidak berkreasi, dan tidak memanfaatkan dirinya untuk kepentingan umat.” Hal yang demikian adalah salah,

ujian Allah haruslah dihadapi bukan untuk dihindari, atau lari darinya. Sedangkan memanfaatkan diri untuk kepentingan orang lain pun harus tetap berkibar, sehingga nantinya akan menemukan makna, dan manfaat besar (hikmah) di balik peristiwa yang terjadi.

Pelawak Pepeng dengan Semangat Briliannya

Pelawak Pepeng adalah salah satu contoh orang yang sedang mendapatkan anugerah illahi berupa “sakit”, tetapi tidak menjadikan sakit yang diderita sebagai “kematian aktivitas positif” untuknya. Pelawak Pepeng terkena penyakit *multiple sclerosis* yang terbilang langka, yang menyerang saraf dan hanya ada di negara yang memiliki 4 musim. Meski dalam kondisi sakit yang teramat sangat Pepeng “yang tidak pernah tahu kapan dirinya akan sembuh,” hanya bisa berada di atas tempat tidur dalam kesehariannya. Meski demikian Pepeng tidak pernah menyalahkan “takdir yang menimpa dirinya.” Bahkan pelawak Pepeng semakin sering mengumandangkan kalimat dzikir dalam mengisi waktu-waktu di pembaringannya.

Untuk mengisi hari-harinya Pepeng mengerjakan website yang bernama *web seribuan.com* yang dibangunnya untuk masa depan pendidikan anak-anak di Indonesia. (www.kapanlagi.com). Selain itu Pepeng berhasil memperjuangkan gelar masternya (S2) meski kondisi diri di atas tempat tidur. Bahkan hebatnya lagi Pepeng masih aktif membangun bisnis onlinenya meski jasad tidak mampu berdiri.

Pelawak Pepeng merasa mendapatkan “seribu hikmah” atas apa yang dialaminya. Pepeng merasakan kebermaknaan hidup (*the meaningful of life*) justru tatkala dirinya sakit. Ada banyak hal yang dirasakan luar biasa dalam hidupnya, yang mungkin waktu dulunya sehat “tidak akan merasakan hal yang demikian.” Setidaknya demikianlah yang disampaikan Pepeng kepada para mahasiswa

penerima Beasiswa Djarum yang berkesempatan langsung beranjangsana dengan Pepeng. (<http://djarumbeasiswaplus.org>)

Berkaca dari Pelawak Pepeng, dia adalah sosok “petanggung” yang luar biasa, meski jasad sakit tetapi semangat untuk terus berkarya tidak pernah berhenti. Apa yang dialaminya tidak menjadikannya memiliki “gangguan kepribadian.” Meski dirinya terlihat menderita oleh orang lain, tetapi justru dia tidak merasa menderita. Sehingga gangguan kepribadian berupa psikosomatik dan somapsikotis tidak terjadi padanya. Inilah yang penulis katakan pelawak Pepeng mampu meregulasi diri dan manajemen diri dengan baik, dia berhasil mengedepankan aspek syukur (*gratitude*) dalam dirinya sehingga *ending*-nya yang didapatkan adalah *positive well being* yakni kesejahteraan diri dalam hidup meski raga tak berdaya.

Bu Guru Een Sukaesih, Pejuang Guru yang Lumpuh dari Sumedang

Bu Guru Een Sukaesih merupakan pejuang hebat dalam mengajarkan ilmu kepada anak-anak yang belajar di rumahnya. Meski raga lumpuh, hanya dapat terbaring di tempat tidur, tetapi semangatnya untuk mengajarkan ilmu “tidak pernah lumpuh” bahkan hingga dirinya dipanggil oleh Sang Hyang Kholik. Ibu Een, guru yang luar biasa sudah lumpuh sejak 27 tahun yang lalu, dan sejak itu pula meski raganya lumpuh, kemauannya untuk tetap bermanfaat untuk orang lain terus mengembang, tidak pernah lumpuh dan tidak ada satu pun yang mampu melumpuhkan kemauannya untuk “berjuang demi anak-anak dalam bidang pendidikan.”

Perjuangan hebatnya membuahkan hasil yang luar biasa—meski adanya keyakinan kuat, apa yang dilakukan Ibu Een, bukan untuk mendapatkan pengakuan atau penghargaan dari

siapapun—Ibu Een mendapatkan “sejuta simpati” dari masyarakat Indonesia bahkan mungkin dari luar negeri, atas kegigihannya mengajar tanpa lelah meski raga lumpuh. Bahkan dirinya diganjar dengan berbagai penghargaan dari berbagai kalangan termasuk penghargaan SCTV Award tahun 2014 karena perjuangannya yang maha hebat. Bahkan kala itu Presiden Susilo Bambang Yudoyono dan Ibu Ani Yudoyono dua kali menyengaja bertemu dan bersua dengan “tokoh hebat” tersebut.

Ada banyak hal yang dapat diambil dari “seorang ibu Een Sukaesih”, terutama tentang ketabahnya menghadapi ujian Allah berupa kelumpuhan selama 27 tahun. Dapat dibayangkan kelumpuhan mendera sepanjang 27 tahun Ibu Een tetap tegar, tidak menjadikannya sebagai manusia yang lemah, yang kecewa dengan keputusan Allah memberikan “kedukaan dan penderitaan” padanya. Pemberian Allah diterimanya dengan kelapangan dada yang maha luas. Bahkan dirinya “tidak bersedia manakala hanya berdiam diri tanpa berbuat yang terbaik untuk orang lain”. Hal tersebut menggambarkan keluasan dan kelapangan jiwa serta kesabaran tingkat tinggi atas seorang Ibu Een Sukaesih. Kelumpuhannya selama bertahun-tahun tidak menjadikannya sebagai orang yang terganggu kepribadiannya ‘psikosomatik’ dan ‘somsikotis.’

Hal ini dapat dibuktikan, apabila memang Ibu Een Sukaesih memiliki gangguan kepribadian selama sakit pastinya beliau sering mengeluh, menghujat Allah, menyakiti diri sendiri atas ketidakterimaannya pada takdir Allah, atau mungkin malah “akan bunuh diri”. Namun hal itu semua tidak dilakukan oleh Ibu Een, beliau justru tidak mau larut dalam kesedihan dan kehampaan diri. Pelariannya adalah dzikir kepada Allah dan tetap mengabdikan diri dengan mengajarkan ilmu pada anak didiknya di rumahnya.

Ucok Baba, si Mungil yang tidak Pernah Merasa Mungil

Dalam dunia keartisan, mungkin nama Ucok Baba cukup familiar. Sosok artis yang memiliki tubuh mungil yakni 91 cm, lahir tanggal 10 Mei 1971 di Tapanuli Selatan. Dengan menapaki perjuangan yang sangat berliku dan terjal, Ucok Baba berhasil “mengeksisiskan diri” dalam dunia hiburan, dan hal yang terpenting lagi, Ucok berhasil menunjukkan kepada khalayak bahwa “meski kondisi diri mungil tetapi semangatnya untuk maju tidak pernah padam dan tidak pernah mungil.”

Ucok Baba banyak menerima “ujian Allah” yang dengannya tidak menjadikannya sebagai manusia yang kerdil jiwanya, dan tidak menjadikannya manusia pengecut “yang melarikan diri dari ujian-ujian Allah.” Apapun yang Allah berikan dihadapinya dengan tangan terbuka dan keluasan dada. Bagaimana tidak ada banyak ragam ujian-ujian yang Ucok alami, yakni: Kondisi tubuhnya yang mungil itu sendiri sudah merupakan bentuk penderitaan yang sejatinya tidaklah mudah untuk menerimanya, kehidupan keluarganya yang tingkat perekonomiannya rendah yang menjadikannya tidak mampu mengenyam bangku kuliah, belum lagi banyaknya penghinaan-penghinaan orang yang memandangi miring dengan kondisi fisiknya, yang pastinya sangat menyakitkan hati, di tambah lagi perjalannya menjadi seorang artis yang tidaklah mudah, yang harus diawali dengan seringnya menjadi “badut” di beberapa acara hiburan, belum lagi adanya pertentangan ketika dirinya ingin menikahi Rina Angelina pada tahun 1997 dari kedua orang tua Rina, karena melihat fisik Ucok Baba.

Kesemua ujian-ujian di atas hanyalah bagian kecil dari ragam ujian-ujian lain yang belum penulis tulis disini. Berkat kesabaran, ketabahan dan keistiqamahan sang “pejuang keluarga”, Ucok mulai menuai hasil, namanya mulai dikenal dan terkenal sejak membawakan acara Word Cup di RCTI bersama Dik Doank tahun 2002. Setelah itu Ucok namanya berkibar dan sering ditawari

berbagai macam acara di stasiun televisi maupun yang selain acara stasiun televisi.

Belajar dari apa yang dialami oleh Ukok Baba, adanya suatu keyakinan “tidak mudah menerima kondisi yang dialami oleh Ukok Baba,” dengan berbagai ujian yang menerpa. Adanya keyakinan pula “tidak semua orang mampu” menerima kondisi “penderitaan yang dialami” sebagaimana yang dialami Ukok Baba. Meskipun dalam hal ini, Ukok Baba telah membuktikan dan menunjukkan bahwa “dirinya adalah pejuang hebat,” yang tetap menerima dengan kesabaran luar biasa atas apa yang Allah berikan, mengeluh? Pastilah seorang Ukok Baba pernah mengeluh, karena itu sebuah kewajaran, tetapi menjadi tidak wajar manakala “mengeluh yang berlebihan yang pada akhirnya menjadikan diri tidak berkembang, tidak kreatif dan masuk dalam zona mendzalimi diri sendiri. Dengan kata lain “tingkat penerimaan Ukok Baba terhadap ujian-ujian Allah sangatlah tinggi” sehingga tidak menjadikan dirinya mengalami gangguan kepribadian dalam hidup.

Benarkah Sabar Ada Batasnya?

Inilah pertanyaan yang sering kali muncul, khususnya bagi orang awam yang memang terkadang kadar keimanannya “naik dan turun, tidak pasti.” Apalagi saat-saat mendapatkan diri sedang mengalami penderitaan diri, ketika ada orang yang memberikan masukan dan mengatakan “sabar ya mas!” atau “bersabarlah mba’, *insyaAllah* ini semua ada hikmah yang terkandung di dalamnya!” maka umumnya tidak semua orang yang terkena musibah akan menyambut baik nasehat mulia tersebut. Ada di antara mereka yang justru mengatakan “*sabar, sabar...memangnya saya dapat apa apabila sabar? Anda tidak mengerti dan tidak mengalami apa yang saya alami, sehingga anda dengan mudahnya mengatakan kalimat sabar itu! Coba apabila anda yang mengalami apa yang saya alami, saya ragu*

apakah anda akan tetap mengatakan kalimat sabar itu?” Atau ada pula yang mengatakan “memangnya sabar itu gampang opo!” saya kan’ manusia pastinya saya memiliki tingkat kesabaran yang terbatas!” atau ada pula yang mengatakan “Berkali-kali saya mengalami penderitaan, berkali-kali pula saya bersabar, tetapi bukannya semakin surut penderitaan saya, malah semakin banyak, bagaimana saya terus bersabar! Sabar itu kan ada batasnya.”

