

Kedahsyatan Sabar

Kedahsyatan Sabar

Penulis : Dina Estianti, S.Pd
Desain Sampul : Ramdan Ramdani
Penata Letak : Ferdi Herdiasyah
Editor : Marlina S
Penerbit : HUMAN BOOKS-Jakarta
ISBN : 978-602-301-005-4

Halaman Persembahan

Tiada kata yang lebih indah selain ucapan syukur karena penulisan buku ini dapat berjalan dengan baik. Ada banyak hikmah yang bisa kudapatkan ketika menulis buku yang satu ini.

Thank's God. Without You ... I'm nothing

Special untuk re! Media

Terima kasih telah diberikan kesempatan seindah ini.

Semoga kerja sama ini akan selalu langgeng.

Really thank you for Punto Wicaksono, S.Kom dan Audi Telesforus

Dua laki-laki yang ada dalam hidupku

Both of you are my husband, my son, my partner and my first reader.

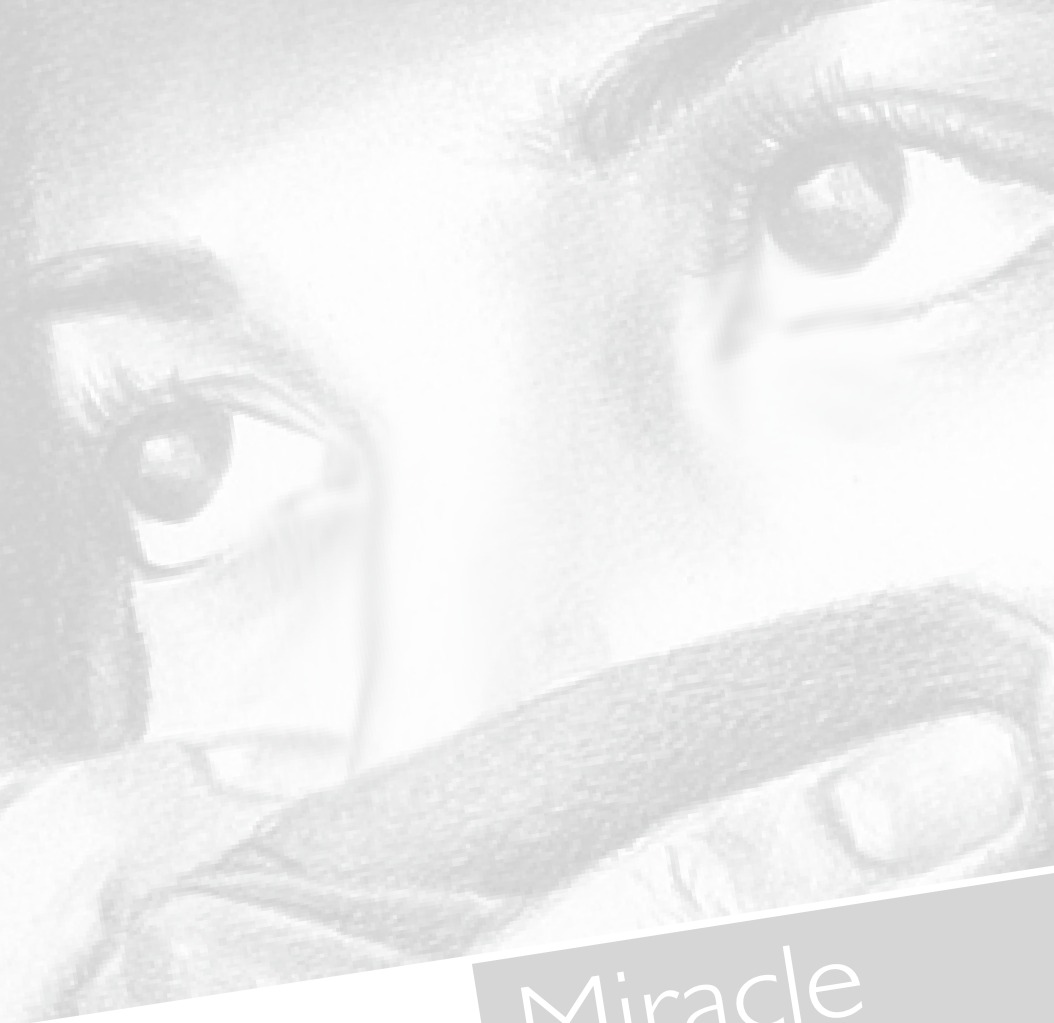
I Love you

Akhir kata, terima kasih tak terhingga untuk seluruh pembaca buku ini.

Semoga buku ini dapat membawa manfaat akan pentingnya sabar, syukur, ikhlas, dan pikiran positif di dalam menjalani kehidupan kita.

Semarang, 2012

Monica Anggen



The Miracle of Sabar

Kata Pengantar

Selama ini, kita hanya mengenal sabar sebagai salah satu cara mengendalikan diri dan hawa nafsu. Kita seringkali dituntut untuk sabar dalam menahan amarah, sabar dalam menghadapi cobaan. Kita diharuskan bersabar ketika musibah menimpa kita. Seringkali kata sabar ini pun dijadikan kata penghibur ketika salah satu dari kita mengalami kehilangan atau kesedihan. Kata “sabar” itu hanya seolah-olah sebagai kata penghibur tanpa makna. Bahkan ada diantara kita yang beranggapan bahwa sabar itu adalah menerima apa yang terjadi begitu saja.

“Sabar, ya, pasti akan ada hikmah di balik semua ini.”

Kalimat itu sering sekali kita dengar. Tapi tidak ada solusi apa pun yang akan kita berikan kepada orang yang menerima kalimat yang berisi penghiburan dan anjuran untuk bersabar tersebut. Sabar! Menjadi kata yang akhirnya terlewatkan dengan percuma.

Namun, sebenarnya sabar tidaklah sesederhana pemikiran kita selama ini. Sabar itu memiliki makna yang dalam dan luas. Sabar tidak berarti pasrah. Sabar juga tidak berarti mengalah. Sabar memiliki hubungan dengan keikhlasan kita dalam menjalani kehidupan. Sabar juga berhubungan dengan rasa syukur dan berpikiran positif. Sayangnya, masih sedikit di antara kita yang mengetahui hubungan ini.

Hal yang paling utama, sabar itu bisa mengubah apa yang hendak kita ubah. Dengan kesabaran yang kita miliki, kita bisa mengubah nasib kita. Sabar pula yang akan mendatangkan banyak mukjizat.

Di dalam buku inilah kesabaran akan dikupas tuntas. Bagaimana sebaiknya kita mengelola sabar di dalam hati dan menggabungkannya dengan rasa ikhlas, syukur, dan berpikiran positif. Dengan penggabungan inilah maka kita bisa mengubah kehidupan kita menjadi lebih baik. Bahkan kita bisa mendatangkan banyak mukjizat dan keajaiban di dalam hidup kita.

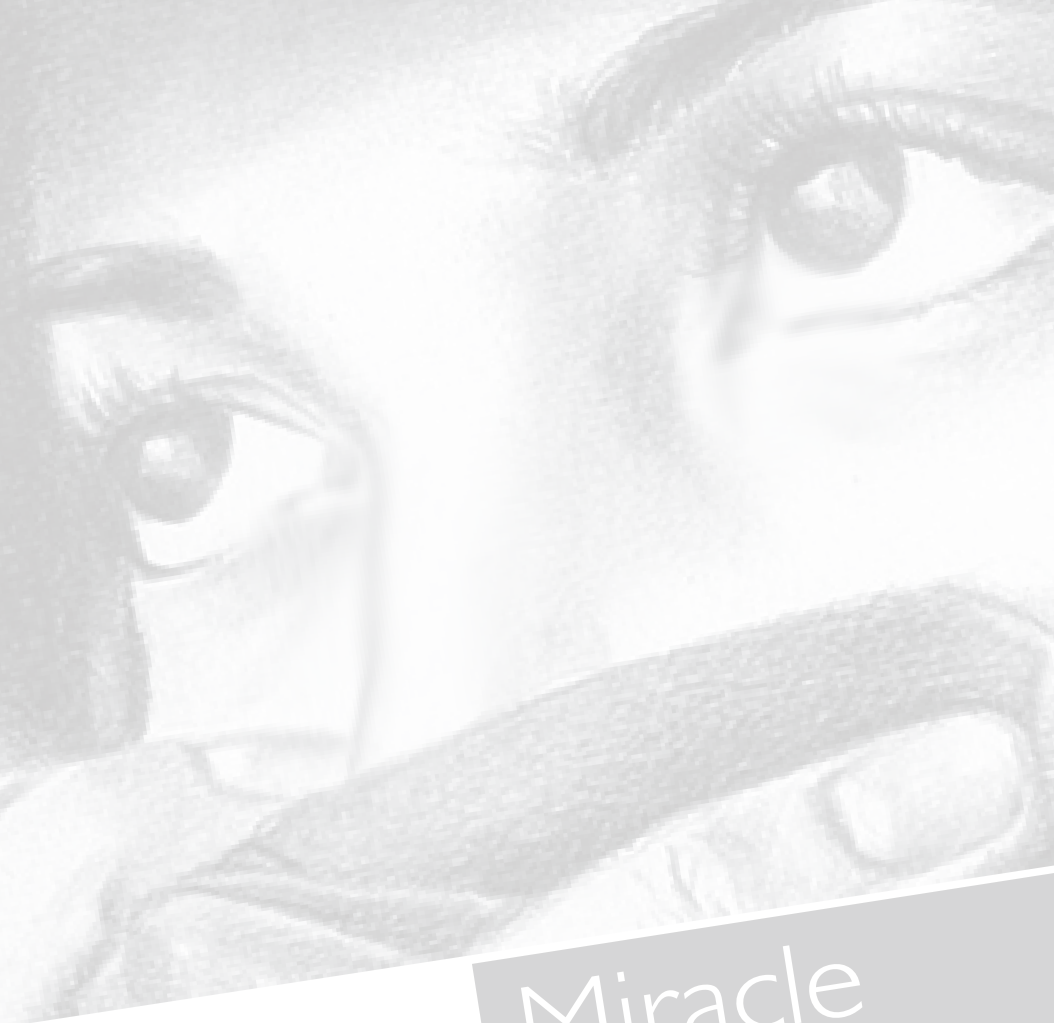
Semoga membawa manfaat bagi semua pembaca.

DAFTAR ISI

Halaman Persembahan	iii
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii
Bab I Apa Itu Sabar?	1
A. Pengertian Sabar	5
B. Makna Sabar	12
C. Hakikat Sabar	26
D. Kekuatan Sabar	45
E. Keutamaan Sabar	54
Bab II Batasan Sabar	63
A. Ketika Marah	68
B. Ketika Menghadapi Musibah	74
C. Ketika Difitnah	76
D. Ketika Banyak Masalah	80
E. Sabar yang Tidak Pasrah	83
Bab III Hubungan Sabar Dengan Ikhlas	87
A. Pengertian Ikhlas	91
B. Makna Ikhlas	94
C. Keutamaan Ikhlas	97
D. Ikhlas dalam Kehidupan	107
E. Cara Berikhlash	113

Bab IV Hubungan Sabar Dengan Syukur	123
A. Pengertian Syukur	128
B. Sabar yang Bersyukur	130
C. Ungkapkan Sabar dengan syukur	132
D. Cara Bersyukur	134
Bab V Hubungan Sabar Dengan Pikiran Positif	137
A. Pengertian Pikiran Positif	141
B. Ciri-ciri Orang yang Berpikiran Positif	142
C. Kekuatan Pikiran Positif	145
D. Bersikap Positif	148
Bab VI Macam-Macam Sabar	151
A. Sabar dalam Menghadapi Cobaan	153
B. Sabar dalam Kesuksesan	157
C. Sabar dalam Ketaatan	158
D. Sabar dalam Rumah Tangga	160
E. Sabar Meniti Karier	162
F. Sabar dalam Menjalani Kehidupan	166
Bab VII Sabar Yang Mendatangkan Mukjizat	171
A. Mendatangkan Rezeki	175
B. Mendatangkan Persaudaraan	178
C. Mengubah Nasib	181
D. Mendatangkan Kesuksesan	184
E. Mendatangkan Kebahagiaan	188

Bab VIII Cara Melatih Kesabaran Dan Menjadi Orang Yang Sabar	191
A. Cara Melatih Kesabaran	193
B. Bagaimana Menjadi Orang yang Sabar?	196
Bab IX Kumpulan Kisah Inspiratif Tentang Sabar, Syukur, Ikhlas, Dan Pikiran Positif	201
A. Sedekah Salah Sasaran	203
B. Hadiah Mobil	209
C. Sedekah Ikhlas	211
D. Pedagang Hewan Kurban	214
Daftar Pustaka	217
Biodata Penulis	218



The Miracle of Sabar

BAB I



Apa Itu sabar?



*“Barangsiapa yang membiasakan jiwanya bersabar
dan tahan terhadap segala benturan
maka goncangan dan tekanan dari mana pun
akan terasa ringan.”*

Kata sabar ini sering sekali kita dengar dalam kehidupan kita sehari-hari. Apa yang terlintas dalam pikiran kita ketika mendengar kata sabar? Yang pertama kali terpikirkan oleh kita, sabar itu adalah perasaan yang mengondisikan kita harus meredam segala emosi yang ada di dalam dada. Emosi tersebut dapat berupa apa saja. Kesedihan, kemarahan, rasa tidak terima, rasa putus asa, bahkan perasaan negatif lainnya yang seringkali membuat hati menjadi tidak nyaman merupakan suatu bentuk emosi. Emosi-emosi yang muncul tersebut seringkali membutuhkan sebuah kata sabar untuk meredamnya. Itulah yang biasa kita dengar.

Tapi apakah memang hanya sebatas itu untuk menggambarkan sebuah kata sabar? Kenapa hanya pada saat kita tertimpa musibah atau kesedihan saja yang membuat kata sabar itu tiba-tiba sedemikian sering berdentung di sekitar kita.

“Sabar ya, semua ini pasti ada hikmahnya.”

“Sabar ya, Tuhan pasti punya rencana lain dengan adanya musibah ini.”

Dua kalimat tersebut akan terus didengungkan di telinga kita, meminta kita untuk meredam segala emosi yang timbul. Menyuruh kita bersabar. Padahal, kita tidak mengetahui sabar yang sebenarnya itu apa. Sabar yang seperti apa yang harus kita lakukan sehingga perasaan menjadi lebih nyaman dan masalah terselesaikan dengan baik. Bahkan kadang-kadang, kita disuruh hanya bersabar, tanpa tahu harus melakukan apa dan bagaimana. Hanya bersabar. Tanpa ada satu solusi pun yang kita dapatkan untuk menghadapi apa yang saat itu sedang dihadapi.

Kata sabar menjadi sekadar kata hiburan belaka yang tidak ada artinya jika kita tidak mengetahui apa sesungguhnya yang terkandung di dalam kata sabar tersebut. Mungkin ada sebagian dari kita yang sudah sangat mengetahui bahwa sabar itu adalah sebagian dari iman. Begitulah yang seringkali kita dengar. Dengan memiliki kesabaran di dalam hati maka berarti kita memiliki iman akan segala rencana-Nya dan menyerahkan segala keputusan di tangan-Nya.