Lain lagi bagi orang-orang yang tingkat muhlis (keikhlasannya tinggi), atau bagi orang-orang yang tingkat ketakwaannya tinggi, tentulah “pertanyaan tersebut di atas, tidak akan pernah muncul dari bibir.” Mereka tidak akan pernah menyampaikan kalimat keraguan, dan tidak akan pernah menyampaikan kalimat kegalauan pun tidak akan pernah menyampaikan kalimat kesusahan. Sehingga mereka tetap dalam kondisi stabil dalam hidup.

Dengan demikian, sejatinya apakah memang benar sabar itu ada batasannya? Atau sebenarnya sabar itu tidak terbatas jangkauannya? Siapa kriteria orang yang berhalauan “sabar ada batasannya?” dan siapa pula kriteria orang-orang yang masuk dalam zona “sabar tidak ada batasannya?” Untuk menjawab pertanyaan di atas perlulah kembali kepada ayat-ayat Allah, khususnya ayat-ayat tentang kesabaran. Ada beberapa ayat yang ingin penulis tampilkan (yang sebetulnya sudah di tampilkan di bagian atas), di antaranya:

“Dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan, “Inna lillahi wa inna ilaihi raji’un.” Mereka itulah yang mendapatkan keberkatan yang sempurna dan rahmat dari Rabbnya, dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk”. [al Baqarah/2:155-157]

Pada ayat di atas terlihat dengan jelas bahwa kriteria orang sabar adalah yang manakala ditimpa masalah, musibah dengan berbagai macam versi mereka mengembalikan segala sesuatunya kepada Allah. Bukan hanya dalam bahasa lisan yakni hanya mengucapkan “innalillahi wainnailahi rajiun” saja, tetapi lebih dari itu, yakni “pemaknaan atas ucapan kalimat *thayyibah* tersebut.” Mereka senantiasa tetap tegar apapun hantamannya “tidak menjadikan mereka lalai dan lupa kepada Sang Hyang Maha Kuasa.” Mereka justru semakin *khusu’* dan *khudu’* (tunduk) kepada Allah, meski musibah dan derita aktif mendera. Tidak ada keraguan sedikitpun atas karunia Allah berupa “menderita” tersebut.

Bagi orang-orang yang mengenal Tuhannya dengan dekat bahkan mungkin sangat dekat tanpa sekat, tidak ada istilah “sabar itu ada batasannya.” *Bagi mereka sabar adalah sabar, sabar adalah perjuangan dan harus diperjuangkan, sabar adalah karunia yang tidak putus dan tidak akan terputus, sabar adalah senjatanya kaum mukmin, dan sabar adalah kuncinya Syurga.* Sehingga “tidak layak rasanya mengatakan kesabaranku sudah habis,” kesabaranku sudah di ujung tanduk, dan kesabaranku sudah hilang dari ragaku.” Karena kata-kata yang demikian sejatinya “menunjukkan kelemahan iman, kelemahan perjuangan, dan kelemahan semangat dalam menghadapi ujian-ujian yang Allah berikan.”

Terkadang ada orang-orang yang mengatasnamakan “sebagai manusia biasa” sehingga sah-sah saja mengatakan *saya kan manusia biasa, manusia yang banyak lemahnya, manusia yang tingkat imannya rendah, jadi wajar donk, saya mengatakan kalau sabar itu ada batasannya!*,” *Bagi saya jelaslah sabar memang ada batasannya, tidak bisa kalau saya terus-terusan sabar.* Sesungguhnya kalimat yang demikian adalah kalimat kelemahan, kalimat yang menunjukkan tidak ada usaha, upaya untuk menjadikan dirinya “naik pangkat dalam hal keimanan”. Mereka orang-orang yang pasrah, tetapi

pasrahnya merupakan jenis pasrah yang pasif, yakni pasrah yang tidak ada usaha besar untuk berubah dalam hal keimanan.

Dengan demikian sabar itu memang tergantung kepada tingkat keimanan seseorang. Akan dikatakan “bahwa sabar itu ada batasannya”, apabila yang mengatakan dan menyatakan tersebut adalah orang-orang yang lemah iman, orang-orang yang tingkat keyakinan kepada Tuhannya masih dalam keraguan, orang-orang yang tidak meyakini sepenuhnya bahwa Allah Maha Mengganti atas segala derita yang dialami dengan seribu kebaikan.” Kalimat keraguan dan ketidakyakinan inilah yang menjadikan “kesabaran ada batasannya.” Sesuatu yang sejatinya “memang tidak ada batasannya” menjadi “ada batasannya.”

Kalimat ketidakyakinan dan keraguan itu muncul dikarenakan “tidak mengenal Tuhannya dengan dekat, jauh dari Allah, bahkan mungkin tidak mengenal Tuhannya sama sekali, sehingga tidak memiliki pegangan erat untuk bersandar. Sehingga pada akhirnya kalimat-kalimat kelemahan yang melemahkan itulah yang muncul dari dalam hati dan diteruskan ke dalam perilaku sehari-hari, yang pada akhirnya menjadikan dirinya “terganggu kepribadiannya.”

Para ulama pun menyatakan bahwa sejatinya sabar itu tidak ada batasannya, justru yang membatasi adalah manusia itu sendiri yang mengasatasnamakan kelemahan yang dimiliki. Sabar tidak akan ada dan tidak akan pernah ada batasannya, sebagaimana pahala bagi orang-orang yang bersabar pun tidak akan pernah ada batasannya. Hal ini ditegaskan melalui ayat-ayat Qur'an:

قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمُ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ
وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ (١٠)

“Katakanlah: 'Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu. Orang-orang yang berbuat baik di dunia

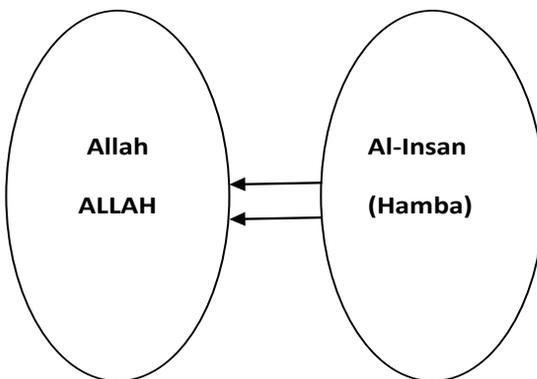
ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (QS. Az-Zumar: 10)

Ayat di atas merupakan ayat bantahan bagi orang-orang yang menyatakan diri bahwa sabar ada batasannya. Ayat di atas menegaskan bahwa semakin lama seseorang bersabar—tanpa putus—maka semakin lama dan tanpa putus pula karunia Allah akan bersama, semakin banyak pahala yang didapat serta semakin banyak keberkahan yang akan dirasakan tanpa ada batasan yang memutusny.

Perilaku Mendekat dan Perilaku Melekat (*attachment behaviour*)

Oleh karena itu, untuk sampai pada “tahapan kesabaran tidak ada batasannya”, hal yang idealnya ditunjukkan adalah “perilaku mendekat dan perilaku melekat (*attachment behaviour*)” kepada Allah. Perilaku mendekat dapat ditunjukkan melalui gambar berikut:

Gambar 1
Gambar Perilaku Mendekat



Perilaku mendekat merupakan upaya untuk mengenal Allah dengan dekat. Perilaku ini tahap awal sebelum mengarah pada perilaku melekat. Manakala perilaku mendekat dapat berjalan dengan baik dan dilaksanakan dengan baik, maka akan mampu mengarahkan diri pada tahapan perilaku melekat. Namun manakala pada tahapan perilaku mendekat tidak berhasil alias *fasid* yakni rusak, karena banyaknya gangguan-gangguan yang menghadang maka tidak akan mampu mengarahkan diri pada tahapan perilaku melekat.

Pada proses/tahapan perilaku mendekat yang dilakukan—dalam bahasa tasawuf— adalah masih dalam konteks *takhalli* dan *tahalli*, tetapi belum masuk dalam zona *tajalli*. Proses *takhalli* merupakan proses pembersihan diri dari perilaku tercela, sebuah proses yang tidaklah mudah, membutuhkan kemantapan dan keyakinan diri bahwa diri harus keluar dari zona hitam menuju zona putih. Proses *takhalli* ini harus disandingkan dengan proses *tahalli* “tidak bisa dipisahkan,” yakni proses pengisian jiwa dan hati yang sudah dilakukan pembersihannya melalui *takhalli* dengan perbuatan-perbuatan mulia yakni dengan media yang disebut “*maqamat*”.

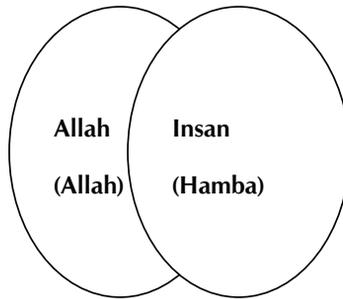
Maqam menurut Al-Suhrawardi dalam kitabnya *Adab al-Muridin*, berarti posisi seseorang dalam peribadatan di hadapan Tuhannya. Beberapa *maqam* tersebut adalah terjaga dari kelalaian, tobat, kembali (*inabah*), penjagaan moral (*wara*), pengujian jiwa (*muhasabat al-nafs*), ilham (*iradah*), penolakan (*zuhd*), kefaqiran (*faqr*), kejujuran (*shidq*), dan menahan diri (*tashabbur*), yang merupakan *maqam* terakhir seorang pemula. Kemudian kesabaran (*shabr*), kepuasan (*ridha*), ikhlas, keyakinan kepada Allah (*tawakkul*). Sementara itu Abu Nasr al-sarraj al-Tusi dalam kitab *al-Luma'* menyebutkan jumlah *maqamat* hanya ada tujuh, yaitu *al-taubah*, *al-wara'*, *al-zuhud*, *al-faqr*, *al-tawakkal* dan *al-ridla*. Imam al-Ghazali dalam kitab *Ihya' Ulum al-Din*, mengatakan bahwa

jumlah maqamat ada delapan, yaitu *al-taubah*, *al-shabr*, *al-zuhud*, *al-tawakkal*, *al-mahabbah*, *al-ma'rifah* dan *al-ridla*.

Ketika seseorang berupaya semaksimal mungkin dan berupaya dengan sebenar-benarnya untuk mendekati pada Tuhannya dengan wasilah *maqamat* tersebut, maka harapan “perubahan jiwa, perubahan rasa positif akan terjadi,” terutama perubahan dalam hal “penerimaan positif atas karunia Allah berupa duka lara.” Setidaknya meski belum masuk dalam zona *tajalli*, sudah ada pergeseran pola pikir dan pola perubahan jiwa yang mengarah pada *statement* yang murni yakni “bahwa sabar memang tidak ada batasannya, dan saya meyakini hal itu dengan sepenuh hati.”

Manakala proses perilaku mendekati benar-benar sudah menjiwa, dan telah melahirkan “perilaku positif” yang bersifat *continue*, maka arah yang selanjutnya adalah tahapan “perilaku melekat” antara manusia dengan Tuhannya. Perilaku melekat ini lebih dalam dari sekedar perilaku mendekati. Bentuk dari perilaku melekat ini adalah *tajalli* atau bahasa lainnya adalah ihsan yakni adanya penyatuan yang begitu dekat antara seorang hamba dengan Tuhannya tanpa sekat penghalang. Kondisi inilah yang menjadikan seorang hamba tidak akan pernah ragu akan Allah dan apapun yang diberikan kepadanya. Kondisi ini pula yang menjadikan seorang hamba benar-benar mengenal Tuhannya, dan tidak akan pernah takut manakala diri mengalami penderitaan apapun. Kondisi yang demikian pula yang akan melahirkan kata-kata yang bersumber dari keyakinan sejati “bahwa saya yakin seyakin-yakinnya bahwa sabar memang tidak akan ada batasannya, sabar memang tidak akan pernah putus dan tidak pernah mampu diputuskan oleh orang-orang yang dekat kepada Tuhannya.” Perihal perilaku melekat dapat diwujudkan dalam gambar berikut:

Gambar 2
Gambar Perilaku Melekat



Gambar di atas menunjukkan penyatuan yang satu tanpa adanya sekat penghalang. Terjadi hubungan emosional yang lebih dari sekedar dekat, tetapi sangat dekat/lekat antara manusia itu sendiri dan Tuhannya. Dalam bahasa Psikologi dikenal istilah *affectional bonds*, di mana penyatuan rasa tersebut tidak mudah dipisahkan begitu saja dan tidak mudah tergantikan oleh apapun. Ketika seseorang sudah benar-benar lekat dengan Tuhannya, maka dia akan merasa Allah hadir di setiap langkahnya, karena ikatan keduanya terjalin sangat indah dan manis. Sehingga yang senantiasa muncul di bibir adalah kalimat-kalimat illahi, yang menyanjungkan pujian-pujian kepada Allah. Dalam Islam, kalimat-kalimat pujian diucapkan dengan bahasa *SubhanAllah, Alhamdulillah, Laailahaillah Allahu Akbar*.

Tidak heran manakala dijumpai seseorang yang senantiasa melafaldzkan kalimat-kalimat thayyibah, menyanjungkan pujian kebesaran pada Tuhannya. Sebagai contohnya, seiring kaki berjalan tidak lepas dari kalimat-kalimat *SubhanAllah, Alhamdulillah, Laailahaillah Allahu Akbar*. Demikian pula saat duduk, jatuh, berdiri, saat berbincang-bincang dengan siapapun, kalimat-kalimat *SubhanAllah, Alhamdulillah, Laailahaillah Allahu Akbar* tidak pernah berhenti diucapkan. Faktanya, orang-orang yang demikian

tidaklah banyak. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku lekat yang mana terjadi penyatuan seluruh aspek pada diri manusia dengan Tuhannya, tidaklah mudah diraih, dan tidaklah mudah digapai. Namun begitu, bagi mereka yang berhasil meraihnya, kesempatan tersebut membawa pada kedamaian, keyakinan dan kepastian diri bahwa Allah selalu bersamanya, sehingga tidak ada perasaan resah dan gelisah tatkala ujian Allah datang, dan pastinya orang-orang yang demikian tidak akan pernah mengatakan dan menyatakan bahwa “kesabaran itu ada batasannya.”

MENUJU PINTU EMAS “SUBJECTIVE WELL BEING”

Perilaku mendekat dan perilaku melekat (*attachment behavior*) kepada Allah merupakan perilaku yang menjadi “pondasi dasar” bagi seseorang untuk meraih pintu emas “subjective well being.” Dengan kata lain, kunci untuk membuka “subjective well being” adalah perilaku mendekat dan melekat kepada Allah. Perilaku yang dimaksud tentunya perilaku mendekat yang sebenar-benarnya “holistic”, bukan perilaku mendekat yang “parsial” atau sifatnya setengah-setengah. Sebab hanya dengan perilaku mendekat yang kompherensif/holistic/menyeluruh inilah akan mampu mengarah pada perilaku melekat yang merupakan “derajat tertinggi,” yang nantinya sangat mudah untuk membuka pintu “subjective well being.” Meski sesungguhnya tatkala masih dalam tahapan “perilaku mendekat yang sebenar-benarnya” pun seseorang sudah dapat membuka pintu “subjective well being” tetapi belum semudah tatkala masuk dalam zona perilaku melekat.

Hal yang menjadi pertanyaan sekarang adalah perihal *subjective well being* itu sendiri. Apa sebenarnya substansi/esensi dari *subjective well being* itu sendiri? Compton berpendapat bahwa *subjective well-being* terbagi dalam dua variabel utama; kebahagiaan dan kepuasan hidup. Kebahagiaan berkaitan dengan keadaan emosional individu dan bagaimana individu merasakan diri dan dunianya. Kepuasan hidup cenderung disebutkan sebagai penilaian global tentang kemampuan individu menerima hidupnya. (William Compton, 2005: 43).

Pernyataan Compton senada dengan pernyataan Diener, Suh, & Oishi dalam Eid dan Larsen (2008: 45) yang menjelaskan bahwa individu dikatakan memiliki *subjective well-being* berskala tinggi manakala mengalami kepuasan hidup, aktif merasakan kegembiraan, dan jarang merasakan emosi negatif yang tidak menyenangkan seperti kesedihan atau kemarahan. Demikian pula sebaliknya, individu masuk dalam penyebutan *subjective well-being* rendah jika tidak puas dengan kehidupannya, mengalami sedikit kegembiraan dan afeksi, serta lebih sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan.

Subjective well being masuk dalam kawasan psikologi positif dengan teori yang digunakan antara lain teori *need* dan *goal satisfaction*. Teori ini menyatakan bahwa seseorang yang memiliki tujuan positif dan mampu menjalani rintangan dengan baik, maka akan menjadi manusia yang cemerlang, ceria, tanpa duka dan lara, meski duka mendera, emosi yang dimunculkan adalah emosi-emosi positif yang membawa diri pada perilaku positif pula. Skema yang penulis gambarkan bahwa *subjective well being* mengarah pada kepositifan perilaku, di antaranya;

Gambar 3



Seseorang yang berhasil membuka pintu “subjective well being” akan merasakan perubahan positif dalam dirinya yang luar biasa; tingkat penerimaan diri atas apapun yang Allah berikan sangat tinggi, tingkat pasrah yang aktif (bukan pasrah pasif) pun demikian tinggi, hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya rasa duka atas derita yang dialami yang sifatnya berkepanjangan. Rasa untuk bangkit kembali dan menatap masa depan yang lebih baik—bahasa kekinianya “move on”—dilakukan dengan cepat dan mampu beradaptasi dengan sangat baik.

Di samping itu, orang-orang yang berhasil masuk zona “subjective well being” memiliki tingkat syukur (*gratitude*) yang tidak perlu diragukan lagi, segala aspek kejadian yang dialami “disikapi dengan sangat bijaksana” dan tetap mengedepankan rasa syukur yang tinggi. Demikian pula perihal autonomi, orang-orang yang berhasil masuk dalam kawasan *subjective well being* memiliki daya tahan (ketahanan) dalam menghadapi tekanan, himpitan, problem-problem individual dan *social* yang sangat baik, mereka akan mampu mengatur diri (*self regulation*) tanpa adanya beban yang dirasa. Selain itu tingkat hubungan *social* harmonis dan tidak menunjukkan diri perihal apa yang dialami.

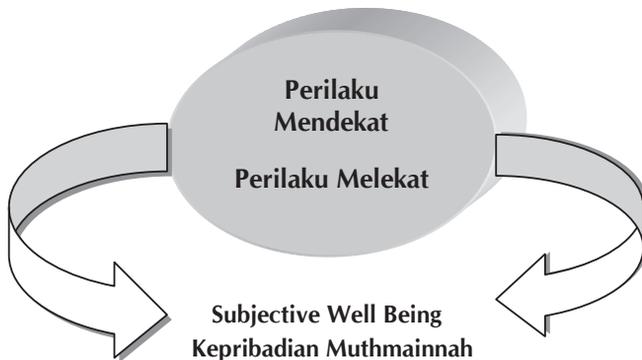
Dalam konteks Psikologi Kepribadian Islam, *subjective well being* dipadankan dengan “jiwa yang al-muthmainnah (*nafs al-Muthma'innah*),” meskipun harus diakui antara *subjective well being* dengan jiwa yang al-muthmainnah proses pengambilan/kepemilikannya tidaklah sama. *Subjective well being* dapat dimiliki oleh orang-orang yang meski tidak beragama, tetapi memiliki kecerdasan emosional yang tinggi. Sedangkan jiwa yang muthmainnah hanya bisa dimiliki oleh orang-orang yang mempunyai tingkat kecerdasan spiritual yang tinggi dan idealnya beragama tinggi. Manakala tidak memiliki kecerdasan agama dan kecerdasan spiritual yang tinggi tidak akan mampu mendapatkan jiwa yang muthmainnah tersebut. Namun secara substansi keduanya memiliki persamaan, yakni sama-sama berorientasi pada kejiwaan yang mapan, damai, tenang dan bahagia dalam menghadapi kehidupan.

Jiwa muthmainnah atau meminjam bahasa Abdul Mujib (2006 : 162)— seorang pakar yang ahli dalam Psikologi Kepribadian Islam— disebut dengan istilah “kepribadian muthmainnah” merupakan jenis kepribadian yang mengarah kepada ketentraman dan kedamaian diri, hal ini dikarenakan seseorang yang memilikinya aktif melakukan “pensucian batin/ qalbu.” Kepribadian muthmainnah dapat dicapai manakala ketundukan dan kepatuhannya kepada Sang Pencipta benar-benar tidak diragukan lagi.