Lalu ketika kita dianiaya, dihina, bahkan disiksa, apakah kita masih mampu bersabar? Jika ketidakadilan, berbagai musibah terus terjadi di dalam hidup kita, apakah kita akan berdiam saja dan mengucapkan kata sabar terus-menerus hingga semua hal yang menyusahkan hidup kita bisa berlalu dengan sendirinya? Atau, misalnya lagi, ketika kemiskinan terus menjadi suatu hal yang mengelilingi kita, mampukah kita bersabar? Sementara perut keroncongan dan tangisan anak yang kelaparan terus memenuhi hidup kita?



Kata sabar juga sangat sering kita temukan dalam ucapan-ucapan atau percakapan yang terjadi di sekitar kita, seperti sabar mengendalikan hawa nafsu, sabar dalam menyampaikan kebenaran, sabar dalam jalan dakwah, sabar menghadapi musuh, sabar ketika menunggu antrian, sabar menghadapi cobaan, dan masih banyak lagi ungkapan yang menunjukkan kata sabar itu seolah-olah menghiasi hampir seluruh aspek di dalam kehidupan kita sebagai manusia dan makhluk sosial.

Sabar tidak sesederhana itu. Apa yang terkandung di dalam kata sabar itu sangatlah luas dan dalam kata sabar bukan semata-mata kita harus menerima apa yang terjadi di dalam hidup kita begitu saja. Penerimaan yang tanpa berbuat apa-apa inilah yang akhirnya mengidentikkan kata sabar dengan kepasrahan bahwa kita rela untuk menjalani hidup kita ini sedemikian saja dan tidak melakukan perbuatan apa pun untuk mengubahnya.

“Sesaat kesabaran bisa menangkal bencana besar.

***Sesaat ketidaksabaran bisa menghancurkan
kehidupan.”***

~ Pepatah Cina ~

A. Pengertian Sabar

Sebelum kita membahas lebih lanjut mengenai kata sabar dan bagaimana sabar itu memberikan makna yang luas dalam kehidupan kita, ada baiknya kita mengetahui terlebih dahulu pengertian kata sabar yang sesungguhnya.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) yang dikeluarkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional tahun 2008, kata sabar memiliki pengertian tahan menghadapi cobaan. Artinya, dalam kehidupan ini seharusnya kita memiliki ketahanan yang lebih untuk menghadapi berbagai cobaan yang terjadi di dalam hidup kita, kita tidak boleh marah ketika keadaan tidak sesuai dengan yang kita harapkan, kita tidak mudah putus asa dan patah hati ketika kita mengalami kegagalan.

Selain itu, masih menurut Kamus Bahasa Indonesia yang dikeluarkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional tahun 2008 tersebut, kata sabar juga memiliki pengertian tidak tergesa-gesa, tidak terburu nafsu dan tenang. Jika mengacu pada pengertian ini maka sabar itu adalah suatu kondisi di mana kita memiliki ketenangan batin yang terkelola dengan baik ketika kita berada dalam suatu masalah besar yang membutuhkan penyelesaian. Kita memiliki ketenangan jiwa yang baik ketika kita menghadapi berbagai kesedihan dan musibah. Bahkan dalam keadaan bahagia dan gembira pun kita bisa mengelola batin kita agar tetap tenang dan tidak berlebihan.

Selain itu, dari pengertian ini, kita juga dapat mengetahui bahwa dengan sabar itu kita bisa mengambil suatu tindakan yang sudah kita pikirkan terlebih dahulu buruk dan baiknya. Kita tidak mengambil keputusan dalam keadaan yang tergesa-gesa dan kita juga mampu bersikap tenang, baik dalam pikiran maupun dalam perasaan kita ketika menghadapi apa pun yang terjadi di kehidupan kita.

Dari sini, bisa kita ambil kesimpulan bahwa sabar itu tidak hanya ditujukan pada suatu kata yang akan digunakan pada saat kita mengalami musibah, kesusahan, atau bahkan kesedihan. Kata sabar, secara luas, meliputi seluruh aspek kehidupan manusia.

Sabar tidak hanya dibutuhkan ketika kita dalam keadaan sedih dan tertimpa banyak masalah atau kesusahan. Kadang kala, dalam keadaan senang pun, kesabaran ini sangat dibutuhkan agar kita tidak larut dalam kesenangan dan terlalu menuruti hawa nafsu. Sabar membuat kita menjadi tidak tergesa-gesa dalam mengambil keputusan. Sabar juga membuat diri kita menjadi lebih tenang, bahkan pada saat kesenangan dan kebahagiaan itu menguasai hati kita. Karena itulah, kata sabar memiliki pengertian yang sangat luas dalam kehidupan kita sebagai manusia. Kata sabar itu bukan hanya untuk menghibur seseorang yang berada di dalam kesusahan dan kesedihan. Kata sabar juga bisa mengandung tindakan yang hati-hati ketika berada di dalam kebahagiaan dan kesenangan.

Asal kata sabar sendiri sebenarnya berasal dari bahasa Arab, yaitu *shabara*. *Shabara* dalam penulisan bahasa Arab ini sebenarnya tidak dapat berdiri sendiri dan menjadi tidak memiliki arti jika hanya berdiri sendiri sebagai *shabara*. Oleh karena itu, jika dituliskan secara lengkap maka *shabara'ala* berarti tabah hati atau bersabar, sedangkan *shabara'an* memiliki pengertian memohon atau mencegah. Adalagi *shabarabihi* yang memiliki arti menanggung.

Dari keseluruhan kata sabar yang berasal dari bahasa Arab ini dapat kita artikan secara harfiah bahwa sabar di dalam kehidupan kita itu harusnya memiliki ketabahan hati dalam menghadapi setiap kejadian di dalam kehidupan kita, berusaha untuk mencegah permasalahan tersebut, berani menanggung masalah, dan kejadian apa pun dalam kehidupan kita serta memohon kepada-Nya untuk membantu kita dalam menyelesaikan setiap permasalahan tersebut dengan disertai usaha keras dari diri kita sendiri untuk mencari penyelesaian yang terbaik.

Artinya, sabar itu bukan berarti hanya pasrah dan menyerah serta menerima setiap permasalahan, baik itu kesedihan maupun kegembiraan dengan ketabahan hati. Namun, kita juga harus berusaha dengan tenaga dan upaya kita untuk mencegah masalah itu terjadi, menyelesaikannya jika masalah itu terjadi, serta tetap memohon kepada Tuhan agar kita dimudahkan dan diberikan rahmat-Nya hingga mampu menyelesaikannya dengan baik.

Ada lagi pengertian sabar yang mengarah pada ketakwaan kita sebagai manusia kepada Sang Pencipta. Sabar yang sebagai bentuk ketakwaan kita kepada Tuhan ini menyatakan bahwa sabar adalah sebagian dari iman karena dengan sabar ini kita dapat mengendalikan diri kita, baik dalam keadaan susah maupun senang. Dengan sabar, kita mampu menghindari perbuatan tercela. Sabar pula yang akan menjadi benteng dan pertahanan kita dalam menghadapi segala cobaan hidup.

Cobaan hidup itu tidak hanya berupa kesedihan, kehilangan, malapetaka, dan musibah saja. Cobaan hidup

juga dapat berupa materi yang berlimpah, kekuasaan yang dapat membuat kita lupa diri, atau bahkan kemasyhuran yang bisa membuat kita menjadi tinggi hati. Karena kehidupan kita sebagai manusia tidak pernah terlepas dari itu semua, kita memerlukan sifat sabar sebagai pengontrol diri, pengingat hati, dan penggugah kesadaran bahwa dengan sabarlah kita mampu menjalani apa pun yang terjadi dalam kehidupan kita ini sebaik-baiknya dan sesuai dengan ajaran agama yang sudah diajarkan kepada kita.

Di dalam ajaran agama apa pun, sabar dan kesabaran ini sudah diajarkan dan terdapat dalam kitab suci masing-masing agama. Hal ini menunjukkan bahwa sabar itu memiliki kaitan yang sangat erat dengan ketakwaan kita kepada Tuhan.

Al-Quran sebagai kitab suci umat Islam menyebutkan pengertian sabar ini di dalam banyak ayat-ayatnya. Seperti yang tertulis di dalam QS. Al-Kahfi [18]: 28, sabar digambarkan sebagai berikut *“dan bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap keridhaan-Nya; dan janganlah kedua matamu berpaling dari mereka (karena) mengharapkan perhiasan dunia ini; dan janganlah kamu mengikuti orang yang hatinya telah Kami lalaikan dari mengingati Kami, serta menuruti hawa nafsunya dan adalah keadaannya itu melewati batas.”* Istilah sabar ini mengacu pada tindakan untuk menahan diri dalam menghadapi segala sesuatu yang tidak disukai karena mengharapkan rida dan pertolongan dari Tuhan. Intinya, sabar adalah bentuk ketakwaan kita kepada Sang Pencipta bahwa kita mampu menerima dan menahan diri dari berbagai musibah, kesedihan, atau hal-hal yang tidak kita inginkan yang datang kepada kita dan kita mempercayakan itu semua kepada

setiap rencana-Nya yang sudah mengatur hidup kita.

Di dalam Injil yang merupakan kitab suci agama Kristen pun pengertian kesabaran juga dijelaskan. Ada banyak ayat dalam kitab suci ini yang membahas mengenai pentingnya sabar dalam kehidupan manusia. Seperti yang tertulis di dalam Kitab Amsal 16:32, *“Orang yang sabar melebihi pahlawan, orang yang menguasai dirinya, melebihi orang yang merebut kota.”* Atau seperti yang tertulis di dalam ayat lainnya di Roma 12:12 yang menyatakan, *“Bersukacitalah dalam pengharapan, bersabarlah dalam kesesakan dan bertekunlah dalam doa.”*

Sama seperti halnya dalam Al-Quran, di dalam Injil pun kata sabar ini terus diulang-ulang dan berkali-kali dituliskan. Hal ini secara tidak langsung mengajarkan kepada kita sebagai umat-Nya betapa pentingnya sifat sabar itu bagi kita dalam menghadapi berbagai masalah di dalam kehidupan. Dengan kesabaran itu pula, ketakwaan kita kepada-Nya diuji. Kelak, dengan kesabaran pula kita akan mendapatkan limpahan hidayah, kasih, dan berbagai mukjizat yang diberikan Tuhan kepada kita.

Di dalam agama Hindu dan Buddha, kesabaran ini pun diajarkan dalam ajaran agama mereka. Seperti yang tertulis dalam Dhammapada bait 184, Sang Buddha pernah mengatakan bahwa kesabaran itu adalah praktik bertapa atau pengendalian diri yang terbaik untuk mencapai Nirwana. Menurut agama Buddha, *khanti* atau sabar itu memiliki pengertian dapat menahan diri secara wajar ketika harus menghadapi berbagai permasalahan atau hal-hal yang tidak diinginkan. Sabar atau kesabaran atau tindakan bersabar ini akan bersekutu dengan ketekunan dan giat (*Viriya*) dan akan

menjadi lebih baik jika dikembangkan di dalam kesabaran tersebut, yaitu kebijaksanaan dalam menyikapi apa pun yang terjadi dalam kehidupan.

Di dalam agama Buddha, sabar juga memiliki arti sebagai keteguhan hati atau konsisten dalam meneruskan pekerjaan atau melanjutkan perjuangan hidup. Sabar dalam menghadapi kesulitan atau bahaya, konsisten dalam mencari dan memperoleh peluang atau kecukupan hidup, dan sabar dalam menahan penderitaan yang dibebankan kepada dirinya yang dilakukan oleh orang lain.

Sementara dalam agama Hindu, sikap sabar tertulis pada ajaran Panca Yama Brata yang mengatakan bahwa sikap sabar menjadi landasan spiritual dalam memandang segala permasalahan yang sedang dihadapi. Orang yang sabar akan mendapatkan lebih banyak mukjizat dan berkah. Tutar kata orang sabar terjaga dengan baik intonasinya, ucapan yang keluar dari mulutnya pun tidak menyakiti hati orang lain, dan orang yang sabar memiliki hati yang tulus, sehingga dapat diterima oleh orang lain yang berada di sekitarnya dan menjadi orang mulia yang memuja Sang Pencipta dan menyucikan jiwa di dalam diri.

Semua agama ini mengajarkan tentang sabar yang merupakan kunci utama dalam menjalani kehidupan manusia di dunia. Pengertian sabar tergambar jelas dalam setiap ayat-ayat di dalam kitab suci-kitab suci tersebut. Dengan mengambil dari pengertian ini pula, kita harusnya menyadari bahwa kesabaran itu tidak ada yang terbatas seperti yang sering terungkap di dalam kalimat, "*Sabar itu ada batasnya.*"

Atau ketika kita dalam keadaan marah, kadang kala kita juga mengucapkan kalimat, “*Kesabaranku sudah habis.*”

Sabar itu tidak ada batasnya. Sabar itu sangat luas. Sabar pula yang membuat seseorang mampu menjalani kehidupannya dengan baik dan sesuai dengan kehendak Sang Pencipta. Dalam berbagai pengertian sabar seperti yang sudah tertuang di dalam kitab suci masing-masing agama sudah dituliskan dengan jelas, bahwa orang-orang yang memiliki kesabaran yang tanpa batas dalam menghadapi berbagai kesulitan dan permasalahan dalam hidupnya akan dianugerahi hidayah dan mukjizat tanpa batas dari-Nya.

B. Makna Sabar

Sebelum kita mengulas lebih jauh mengenai makna sabar, ada baiknya kita menyimak terlebih dahulu kisah berikut ini.

Dalam suatu perjalanannya, Musa pernah bertemu dengan Khidhir. Khidhir adalah seorang hamba Allah Swt. yang mendapatkan rahmat Allah Swt., hidayah-Nya, dan mendapatkan berbagai ilmu yang langsung berasal dari Allah Swt..

Ketika bertemu dengan Khidhir, Musa langsung menyatakan keinginannya untuk mengikuti sang Khidhir dan meminta kepadanya agar mengajarnya berbagai ilmu yang benar yang telah diajarkan Allah Swt. kepada Khidhir. Saat itu, sang Khidhir hanya menjawab bahwa Musa tidak akan sanggup bersabar jika berjalan bersamanya. Musa tidak akan mampu menahan sabar karena ia menganggap bahwa

pengetahuan yang dimiliki Musa masih belum cukup untuk memahami semua yang terjadi di dalam perjalanan mereka.

Saat itu, Musa hanya berkata bahwa ia menjamin bahwa dirinya adalah seorang yang sabar dan berjanji tidak akan menentang apa pun yang dilakukan Khidhir di dalam perjalanan mereka tersebut.

Akhirnya sang Khidhir berkata, “Jika kamu mengikuti aku maka kamu tidak boleh bertanya tentang apa pun kepadaku sebelum aku menerangkannya sendiri kepadamu.” Itulah syarat yang diajukan oleh Khidhir sebelum akhirnya ia menyetujui Musa boleh berjalan bersamanya.

Akhirnya, Musa berjalan mengikuti Khidhir. Mereka berjalan bersama. Ketika Musa mengikuti Khidhir naik ke sebuah perahu, ia melihat Khidhir melubangi perahu tersebut. Musa yang melihat itu merasa heran lalu bertanya kepada Khidhir mengapa ia melubangi perahu tersebut. Perahu yang berlubang tentu akan menenggelamkan penumpangnya. Saat itu, Musa juga mengatakan bahwa Khidhir telah melakukan sebuah kesalahan besar dengan melubangi perahu tersebut.

Khidhir tidak menjawab pertanyaan Musa. Ia juga tidak menerangkan atau memberi tahu alasan mengapa ia melubangi perahu itu. Tetapi, Khidhir hanya menegur Musa dan mengingatkan perkataannya sebelumnya bahwa Musa tidak akan memiliki kesabaran selama berjalan bersamanya.