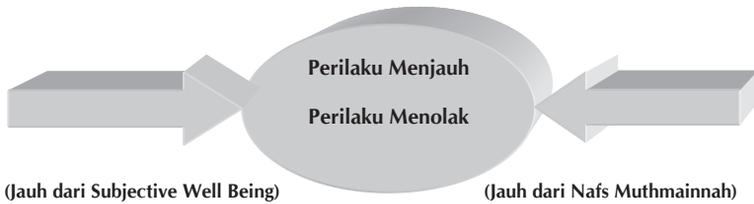
Orang-orang yang memiliki jiwa muthmainnah tidak pernah merasa takut menghadapi hidup meski sesulit apapun. Mereka senantiasa meyakini akan janji Allah, janji manis yang diberikan Allah kepada orang-orang yang selalu mengedepankan kesabaran, keikhlasan, ketabahan dan tetap senantiasa memuliakan Allah. Sehingga wajar, orang-orang yang demikian tidak akan pernah merasa berduka, lara, apalagi sampai menghujat Allah. Ibnuul Qayyim menyatakan bahwa orang-orang yang memiliki jiwa

muthmainnah selalu bergembira, tidak pernah berduka yang berkepanjangan, dan mereka adalah orang-orang yang senantiasa bersegera meraih kebaikan (*sabiqun bi al-khairat*). Mereka adalah orang-orang yang banyak membekali diri dengan kebaikan-kebaikan; kebaikan perilaku, kebaikan pola pikir, kebaikan dalam ibadah, kebaikan dalam mendekati/melekat pada Allah. (Abdul Mujib, 2006 : 163)

Dengan demikian jelaslah, bahwa perilaku mendekat dan melekat pada Allah memang menjadi pijakan utama yang mengarahkan seseorang nantinya pada arah “subjective well being” dan “kepribadian muthmainnah,” yang dengan keduanya seseorang akan tetap merasa *enjoy*, bahagia tanpa resah dan gelisah meskipun seribu hantaman menerpa, meskipun seribu serangan menghadang. Kaki tetap berdiri pada pijakannya, tanpa bergeser dan tanpa bergoyah. Sebagaimana tergambar pada gambar berikut yang menunjukkan bahwa perilaku mendekat dan melekat membawa pada titik “subjective well being” dan kepribadian muthmainnah:



Berbeda dengan gambar berikut yang menunjukkan perilaku menjauh dan perilaku menolak Allah, membawa arah “subjective well being” dan kepribadian muthmainnah yang semakin jauh pula;



Pada kesempatan ini pula penulis akan menjelaskan pernyataan penulis di atas yang menyatakan bahwa “sesorang yang mengarahkan diri pada “subjective well being” tidak mutlak mereka cerdas agama dan cerdas spiritualnya, tetapi lebih pada titik kecerdasan emosionalnya. Hal ini disebabkan arahan dari “subjective well being” memang bukan dalam aspek yang khusus bidang agama dan spiritual, sehingga meskipun tidak cerdas secara agama dan spiritual, mereka tetap dapat mengarahkan diri pada ranah “subjective well being” manakala mereka memiliki kecerdasan emosional/afeksi yang tinggi. Meskipun tidak sedikit di antara mereka yang menyatukan diri antara kecerdasan agama, spiritual dan emosional/afeksi itu sendiri, sehingga arahnya tidak hanya “subjective well being” tetapi juga mengarah pada “kepribadian muthmainnah.”

Keuntungan bagi orang-orang yang berhasil membuka pintu emas “subjective well being” dan “kepribadian muthmainnah”, menurut Duane Schultz (1991: 11-145) antara lain;

1. Menjadikan diri pribadi yang sehat, yakni pribadi yang tidak mendapati dirinya pada konflik diri yang tidak berujung (alias berkepanjangan tanpa solusi). Pribadi ini merupakan pribadi yang aktif, kreatif, dan selalu melepaskan diri dari “beban” dengan bijaksana, bukan menambah konflik diri.
2. Menjadikan diri pada pribadi yang matang, yakni pribadi yang aman secara emosional, pribadi yang selalu hangat bagi dirinya sendiri dan orang lain, pribadi yang mampu memahami/mengenal diri (*selfobjectification*) dengan baik.

3. Menjadikan diri orang yang berfungsi secara sepenuhnya, yakni pribadi yang mampu mengaktualisasi diri (*self actualization*) dengan baik, pribadi yang terbuka dengan pengalaman; meskipun pengalaman buruk sekalipun, karena nantinya akan diambil saripati hikmahnya, pribadi yang senantiasa hidup tanpa mengalami kematian kreativitas, meski diri pernah atau sedang terluka sekalipun, dia tetap hidup menfungsikan diri sepenuhnya.
4. Menjadikan diri orang yang produktif, yakni pribadi yang tetap aktif, sanggup mengambil inisiatif, responsive, meski kondisi diri sedang menderita sekalipun tetap mengibarkan keproduktifan diri yang tujuan utamanya adalah dapat bermanfaat untuk orang lain. (*Khoiru an-nasi lianfa'uhum li annasi*; sebaik-baik manusia adalah yang dapat bermanfaat untuk orang lain).
5. Menjadikan sebagai orang yang mampu mengatasi diri, yakni pribadi yang mampu dengan baik mengatasi problem-problem diri, dirinya mampu memberi solusi atas semua masalah yang di alami oleh diri sendiri, terbih lagi mampu mengambil hikmah dan tauladan atas semua yang terjadi, sehingga menjadikannya sebagai sosok orang yang bijaksana.

Menurut analisa penulis ketika seseorang berhasil menerima *effect* positif dari “subjective well being” dan “kepribadian muthmainnah” seperti menjadi pribadi yang sehat, pribadi yang matang, pribadi yang berfungsi sepenuhnya, pribadi yang produktif, dan pribadi yang mampu mengatasi diri, sebagaimana telah dipaparkan di atas, maka tatakala seorang tersebut ditimpa masalah, musibah, penderitaan dirinya tidak akan “jatuh terpuruk”, tetapi sebaliknya akan tetap tegar, bahkan baginya ujian tersebut adalah ladang subur menuju kemuliaan diri sehingga nantinya derajatnya akan dimuliakan Allah dengan subur pula.

TERAPI “RELIGIUS” UNTUK YANG “MENDERITA”

Sejatinya penderitaan dapat mengarah pada area lahan basah dan lahan kering. Penyebutan lahan basah dikarenakan memang areanya basah, sejuk, mendamaikan jiwa, penuh kemuliaan dan kebarakahan Allah, dan tempat tersebut dinamakan area syurga. Sedangkan lahan kering merupakan tempat yang panas, menyiksa, membara, tidak ada kedamaian jiwa di sana, dan pastinya menyengsarakan. Area tersebut berada pada kawasan neraka. Seseorang dapat memilih untuk masuk pada area lahan basah atau lahan kering hanya dengan “penderitaan” yang dialami.

Dengan penderitaan yang dialami akan mengarahkan pada sisi lahan basah manakala penderitaan tersebut dapat diterima dengan keikhlasan yang tinggi, tetap memegang kesabaran, tidak berpaling dari keagungan dan kebesaran Allah. Manakala term-term itu yang digunakan kesempatan untuk masuk area lahan basah akan terbuka lebar. Berbeda manakala term-term negatif-pasif yang dikedepankan; amarah, kata-kata kasar, penolakan

keras, hujatan kepada Allah atas sikap terhadap penderitaan yang dialami. Keadaan yang demikian pastinya lebih dekat mengarah kepada lahan kering.

Orang yang menderita memang perlu penanganan kejiwaan, sehingga nantinya dapat kembali bangkit dari keterpurukan. Orang yang menderita perlu pula pendekatan sehingga nantinya mereka mampu bangkit dari kelemahan. Orang yang sedang mengalami “kejatuhan” perlu disehatkan kembali jiwanya. Mengapa ada istilah “trauma healing.” Trauma healing merupakan upaya untuk menyehatkan kembali secara kejiwaan seseorang yang menderita atau sedang mengalami penderitaan, dengan cara-cara tertentu agar secara kejiwaan dapat normal kembali “sebagaimana orang sehat lainnya” yang nantinya dapat berpengaruh positif bagi fisik, sehingga akan nampak sehat, bugar dan ceria lagi.

Terkadang tatkala musibah-musibah besar melanda, ada banyak relawan-relawan baik yang berbasis Psikologi maupun yang tidak berbasis Psikologi yang bahu-membahu memberikan pelayanan berupa “trauma healing” kepada si sakit atau mereka yang menderita. Dengan tujuan memulihkan rasa trauma atau sakit secara jiwa agar nantinya tidak terus berkepanjangan yang pada akhirnya akan merugikan diri sendiri.

Prof. Dr. Sofia Retnowati seorang ahli Psikologi Klinis Universitas Gajah Mada sering kali melakukan *trauma healing* kepada para korban musibah yang berskala besar, seperti korban Tsunami Aceh 2004 dan korban Gempa Bumi Jogjakarta 2006. Menurutnya *trauma healing* efektif apabila dilakukan secara *continue* dan dilakukan dengan metode-metode berbasis Psikologi yang tepat.

Sejatinya *trauma healing* dapat dilakukan dengan cara yang paling sederhana, misalkan dengan selalu mendampingi si penderita, bersedia melekatkan diri dengan si penderita,

mendengarkan keluh kesah orang yang menderita, karena pada dasarnya mereka hanya membutuhkan di dekati dan dimengerti serta didengarkan suara hati. Cara lain yang dapat dilakukan adalah dengan cara “menghibur” terutama kepada anak-anak, misalkan dengan cara hiburan permainan outbond, hiburan dongeng, hiburan–hiburan lain yang sifatnya berupaya memaksa mereka keluar dari kungkungan penderitaan.

Menjemput Obat Kesembuhan dalam Penderitaan

Jabir *radhiAllahu ‘anhu* membawakan hadis dari Rasulullah ShallAllahu ‘alaihi wa sallam:

لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ، فَإِذَا أُصِيبَ دَوَاءُ الدَّاءِ بَرَأَ بِإِذْنِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ

“Setiap penyakit ada obatnya. Maka bila obat itu mengenai penyakit akan sembuh dengan izin Allah Azza wa Jalla.” (HR. Muslim no. 5705)

Abdullah bin Mas'ud *radhiAllahu ‘anhu* mengabarkan dari Nabi ShallAllahu ‘alaihi wa sallam:

إِنَّ اللَّهَ لَمْ يَنْزِلْ دَاءً إِلَّا وَأَنْزَلَ لَهُ دَوَاءً، جَهْلُهُ مِنْ جَهْلِهِ وَعَلِيمُهُ مِنْ
عَلِيمِهِ

“Sesungguhnya Allah tidaklah menurunkan penyakit kecuali Dia turunkan pula obatnya bersamanya. (Hanya saja) tidak mengetahui orang yang tidak mengetahuinya dan mengetahui orang yang mengetahuinya.” (HR. Ahmad 1/377, 413 dan 453. Dan hadits ini dishahihkan dalam Ash-Shahihah no. 451)

Berdasarkan pernyataan hadis di atas, harusnya seorang manusia semakin meyakini bahwa setiap penyakit pada hakikatnya ada obatnya, setiap sakit pada hakikatnya pula ada media untuk menyembuhkannya, termasuk sakit berupa jiwa, *al-qalb* (hati) yang dapat dikatakan “menderita diri”. Tinggal manusia itu sendiri mau dan mampu atau tidak berupaya untuk mencari obatnya, mencari media kesembuhannya, dan mencari jalan keluar untuk menyehatkan jiwa, raga, dan hatinya. Manakala ada upaya yang kuat dan tanpa kenal lelah “mencari kesembuhan” maka niscaya Allah akan mendekatkan kesembuhan kepadanya, sehingga penderitaan diri akan menjauh dari raga dan jiwanya. Berbeda manakala upaya yang dikedepankan adalah upaya yang kurang sempurna *alias* setengah-setengah atau malah sama sekali tidak sempurna maka niscaya pula kesembuhan tidak akan mendekat padanya. Hal yang ada malah penderitaan diri semakin lama semakin kuat menyiksa.