Saat itu, Musa langsung sadar dan meminta untuk tidak dihukum karena ia lupa telah melanggar syarat yang diajukan Khidhir sebelum mereka memulai perjalanan mereka. Khidhir memaafkan Musa dan mereka pun akhirnya melanjutkan perjalanan. Di tengah perjalanan, mereka bertemu dengan seorang pemuda. Begitu melihat pemuda itu, Khidhir langsung membunuh si pemuda. Melihat hal itu, Musa langsung kembali menegur Khidhir.

“Mengapa kamu membunuh jiwa yang bersih yang ada di dalam pemuda itu. Padahal, ia tidak melakukan kesalahan dan dia juga tidak membunuh orang lain? Kamu telah melakukan suatu kejahatan besar.”

Khidhir tidak menjawab pertanyaan Musa. Ia juga tidak memberikan alasan kenapa pemuda itu dibunuhnya. Khidhir hanya kembali menegur Musa dan mengingatkan tentang syarat yang sudah diajukannya.

Musa tersadar dan akhirnya berkata bahwa jika satu kali lagi ia mengajukan pertanyaan pada saat Khidhir melakukan sesuatu maka Khidhir boleh melarang Musa untuk melanjutkan perjalanan bersama ini. Mereka akhirnya kembali melanjutkan perjalanan.

Musa dan Khidhir akhirnya sampai di sebuah kota. Di kota tersebut, mereka meminta dijamu dan diizinkan untuk menginap kepada penduduk yang ada di kota itu. Namun, tidak ada satu orang pun yang mau menerima mereka. Akhirnya, Khidhir terus berjalan mengelilingi kota tersebut dan sampai pada sebuah rumah yang dinding-dindingnya hampir rubuh. Tanpa diminta, Khidhir langsung menegakkan kembali dinding-dinding rumah yang hampir rubuh itu. Melihat apa yang dilakukan oleh Khidhir, Musa tak mampu lagi menahan dirinya dan menyarankan jika Khidhir menginginkannya, Khidhir dapat meminta upah karena telah memperbaiki dinding rumah yang rusak.

Khidhir menolehkan wajahnya kepada Musa dan langsung mengatakan bahwa inilah saatnya mereka berpisah karena lagi-lagi Musa melanggar syarat yang sudah ditetapkannya dan tidak mau bersabar menunggu hingga Khidhir sendiri yang menjelaskan apa yang sudah dilakukannya selama di dalam perjalanan mereka. Namun, sebelum mereka berpisah,

Khidhir akhirnya memberikan penjelasan atas semua tindakan yang telah dilakukannya selama perjalanan mereka.

Perahu yang dilubangi oleh Khidhir itu sebenarnya adalah milik para nelayan miskin yang ada di sekitar pantai tersebut. Nelayan-nelayan miskin itu bekerja siang malam di laut. Perahu-perahu itu bagi mereka adalah harta yang berharga. Karena tanpa perahu, mereka tidak akan dapat melaut dan mendapatkan penghasilan. Khidhir melubangi perahu-perahu itu karena di dekat nelayan-nelayan tersebut ada seorang raja yang sangat jahat dan suka merampas perahu-perahu nelayan miskin itu. Jika perahu itu dilubangi maka perahu itu dianggap rusak dan pasti tidak akan jadi dirampas oleh si raja. Sementara itu, lubang kecil itu akan dengan mudah diperbaiki oleh para nelayan tersebut.

Anak muda yang dibunuh Khidhir di dalam perjalanan mereka adalah seorang kafir, sedangkan kedua orangtuanya adalah seorang yang beriman. Khidhir khawatir bahwa anak itu akan membawa orangtuanya kepada kesesatan. Oleh karena itulah, akhirnya pemuda itu dibunuh dan Khidhir berharap, Tuhan akan memberikan kepada kedua orang itu anak yang lain yang lebih baik dan lebih suci hatinya serta memiliki kasih sayang yang berlimpah bagi kedua orang tuanya.

Terakhir, rumah berdinding rubuh itu adalah milik dua anak muda yatim yang tinggal di kota itu. Di bawah rumah itu, tersimpan benda simpanan yang ditinggalkan oleh ayahnya yang saleh bagi anak-anaknya. Tuhan menghendaki agar ketika kedua anak muda itu menginjak dewasa, mereka dapat mengeluarkan simpanan tersebut bagi kehidupan mereka.

Makna kesabaran yang terkandung di dalam cerita di atas sangat dalam. Apa yang dapat kita simpulkan dari cerita di atas?

Kita sebagai manusia kadang kala tidak sabar ketika menghadapi berbagai hal yang terjadi dalam kehidupan kita. Kadang kala, kita beranggapan bahwa apa yang terjadi itu tidak seharusnya terjadi pada kita. Bahkan kadang kala, kita juga menyalahkan Tuhan karena telah begitu tega memberikan berbagai masalah dan kesusahan di dalam hidup kita dan akhirnya membuat kita menjadi tidak lagi sepenuh hati menjalankan kewajiban kita kepada-Nya.

Seperti cerita di atas, ketika kita menemukan perahu yang merupakan harta benda kita yang sangat berharga berlubang di saat kita hendak melaut, biasanya kita akan langsung mengeluarkan sumpah serapah, uring-uringan, atau bahkan marah-marah dan merasa tidak terima akan adanya lubang di perahu tersebut.

Kita tidak mau berpikir atau bahkan seharusnya bersyukur bahwa dengan adanya lubang di perahu tersebut, sebenarnya Tuhan punya banyak rencana lain untuk kita. Kita hanya melihat sisi negatifnya saja bahwa perahu itu berlubang, kita tidak bisa melaut, dan kita tidak akan mendapatkan penghasilan.

Perahu yang berlubang tak akan bisa jalan.

Sumber: dokumen pribadi.



Seandainya kita memiliki sikap yang sabar dalam hati, kita akan mampu menahan berbagai permasalahan yang terjadi dan mencari solusinya. Seharunya, kita melihat kejadian perahu yang berlubang itu dari sisi yang positif. Contohnya, bisa saja Tuhan hendak menyelamatkan kita dari amuk badai dan gelombang besar di lautan. Oleh karena itulah, perahu kita berlubang atau bisa saja dengan perahu yang berlubang tersebut kita malah terhindar dari tenggelam di lautan karena kita tidak jadi berangkat melaut. Seperti cerita yang terjadi di atas, seharusnya nelayan miskin itu langsung bersujud mengucapkan syukur bahwa dengan perahu yang berlubang tersebut maka raja yang jahat itu tidak jadi merampas perahu milik mereka.

Pernahkah kita berpikir sampai sejauh ini? Apakah kita pernah merasa, ketika kita dihadapkan pada suatu permasalahan, suatu kesedihan, atau kesusahan, bahkan kehilangan, seharusnya kita bersyukur?

Mungkin sebagian dari kita sudah mampu melaksanakannya, namun masih banyak pula di antara kita sangat sulit untuk bersyukur di dalam kesusahan dan musibah yang menimpa kita.

Di dalam perjalanan kehidupan kita, apakah kita dapat mengatakan bahwa kita tidak pernah mendapatkan ujian? Sepertinya, tidak ada satu orang pun di antara kita yang mampu mengatakan itu. Sebagai manusia, hampir sepanjang perjalanan kehidupan kita pasti ada dan pernah ada hal-hal yang tidak menyenangkan hati kita, permasalahan yang membuat kita sedih dan susah atau kegembiraan yang

berlebihan yang kadang-kadang hanya ‘menyanjung’ sedikit hati kita dan ketika kita tidak berhati-hati maka kita akan terhempas.

Sejak kita sebagai manusia mulai mampu menapakkan kaki, meniti perjalanan kehidupan, kita sudah mengalami berbagai cobaan. Lihat saja, ketika pertama kali seorang anak kecil baru belajar berjalan, anak itu akan menapakkan kakinya selangkah demi selangkah dan baru beberapa langkah sudah terjatuh. Ia akan berusaha bangkit, berdiri, melangkah lagi, dan terus berulang seperti itu hingga akhirnya anak tersebut mampu berjalan dengan lancar dan kemudian mampu berlari. Dari sana, dapat kita ketahui bahwa hidup itu adalah suatu proses yang menuntut sikap dan sifat yang sabar dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan yang datang. Ketika saatnya tiba, kita telah kembali siap untuk melanjutkan perjalanan kita lagi.

Bahkan dalam setiap hari yang kita lewati, sejak bangun dari tidur hingga kembali tidur pada malam hari, ada berbagai hal yang harus kita hadapi sepanjang hari itu. Entah itu masalah besar atau hanya masalah kecil dan sepele, bisa juga apa yang kita hadapi hari itu sangat sukar untuk diselesaikan atau mungkin ada yang mudah untuk segera diselesaikan. Bahkan, ada pula berbagai hal yang membahagiakan dan masalah yang menyakitkan, yang melegakan atau yang menimbulkan kesulitan yang harus segera dicarikan jalan keluarnya.

Wajar dan manusiawi jika kita sebagai manusia sering merasa takut, khawatir, cemas akan masa depan keluarga

kita, gundah akan himpitan utang dan himpitan pekerjaan yang harus dijalani sehari demi sehari, atau bahkan berbagai masalah yang terjadi di lingkungan sekitar kita yang ternyata memberikan dampak yang cukup besar dalam kehidupan kita.

Seharusnya, dengan akal budi yang diberikan Sang Pencipta kepada kita, kita akan mampu menanggung berbagai hal yang datang kepada kita dan menyelesaikannya satu per satu. Dengan kemampuan berpikir yang kita miliki, kita seharusnya bersyukur bahwa kita akan dapat keluar dari berbagai hal yang mengurung hidup kita tersebut dengan berusaha dan berdoa. Sayangnya, tidak semudah itu untuk lepas dari kekacauan yang seringkali mengganggu kita ini. Kita bahkan terjebak dalam lingkaran persoalan demi persoalan tanpa melakukan apa pun. Sehingga, akhirnya persoalan yang menumpuk tersebut membuat kita mengalami stres yang berkepanjangan, depresi, bahkan bisa berujung pada kegilaan atau bunuh diri.

Kunci utama yang harus kita miliki agar dapat mengatasi berbagai masalah yang datang dalam kehidupan kita adalah sabar. Di semua ajaran agama yang ada di Indonesia mengajarkan bahwa sabar itu sebagian dari iman dan merupakan bentuk ketakwaan kita kepada Sang Pencipta. Untuk dapat memahami makna sabar sebagai kunci utama menjalani kehidupan mungkin kita dapat mempelajari makna sabar tersebut dari analogi berikut ini.

Sebagai manusia, kita adalah kafilah yang menempuh perjalanan panjang yang berliku untuk mencapai tempat tujuan dan di tempat itulah nanti kita akan hidup bahagia. Hanya

ada satu jalan sempit dan berbatu untuk dapat mencapai tempat tujuan kita tersebut. Bahkan, jalan itu penuh dengan batu-batu dan kerikil tajam yang akan membuat kaki kita berdarah ketika panas terik dan menjadi sangat licin ketika hujan badai. Ditambah lagi, di sisi kiri dan kanan jalan sempit itu adalah jurang yang dalam dan tak berdasar. Bukan hanya itu saja, selama perjalanan melintasi jalan itu pun kita masih akan terus mendapatkan halangan dan rintangan lainnya. Batang pohon tumbang yang menghalangi jalan kita, atau tanah longsor yang membuat jalan itu terputus dan kita harus membuat jembatan terlebih dahulu agar bisa melanjutkan perjalanan.

Bisa dibayangkan bagaimana rasanya melewati jalan seperti ini setiap detik, setiap menit, dan di sepanjang kehidupan kita?

Perjalanan jauh dan panjang yang tak ada habisnya dengan berbagai problematika kehidupan yang terus berputar bagai lingkaran, membuat perjalanan kehidupan itu menjadi sangat melelahkan dan membosankan. Bahkan, banyak di antara kita yang sering mengalami rasa jenuh dengan rutinitas yang terjadi dalam hidup kita sehari-hari. Tidak ada satu pun di antara kita yang berharap akan mendapatkan berbagai rintangan. Tetapi nyatanya, tanpa diminta pun rintangan itu akan silih berganti memasuki proses perjalanan hidup kita. Kadang kala, kita harus ikut menangis karena hujan badai membuat jalan menjadi rawan dan menyebabkan kita terjatuh berkali-kali. Kadang, kita menemukan jalan pintas yang menawarkan sedikit kenyamanan, namun ternyata di depannya adalah jurang yang lebih dalam. Kadang, ada matahari dan

angin segar yang menghangatkan hati kita sehingga kita mampu merasakan kebahagiaan dan merasa ringan untuk melanjutkan perjalanan kita, walaupun kegembiraan ini harus tetap pula dikendalikan agar tidak membuat kita berlari terlalu cepat dan kita tergelincir ke jurang yang ada di salah satu sisi jalan.

Jadi, apa makna sabar sesungguhnya?

Keseluruhan usaha kita dalam menempuh perjalanan melalui jalan sulit tadi, tanpa sedikit pun tergelincir masuk ke jurang tak berdasar hingga sampai ke tempat tujuan kita itulah yang dapat dianalogikan dengan sabar. Sementara itu, rasa marah, sedih, sakit hati, kegembiraan yang berlebihan, bosan, jenuh, dan perasaan negatif lainnya dapat diibaratkan sebagai hawa nafsu yang sering menggoda kita hingga akhirnya kita tergelincir ke dalam jurang. Satu jalan lurus dan sempit tersebut bisa diibaratkan sebagai agama atau keimanan kita kepada Sang Pencipta. Tujuan akhir yang ingin kita capai adalah kehidupan kekal dan rahmat-Nya, sedangkan jurang di sebelah kiri dan kanan itu adalah tindakan putus asa seperti bentuk-bentuk kegilaan jiwa, bunuh diri, atau mungkin pindah agama (meninggalkan agama dan Tuhan).

Oleh karena itulah, di dalam ajaran semua agama, sabar berkali-kali ditekankan dan disebutkan sebagai salah satu solusi kita dalam menghadapi apa pun yang terjadi dalam kehidupan kita ini. Tanpa kesabaran, kita akan berjalan tergesa-gesa di lereng yang longsor, dan itu dapat menyebabkan kita terjatuh ke dalam jurang. Tanpa kesabaran, pastilah kita akan tetap berada dalam posisi kita terjatuh,

ketika untuk kesekian kalinya kita tergelincir. Tanpa rasa sabar pula, kita tidak akan membuat jembatan untuk dapat melanjutkan perjalanan kembali.

Makna sabar juga mengandung ketaatan beribadah di dalam agama kita masing-masing dan memegang teguh ajaran itu sebagai panduan kita dalam melewati perjalanan hidup kita. Sabar memiliki makna yang dalam sebagai usaha dalam menahan diri untuk tidak tergoda pada hawa nafsu yang dapat membuat hidup kita menjauh dari-Nya. Sabar juga memiliki makna bahwa sebagai manusia, kita harus tetap kuat dalam menghadapi berbagai masalah tersebut dan akan terus kembali berdiri ketika kita terjatuh.

Kita juga bisa belajar mengenai makna sabar yang sesungguhnya dari kisah hidup Helen Keller. Masih ingat dengan sosok Helen Keller yang mendunia ini kan?

Helen Keller adalah seorang perempuan yang mengalami cacat indra, yaitu bisu, tuli, dan buta. Cacat ini diperolehnya ketika berumur sekitar tujuh tahun. Ini bukan cacat bawaan. Saat itu, ketika mengalami cacatnya ini untuk pertama kali Helen Keller juga sempat merasa sedih. Namun, dengan kesabaran dan usaha yang keras, Helen Keller akhirnya mampu mengatasi ketidaksempurnaan ini dan menjadikan dirinya berhasil menyelesaikan pendidikannya, bahkan menjadi seorang dosen. Sabar. Lagi-lagi, itu kunci utama Helen Keller dalam menjalani kehidupannya sehingga ia mampu mengatasi berbagai rintangan dan hambatan yang menghadang di jalan yang harus dilewatinya.

“Kita tak akan pernah belajar untuk menjadi berani dan bersabar, jika saja hanya ada kesenangan di dunia ini.”

~ Helen Keller ~

Bagaimana dengan kita? Kita memiliki indra yang lengkap. Kita tidak bisu, kita juga tidak buta dan tuli. Dalam hal fisik, kita jauh lebih sempurna dari Helen Keller. Sayangnya, mungkin kesabaran yang kita miliki tidak sebesar kesabaran yang dimiliki oleh Helen Keller, sehingga kita masih saja menganggap hidup kita ini begitu berat.

Masih ada banyak lagi pelajaran tentang sabar yang bisa kita temui dalam kehidupan kita. Lihat saja, para petani yang harus bersabar menunggu padinya tumbuh dan siap panen, atau kita bisa melihat perjuangan para guru yang harus dengan sabar membimbing para murid-muridnya hingga dapat memahami pelajaran yang sedang diajarkannya.

Di dalam agama mana pun dikatakan bahwa Tuhan menciptakan bumi dengan segala isinya dalam kondisi yang baik adanya. Tuhan akan memberikan yang terbaik bagi umat-Nya. Bagi kita yang mempercayakan perjalanan hidup kita dalam rancangan dan rencana Tuhan, pastilah akan mampu melewati semua yang terjadi dalam kehidupan kita ini. Mungkin ada kejadian buruk yang menimpa kita. Mungkin juga ada musibah yang tiba-tiba menimpa kita atau keluarga kita. Cobalah ingat-ingat kembali apa yang sebelumnya ada dalam hati dan pikiran kita. Atau kita bisa melakukan introspeksi diri, apa yang pernah melintas dalam pikiran kita.

Kita semua pasti pernah mendengar kalimat, “*Aku sebagaimana persangkaan hambaku saja.*” Kalimat ini dikutip dari Hadis Qudsi. Jika kita berprasangka buruk kepada Tuhan dengan berbagai pikiran negatif, begitulah yang akan terjadi. Oleh karena itu, mengapa kita sering disarankan untuk selalu berpikiran positif agar berbagai musibah, halangan, dan rintangan di dalam kehidupan kita bisa kita hindari. Seandainya memang tetap terjadi, ingatlah kisah perjalanan Musa dan Khidhir, bahwa pasti Tuhan punya rencana lain yang lebih baik dan lebih indah untuk kita. Kita tinggal bersabar, menunggu, berharap, namun harus disertai dengan doa dan usaha.

Untuk memaknai kata sabar ini mungkin ada baiknya kita kembali membahas rangkaian huruf dari mana kata sabar ini berasal. Seperti yang sudah kita ketahui sebelumnya di dalam pembahasan pengertian sabar, kata sabar ini berasal dari huruf-huruf bahasa Arab, yaitu *shad*, *ba'* dan *ra'* atau yang akhirnya menjadi satu rangkaian di dalam kata *shabara*.

Ada tiga makna yang terkandung di dalam kata *shabara* tersebut, yaitu sebagai berikut.

- Menahan. Makna di dalam kata menahan ini berarti bahwa kita mampu menahan berbagai hal yang terjadi di dalam kehidupan kita. Menahan itu berarti juga mampu menahan segala bentuk emosi dan hawa nafsu, serta memiliki kemampuan untuk bertahan, baik bertahan dalam menghadapi berbagai masalah, bertahan dalam mencapai tujuan dan cita-cita, serta bertahan di jalan yang kita yakini kebenarannya. Dari arti menahan ini akhirnya berkembang pula sebuah makna baru yang

terkandung di dalam kata sabar, yaitu konsisten. Untuk dapat mencapai tujuan kita, kita harus konsisten dengan apa yang kita lakukan. Dengan adanya konsisten ini seharusnya kita juga mampu mengatasi kebosanan atau kejenuhan selama proses perjalanan kehidupan kita ini.

- Ketinggian sesuatu atau puncak sesuatu ini merupakan makna kedua yang terkandung dalam kata *shabara* atau sabar tersebut. Dengan kata lain, makna yang terkandung di dalam kata sabar hendak menunjukkan bahwa sabar itu merupakan suatu sikap atau perilaku yang paling utama dari semua perilaku manusia yang ada di bumi. Hanya dengan sabar inilah kita dapat terus berjalan dan melanjutkan perjalanan kita hingga tujuan yang hendak kita capai tersebut.
- Sejenis batu atau makna lainnya adalah batu yang sangat kokoh atau dapat pula dimaknai sebagai potongan besi. Dengan makna ketiga yang terkandung di dalam kata sabar maka dapat dikatakan bahwa dengan kesabaran yang kita miliki, kita akan menjadi semakin tangguh dan kokoh dalam menghadapi berbagai halangan dan rintangan yang menerjang jalan kita. Seperti potongan besi atau batu karang yang sangat kokoh, begitulah kita diibaratkan jika kita memiliki sikap dan sifat sabar.

Dari ketiga makna di atas maka dapat kita simpulkan bahwa makna sabar yang sesungguhnya itu adalah *suatu upaya yang kita lakukan untuk menahan diri agar tidak melakukan sesuatu atau meninggalkan sesuatu hanya untuk mencapai tujuan kita, yaitu rahmat dan kasih Tuhan kepada kita*. Artinya, dengan sabar ini kita akan berusaha

menjauhkan diri dari berbagai hal yang bertentangan dengan ajaran agama yang kita anut. Dengan sabar, kita akan tetap bersikap tenang ketika ada musibah yang datang menghampiri. Dengan sabar pula, kita mau menerima dengan lapang dada apa yang terjadi di dalam kehidupan kita, namun tetap konsisten melakukan usaha untuk dapat terbebas dari berbagai permasalahan kehidupan. Kita juga tetap konsisten melanjutkan perjalanan hidup kita hingga akhirnya kita tiba ke tempat tujuan yang kita inginkan.

Di dalam sabar ini juga terkandung makna suatu budi pekerti dan akal yang dianugerahkan kepada kita oleh Tuhan Yang Maha Kuasa sehingga kita dapat menahan segala nafsu, kesedihan, dan mampu mengendalikan jiwa dari kemarahan, menahan lidah untuk tidak mengeluh, serta menahan seluruh anggota tubuh agar tidak melakukan hal-hal yang tidak pantas, termasuk untuk menghindari hal-hal yang dapat menyakiti orang lain. Sabar merupakan suatu bentuk ketegaran hati dalam menerima takdir yang sudah digariskan di dalam hidup kita.

Tidak ada satu manusia pun yang mampu mengubah takdir. Hanya dengan kesabaran itulah manusia akan menerima takdirnya dan melakukan yang terbaik selama hidupnya. Sabar tidak memiliki batas. Sabar sangat luas maknanya sehingga batas kesabaran itu tidak akan pernah ada habisnya.

C. Hakikat Sabar

Seperti yang sudah kita ketahui pada pembahasan di atas, sabar itu adalah suatu perilaku manusia yang berhubungan

dengan hati dan ketakwaan. Dengan sikap dan sifat yang sabar itulah manusia akan mampu menjalani kehidupannya di muka bumi ini. Sabar merupakan kunci utama bagi kita untuk dapat menahan dan menghadapi berbagai permasalahan atau hal-hal yang tidak kita sukai. Sabar pula yang membuat kita mampu mengendalikan diri dari keinginan-keinginan hati yang mungkin akan menyesatkan kita dalam keserakahan atau dalam kesombongan.

Hakikat sabar yang sebenarnya tidak berarti tindakan pasif yang pasrah terhadap keadaan yang sedang dihadapi. Sabar juga bukan berarti menerima apa adanya tanpa melakukan suatu usaha apa pun. Namun, hakikat sabar yang sesungguhnya adalah dengan kesabaran yang kita miliki itu, kita mampu untuk mengubah keadaan yang kurang baik menjadi lebih baik melalui usaha kita.

Hakikat sabar dalam kehidupan manusia memiliki tiga tingkatan dan masing-masing tingkatan akan memberikan pandangan bahwa hakikat sabar itu memiliki pemahaman yang sangat luas. Kesalahpahaman yang selama ini terjadi bahwa sabar itu sama dengan pasrah, seharusnya mulai diluruskan kembali. Sabar sama sekali bukan berarti pasrah. Sabar juga tidak sama dengan menyerah. Hakikat sabar yang sesungguhnya itu memiliki kedalaman makna kehidupan di mana kita sebagai manusia menyandarkan dan memercayakan perjalanan hidup kita kepada rancangan dan rencana Sang Pencipta.

Untuk lebih jelasnya, berikut ini adalah ketiga tingkatan dalam hakikat sabar.

1. Sabar dalam menjalankan kewajiban kita kepada Sang Pencipta.

Artinya, bahwa dalam tingkatan sabar yang pertama ini, hakikat sabar yang sesungguhnya adalah menjauhi segala larangan-Nya dan menjalankan segala perintah-Nya. Perintah Tuhan yang harus kita jalankan itu bukan hanya sekadar kewajiban kita menjalankan ibadah saja, seperti umat Islam yang wajib menjalankan salat lima waktu, umat Kristen dan Katolik yang memiliki kewajiban untuk pergi ke gereja setiap Minggu atau hari-hari tertentu, umat Hindu yang harus rajin menyiapkan sesajen dan pergi ke pura, atau umat Buddha yang harus ke vihara dan menjalankan ritual meditasi secara teratur.

Memang, untuk menjalankan kewajiban kita ini dibutuhkan kesabaran tingkat tinggi. Ada nilai konsisten dalam hakikat sabar yang juga diperuntukkan bagi kita dalam menjalankan kewajiban kita menghadap-Nya. Seringkali, perasaan malas menggoda kita untuk tidak menjalankan kewajiban kita ini. Rasa malas itu merupakan salah satu bentuk nafsu yang sebenarnya harus ditahan dengan menggunakan sikap sabar yang kita miliki.

Hakikat sabar di dalam tingkatan pertama ini juga meliputi tindakan atau perbuatan kita yang membiasakan diri untuk selalu berusaha berbuat baik dan benar. Perbuatan baik dan benar ini adalah salah satu cara menjalankan perintah-Nya. Meskipun nilai baik dan benar bagi setiap orang itu berbeda, namun sudah ada standar dari lingkungan kita apa saja yang termasuk perbuatan baik dan benar serta mana perbuatan

yang tidak baik dan tidak benar. Malah kadang-kadang, orang-orang yang termasuk dalam tingkatan ini biasanya harus merelakan dirinya disingkirkan dari lingkungan masyarakatnya, di mana sebagian besar masyarakat itu ternyata tidak mampu berusaha menjalankan perbuatan baik dan benar.

Hakikat sabar untuk menjalankan perintah-Nya ini bisa dilihat dalam kisah Nabi Ibrahim yang diminta untuk mempersembahkan putra kesayangannya, yaitu Ismail, kepada Allah Swt.. Saat itu, Nabi Ibrahim yang sangat taat menjalankan segala perintah Allah Swt. malah diminta oleh Allah Swt. mempersembahkan anak kesayangannya yang seharusnya menjadi masa depannya itu kepada Allah Swt. dengan cara menyembelihnya. Bisa dibayangkan, seandainya kita yang mengalami hal itu, apakah kita mampu memberikan anak kesayangan kita untuk dipersembahkan kepada Tuhan sebagai bukti ketaatan kita kepada-Nya? Kesabaran Nabi Ibrahim dalam menjalankan perintah-Nya itulah yang akhirnya menyelamatkan anaknya dari kematian dan Allah Swt. menghadirkan seekor domba sebagai ganti Ismail.

Kita juga bisa melihat kesabaran yang berusaha menjalankan perintah-Nya dengan melakukan perbuatan yang baik dan benar. Ada banyak contoh yang terjadi dalam masyarakat di lingkungan hidup kita sehari-hari. Seperti contoh berikut ini yang mungkin juga pernah Anda alami.

Seorang perempuan setengah baya, bekerja sebagai salah satu kasir di sebuah perusahaan consumer good yang cukup besar. Setiap pagi, ia selalu berangkat pagi-pagi sekali hanya agar tidak telat tiba di tempat kerjanya. Sementara itu, saat pulang kerja, ia baru tiba di rumahnya yang cukup

jauh dari kantor karena harus menyelesaikan terlebih dahulu pekerjaan dan laporan keuangannya hari itu.

Di dalam perusahaan itu, ada beberapa orang lagi yang juga menjabat sebagai kasir. Biasanya, ketika waktunya pulang kerja, mereka akan bersama-sama menghitung jumlah uang yang mereka dapatkan hari ini untuk dibuatkan laporan dan kemudian diserahkan kepada pimpinan mereka. Seperti kebiasaan sebelumnya, setiap hari, selalu saja ada uang lebih yang akan didapatkan para kasir tersebut, termasuk perempuan setengah baya tadi. Para kasir yang lain akan mengambil kelebihan uang tersebut dan membaginya sama rata dengan teman-teman kasir lainnya. Tetapi perempuan setengah baya yang tahu bahwa itu adalah perbuatan yang tidak benar, berusaha selalu menolak tawaran uang yang dibagikan tersebut. Hingga suatu hari, giliran dirinyalah yang mendapati bahwa jumlah uang yang diduplokannya hari itu ternyata lebih banyak dari yang seharusnya.

Dengan keyakinan penuh, ia mempertahankan argumennya bahwa ia akan mengembalikan kelebihan uang tersebut kepada pimpinannya. Ia tidak ingin mengambil satu rupiah pun yang bukan miliknya. Meskipun sebenarnya, di dalam perusahaan itu juga ada peraturan lain yang menyatakan bahwa jika uang setoran kurang dari yang seharusnya maka kekurangannya adalah tanggung jawab para kasir. Mungkin karena alasan peraturan inilah yang membuat para kasir tersebut berhak untuk mengambil kelebihan uang yang dari jumlah setoran mereka itu.

Hal yang terjadi selanjutnya, perempuan setengah baya itu akhirnya dikucilkan dari pergaulan sesama karyawan. Ia dianggap sebagai orang munafik yang tidak membutuhkan uang dan rela bekerja dari pagi hingga malam tanpa hasil

memadai. Kesabaran yang dimiliki oleh perempuan itu membuatnya dikucilkan dari lingkungan, namun kesabaran yang dimilikinya pula yang akhirnya menyelamatkannya.

Ketika pimpinan perusahaan mengetahui apa yang sebenarnya terjadi di kalangan para kasirnya, perempuan setengah baya itu akhirnya diangkat menjadi supervisor dan membawahi para kasir lainnya. Sementara itu, para kasir yang curang akhirnya mendapatkan ganjarannya.

Hakikat kesabaran yang sesungguhnya adalah bahwa kesabaran itu tidak memiliki batasan karena kita sebagai manusia tidak akan pernah menunggu apa yang ada atau tersembunyi di setiap kejadian yang menghampiri kita. Hanya kesabaranlah yang nantinya mampu memberikan jawaban apa dan mengapa atas masalah, halangan, rintangan, kesedihan, atau kesenangan yang terjadi dalam kehidupan kita.