Oleh karena itu butuh keaktifan dan kesadaran besar bagi seseorang yang menderita untuk mencari kemanapun obat dari penderitaan yang dialaminya. Tidak berlaku pasif dalam berbuat dan bertindak, karena perilaku tersebut hanya akan membuahkan kemandulan dalam diri manusia yakni kemandulan pencerahan (*insight*) dan kemandulan *meaningful of life* yang sejatinya dapat diraih manakala seseorang berani aktif menjemput kesembuhan atas penyakit dan penderitaan yang dialaminya.

Terapi Religius Terapi yang Efektif Membebaskan Diri si Penderita

Salah satu obat yang sangat mujarab menyembuhkan sakit dan penyakit jasmani dan ruhani adalah obat berbasis *religious-illahiyyah*, yakni obat yang mendasarkan pada hal pendekatan-pelekatan, penyerahan secara total, ketulusan dan kepasrahan kepada Sang Hyang Maha Pencipta dan Sang Hyang

Maha Membuat Takdir manusia. Obat berbasis religious-illahiyyah manakala ditekuni dan diminum secara teratur hasilnya akan meringankan seringan kapas, tidak membebankan diri, lepas dan terasa bebas dari himpitan karena adanya tingkat kepasrahan kepada Allah.

Sayekti dalam disertasinya menyatakan bahwa pendekatan agama dan penerapan agama berbasis kepasrahan total kepada Allah pengaruhnya sangat besar dalam segala hal, terutama kesuksesan dalam penyembuhan kejiwaan diri. Demikian pula Sagiran dalam disertasinya yang berjudul *Palliative Care di Rumah sakit Islam dengan Konsep Husnul Khotimah (Hu care) pada pasien Gagal Ginjal*, hasil dari disertasi tersebut dinyatakan bahwa pendekatan agama-illahiyyah yakni husnul khotimah (berbaik sangka) kepada Allah merupakan pendekatan yang mendamaikan jiwa dan dapat menjadi obat mujarab untuk membantu kesembuhan dan penderitaan diri, terutama bagi mereka yang mengalami gagal ginjal sesuai dengan subjek penelitian. Meski begitu, pada hakikatnya pendekatan religious-illahiyyah yang salah satunya berupa husnul khotimah dapat diterapkan kepada siapapun yang merasa dirinya sakit dan menderita diri. Dengan berbaik sangka kepada Allah akan menjadikan kondisi kejiwaan akan tenang, damai, dan terjalin harmonisasi diri sehingga akan berpengaruh positif pada perilaku yang dipertontonkan dalam kegiatan sehari-hari.

Dalam buku karya Subandi “Psikologi Agama&Kesehatan Mental” banyak ditunjukkan hasil-hasil penelitian para pakar yang berhubungan dengan “agama dan kesembuhan,” di antaranya adalah Matthews&Larson telah mengumpulkan sebanyak 212 penelitian yang tujuannya untuk menguji efek dari komitmen religious terhadap hasil perawatan kesehatan. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh positif agama terhadap kesehatan, 17 % menunjukkan efek campuran atau tanpa efek dan hanya 7% menunjukkan efek negatif. Hasil penelitian lain

ditunjukkan oleh Oxman yang menemukan bahwa 37 pasien yang masuk dalam kategori sangat religious ternyata tidak ada satupun yang meninggal dunia setelah 6 bulan menjalani bedah jantung. Penelitian Harris pun demikian, dia menemukan pasien yang menjalani transplantasi jantung yang memiliki kadar keimanan sangat tinggi dan pendekatan illahiyahnya sangat tinggi memiliki kondisi fisik dan psikis lebih baik, mereka memiliki tingkat kekhawatiran terhadap kesehatan dan memiliki *medical compliance* yang lebih baik.

Salah satu bentuk/ccontoh nyata terapi penderitaan diri berbasis religious-illahiyah adalah Pondok Pesantren Suryalaya dengan Pondok Inabah, yakni sebuah pondok pesantren yang membantu “menyembuhkan orang-orang yang bermasalah dalam diri” dengan pendekatan religious-illahiyah. *Inabah* itu sendiri merupakan metode penyembuhan para korban NAPZA yang berlandaskan pada al-Qur’an dan hadi dan ijtihad para ulama.

Istilah *Inabah* dikembangkan oleh Abah Anom sebagai konsep penyembuhan korban penyalahgunaan Narkotika, Psikotropika dan Zat Adiktif lainnya serta konsep penyembuhan terhadap pribadi-pribadi yang menyimpang yang menderitakan diri dalam berbagai bentuk penyakit kerohaniaan. Dalam hal ini Abah Anom memasukkan unsur *Tarekat Qādiriyah Naqshbandiyah* dalam metode penyembuhan kecanduan NAPZA tersebut. Di sisi lain menggunakan pendekatan yang mengandung unsur kasih sayang dan meniadakan kekerasan dalam pembinaan dan perawatannya.

Berbagai pihak telah mengakui “keberhasilan” dari Abah Anom melalui *Inabah* dalam menangani kecanduan remaja atas NAPZA ini. Sebagai bukti beberapa pernyataan berikut ini :

1. Wakil Ketua Pondok Pesantren Suryalaya menyatakan pada kurun 1981-1989, Pondok Pesantren Suryalaya menangani 5.845 pecandu narkoba. Menurut— Wakil Ketua Pondok Pesantren Suryalaya— Zaenal Abidin,

melalui program Inabah, sebanyak 93,1 persen dari mereka berhasil dikembalikan pada kondisi semula. (<http://groups.yahoo.com>).

2. Koran *Pikiran Rakyat* memberitahukan bahwa *The International Federation of Non-Government Organizations for the Prevention of Drug and Substance Abuse (IFNGO)*, sebuah badan dunia di bawah PBB yang menangani pencegahan masalah narkoba dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang telah memberikan penghargaan kepada Pengasuh Pondok Pesantren Suryalaya K.H. *Ahmad Sōhibul Wafā Tajul Ārifin* (Abah Anom), di Ponpes Suryalaya. Penghargaan berupa piagam emas “**Distinguished Service Awards**” yang merupakan puncak prestasi tertinggi dalam pengabdian seseorang membantu memulihkan korban narkoba. Piagam tersebut diberikan di Australia oleh Charmain IFNGO Dr. K.C. Lam kepada perwakilan Suryalaya Jakarta, Ir. Ucu Suparta. (<http://newspaper.pikiran-rakyat.com/>).
3. Kapolda Jawa Barat Inspektur Jenderal Timur Pradopo mengatakan, penghargaan diberikan PBB kepada Abah Anom adalah hal yang luar biasa. Artinya, dunia sudah memberikan penghargaan perihal yang telah dilakukan Abah Anom selama ini, dalam pengabdianya untuk membantu memulihkan korban narkoba. (<http://newspaper.pikiran-rakyat.com/>)
4. Staf Khusus Presiden Bidang Komunikasi Sosial Brigadir Jenderal Kurdi Mustofa, mewakili Presiden Susilo Bambang Yudhoyono menyatakan kegembiraan dan kebanggaan terhadap Pontren Suryalaya, yang ternyata mampu berbuat banyak untuk masyarakat luas. Sehingga, upaya perang terhadap narkoba dilakukan dengan sepenuh hati. Dengan adanya penghargaan

dari PBB membuktikan kalau keberadaan pesantren diakui dan menjadi kebanggaan bagi Indonesia. (<http://ikhwansuryalaya.wordpress.com>).

Terapi terhadap subjek yang menderita bermuatan agama mengarah pada kebahagiaan hidup, yang menurut Tholchah Hasan memiliki dua faktor yakni *pertama*, faktor dominan yaitu berupa *sakīnatul qalb*; ketenangan atau ketentraman jiwa dan hati karena adanya iman dan kedekatan kepada ilahi rabbi (bersifat *inner self*). *Kedua*, faktor penunjang seperti kekayaan, jabatan, kesehatan yang sifatnya *outner-self*. Keduanya saling berkesinambungan antara *innerself* dan *outnerself* sehingga kebahagiaan yang diperolehnya sempurna. Terapi inilah yang tidak dimiliki oleh terapi-terapi konvensional yang hanya menitikberatkan kepada aspek fisik dan otak ‘tanpa basis agama.

Jalaluddin Rahmat (1991: 117-179) dalam karyanya menyebutkan bahwa terapi bermuatan agama yang baik, adalah yang mengandung unsur-unsur sebagai berikut:

Gambar 4
Unsur-unsur dalam Terapi Agama



Sumber : Jalaludin Rahmat, *Islam Alternatif*, hlm. 117-119

Bentuk dari *tilawah* adalah orang yang menderita diajak membaca ayat-ayat *qauliyah* dan *kauniyyah* (*'alamiyyah*) yang keduanya sama-sama menunjukkan “kebesaran dan keagungan Allah.” Bentuk dari pendekatan ini *tafākur* dan *ta'aqqul*. Sedangkan *tazkiyyah* titik poinnya pada hati, dimana hati dibersihkan, hati disucikan dan hati dibuka dari segala kesempitan dan kekotoran sehingga menimbulkan kesadaran batin, fikir dan aksi dengan harapan tidak akan menyimpang dalam kehidupan. (Suyudi, 2005: 137-138)

Ishlāh merupakan pelepasan beban dan belenggu-belenggu yang bertujuan memiliki kepekaan terhadap penderitaan orang lain yang lebih menderita daripada dirinya, sanggup menganalisis kepincangan-kepincangan yang lemah, memiliki komitmen memihak bagi kaum yang tertindas. Dengan kata lain *ishlāh* ini mengarahkan diri si penderita menuju pribadi yang berjiwa sosialis-humanis. Adapun hikmah merupakan larangan keras untuk dan demi perbaikan, hikmah ini merupakan ikatan yang kuat agar tidak menyimpang dari jalan yang lurus menuju arah keadilan, keserasian dan keseimbangan.

Terapi bermuatan kental agamis yang dapat diterapkan terhadap pribadi yang menderita secara batiniyyah dan ditunjukkan dengan wujud perilaku menyimpang, salah satunya pernah disiarkan di stasiun Lativi yakni program tujuh hari menuju taubat, yang di dalamnya memuat perjalanan seseorang yang dzalim terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya menuju taubat dengan cara dzikir dan mendekatkan diri pada dunia kematian, ditambah setuhan-sentuhan kata yang memilukan hati dari seorang kiyai atau ustadz. Dalam hal ini pendekatan yang dipakai adalah pendekatan *dzikrul maut*.