2. Sabar untuk menghindari segala perbuatan maksiat.

Kebanyakan dari kita beranggapan bahwa perbuatan maksiat itu adalah perbuatan yang berhubungan dengan perzinahan atau hubungan badan antara pria dan wanita yang belum menikah. Perbuatan maksiat tidak hanya itu. Yang termasuk dalam suatu perbuatan maksiat itu sebenarnya banyak sekali seperti perjudian, seks bebas, berbagai tindak kejahatan seperti merampok, mencuri, membunuh, dan lain sebagainya, serta berbagai perbuatan yang mengakibatkan seseorang menjadi lupa diri atau *flly*. Kesabaran dalam tingkatan yang kedua ini memiliki hakikat bahwa seluruh

tindakan yang merugikan diri sendiri dan merugikan orang lain tanpa satu alasan apa pun haruslah dihindari. Dengan menghindari berbagai perbuatan maksiat ini maka diharapkan Tuhan akan menganugerahi rahmat-Nya kepada kita lebih banyak lagi, menjalani kehidupan dengan hati yang tenang dan bahagia serta selalu dalam lindungan-Nya. Hakikat kesabaran yang sesungguhnya ini memang tidak dapat terlepas dari permohonan kita kepada-Nya agar sebagai manusia kita akan selalu berada dalam lindungan-Nya.

Salah satu contoh kesabaran yang menggambarkan tindakan menghindari perbuatan maksiat bisa kita temukan dalam kisah Nabi Yusuf. Seperti yang kita ketahui, Nabi Yusuf adalah nabi yang sangat tampan dengan kepribadian yang menarik. Suatu hari, ada seorang perempuan cantik bernama Zulaikha yang terpicat pada Nabi Yusuf dan berusaha untuk menjebak Nabi Yusuf agar melakukan perbuatan maksiat bersamanya. Jika dinalar dengan logika manusia saat ini, Nabi Yusuf memiliki peluang yang sangat besar untuk mendapatkan Zulaikha, apalagi ditambah dengan kenyataan bahwa sebenarnya Nabi Yusuf pun menyukai Zulaikha. Namun karena kesabaran Nabi Yusuf pula dalam menahan dan melawan hawa nafsunya maka perbuatan maksiat itu dapat dihindarinya, sehingga hal itu tidak membuat dirinya jatuh ke dalam kenistaan.

Dari cerita di atas, sebenarnya dapat pula menggambarkan kondisi pergaulan para remaja kita saat ini. Pergaulan bebas semakin marak terjadi di antara kalangan pelajar, mahasiswa, bahkan di antara orang-orang dewasa. Pengaruh globalisasi budaya dan perkembangan teknologi informasi membuka

peluang semakin banyaknya godaan untuk berbuat asusila, termasuk di dalamnya adalah penyebaran berbagai materi pornografi yang saat ini semakin marak terjadi. Kondisi ini memang sangat mengkhawatirkan. Namun, jika masing-masing dari kita memiliki kesabaran di dalam diri untuk menahan hawa nafsu niscaya masalah seperti ini akan dapat dihindari, bahkan dapat dituntaskan hingga tidak ada lagi yang tergoda untuk melakukan berbagai tindakan asusila, maksiat, dan berbagai perbuatan jahat lainnya.

Perlu diingat bahwa dalam hakikat kesabaran di tingkatan kedua ini adalah bahwa kita tidak akan mampu mengubah seseorang sesuai dengan keinginan kita. Namun, kita bisa membantu memberikan pengarahan kepada orang tersebut agar dapat berubah menjadi lebih baik, sesuai dengan kemampuan diri mereka sendiri. Seseorang tidak akan mampu mengubah orang lain, ia hanya mampu mengubah dirinya sendiri dan berharap agar orang lain pun mengikuti apa yang dilakukannya.

3. Sabar dalam menghadapi apa yang sudah ditakdirkan Tuhan bagi kita.

Beberapa yang termasuk di dalamnya kita mampu dengan sabar menahan dan menghadapi segala sesuatu yang menyakitkan, segala musibah, kesedihan, atau kesengsaraan yang terjadi di dalam kehidupan kita. Hakikat kesabaran di dalam tingkatan yang ketiga ini lebih mengarah kepada kerelaan hati kita untuk menerima segala kejadian yang datang dalam hidup kita baik itu musibah, kesedihan,

maupun kesenangan. Dengan kerelaan itu pula maka kita dapat menerima apa yang sudah diberikan Tuhan kepada kita dengan sikap dan pikiran yang positif.

Kesabaran membuat kita tidak sebagai seorang pengeluh. Dengan kesabaran, kita dapat melakukan koreksi diri dan dengan kesabaran pula kita akan mampu menemukan jalan terbaik bagi setiap permasalahan yang terjadi di dalam kehidupan kita. Contohnya, ketika kita mengalami kehilangan orang yang kita cintai. Mungkin saja Tuhan mempunyai rencana yang lain untuk kita, seperti menggantikan orang itu dengan orang yang lebih baik. Atau seperti yang pernah dialami oleh Nabi Ayub yang awalnya sangat kaya raya dan hidup berkelimpahan tiba-tiba harus menghadapi kehilangan harta benda termasuk kehilangan anak-anaknya, ditambahkan lagi dengan diserang penyakit yang mengakibatkan ia dikucilkan dari masyarakat. Tetapi ternyata, Tuhan memiliki rencana lain untuk Nabi Ayub dan ia mendapatkan kemuliaan di sisi-Nya.

Hakikat kesabaran ini dapat kita temukan diberbagai sisi kehidupan kita di dunia sebagai manusia. Hakikat kesabaran inilah yang harus kita pelajari dan kita amalkan terus dalam kehidupan kita, sehingga kita dapat melewati hidup dan menjadi manusia yang lebih baik. Memang tidak mudah untuk menjadi orang yang sabar. Perlu latihan yang terus-menerus dan memakan waktu yang sangat lama untuk mengubah kita menjadi orang sabar seperti yang diinginkan oleh Sang Pencipta. Namun, dengan hakikat kesabaran yang sudah kita ketahui kebenarannya maka akan ada banyak hikmah dan hidayah di balik setiap kejadian yang terjadi dalam hidup kita.

Seperti yang sudah kita ketahui, sabar yang diajarkan oleh setiap agama di dunia ini merupakan perilaku yang paling baik untuk mencapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat. Karena itulah, jika kita mampu menjunjung tinggi nilai-nilai kesabaran maka akan ada banyak hakikat yang bisa kita petik dari sikap dan perbuatan sabar tersebut. Ada banyak hikmah yang bisa kita dapatkan jika kita mampu melatih kesabaran di dalam hati dan perilaku kita serta mampu menerapkan kesabaran tersebut dalam keseharian kita.

Beberapa hakikat dan hikmah sabar tersebut yaitu sebagai berikut.

a. Memiliki kebijaksanaan dan pola pikir yang matang

Jika seseorang memiliki kesabaran yang tercermin dalam sikap dan sifatnya maka orang tersebut akan memiliki pola pikir yang matang dan memiliki kebijaksanaan untuk mengendalikan berbagai emosi yang melanda perasaannya dan selalu berpikir terlebih dahulu sebelum bertindak. Sudah sangat banyak terjadi kekacauan di sekitar kita. Kekacauan itu disebabkan oleh hawa nafsu yang mendominasi akal pikiran, sehingga akhirnya pikiran tidak dapat berpikir secara rasional.

Ketika terjadi permasalahan, orang yang sabar tidak akan langsung mengedepankan emosinya dalam menanggapi permasalahan tersebut. Namun, ia akan terlebih dahulu menarik diri, mengevaluasi permasalahan tersebut, memikirkan berbagai aspek yang menyangkut permasalahan itu, atau bahkan sekaligus mencari solusi untuk menghadapi permasalahan tersebut. Pola pikir yang matang dan kebijaksanaan yang terbentuk dari hati yang penuh dengan

rasa sabar akan mampu memilah dan memilih mana yang baik dan mana yang tidak, mana yang boleh dilakukan dan mana yang tidak serta mampu pula memutuskan yang terbaik untuk kepentingan dirinya sendiri maupun kepentingan orang banyak.

b. Memiliki hati yang berbahagia dan tenang

Kebahagiaan seseorang dan ketenangan hidup sebenarnya bukanlah ditentukan oleh banyaknya kekayaan dan harta benda yang kita miliki. Namun, hati yang berbahagia dan tenang tersebut adalah hati yang mampu menerima dengan baik apa pun yang telah ditentukan dan digariskan oleh Sang Pencipta di dalam kehidupan kita. Hati yang tenang juga hati yang mampu mengelola emosi dan menahan hawa nafsu terhadap keinginan-keinginan yang berlebihan. Hati yang berbahagia adalah hati yang tidak menginginkan harta benda milik orang lain, yang tidak iri hati dan tidak memendam dendam. Hati yang berbahagia dan tenang hanya akan didapatkan jika kita sebagai manusia mampu memahami makna sabar yang sesungguhnya dan menerapkan kesabaran itu di dalam kehidupan dan tingkah laku kita sehari-hari. Hakikat dari kesabaran yang tanpa batas inilah yang menjadikan hati kita selalu merasa tenang dan bahagia.

c. Menjauhi segala larangan dan melaksanakan perintah agama dengan baik

Kesabaran dibutuhkan dalam setiap aspek kehidupan kita, termasuk pula dalam menjalankan agama yang kita anut. Jika kita tidak memiliki sifat sabar maka kita akan selalu

merasa dunia ini hendak kiamat. Kita akan melihat bahwa apa yang terjadi di dalam kehidupan kita sangat menyusahkan hati dan diri kita. Hal ini akhirnya akan membuat kita malas untuk menjalankan ibadah dan kewajiban kita kepada Tuhan. Kita akan mudah berputus asa dan kehilangan semangat. Kita jadi sering mengeluh dan akhirnya membuat hidup yang kita jalani menjadi terasa semakin berat.

Untuk mencegah hal ini, Tuhan sebenarnya sudah mengajarkan kepada kita tentang kesabaran jauh sebelum dunia ini diciptakan-Nya. Sayangnya, masih sedikit di antara kita yang mau mendalami makna sabar untuk mendapatkan hakikat dan hikmahnya.

d. Mendapatkan berbagai pahala dari sikap sabarnya

Orang yang sabar akan banyak pahalanya. Inilah yang sering kita dengar. Kesabaran yang mendatangkan pahala ini sudah banyak dibuktikan dalam kehidupan kita. Beberapa waktu yang lama pernah terjadi, seorang ibu yang mengalami penipuan yang menyebabkan dirinya mengalami kerugian yang sangat besar. Penipuan tersebut dilakukan oleh salah seorang sahabat yang begitu disayanginya. Saat itu, ibu tersebut merasa sangat terluka dan sakit hati. Bukan hanya materi yang menyebabkan ia begitu kecewa, namun sikap dan perbuatan sahabat yang sudah dipercayainya itulah yang benar-benar menyakiti hatinya. Pada awalnya, ia sempat tidak terima dengan apa yang menimpa dirinya. Namun, ketika ia berusaha bersabar menghadapi masalah ini dan semakin mendekatkan diri kepada Tuhan, hatinya kembali tenang dan secara perlahan kesesakan, kekecewaan, dan

kemarahan di dalam dadanya berkurang, bahkan hilang sama sekali. Setelah itu, tidak berapa lama kemudian, ibu ini malah mendapatkan banyak sekali order pekerjaan.

Bisa dilihat dari cerita ini bahwa Tuhan itu sangat menyayangi orang-orang yang sabar dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Ketika satu cobaan datang ke kehidupan kita, pastilah Tuhan sudah mempersiapkan gantinya dengan yang lebih baik jika kita sabar dan bertakwa kepada-Nya. Pahala untuk orang yang sabar ini pernah pula disabdakan oleh Rasulullah saw. Seperti berikut.

“Barangsiapa sabar dalam menghadapi musibah maka ditulis baginya/ditingkatkan kedudukannya 300 derajat, jarak antara derajat yang satu dengan yang lainnya sejauh langit dan bumi. Barangsiapa sabar dalam menjalankan ketaatan/ibadah, ditingkatkan kedudukannya 600 derajat, jarak antara derajat yang satu dengan yang lainnya sejauh permukaan bumi teratas dengan landasan bumi ketujuh. Dan barangsiapa bersabar untuk mengekang diri dari tingkah laku maksiat, maka ditingkatkan kedudukannya 900 derajat, jarak antara derajat yang satu dengan yang lainnya sejauh ‘Arasy’ dengan bumi.”

Bisa dibayangkan, pahala sebesar itu akan dilimpahkan kepada kita jika kita mampu mendalami makna sabar dan menerapkan sikap sabar tersebut di dalam segala perilaku kita sehari-hari. Dalam agama Buddha, juga ada pembahasan mengenai kesabaran yang membuahkan pahala. Seperti sabda sang Buddha berikut ini.

“Sekalipun seseorang menaklukkan seribu lawan, ia tidak akan menjadi orang besar. Tetapi jika ia mampu menundukkan dirinya sendiri maka barulah ia menjadi orang besar.”

Maksud yang terkandung dalam kalimat di atas adalah harus ada pengendalian dalam diri kita untuk menaklukkan berbagai emosi dan hawa nafsu yang sering menggoda kita untuk melakukan perbuatan yang bertentangan dengan nilai-nilai agama dan kemanusiaan. Selain itu, dengan pengendalian diri pula maka akan ada banyak pahala yang akan kita dapatkan.

Cara pengendalian diri paling baik yang diajarkan agama Buddha adalah dengan bersabar dan terus melatih kesabaran tersebut dalam bentuk meditasi. Kesabaran yang dikelola melalui meditasi tersebut akan dapat memberikan kedamaian dan ketenangan hati yang akhirnya terbawa dalam kehidupan kita sehari-hari. Sehingga, berbagai pahala akan datang dengan sendirinya kepada kita.

e. Mendapatkan berbagai keberuntungan

Dengan sifat sabar yang kita miliki maka akan ada banyak keberuntungan yang kita dapatkan. Mungkin banyak yang masih belum memercayai hal ini karena belum membuktikannya. Namun, sebenarnya jika kita mau membuka mata dan hati kita untuk melihat sekeliling, ada banyak kejadian yang membuktikan bahwa kesabaran itu benar-benar dapat mendatangkan keberuntungan, seperti kisah berikut ini.

Ada seorang laki-laki muda yang sedang berjalan kaki di sebuah pusat perkantoran. Sehari itu, ia sudah memasukkan banyak sekali lamaran pekerjaan dan berkali-kali melakukan wawancara, namun belum juga mendapatkan kepastian bahwa ia akan mendapatkan pekerjaan. Ketika laki-laki muda masih berjalan sambil memegang map berisi lamaran pekerjaan itulah, tiba-tiba saja datang seseorang yang berjalan tergesa-gesa lalu menabraknya sehingga map

dan segala kertas lamaran kerja yang tadi dibawanya itu langsung terjatuh dan berhamburan di lantai. Sementara itu, tas kerja yang dibawa oleh orang yang menabraknya tersebut juga terjatuh dan beberapa isi tasnya keluar.

Tanpa melihat siapa yang salah dan siapa yang benar, si lelaki muda tadi langsung mengucapkan permintaan maaf sambil memunguti barang-barang milik orang yang menabraknya beserta tas orang itu, lalu langsung menyerahkannya pada orang yang sudah menabraknya tadi. Orang yang tergesa-gesa tadi hanya mengucapkan kata maaf, lalu kembali berjalan dan meninggalkan lelaki muda tersebut.

Setelah laki-laki muda itu tinggal sendirian di tempat itu, baru ia memunguti map dan kertas-kertas miliknya sendiri, membawa seluruh berkas itu ke kursi yang ada di dekat sana. Sambil duduk, ia mulai menata kembali isi map lamaran kerjanya itu. Kemudian, ia kembali memasuki kantor demi kantor yang ada di gedung perkantoran tersebut untuk memasukkan surat lamaran pekerjaannya. Betapa mengejutkannya, ketika sore hari, laki-laki muda itu mendapatkan sebuah panggilan telepon untuk langsung mengadakan wawancara sore itu juga. Sebuah kantor yang persis berada di depan tempat ia tabrakan dengan orang yang tergesa-gesa tadi. Ternyata orang yang menabraknya tadilah yang memanggilnya. Laki-laki muda itu pun langsung mendapatkan pekerjaan yang bisa dimulai keesokan harinya.

Ternyata, si pemilik kantor tersebut senang dengan reaksi si laki-laki muda itu saat peristiwa tabrakan mereka terjadi. Karena itulah, ia tertarik dan begitu melihat bahwa laki-laki muda itu memasukkan surat lamaran ke kantornya, ia pun langsung mempelajari berkas lamaran itu dan menyuruh sekretarisnya menghubungi laki-laki muda itu.

Apabila laki-laki muda itu tidak memiliki kesabaran, mungkin ia akan langsung memarahi orang yang tergesa-gesa tersebut. Ketika ia memarahi orang yang tergesa-gesa itu serta tidak membantunya memunguti barang orang itu yang berserakan di lantai, mungkin keberuntungannya mendapatkan pekerjaan hari itu akan hilang seketika.

Ada banyak keberuntungan yang ada di sekitar kita. Dengan kesabaran yang kita milikilah maka akan ada banyak keberuntungan yang bertebaran dan dapat kita jaring satu per satu. Cerita di atas hanya salah satu contoh kejadian yang menunjukkan bahwa kesabaran dapat mendatangkan berbagai keberuntungan dalam hidup kita. Masih ada banyak kejadian lainnya yang sering terjadi di sekitar kita tentang sabar yang mendatangkan keberuntungan. Sayangnya, kita jarang membuka mata dan hati kita untuk melihat keadaan di sekeliling serta belajar dari pengalaman-pengalaman diri kita maupun orang lain.

f. Menyempurnakan ibadah

Hakikat sabar itu adalah dapat menyempurnakan ibadah. Mungkin membaca kalimat itu membuat sekelebat pertanyaan di dalam pikiran kita. Kok, bisa?

Mungkin kita bisa membayangkan sebentar, ketika hendak melakukan salat yang harus lima kali dalam sehari, apa yang pernah terlintas dalam pikiran kita? Terutama di saat Subuh ketika kantuk masih membuat mata kita sangat berat untuk membuka. Atau bagi pemeluk agama Buddha yang menekankan meditasi sebagai salah satu cara mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dan sebagai latihan pengendalian jiwa, apa yang terlintas di dalam pikiran sebelum atau sesaat

akan meditasi atau mungkin pada saat meditasi berlangsung? Begitu juga dengan pemeluk agama Hindu yang harus menjalankan banyak sekali ritual sembahyang dan pemeluk agama Kristen/Katolik yang harus berangkat ke gereja setiap Minggu. Padahal, hari Minggu sebenarnya bisa dimanfaatkan untuk rekreasi dan bersantai keluarga. Pasti ada kelebatan pikiran yang melintas dan cukup menggoda. Benar, kan?

Saya dan juga Anda pastilah pernah merasakan godaan yang kuat untuk tidak melaksanakan ibadah dan kewajiban kita kepada Sang Pencipta. Godaan ini manusiawi dan hampir semua manusia pernah mengalaminya. Tiba-tiba saja, kita merasa malas untuk menjalankan salat dengan berbagai alasan. Kadang, kita menggunakan kesibukan kita dan tumpukkan pekerjaan sebagai alasan untuk tidak menjalankan ibadah. Atau karena lebih mementingkan pergi berekreasi maka kita tidak pergi ke gereja. Masih ada banyak lagi alasan atau godaan yang membuat kita akhirnya tidak melaksanakan kewajiban kita sebagai makhluk ciptaan-Nya.

Lalu, bagaimana cara mengatasinya?

Kita kembali lagi pada makna dan hakikat sabar yang merupakan kunci utama bagi manusia dalam menjalani kehidupannya di dunia. Hanya dengan sabar, kita akan mampu mengatasi berbagai permasalahan yang berlalu-lalang dalam kehidupan kita. Dengan sabar pula, kita akan mampu menjalankan kewajiban kita sebagai makhluk ciptaan-Nya dan berusaha untuk terus menyempurnakan ibadah kita. Hanya sabar yang membuat seseorang tak melalaikan salat lima waktu dan terus berzikir dengan tasbeihnya. Sabar pula

yang membuat seorang pemeluk Katolik terus mengalunkan doa dalam untaian Rosarionya. Begitu juga bagi umat Hindu dan Buddha, kesabaran yang sudah dimiliki di dalam dirilah yang akan mampu mengalahkan berbagai godaan untuk tidak melakukan kewajiban kita ini. Oleh sebab itu, dapat dikatakan bahwa dengan sabar maka kita dapat menyempurnakan ibadah kita.

Contoh lainnya saat kita bisa melihat bahwa sabar itu menyempurnakan ibadah adalah ketika kita sedang menjalankan puasa. Ketika kita berpuasa maka kita harus menahan diri dari segala hawa nafsu, menahan lapar, menahan haus, menahan diri untuk tidak mengumpat atau berbicara kotor, bahkan kita harus menghindari berbagai perbuatan maksiat lainnya seperti berbohong, mengadu domba, melakukan fitnah, dan masih banyak lagi. Tanpa kesabaran, bisakah kita menjalankan puasa ini dengan hati yang tenang dan rela?

Jawaban dari pertanyaan itu sebenarnya sudah ada di dalam hati kita masing-masing. Tinggal bagaimana kita menyikapi suara hati yang terus mengajarkan kita untuk bersabar dalam menjalani seluruh bidang di kehidupan kita. Ikuti kata hati dan mulailah belajar sabar dari sekarang.

g. Memiliki kepribadian yang kuat

Sikap sabar yang dimiliki oleh seseorang akan membuat orang tersebut memiliki kepribadian yang kuat. Mengapa bisa demikian?

Ketika kita bersabar maka kita akan menahan segala gejolak perasaan yang ada di dalam dada. Entah itu gejolak

perasaan yang membuat dada menjadi penuh sesak, ataupun gejala perasaan yang membuat dada terasa lega. Sabar membuat orang berusaha menahan diri ketika hendak marah, menangis, atau bahkan ketika hendak tertawa girang. Untuk memiliki sikap sabar, kita perlu banyak latihan kesabaran. Latihan kesabaran dan terbentuknya sabar di dalam diri kita inilah yang akhirnya juga membentuk kepribadian kita menjadi lebih kuat. Kepribadian yang kuat itu adalah kepribadian yang mampu dengan tenang menghadapi berbagai permasalahan yang datang kepadanya. Kepribadian yang kuat tidak akan membiarkan dirinya tertawa terbahak-bahak di tengah umum ketika ia mendapatkan kabar gembira. Kepribadian yang kuat juga akan mampu mengatasi situasi yang tidak menguntungkan baginya. Bahkan, ketika hendak marah pun, kita yang memiliki kepribadian yang kuat akan mampu meredam kemarahan tersebut hingga kita tahu duduk persoalan yang sebenarnya.

Selain itu, sikap sabar yang kita miliki juga akan memperkuat diri, memperkuat pribadi kita menjadi lebih tangguh dan meningkatkan kemampuan diri kita untuk terus melangkah dan melanjutkan perjalanan kehidupan kita, menanggung berbagai kesulitan, dan selalu mampu untuk kembali berdiri ketika kita terjatuh. Orang yang sabar tentu tidak akan bergembira terlalu berlebihan karena datangnya suatu keberuntungan. Biasanya, orang yang sabar akan langsung mengucapkan syukur dalam hatinya ketika keberuntungan itu datang. Ia tidak menyambutnya secara berlebihan, lalu berfoya-foya dengan keberuntungannya tersebut.

Orang yang sabar juga akan mampu menata hatinya sehingga tidak bersedih yang berlebihan ketika musibah dan kemalangan menimpa dirinya. Bahkan, orang yang sabar ini tidak akan tumbang dalam sekali hentakkan musibah yang mungkin memporak-porandakan hidupnya dan hidup keluarganya. Ia akan terus kembali bangkit. Dengan kesabarannya, ia tidak akan berputus asa. Dengan kesabarannya, orang yang sabar itu yakin bahwa Tuhan tidak akan membiarkan umat-Nya menanggung cobaan yang melebihi kemampuan umat itu sendiri.

“Kesabaran adalah ... obat paling baik untuk semua permasalahan.”

~ Titus Maccius Plautus ~

D. Kekuatan Sabar

Sabar adalah anugerah Tuhan kepada manusia. Hanya manusialah yang diberi sifat sabar. Tidak ada makhluk hidup lain di muka bumi ini yang juga diberikan sifat sabar oleh Tuhan. Hewan dan tumbuhan sama sekali tidak memiliki sifat tersebut karena mereka tidak memiliki akal budi dan pikiran serta perasaan. Karena hanya manusia yang mendapatkan sabar ini, sudah sepantasnya manusia menjaga kesabaran itu terus tumbuh dan berkembang di dalam hatinya.

Sabar dianugerahkan kepada kita sebagai kunci utama bagi kita dalam menjalankan roda kehidupan. Bisa dibayangkan, apa jadinya jika petani tidak sabar menunggu tanaman padinya tumbuh dan siap dituai? Mungkin karena

ketidaksabaran menunggu tanaman padi yang terlalu lama tumbuh, akhirnya menyebabkan para petani tersebut beralih profesi pada pekerjaan yang lebih menjanjikan. Bisa dibayangkan, apa jadinya jika kesabaran tidak dianugerahkan oleh Tuhan kepada seorang anak yang harus masuk sekolah setiap hari hanya untuk mengikuti proses belajar mengajar dan agar bisa mendapatkan ijazah untuk melanjutkan sekolah ke jenjang berikutnya?

Ketidaksabaran banyak menimbulkan kekacauan, kehancuran, bahkan pertumpahan darah. Sudah banyak contoh di masyarakat kita yang menunjukkan betapa ketidaksabaran tersebut mampu menghancurkan suatu proses kehidupan. Bahkan, banyak perbuatan maksiat yang timbul dan tumbuh di dalam masyarakat yang diakibatkan dari sikap manusia yang tidak sabar dalam menghadapi berbagai permasalahan di dalam hidupnya. Mencuri, merampok, menodong, adalah perbuatan maksiat yang banyak dilakukan oleh orang-orang yang tidak memiliki kesabaran untuk menyelesaikan masalah ekonomi dan kemiskinan yang membeliti dirinya. Perbuatan asusila, narkoba, seks bebas dengan berganti pasangan juga termasuk ketidaksabaran manusia dalam menjalani kehidupannya. Perbuatan ini juga merupakan perbuatan tidak mensyukuri rezeki yang didapatnya dan suatu bentuk pelarian dari kenyataan hidup yang sebenarnya.

Padahal, dalam ajaran agama mana pun, kita sudah diberi pengetahuan dan ajaran bahwa di dalam menjalani kehidupan ini kita harus selalu waspada dan siap sedia menghadapi berbagai macam persoalan, kesenangan, kesedihan, kehilangan, musibah, dan masalah hidup lainnya yang kadang membuat kita menangis. Di lain sisi, dapat pula membuat kita tertawa. Sebagai manusia yang berakal dan

berbudi maka kita diharapkan selalu siap menerima semua hal tersebut dengan hati yang sabar, mampu menahan penderitaan, mampu bersyukur di atas kesenangan, dan mempersiapkan diri pada kejadian-kejadian tak terduga yang bisa sewaktu-waktu terjadi.

Perlu diingat, ketika masalah atau musibah datang kepada kita, itu artinya kita masih di sayang oleh Tuhan. Tidak ada satu pun manusia yang hidup di dunia ini tanpa masalah. Masalah, musibah, dan kebahagiaan seolah-olah menjadi satu paket yang selalu hadir dalam kehidupan kita. Bisa saja kejadian-kejadian di dalam masalah, musibah, dan kebahagiaan itu menyadarkan kita untuk selalu ingat pada Sang Pencipta. Mungkin pula, ada banyak rencana indah lainnya yang sudah dipersiapkan Tuhan untuk kita. Atau bisa saja musibah kecil terjadi untuk menghindarkan kita dari musibah yang lebih besar.

Lalu bagaimana kita dapat mengatasi semua musibah dan kejadian dalam kehidupan kita yang terus terjadi tanpa henti?

Kekuatan sabar. Hanya dengan kekuatan sabar kita mampu mengatasi berbagai persoalan yang terjadi di dalam kehidupan kita. Kekuatan sabar mampu membuat seseorang yang merasa haus dan lapar menjadi tidak merasakannya lagi. Kekuatan sabar pula yang mampu membuat seorang ibu memiliki kekuatan yang ekstra untuk melakukan perjuangan persalinan bayi yang cukup membahayakan jiwanya. Kekuatan sabar pula yang membuat Nabi Ayub mampu menahan penyakit yang menggerogoti tubuhnya, menahan kematian anak-anaknya yang sekaligus, bahkan menahan kesedihan akibat harta bendanya yang habis terbakar.

Ada tiga ciri manusia yang memiliki kesabaran sepanjang hidupnya. Ketiga ciri tersebut yaitu sebagai berikut.

- **Ciri pertama**, orang yang memiliki sikap sabar adalah orang yang tidak memiliki kelemahan mental dan bukan merupakan orang yang pengecut. Orang-orang seperti ini akan dengan berani mengambil keputusan ketika harus berhadapan dengan kesulitan hidup yang menghadangnya. Ia mampu mengendalikan dirinya, termasuk mengontrol emosinya sebelum orang lain memperingatkannya. Bahkan, ia mampu untuk tidak menunjukkan kemarahannya kepada lawannya walaupun di dalam hatinya sudah pasti sedang membara. Kesabaran yang dimiliki oleh orang berciri yang satu ini akan mampu mengatasi apa pun yang terjadi di dalam kehidupannya dengan pikiran dan hati yang tenang.
- **Ciri kedua** yang dimiliki oleh orang yang sabar adalah penampilannya tidak lesu. Dengan kata lain, orang tersebut tidak akan menunjukkan atau menampilkan kesedihan dan kesulitan hidup yang sedang dihadapinya. Ia memiliki prinsip bahwa pantang baginya untuk menunjukkan betapa sulitnya hidup yang sedang dihadapinya. Bahkan orang yang memiliki kesabaran seperti ini akan berusaha menampilkan wajah cerianya yang tanpa masalah agar orang lain tidak perlu ikut merasakan kesedihan atau kesusahannya. Namun, ketika ia berdoa atau bersujud dalam keheningan malam dan dalam ruang yang tertutup, biasanya barulah orang-orang ini akan melepaskan beban di hatinya yang langsung disampaikan kepada Tuhan.