Relaksasi dan Muhasabah Diri Media Menuju ‘Pembebasan dari Penderitaan’

Ada beberapa terapi yang difungsikan untuk menurunkan tingkat stress dalam diri. Atau dengan kata lain media terapi ini dimaksudkan untuk membebaskan diri dari penderitaan yang selama ini menghantui diri atau meski sakit tersebut masih ada dan terasa, setidaknya dengan terapi ini akan meringankan bahkan menghilangkan derita atas sakit yang masih ada tersebut. Media terapi “pembebasan derita” yang penulis maksudkan adalah relaksasi dan muhasabah diri.

Thantawy (1997: 67) menyatakan bahwa “relaksasi merupakan teknik mengatasi kekhawatiran/kecemasan atau stress melalui pengendoran otot-otot dan syaraf, itu terjadi atau bersumber pada obyek-obyek tertentu”. Dengan relaksasi menunjukkan waktu kondisi istirahat pada aspek fisik dan mental manusia, sementara aspek spirit tetap aktif bekerja. Dalam keadaan relaksasi pula akan nampak seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau seimbang, dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Sedangkan menurut pendapat Cormier dan Cormier, 1985 (Abimanyu dan Manrihu, 1996: 320) Relaksasi dapat diartikan sebagai upaya aktif untuk mengajari seseorang untuk relaks, dengan menjadikan orang itu sadar tentang perasaan-perasaan tegang dan perasaan-perasaan relaks kelompok-kelompok otot utama seperti tangan, muka, dan leher, dada, bahu, punggung, perut, dan kaki.

Adapun prosedur atas langkah-langkah relaksasi menurut pendapat Benson (Buchori, 2008: 10) yakni: (1) menemukan suasana lingkungan yang tenang; (2) mengendorkan otot-otot tubuh secara sadar; (3) selama sepuluh sampai dua puluh menit memusatkan diri pada perangkat mental; (4) menerima dengan

sikap yang pasif terhadap pikiran-pikiran yang sedang bergolak.

Relaksasi ini apabila seringkali dilakukan secara aktif dan kontinue apalagi di lokasi-lokasi keheningan, seperti pantai di waktu pagi hari, atau pegunungan akan menjadikan spirit yang mulai tumbuh-kokoh dalam diri. Hal yang terpenting lagi akan mampu mengendorkan saraf-saraf tegang yang ada dalam pikiran, di sisi lain dapat meningkatkan harga diri dan keyakinan diri seseorang sebagaimana dinyatakan dalam penelitian Reynold dan Coats (dalam Utami: 1993) yang menunjukkan bahwa latihan relaksasi menjadikan peningkatan yang cukup signifikan perihal konsepsi diri.

Sedangkan muhasabah merupakan media “perenungan diri”, media “instropeksi diri” yang dapat dilakukan pada moment-moment keheningan, seperti di keheningan malam “sepertiga malam.” Muhasabah dimaksudkan untuk mendekat dan melekat kepada Allah, berupaya memahami kehendak Allah atas semua takdir yang ditimpakan pada diri, berupaya memasrahkan diri atas semua yang terjadi dan berusaha untuk menghalau keraguan-keraguan dalam diri yang seringkali merasuki jiwa.

Terapi muhasabah ini sangat efektif dapat membantu meringankan beban diri, sebab sekali lagi ditegaskan dengan muhasabah akan ditemukan kesejatian takdir Allah atas diri, sehingga rasa legowo, pasrah, akan merasuk dalam relung-relung jiwa, sehingga manakala menerima takdir Allah akan terasa damai, tenang dan harmonis.

“Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang kamu kerjakan”. [Q.S.Al-Hasyr (59):18]

Daftar Pustaka

- Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, Jakarta: PT Rajagrafindo Persada, 2006
- Akhmad Sagir, *Husnuzzhan dalam Perspektif Psikologi*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2011
- Al-Hafidz Jalal al-Din al-Suyuthi, *Syarah Sunan al-Nasa'i*, Beirut: Dar al-Fikr, 1930 M/1348 H
- Amin Syukur, *Zuhud di Abad Modern*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2004
- Azam Syukur Rahmatullah, *Kecerdasan Interpersonal dalam Al-Qur'an dan Urgensinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam*, Jurnal Cendekia Jurnal Pendidikan Islam STAIN Ponorogo, Vol. 11 No. 1 Januari-Juni 2013
- _____, *Luruskan Taubatmu, 10 Hari Menuju Taubat*, Yogyakarta: Pyramedia, 2008
- Bashori Muchsin dkk., *Pendidikan Islam Humanistik, Alternatif Pendidikan Pembebasan Anak*, PT Refika Aditama, Bandung
- Budiarto Eko Kusumo, *Kesehatan Mental di Aceh Pasca Tsunami*, Jurnal Sosiologi Dilema, ISSN : 0215-9635, Vol 21. No. 2 Tahun 2009.
- Darmiyati Zuchdi, *Humanisasi Pendidikan; Menemukan Kembali Pendidikan yang Manusiawi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Duane Schultz, *Psikologi Pertumbuhan; Model-model Kepribadian Sehat*, terj. Yustinus Yogyakarta: Kanisius, 1991
- Djoko Mulyono dan Petrus Santoso, *Studi Banding Agama Buddha dan Kristen*, Indonesia: Free, 2005
- Eid & Larsen , *The Science of Subjective Well-Being* , London: The Guilford Press, 2008

- Emmons, R., Cullough, M. *Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life*. Journal of Personality and Social Psychology, 2, 84, 377-389. 2003.
- Fivin Fadhliyah J. S. Ishak, *HUBUNGAN ANTARA RASA SYUKUR DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA LANJUT USIA*, Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya Malang
- George Fry, James R. King, Eugene R. Swanger dan Herbert C. Wolf, eds., *Great Asian Religions* Grand Rapids: Baker, 1984.
- Grothberg, E. *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. The Series Early Childhood Development : Practice and Reflections. Number8. The Hague : Benard van Leer Voundation. 1995
- Hasyim Muhammad. *Dialog Tasawuf Dan Psikologi; Telaah Atas Pemikiran Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2002
- Jalaluddin, *Psikologi Keagamaan*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1996
- Jalaludin Rahmat, *Islam Alternatif*, Bandung, Mizan, 1991
- Jihad Muhammad Hajjaj, *Umur Para Nabi*, terj. Team Azzam , Jakarta: Cendekia Sentra Muslim, 2004
- James Allen-Marc Allen, *As A Man Thinketh*, terj. Narulita Yusron, Surabaya: BACA, 2008
- Javad Nurbakhsy, *Psikologi Sufi*, terj. Arief Rakhmat, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2000
- Kartini Kartono, *Patologi Sosial; Gangguan-gangguan Kejiwaan*, Jakarta: Rajawali Press, 2010
- Maryudi, *Kemampuan, Kecerdasan dan Kecakapan Bergaul*, Jakarta, REstu Agung, 2006

- Muhammad Suyudi, *Pendidikan Dalam Perspektif Al-Qur'an, Integrasi Epistemologi Bayani, Burhani dan Irfani*, Yogyakarta: Mikraj, 2005
- M.A Subandi, *Psikologi Agama & Kesehatan Mental*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013
- Muhammad Asad, *Them Essage of The Qur'an*, GIB Raltar : Dar Al-Andalus, 1993
- Muhsin Manaf, *Psycho Analisa al-Ghazali Sufisme Holistic*, Surabaya, Al-Ikhlash, 2001
- Nurul Arbiyah, Fivi Nurwianti Imelda, dan Ika Dian Oriza, HUBUNGAN BERSYUKUR DAN SUBJECTIVE WELL BEING PADA PENDUDUK MISKIN, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, JPS Vol. 14 No. 01 Januari 2008.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. *Human Development*. Newyork :McGraw-Hills, 2008 .
- Paul VaroMartinson, *A Theology of World Religions*, Minneapolis: Augsburg, 1987.
- Peterson, C & Seligman, M. E. P. *Character, Strenght, and Virtues: A Handbook & Classification*. New York: Oxford University press. 2004.
- Snyders, C.R., Lopez, Shane J. *Handbook of Possitive Psychology*. Newyork :Oxford University ress. 2002
- William Compton. *Introduction to Positive Psychology*. USA: Thomson Learning, 2005
- Wood, M. A., Stephen J, Linley, A.. *Coping Style As a Psychological Resource of Gratefull People*. Journal of Sosial and Clinical Psychology, volume 26, 1076–1093, 2007

Jurnal, Artikel dan Website

Angka Perceraian PNS di Karawang Meningkat, diambil dari website sentanaonlinenews.com.

Bencana alam di Indonesia sejak tahun 2004, http://id.wikipedia.org/wiki/Bencana_alam_di_Indonesia_sejak_tahun_2004

Dalam Dua Tahun Terakhir, Tingkat Perceraian PNS Ciamis Memprihatinkan, diambil dari website ciamisnews.com

www.antikorupsi.org/.../index.php?...korupsi-bantuan-tsunami
dan Kasus Korupsi Rumah Korban Tsunami Aceh: Kerugian Negara Rp 12 Miliar, <http://infokorupsi.com/id/korupsi.php?ac=5134&l=kasus-korupsi-rumah-korban-tsunami-aceh-kerugian-negara-rp-12-miliar>

Gubuk Korban Lumpur Lapindo Bertambah, <http://regional.kompas.com/read/2013/03/05/16531085/Gubuk.Korban.Lumpur.Lapindo.Bertambah>

Gunung Merapi Meletus, nasional.news.viva.co.id/.../459280-gunung-merapi-meletus--asap

Regulasi Diri (Self Regulation), <http://www.psychologymania.com/2012/04/regulasi-diri-self-regulation.html>

Jami'ul-Bayan, Cet. I, Th. 1421 H-2001 M, Darul-Ihyait-Turats (2/52).

Jurnal Teologi dan Pelayanan karya Bedjo VERITAS 7/2 (Oktober 2006)

Kasus Narkoba di Tasikmalaya Menempati Urutan Kedua di Jawa Barat, <http://groups.yahoo.com/group/tasik/message/4619>

Kitab Ayub, http://id.wikipedia.org/wiki/Kitab_Ayub

Kerugian Erupsi Kelud, www.tribunsjogja.com

Masih Ada Korban Tsunami Aceh Belum Dapat Rumah, <http://www.republika.co.id/berita/nasional/daerah/12/12/27/mfnhmb-masih-ada-korban-tsunami-aceh-belum-dapat-rumah>. 27 Desember 2012

Pembayaran Belum Tuntas, Korban Lumpur Lapindo Bangun Rumah di Tanggul, <http://surabaya.detik.com/read/2013/02/23/133407/2177737/475/pembayaran-belum-tuntas-korban-lumpur-lapindo-bangun-rumah-di-tanggul>

Perspektif BKI Melalui Pendekatan Dzikirul Maut dalam Tayangan 7 hari Menuju Taubat di Lativi dan dampaknya pada Komunitas Pengajian IPNU- IPPNU di Desa Kedungsoko Kecamatan Mantup Kabupaten Lamongan dengan penulis Nur Endah dan Abdul Syakir, Surabaya : IAIN Sunan Ampel , 2007

Pengakuan Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) Buat Syekh Ahmad Sohibul Wafa Tajul Arifin (Abah Anom),

Pimpinan TQN Mendapat Penghargaan dari PBB, Sumber : <http://newspaper.pikiran-rakyat.com/>

Sabar Saat Tertimpa Bencana Meluruskan Aqidah, www.almanhaj.or.id, kategori al-Qur'an dan Tafsir

www.rakytaceh.com/index.php?27 Desember 2012

Taisirul-Karimir-Rahman, Cet I, Th. 1423 H-2002M, Muassasah Risalah

Terserang Penyakit Langka, Pepeng Andalkan Obat Zikir, www.kapanlagi.com.