“Ada banyak manusia di dunia ini. Namun, tidak ada satu manusia pun yang akan mampu menolong manusia lainnya untuk terlepas dari berbagai kesulitan yang membelit hidupnya. Hanya Tuhan yang mampu melakukan itu semuanya sehingga hanya kepada-Nya kamu layak meminta.” (M.A)

- **Ciri ketiga** yang dimiliki oleh orang sabar yaitu tidak mudah menyerah dan tunduk begitu saja pada setiap kesulitan yang menghadang jalan hidupnya. Orang yang sabar akan mampu memelihara ketekunan dan ketabahannya serta memiliki kegigihan yang tinggi dalam menjalani kehidupannya. Mereka selalu konsisten akan apa yang dilakukannya, seperti di dalam usaha, pekerjaan, dan niatnya untuk mencapai tujuan yang ingin dicapainya. Dalam hal ini, tujuan yang ingin dicapainya adalah tujuan yang baik yang berguna bagi kehidupan dirinya sendiri, bagi keluarga, dan orang-orang di sekitarnya serta bagi masyarakat dan bangsanya. Orang yang sabar tidak akan patah semangat ketika ia menghadapi berbagai masalah yang menghadang. Ia juga selalu optimis dalam menjalani hari-hari di dalam kehidupannya. Ketika ia mengalami kegagalan, ia akan kembali bangkit untuk mencoba. Seperti anak kecil yang sedang belajar berjalan, begitulah orang sabar terlihat. Walau harus jatuh berkali-kali, ia akan berkali-kali pula kembali bangkit berdiri hingga akhirnya ia mampu berjalan dengan baik dan kemudian berlari lebih kencang.

Orang yang sabar tidak akan pernah berpangku tangan dan berdiam diri menunggu tanpa usaha. Mereka akan dengan giat mencari jalan keluar agar dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya dengan sebaik-baiknya.

Ketiga ciri manusia yang memiliki kesabaran itu bisa kita jadikan patokan dalam mengukur diri kita sendiri. Sudahkah kita memiliki salah satu dari ciri kesabaran tersebut. Jika belum maka kita harus berlatih lebih keras lagi untuk menjaga dan menumbuhkan sikap sabar di dalam diri kita. Sehingga, kita akan dapat menjalani kehidupan kita dengan lebih baik.

Dalam sikap sabar sendiri sebenarnya tersimpan kekuatan yang akan tumbuh di dalam diri orang-orang yang memilikinya. Secara tidak langsung, kekuatan dari sabar itu akan tubuh dan terus berkembang di dalam diri kita jika kita mau berlatih dan menumbuhkan kesabaran itu, baik di dalam diri, di dalam hati, maupun di dalam pikiran kita.

Apa saja kekuatan sabar itu?

Berikut ini adalah beberapa kekuatan sabar yang akan tumbuh ketika kita mengembangkan sikap dan sifat sabar di dalam diri kita.

1. Orang yang sabar tidak akan cepat mengeluh dan cengeng

Seperti yang tertulis dalam makna sabar bahwa kata sabar tersebut memiliki makna dan pengertian menahan diri dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan. Oleh karena itu, orang yang sabar pastilah bukan orang yang cepat

mengeluh dan cengeng. Orang yang sabar itu seperti sebuah batu karang yang kokoh dan tidak terguncang walau badai dan ombak menghantamnya setiap hari. Orang yang sabar selalu menghadapi berbagai masalah yang timbul di dalam kehidupannya. Orang yang sabar akan terus melangkah kakinya untuk melalui perjalanan kehidupannya tanpa mengeluh dan tanpa menanggapi masalah yang terjadi padanya.

2. Sabar mampu membangkitkan rasa tanggung jawab untuk melaksanakan apa yang diberikan kepadanya

Hidup itu adalah pilihan. Kalimat tersebut sering sekali kita dengar atau kita baca dan memang demikianlah kehidupan itu. Dalam menjalani kehidupan, kita akan dihadapkan pada berbagai pilihan yang timbul yang disertai dengan masing-masing risikonya. Tidak ada pilihan yang tidak mengandung risiko. Orang yang sabar akan mampu menghadapi berbagai pilihan tersebut serta memutuskan pilihan yang terbaik untuk diambilnya sekaligus menanggung risiko yang ada dibalik pilihan itu. Orang yang sabar akan mampu melaksanakan tanggung jawabnya akan amanah atau tugas yang diberikan kepadanya dengan sebaik-baiknya. Tanpa adanya kesabaran maka tugas yang ringan sekalipun tidak akan mampu terselesaikan dengan baik. Karena itulah, diperlukan kekuatan sabar yang mampu membangkitkan rasa tanggung jawab di dalam diri kita sebagai manusia agar kita juga mampu memilih yang terbaik dari sekian banyak pilihan yang diberikan kepada kita. Sehingga kita pun mampu menyelesaikan setiap tugas yang diberikan kepada kita, baik tugas kita sebagai orangtua,

sebagai istri atau suami, sebagai anak, sebagai pekerja, dan tugas-tugas lainnya yang memang harus kita tanggung sebagai manusia yang diberi kesempatan hidup di dunia.

3. Dengan kesabaran maka seseorang akan mudah memaafkan kesalahan orang lain

Kekuatan sabar yang berikutnya adalah mampu memaafkan kesalahan orang lain. Orang yang memiliki kesabaran di dalam dirinya memiliki batin yang kuat dan berjiwa lapang, sehingga mampu memberikan maaf kepada siapa pun yang telah melakukan kesalahan kepadanya. Orang yang sabar akan mendapatkan kemuliaan-Nya karena mampu memaafkan kesalahan orang lain dan hanya mengharapkan balasan dari Tuhan. Orang yang sabar itu akan mampu memaafkan dengan tulus dan tidak mengharapkan sanjungan dari apa yang telah dilakukannya karena orang itu yakin bahwa Tuhan sendirilah yang akan memberikan imbalan atas apa yang telah dilakukannya.

4. Kekuatan sabar akan membuat seseorang yang memilikinya mampu menggapai tangga kesuksesan

Pernahkah kita berpikir bahwa dengan kekuatan sabar yang kita miliki maka kita akan dapat menggapai kesuksesan dengan mudah?

Beberapa tahun terakhir ini pembahasan mengenai *emotional intelligence* terus berkembang dan menjadi

wacana baru di dunia psikologi. *Emotional intelligence* yang diulas dengan panjang lebar oleh Daniel Goleman ini menyatakan bahwa kecerdasan seseorang yang bisa membawa kesuksesan pada orang itu bukan berasal dari IQ yang tinggi. Namun, di dalam ulasannya tersebut, Daniel Goleman menyatakan bahwa kecerdasan yang mampu membawa seseorang menggapai kesuksesannya itu berasal dari *emotional intelligence* yang dimilikinya. Dengan *emotional intelligence* yang baik, seseorang akan memiliki kemampuan untuk mengendalikan dirinya dengan baik serta tabah dan pantang menyerah dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dibebankan kepadanya.

Dari hal ini, bisa kita lihat bahwa *emotional intelligence* yang disebut-sebut sebagai kemampuan seseorang mengendalikan dirinya, merupakan suatu kekuatan yang dimiliki oleh sikap dan sifat sabar. Dengan sabar inilah maka seseorang tersebut akan memiliki *Emotional Intelligence* yang baik. Dengan sabar pula, seseorang akan mampu mengendalikan dirinya dengan baik, bersikap optimis dan tenang, mengambil keputusan dengan pertimbangan yang matang, serta giat berusaha sehingga pencapaian kesuksesan tersebut dapat digapainya dengan mudah.

5. Kekuatan sabar akan membuat seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi serta sikap optimis dalam menjalani kehidupannya

Kekuatan sabar yang terakhir adalah kesabaran akan membuat seseorang memiliki kepercayaan diri yang tinggi

karena merasa nyaman dengan keadaan dirinya, baik segala kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya. Selain itu, kesabaran juga membuat kita mampu menahan berbagai masalah yang datang dalam hidup kita. Dengan kekuatan sabar itu, kita menjadi memiliki rasa optimis yang tinggi bahwa semua masalah itu dapat diselesaikan dengan baik. Setiap masalah yang terjadi pastilah memiliki solusi dan jalan keluar yang terbaik, tinggal bagaimana kita mengatur kesabaran diri untuk dapat mencari jalan keluar tersebut dan menyelesaikan masalah itu dengan sebaik-baiknya.

E. Keutamaan Sabar

Dari pembahasan sebelumnya, sudah kita ketahui bahwa sabar adalah perbuatan menahan diri untuk tabah dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan, menahan jiwa untuk tidak berkeluh kesah terhadap takdir yang sudah ditentukan bagi kita, menahan rasa marah dan jengkel serta kesedihan yang berlebihan, menahan lisan untuk tidak menyakiti orang lain, mengumpat, atau berbicara tak benar. Bersabar juga merupakan bentuk perbuatan yang membuat diri kita menghindari berbagai perbuatan maksiat dan kejahatan.

Memang tidak mudah untuk menjadi orang sabar. Apalagi selama kita hidup, berbagai masalah akan terus datang silih berganti dalam kehidupan kita. Pada dasarnya, kita memang mengetahui dengan adanya masalah-masalah, baik masalah

yang menyenangkan hati maupun masalah yang menyakiti hati, itu memberikan warna-warni yang indah dalam hidup kita. Bahkan, ada pendapat yang mengatakan bahwa masalah itulah yang menyatakan bahwa kita hidup. Jika kita sudah tidak menghadapi masalah lagi, berarti kita sudah tidak ada lagi di dunia ini. Benarkah demikian?

Masalah itu adalah bentuk ujian kepada manusia yang diberikan oleh Sang Pencipta. Sama seperti anak sekolah yang harus belajar untuk mendapatkan pengetahuan dan pengalaman. Setelah itu, mereka anak mendapatkan ujian untuk mengetahui hasil belajar mereka tersebut. Begitu pula dengan kita sebagai manusia. Tuhan memberikan cobaan tidak pernah melebihi kemampuan kita untuk menyelesaikannya. Cobaan yang diberikan Tuhan kepada kita dapat berupa peringatan agar kita selalu mendekatkan diri padanya. Cobaan juga dapat berarti menguji iman kita. Cobaan tidak hanya dalam kesusahan.

Banyak pula cobaan yang diberikan dalam bentuk kesenangan karena Tuhan ingin agar kita dapat belajar bersyukur dalam kesenangan. Tuhan ingin tahu apakah kita melupakan-Nya ketika kita berada dalam kesenangannya. Banyak dari kita yang berdoa dan memohon dengan sangat ketika kita berada dalam kesusahan, kesusahan, maupun kesedihan. Namun, ketika kegembiraan dan kebahagiaan serta rezeki yang berlimpah diberikan kepada kita, banyak pula dari kita yang menjadi lupa kepada-Nya. Benar tidaknya, tidak perlu dijawab. Hanya diri kita masing-masing yang tahu jawaban ini.

Untuk itulah, sebagai manusia seharusnya kita selalu bersabar dalam menjalani hidup kita. Sabar yang membuat kita memohon dalam doa, namun tetap berusaha untuk terbebas dari berbagai masalah yang menimpa kita. Sabar pula yang membuat kita dapat menahan diri untuk tetap bersyukur dan mendekatkan diri kepada-Nya dalam berbagai keadaan.

“Orang yang sabar adalah orang-orang yang disayang Tuhan.”

Pernah mendengar ungkapan tersebut kan? Itulah kenyataannya. Orang yang sabar adalah orang-orang yang disayang Tuhan. Banyak ayat dalam kitab suci di agama apa pun yang menyatakan bahwa Tuhan itu mencintai orang-orang yang sabar dan Tuhan akan selalu bersama-sama dengan orang sabar.

Keutamaan dari perilaku, sikap, dan sifat sabar ini sudah banyak sekali dituliskan di dalam kitab suci masing-masing agama, di dalam berbagai buku yang mengulas tentang keutamaan sabar, bahkan seringkali Tuhan menunjukkannya langsung kepada kita melalui berbagai kejadian di dalam kehidupan kita. Tidak bisa dipungkiri, bahwa keutamaan sabar itu adalah mendapatkan rahmat dari Tuhan.

Berikut ini adalah beberapa keutamaan sabar bagi orang-orang yang melaksanakan panggilan untuk bersabar ini.

1. Mendapatkan pahala yang berlimpah

Keutamaan sabar yang paling utama adalah Sang Pencipta menjanjikan kepada umat-Nya bahwa barangsiapa

yang menjunjung tinggi kesabaran maka ia akan diberikan ganjaran yang jauh lebih baik dari yang sudah dilakukan oleh mereka. Maksudnya, Tuhan akan memberikan pahala yang berlimpah pada setiap orang yang mampu menahan dirinya dari berbagai hawa nafsu, menahan dirinya dari berbagai kesenangan dan perbuatan maksiat, mampu menahan berbagai masalah yang terjadi di dalam hidupnya, serta mampu untuk terus bersabar dalam menyempurnakan ibadahnya kepada Sang Pencipta.

Coba lihat kembali di sepanjang perjalanan hidup kita. Sudah seberapa besar sabar yang kita tumbuhkan di dalam diri kita? Dengan kesabaran yang kita miliki, apakah pahala yang sudah kita dapatkan?

Kesehatan tubuh, rezeki yang cukup, itu sudah merupakan pahala yang sangat berarti bagi manusia. Jika menginginkan pahala yang lebih besar lagi, seperti yang sudah dijanjikan sendiri oleh Tuhan, kita sebagai manusia harus semakin meningkatkan kesabaran kita, sehingga kita bisa mendapatkan keutamaan sabar yang berlimpah.

2. Meninggikan derajat

Keutamaan sabar akan kita peroleh jika kita tidak bersikap lemah dan tidak bersikap sedih yang berlebihan ketika menghadapi masalah kehidupan karena sebagai manusia kita memiliki derajat yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan makhluk hidup yang lainnya. Hanya manusia yang memiliki akal budi. Sehingga, kepada manusialah keutamaan sabar ini diberikan. Apalagi jika manusia tersebut mampu menahan

diri dari amarah, kuat menghadapi berbagai masalah, terluka tanpa mengeluh, kehilangan tanpa bersedih yang berlebihan dan tetap sabar menghadapi berbagai kejadian di dalam hidupnya. Dengan demikian, keutamaan sabar yang dijanjikan Tuhan akan dengan mudah didapatkannya.

Hewan tidak memiliki sifat dan sikap yang sabar, tumbuhan apalagi. Hanya manusia yang diberikan sifat dan sikap sabar. Namun, tidak semua manusia memiliki kesabaran sebagaimana yang telah diajarkan Tuhan dalam agama yang kita anut. Karena itulah, keutamaan sabar benar-benar akan meninggikan derajat manusia yang mampu bersabar atau menahan diri dalam berbagai hal yang terjadi di dalam kehidupannya.

3. Memaafkan dan menggugurkan dosa

Di dalam semua kitab suci agama apa pun dikatakan bahwa Tuhan akan mengampuni dosa-dosa orang yang sabar dalam menjalani kehidupannya. Kita sebagai manusia tidak akan mampu menghindari berbagai cobaan dan permasalahan yang datang silih berganti di dalam kehidupan kita. Namun, dengan kesabaran yang dianugerahkan kepada kita maka dengan mudah kita akan diberikan jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan itu satu per satu. Cobaan, ujian, atau apa pun sebutan bagi masalah yang datang kepada kita dianggap sebagai suatu proses kehidupan. Ketika kita menghadapi ujian dan cobaan itu dengan sabar dan tabah maka Tuhan akan memberikan ampunan dan maaf bagi dosa-dosa kita. Dengan cobaan dan berbagai masalah kehidupan, Tuhan menggugurkan segala dosa-dosa kita. Karena itulah,

dengan memperbanyak dan meningkatkan rasa sabar di dalam diri kita, baik melalui lisan, perbuatan, dan seluruh cara kita menjalani kehidupan maka segala dosa-dosa kita akan dikurangi atau bahkan dihapuskan sama sekali.