Tiga Ribu Korban Lumpur Lapindo Sidoarjo Belum Terima Pelunasan Ganti Rugi Tanah, <http://surabaya.tribunnews.com/2013/02/15/tiga-ribu-lebih-korban-lumpur-lapindo-sidoarjo-belum-terima-pelunasan-ganti-rugi-tanah#sthash.nSMpvWra.dpbs>

30.152 jiwa masih mengungsi akibat erupsi gunung Sinabung, [/30152-jiwa-masih-mengungsi-akibat-erupsi-gunung-sinabung](http://30152-jiwa-masih-mengungsi-akibat-erupsi-gunung-sinabung)

Tokoh Kita: Pepeng Menyalami Makna Hidup Di Balik Tempat Tidur, <http://djarum.basiswaplus.org>.

www.filsafat.kompasiana.com

<http://newspaper.pikiran-rakyat.com/>

<http://ikhwansuryalaya.wordpress.com>

Tentang Penulis

Dr. Azam Syukur Rahmatullah, S.H.I.,M.S.I.,M.A

lahir di Kebumen, 12 Maret 1981 merupakan doktor muda dalam bidang ilmu Psikologi Pendidikan Islam yang dilahirkan dari Program Doktoral Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta pada tahun 2013.



Lulus dengan predikat sebagai “Doktor Termuda dalam usia 31 tahun di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Selain sebagai pembicara dalam acara seminar/workshop/training motivasi baik skala regional maupun nasional bahkan melakukan sering kali melakukan lawatan ilmiah ke Kuala Lumpur, Singapura dan Thailand. Selain itu juga sebagai peneliti dan penulis di berbagai Majalah Pendidikan, Jurnal dan Buku. Karya-karyanya baik jurnal maupun buku sudah puluhan.

Kegiatan kesehariannya selain menjadi dosen tetap di Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, juga mengajar di beberapa perguruan tinggi di daerah Yogyakarta, Kebumen, Wonosobo, Ponorogo Jawa Timur (Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo yakni almamaternya sebagai alumni ke-34 tahun 2000, dan merupakan Pondok Pesantren yang didirikan oleh kakek kandungnya yakni KH. Ibrahim Thayyib). Selain itu penulis juga sebagai salah satu Pengasuh di Pondok Pesantren Al-Kamal Tambaksari Kuwarasan Gombong Kebumen, pondok pesantren yang dibangun oleh ayahnya KH. Hayat Ihsan beserta Hj. Siti Nurrohmah Saad dan dimotori oleh kakaknya Ir. H. Yahya Fuad, SE, yang sekarang menjadi Bupati Kebumen tahun 2016-2021. Yayasan yang membawahi Madrasah Aliyah Plus “Nururrohmah”,

Madrasah Tsanawiyah Plus “Nururrohmah” dan SMK Plus ‘Nururrohmah’ di Wilayah Gombong Kebumen Jawa Tengah.

Aktivitas lain yang digeluti oleh penulis adalah sebagai pendiri dan direktur “LSM Luh Jingga” yang didirikan pada bulan Januari 2014, LSM yang bergerak dalam bidang kemanusiaan-sosial untuk membantu para kaum janda/duda tua yang membutuhkan uluran tangan. Selain itu juga sebagai Tim Pendiri dan Pelaksana Lembaga Konsultasi, Advokasi dan Pendidikan Perkawinan (LKAAP) Sejuta Hati dengan Kantor DPP (Dewan Pengurus Pusat) di Jakarta, dengan Ketua/Direktur Ahmad Ghozali S.H.I., M.H. Menikah dengan Nurul Fitriyah A.W., M.Pd.I (Sekarang sedang menempuh Strata Tiga (S3) di UIN Sunan Kalijaga) dan dianugerahi Putra/Putri; Ezria Masyaila Azzam dan Zeva Ahnafa Azzam.

Beberapa prestasi yang diraih oleh penulis; Pemecah Rekor Lulusan Tercepat Pertama (dalam kurun waktu pendirian fak. Syariah IAIN Sunan Kalijaga) dengan waktu tempuh 3 tahun 3 bulan (tahun 2000-2003), Penerima beasiswa unggulan S3/Doktoral Diktis se-Indonesia hanya 3 orang tahun 2011 yang kala itu hanya diambil 3 orang yakni dari UI (Universitas Indonesia, dari ITS Surabaya dan UMY (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta), Penerima Beasiswa DNIKS/Yayasan Damandiri milik Prof. Dr. Haryono Suyono, beasiswa Disertasi se-Indonesia tahun 2012, Menjadi Juara 2 Lomba Penulisan Kisah Inspiratif Madrasah Tingkat Nasional dan mendapatkan penghargaan dari Menteri Agama Dr (c) Suryadarma Ali di Grand Hotel Bidakara Jakarta Desember 2013. Pada September 2014 menjadi juara 2 Tingkat Nasional lomba karya tulis koperasi untuk akademisi Dewan Koperasi Indonesia (DEKOPIN) berjudul “Pendidikan Karakter Berbasis Nilai-nilai Koperasi (*Upaya Menginternalisasikan Nilai-nilai Koperasi Menuju Manusia yang Kompherensif*).

Pada Bulan Oktober 2014 Menjadi Nominator Lomba Penulisan Best Prctice Guru dalam Tugas Pembelajaran di

Sekolah se-Indonesia Selasa s.d Kamis 7-9 Oktober 2014 di Hotel Jayakarta Jakarta, dengan judul *Pendidikan Kematian (Death Education) Sebagai Upaya Penanganan Kenakalan Peserta Didik Remaja (Juvenile Delinquency) di SMK Plus “Nururrohmah” Tambaksari Kuwarasan Kebumen*. Pada bulan yang sama dan tahun yang sama yakni Oktober 2014 Menjadi juara 2 Tingkat Nasional Lomba Karya Tulis Ilmiah yang diadakan oleh Pusat Studi Anak dan Gender (PSAG) UIN Jakarta dengan judul *“Nilai-nilai Kesetaraan Gender dalam Dolanan Anak Tradisional (Upaya Keluarga Inti Menumbuhkan Pemahaman Dini Keadilan Gender Melalui Internalisasi Dolanan Anak Tradisional)*.

Di Bulan Desember 2014 Mendapat Piagam Penghargaan Apresiasi Pendidikan Islam dari Menteri Agama RI dalam Rangka Hari Amal Bhakti Kementerian Agama RI ke-68 Tahun 2014 karena telah memajukan pendidikan agama dan pendidikan keagamaan. Sedangkan pada bulan Mei 2015 menjadi juara tiga Lomba karya ilmiah “Best Practice Sekolah” Tingkat DIY dan Jawa Tengah dengan 400 peserta masuk 10 Besar yang diadakan oleh LPPMP-UNY. Pada bulan Oktober 2015 menjadi Juara Satu (1) tingkat Nasional Lomba Karya Tulis Ilmiah Gender dan Anak dengan penyelenggara Pusat Studi Gender dan Anak UIN Jakarta tahun 2015, dengan judul *Upaya Menciptakan Keharmonisan Kerja pada Para Perempuan Perkasa Pembuat Genteng Sokka Kebumen dengan Pendekatan Pendidikan Kedamaian (Peace Education)*. Kemudian disusul prestasi selanjutnya yakni di bulan Nopember 2015 menjadi Finalis Tingkat Nasional Lomba Karya Ilmiah Inovasi Pembelajaran Tahun 2015 Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan Jakarta. Dan kemudian di bulan yang sama mendapat undangan untuk menghadiri Simposium Guru Tingkat Nasional yang Pertama kali tahun 2015 utusan dari Daerah Kebumen Jawa Tengah di Istora Senayan Jakarta. Tanggal

22-23 Nopember 2015, dan bertemu dengan Presiden Joko Widodo, Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Dr. Anis Baswedan.

Beberapa jurnal yang ditulis antara lain; *Penanganan Kenakalan Remaja Pecandu NAPZA dengan Pendidikan Berbasis Kasih Sayang (Studi di Pondok Remaja Inabah XV Putra Pon-Pes Suryalaya Tasikmalaya)* jurnal Literasi STIA Al-Ma'Ata Yogyakarta, Volume IV, No 1 Juni 2013 ISSN; 2085-0344, selanjutnya, *Menelusuri Ayat-ayat Kecerdasan Interpersonal di dalam Al-Qur'an dan Urgensinya terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam*, Jurnal Cendekia Jurnal Pendidikan Islam STAIN Ponorogo Vol. 11 No 1 Januari-Juni 2013, ISSN 1693-1505, *Attachment Parenting dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam*, dimuat pada Jurnal An-Nidzam Jurnal Manajemen Pendidikan dan Studi Islam Pascasarjana IAINU Kebumen Vol. 1. No. 2 Mei-Agustus 2014, *Prinsip-prinsip Kaizen Jepang dalam Perspektif Al-Qur'an dan Sumbangannya bagi Psikologi Pendidikan Islam*, diterbitkan pada Jurnal Cendekia; Jurnal Pendidikan Islam Vol. 12 No. 2 Juli-Desember 2014 STAIN Ponorogo, *Konsepsi Pendidikan Kasih Sayang dan Kontribusinya Terhadap Bangunan Psikologi Pendidikan Islam*. Diterbitkan oleh Jurnal Literasi Jurnal Ilmu Pendidikan Volume V No. 1 Juni 2014, ISSN 2085-0344, STIA Alma Ata Yogyakarta, *Internalisasi Nilai Gender Melalui Dolanan Anak Tradisional*, Jurnal Pendidikan Islam, Volume III, Nomor 2 Desember 2014 Jurnal Fakultas Tarbiyah UIN Sunan Kalijaga. ISSN Print: 2301-9166 dan ISSN Online: 2356-3877, *Nilai-nilai Kesetaraan Gender dalam Dolanan Anak Tradisional (Upaya Keluarga Inti Menumbuhkan Pemahaman Dini Keadilan Gender Melalui Internalisasi Dolanan Anak Tradisional)*, Jurnal Harkat Media Komunikasi Islam Tentang Gender dan Anak Vol. 10, No.1 April 2014 oleh Pusat Studi Gender dan Anak (PSGA) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Penguatan Perilaku "Ngeloni Anak" Oleh Ibu-Ayah Sebagai Upaya Menciptakan Keluarga Harmonis-Seimbang Sejak Dini*, Jurnal Cendekia STAIN Ponorogo Jurnal Kependidikan dan Kemasyarakatan, Vol 14. No 1 Tahun 2016, ISSN-1693-1505 dan 2477—796X (e)

Ada beberapa tulisan jurnal yang sedang menunggu untuk diterbitkan di Bulan Desember 2016, yakni: *Kenakalan Remaja Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam* (diterbitkan pada Jurnal Ilmiah Pesantren di Pondok Pesantren As-Salam Surakarta), *Upaya Penguatan “Motivasi Berakhlakul Karimah” Terhadap Peserta Didik Beribu Nenek Dengan Pembelajaran Kitab Ta’lim Muta’alim* (Studi di MTs Plus Nururrohmah Tambaksari Kuwarasan Kebumen Jawa Tengah) (diterbitkan pada Jurnal ilmiah di Pascasarjana Universitas PGRI Lampung), *Menggali Nilai-nilai “Pendidikan Tali Asih” Melalui Tradisi Ahlen di Kecamatan Kalijambe Sragen Jawa Tengah* (sedang diajukan pada Jurnal Episteme Jurnal Terakreditasi B STAIN Tulung Agung Jawa Timur), *Guru Muthmainnah dalam Perspektif Kyai Pesantren* (Studi Terhadap Tiga Kyai Pimpinan Pondok Pesantren Wali Songo Ngabar Ponorogo Jawa Timur) (Sedang diajukan pada Jurnal Afkaruna Universitas Muhammadiyah Yogyakarta terakreditasi B UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.)

Tulisan selanjutnya yang sedang dalam proses penerbitan di Jurnal Pesantren Pondok Pesantren As-Salam Surakarta adalah *Kenakalan Remaja Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam*, dan *Pendidikan Kematian (Death Education) Sebagai Upaya Penanganan Kenakalan Peserta Didik Remaja (Juvenile Delinquency) di Sekolah/ Madrasah (Best Practice pada Madrasah Aliyah Plus ‘Nururrohmah’ Tambaksari Kuwarasan Kebumen Jawa Tengah* yang sudah diajukan ke Jurnal Islamica UIN Sunan Ampel Surabaya.

Sedangkan buku-buku yang pernah ditulis sejak tahun 2003 antara lain; *Agenda Cinta Remaja Islam* (Diva Press tahun 2003) jenis Psikologi Remaja Best Seller Cetakan ke-12 (buku sampai ke Singapura dan Malaysia), *Manajemen Qalbu Untuk Anak Kost* (Izzan Pustaka, tahun 2004) Jenis Psikologi Remaja Cetakan ke-3, *Menikah Muda Siapa Takut* (Indiebooks, tahun 2004) Jenis Psikologi Remaja, *Kala Cinta Menyapa* (Diva Press, tahun 2005) Jenis Psikologi Remaja, *Problematika Anak Kampus* (Qur'anic Media Pustaka, tahun 2005)

Jenis Psikologi Pendidikan, *Siapa Bilang Pacaran Haram* (Qur'anic Media Pustaka, tahun 2005) Jenis Psikologi Remaja, *Asyiknya Menikah Muda* (Indiebooks, 2005) Jenis Psikologi Remaja, *Luruskan Taubatmu* (Pyramedia, 2008) Jenis Psikologi Agama, *The Power of Dream ; Kekuatan Sebuah Impian* (Penerbit Al-Fath Yogyakarta, 2008) Jenis Psikologi Motivasi, *Psikologi Kemalasan*, (Azkiya Media, 2010) Jenis Psikologi Motivasi.

Beberapa artikel yang dimuat di majalah Pendidikan antara lain; *Hindari Misunderstanding Dunia Pesantren (Upaya Rekonstruksi Keseimbangan Lulusan Pesantren)* diterbitkan pada Daerah Kebudayaan Media Komunikasi Pesantren, Jakarta vol 2. No V_Oktober 2006, *Pendidikan Kematian untuk Peserta Didik ; Media Change of Self Menuju Aktif Pembelajaran* (Smart Education "Majalah Diknas Kebumen" Vol 01/No.01/Juni 2009, *Membangun Komunitas "Manusia Pembelajar" di Sekolah Melalui Prinsip-prinsip Kaizen*,(Smart Education—majalah Diknas Kebumen—Vol No.02/ Desember 2009, *Membangun Sekolah Ruhaniyah bagi Peserta Didik di Lembaga Pendidikan Umum*, Majalah Dinas Dikpora kab. Kebumen Smart-Education Edisi III.November 2010, *Transformasi Berdaya Guna Menuju Generasi "Pemuda Gatotkaca"* majalah Suara Daerah Majalah Pendidikan Jawa Barat Edisi 516 Tahun 2015 ISSN 2008-1460. *Pendidikan Rumah dan Ramah Sebagai Basis yang Mencerahkan Anak*, majalah Suara Daerah Majalah Pendidikan Jawa Barat Edisi 520 Tahun 2016 ISSN 2008-1460.

Adapun prosedding yang ditulis adalah; Prosiding Konferensi Nasional ke-3 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah (APPTM), di Universitas Muhammadiyah Purwokerto pada 12-13 Desember 2015 dengan judul *Upaya Menciptakan Keharmonisan Kerja pada Para Perempuan Perkasa Pembuat Genting Sokka Kebumen dengan Pendekatan Pendidikan Kedamaian (Peace Education)*" volume; 2, ISBN; 978-602-19568-0-9, Februari 2016. Book Abstract NIGRC 2016 The National and International Graduate Research Conference 2016, Graduate

School Khon Khaen University Thailand and Universitas Muhammadiyah Yogyakarta 15 Januari 2016, Dengan judul “*The Title; Treatment Efforts on Juvenile Delinquency in School by Applying Death Education (Best Practice at Madrasah Aliyah Plus “Nururrohmah” Tambaksari Kuwarasan Kebumen Central Java).*” Prosiding Konferensi Nasional ke-4 Asosiasi Program Pascasarjana Perguruan Tinggi Muhammadiyah (APPTM) di Universitas Muhammadiyah Palembang Hotel Amelia pada 27-29 Mei 2016 dengan judul *Pendidikan Kematian (Death Education) Sebagai Upaya Penanganan Kenakalan Peserta Didik Remaja di Sekolah/Madrasah (Best Practice di Madrasah Aliyah Plus “Nururrohmah” Tambaksari Kuwarasan Kebumen Jawa Tengah)*, Volume 1 Pendidikan dan Pemikiran Islam, ISBN; 978-602-19568-1-6, Mei tahun 2016. Book Abstract On ICONPO VI International Conference Faculty of Political Science, Thamassat University Bangkok, Thailand 10-11 Agust 2016, dengan judul *The Efforts in Fostering the Early Sense of Fear of Corruption to Students with the Death Education Method.* Book Of Proceeding International Conference on Education “Education Trends for Future Society” 30 Agustus 2016 di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dengan judul Jurnal “*The Education of Suffering to Student (The Study on Excellent Program in Madrasa Aliyah Plus Nururrohmah Boarding School Al-Kamal Tambaksari Kuwarasan Kebumen, Central Java)*” ISSN. 2527-998 X Agustus 2016. Book of Proceeding dengan judul *Homey and Friendly Education as a Basic that Enlighten Children (An Effort to Minimalize Deviant at an Earlier Time in The Social Transformation,* di International Conference on Social Political Issue (ICSP) Faculty of Social And Political Sciences, Universitas Indonesia, Bali 19-21 Oktober 2016.

Adapun beberapa penelitian yang dilakukan adalah; Menjadi Nominator Penelitian se-Indonesia dan diseminarkan di Grand Hotel Universal Bandung pada Senin – Rabu, 15 – 17 Oktober 2012 Program Penelitian, Pengabdian Pada Masyarakat dan Publikasi Ilmiah Direktorat Pendidikan Tinggi Islam, Ditjen Pendidikan Islam

Kementerian Agama RI 2012, dengan judul: *"Penanganan Kenakalan Remaja Pecandu NAPZA dengan Pendidikan Berbasis Kelekatan (Attachment of Education) Studi di Pondok Remaja Inabah X Putra Kedah Malaysia Cabang Pon-Pes Suryalaya Tasikmalaya.* (Ketua Peneliti), *Peranan Pondok Pesantren dalam Upaya Preventivisasi Kemunculan dan Merebaknya Aliran Keagamaan Menyimpang Terhadap Para Korban Lumpur Lapindo yang Mengalami Penderitaan Batin/Kekalutan Mental di Porong Sidoarjo (Studi Terhadap Beberapa Pondok Pesantren Aktif yang Berada di Sekitar Lokasi Bencana),* Penelitian ini dilakukan dalam rangka mengikuti Lomba Penelitian Nasional Badan Litbang dan Diklat Puslitbang Kehidupan Keagamaan RI 2013." Penelitian selanjutnya, *Pembinaan Moral Terhadap Anak Perempuan dari Mantan Pekerja Seks Gang Dolly Surabaya (Upaya Kaum Ibu Mantan Pekerja Seks dalam Mengantisipasi Anak Perempuannya Menjual Diri Pasca Ditutupnya Gang Dolly Surabaya),* yang diajukan ke penelitian DIKTIS Tingkat Nasional tahun 2015 dan penulis mempresentasikan pada Rabu-Jum'at 29 Juli-31 Juli 2015 di Hotel Lorin Solo. Mendapatkan Bantuan Penelitian Dosen Non PNS PTKIS Kopertais Wilayah X Jawa **Tengah** tahun 2015 dengan judul *"Penanganan Kenakalan Peserta Didik Nakal dengan Pendidikan Kematian (Death Education) (Studi di Madrasah Aliyah Plus "Nururrohmah" Tambaksari Kuwarasan Kebumen)."* *Upaya Pesantren Dalam Meminimalisir Perilaku Menyimpang Lesbian, Gay, Biseksual & Transgender (LGBT) Kaum Santri (Studi Pada Pesantren Tua Salafiyah dan Khalafiyah di Kota Santri Jawa Timur)* penelitian DIKTIS Tingkat Nasional Tahun 2016.

Penulis dapat dihubungi melalui no. Telp. 08175479301 dengan WA 082220629632. Adapun email adalah azamsyukurrahmatullah@yahoo.co.id. Dengan alamat Pondok Pesantren Al-Kamal Jalan Pantai Karang Bolong Buayan Gombong Kebumen, dan atau alamat kantor Program Doktor Psikologi Pendidikan Islam Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta jalan Lingkar Selatan Tamantirto Kasihan Bantul Yogyakarta.