4. Sebagai pembuka pintu surga

Mungkin di dalam hati kita, baik yang kita sadari maupun yang tidak kita sadari, kita sering bertanya bagaimanakah caranya agar pintu surga terbuka untuk kita. Tidak ada satu manusia pun di dunia ini yang bercita-cita ingin masuk neraka. Tidak saya dan tidak pula Anda. Kita semua berharap bahwa kelak, ketika kehidupan kita di dunia ini berakhir, surgalah yang akan menjadi tempat baru kita. Lalu, bagaimana caranya agar kita bisa masuk surga?

Dalam ajaran agama yang kita anut, sudah jelas dikatakan bahwa untuk membuka pintu surga hanya bisa dengan satu cara, yaitu iman. Iman bukanlah sesuatu yang diwarisi secara turun-temurun dari orangtua ke anak atau dari nenek-kakek moyang ke para cucunya. Iman itu harus kita raih dengan segala ucapan kita, dengan hati, dan dengan perbuatan kita. Iman akan ada ketika kita memiliki sabar yang kita bangun di dalam diri kita. Karena itulah, akhirnya ada ungkapan bahwa sabar adalah sebagian dari iman. Memang tidak mudah untuk membangun rasa sabar di dalam diri kita. Kesabaran tidak bisa kita dapatkan dengan instan. Kesabaran juga tidak akan dapat kita beli dengan materi sebesar apa pun. Tetapi, kesabaran itu bisa kita dapatkan melalui proses yang sangat panjang, melalui latihan yang tanpa henti, dan melalui berbagai ujian dan cobaan yang datang silih berganti.

Lalu sampai di mana batas suatu kesabaran itu?

Sabar tidak pernah ada batasnya. Bahkan, orang yang terlihat sabar ketika terjadi permasalahan di dalam hidupnya belum tentu memiliki kesabaran yang luar biasa. Tetap harus berlatih dan berusaha membentuk diri dan sikap yang sabar selama hidup masih terus berjalan. Proses kehidupan yang kita jalani akan terus melewati berbagai ujian dan cobaan. Bahkan, ketika kita mengaku bahwa kita sudah bersabar pun biasanya masih ada rasa tidak sabar di dalam diri kita untuk segera mencapai apa yang kita inginkan. Untuk itu, teruslah melatih diri untuk bersabar. Menahan segala keinginan yang berlebihan, menahan segala cobaan dengan sekuat tenaga kita, tanpa mengeluh serta terus bersabar dalam menyempurnakan ibadah kita. Sehingga, pintu surga itu akan terbuka untuk kita ketika saatnya telah tiba.

5. Kuat dalam mengatasi berbagai cobaan

Cobaan, permasalahan, ujian, tidak akan bisa kita hindari atau kita hentikan dengan kekuatan kita. Hidup itu adalah serangkaian perjalanan penuh ujian, di mana kita diberikan waktu untuk belajar memahami dan menyelesaikan seluruh kejadian yang terjadi di dalam hidup kita. Agar kita dapat kuat menjalani berbagai cobaan atau permasalahan hidup yang menimpa kita maka kita harus menggunakan kunci yang mampu memberikan jalan keluar bagi semua permasalahan tersebut, yaitu kesabaran, harapan, syukur, dan ikhlas.

Tanpa kesabaran maka berbagai cobaan itu akan terasa sangat berat. Tanpa kesabaran maka suatu kehilangan, entah

itu kehilangan benda atau kehilangan orang yang kita sayangi, akan terasa sangat menyakitkan. Namun, jika kita memiliki kesabaran maka ada ketenangan di dalam jiwa, hati, dan pikiran kita untuk melihat berbagai permasalahan itu dari sisi yang berbeda. Dengan kesabaran pula, kita akan dapat menerima bahwa ujian, cobaan, permasalahan yang datang itu sebagai bentuk cinta dan sayang Tuhan kepada kita, umat-Nya.

Bisa saja kehilangan itu adalah suatu pertanda kita akan mendapatkan ganti yang lebih baik. Bisa pula musibah itu sebagai pertanda bahwa Tuhan memiliki rencana lain untuk kehidupan kita. Seperti nelayan yang perahunya bocor, ternyata ia malah terhindar dari kehilangan perahu yang merupakan alatnya mencari nafkah dan penghidupan.

6. Sifat yang terpuji dan disayang Tuhan

Sabar merupakan sebuah perintah dari Tuhan yang diajarkan melalui kitab suci agama yang dianut oleh masing-masing dari kita. Hanya sabar yang membuat seseorang itu



Merancang masa depan dengan merantau.
Sumber: dokumen pribadi.

disayang Tuhan dan dengan sabar pula maka keutamaan sabar sebagai sifat yang terpuji dan sifat kesayangan Tuhan akan diberikan kepada seluruh umat yang memiliki kesabaran dalam menyikapi dan menjalani kehidupan.

Sebagai manusia, kita seringkali membuat rencana. Kita merancang kehidupan yang kita jalani sedemikian rupa. Namun sebagai manusia pula, kita tidak akan pernah tahu apa yang terbaik di dalam hidup kita. Tuhan punya rencana-Nya sendiri bagi kita. Apa yang menurut kita baik belum tentu sesuai dengan keinginan dan kehendak Tuhan. Mungkin kita memohon dan meminta di dalam doa, tetapi jika menurut Tuhan bukan itu yang terbaik untuk kita, permohonan dan permintaan di dalam doa tersebut tidak akan pernah terkabul.

Hanya sabarlah yang akhirnya mampu membuat kita berserah diri akan rancangan Tuhan bagi kehidupan kita. Tetapi, berserah diri bukan berarti pasrah dan berdiam diri. Ada usaha dan ikhtiar yang harus kita lakukan agar kehidupan kita menjadi lebih baik. Tuhan sayang akan umat-Nya yang sabar dan penuh ikhtiar dalam menjalani kehidupan dengan sebaik-baiknya sesuai dengan perintah dan ajaran-Nya.

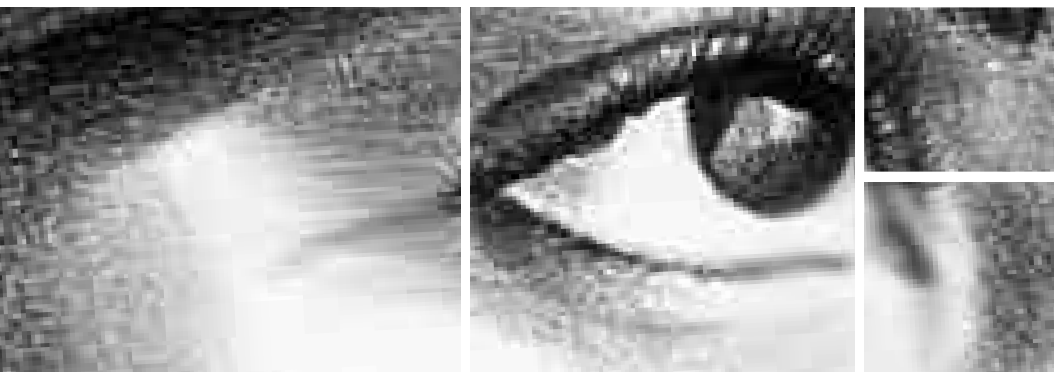
Sabar adalah sikap yang sangat terpuji karena sabar membuat kita menghindari berbagai perbuatan maksiat, selalu mendekatkan diri kepada Tuhan, dan mampu tabah dalam menghadapi berbagai permasalahan.

Apa yang dapat kita lakukan agar Tuhan menyayangi kita?

Sabar!

Hanya itu kunci utama kehidupan manusia agar Tuhan selalu melindungi dan menyayangnya.

BAB II



Batasan
Sabar



“Sesuatu yang besar itu... Berawal dari hal-hal kecil yang dilakukan secara konsisten. Sabar seperti kesabaran yang dipupuk sedikit demi sedikit akan membuat hidup menjadi lebih indah.”

“Sabar ... ya, sabar! Tapi ada batasnya. Kali ini kesabaranku sudah habis!”

Pernahkah kita mendengar kalimat seperti di atas? Sepertinya, kalimat tersebut memang sering sekali terdengar di sekitar kita. Atau mungkin kita sendiri yang pernah mengucapkannya. Lalu benarkah sabar itu ada batasnya? Di mana batasan kesabaran itu?

Di dalam kitab-kitab suci, di buku-buku agama atau di buku-buku motivasi, banyak sekali kita temukan pembahasan mengenai sabar, bagaimana bersabar, dan seperti apa tindakan dan perbuatan yang dikatakan mencerminkan kesabaran. Namun, dari sekian banyak buku yang beredar itu tidak ada satu pun yang membahas masalah batas kesabaran.

Kesabaran itu tidak ada batasnya karena di dalam pengertian sabar terkandung makna yang sangat luas. Sabar itu kita perlukan sepanjang perjalanan kehidupan kita. Karena selama itu pula, rintangan, halangan, ataupun masalah akan terus datang memenuhi hidup kita. Tanpa adanya kesabaran di dalam diri, kita tidak akan mampu melewati berbagai permasalahan tersebut. Tanpa kesabaran akan ada banyak masalah yang tidak terselesaikan. Bahkan tanpa adanya kesabaran di dalam setiap diri manusia yang ada di dunia, akan ada banyak kekacauan yang terjadi.

Memang, setiap manusia memiliki tingkat kesabaran yang berbeda-beda. Ada di antara kita yang memiliki kesabaran yang sangat kuat, ada pula yang sabarnya dalam kadar yang sedang dan hanya muncul dalam kondisi tertentu. Bahkan,

ada pula di antara kita yang memiliki kesabaran yang sangat lemah. Sehingga dalam menjalani kehidupannya, orang yang memiliki kesabaran yang lemah ini akan mudah meledak dalam emosi atau nafsunya.

Melihat keadaan ini, dapat kita katakan bahwa kadar kesabaran di dalam diri seseorang sangat tidak stabil. Ada yang mengaku sebagai orang sabar. Namun, dalam keadaan tertentu, ia tidak mampu mengendalikan dirinya. Ada orang yang terlihat sangat sabar. Namun ternyata, ia memiliki kesukaan hidup berfoya-foya dan menuruti hawa nafsunya dalam perbuatan maksiat.

Di dalam kehidupan modern seperti saat ini, di mana individualitis semakin berkembang di dalam masyarakat, menyebabkan sikap egois dan mementingkan diri masing-masing semakin merajalela. Ada banyak faktor yang menyebabkan hidup manusia di masa sekarang ini mengalami tekanan yang sangat berat. Beban pekerjaan yang menumpuk, persaingan di dunia pekerjaan dan bisnis, keadaan ekonomi yang tidak stabil, kesenjangan sosial, bahkan kemacetan yang sudah menjadi makanan sehari-hari pun bisa menjadi sumber hilangnya kesabaran seseorang. Tindakan atau perilaku sabar itu semakin sulit kita lakukan dalam situasi saat ini.

Belum lagi, kebutuhan hidup yang semakin meningkat sementara pemasukan sangat kurang. Harga-harga kebutuhan pokok terus meningkat dan harga bahan bakar juga berkali-kali mengalami kenaikan. Tekanan hidup yang tidak ada habisnya ini tidak akan mungkin bisa kita hindari. Tekanan ini pula yang akhirnya membuat kita kehilangan kesabaran. Kita

menjadi mudah marah, mudah tersinggung, bahkan hanya karena masalah sepele bisa menimbulkan pertengkaran akibat emosi yang tidak terkendali.

Akan tetapi, jika kita berpikir ulang, apakah dengan marah, dengan mengumbar emosi, atau dengan menangis, masalah-masalah yang menjadi makanan sehari-hari kita itu dapat terselesaikan? Apakah ketika kita dikejar-kejar *deadline* pekerjaan yang menumpuk dan kita marah-marah, lalu pekerjaan itu akan selesai dengan sendirinya?

Tidak ada masalah yang bisa terselesaikan hanya dengan kemarahan. Menumpahkan kekesalan hati kita ke orang lain yang ada di sekitar kita pun tidak akan menghilangkan tekanan yang ada di dalam diri kita. Malah kita terlihat konyol karena tingkah laku kita yang uring-uringan dan tidak dapat mengendalikan diri seperti ini. Lalu, apa yang bisa kita lakukan dalam hal ini?

Kembali lagi ke makna sabar, hanya kesabaran yang mampu membuat kita tenang dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Bahkan di dalam ajaran agama mana pun, berkali-kali ditekankan bahwa dengan kesabaran maka akan ada banyak jalan keluar yang bisa kita dapatkan. Dengan kesabaran maka hati menjadi tenang dan otomatis pikiran pun ikut tenang. Sehingga, kita mampu melihat permasalahan dari sisi yang berbeda. Pikiran yang tenang itu akan membuat berbagai jalan keluar yang tadinya tidak kelihatan menjadi kelihatan.

Dengan putaran roda kehidupan manusia, yang berputar antara masalah dan kebahagiaan yang silih berganti, kebutuhan

akan peningkatan kesabaran di dalam diri masing-masing dari kita pun tidak akan pernah berhenti. Kesabaran itu akan terus kita butuhkan sepanjang hidup kita. Kesabaran itu tidak akan pernah ada batasnya. Sebab, kesabaran dibutuhkan tidak hanya ketika kita mendapatkan musibah, namun kesabaran juga diperlukan ketika kita memperoleh kesenangan. Ujian atau cobaan itu akan selalu datang, baik dalam keadaan susah maupun dalam keadaan senang. Banyak di antara kita yang berusaha sabar dengan memohon perlindungan Tuhan ketika mendapatkan musibah. Namun ketika mendapatkan kesenangan, kita menjadi lalai dan lupa akan kehadiran Tuhan. Untungnya, Tuhan memiliki kesabaran yang tidak terbatas menghadapi manusia-manusia seperti kita yang selalu melalaikan kewajiban kita kepada-Nya.

Batasan Sabar seperti yang tertulis dalam bab ini bukan memberikan batasan sabar yang sesungguhnya karena sifat dan sikap sabar seperti yang sudah dipaparkan tidak akan pernah ada batasannya. Namun, sabar di dalam bab ini hendak membahas batasan-batasan emosi yang seperti apa yang kita butuhkan, sehingga kita mampu menerapkan kesabaran kita di dalam setiap kejadian yang hadir dalam kehidupan kita.

A. Ketika Marah

Sangat manusiawi jika kita sebagai manusia sering sekali dihindangi perasaan-perasaan buruk seperti sakit hati, dendam, marah, sedih, iri hati, dengki, takut, takabur, atau bahkan benci. Perasaan-perasaan seperti itu seringkali

datang tanpa diminta. Bahkan, menyelinap di dalam hati tanpa kita sadari dan muncul sebagai bentuk emosi yang membuat hati dan pikiran kita menjadi tidak tenang. Memang sebagai manusia, kita akan sangat kesulitan mengatasi perasaan-perasaan negatif yang muncul tersebut. Namun, jika sejenak kita mau meluangkan sedikit saja waktu kita untuk melakukan instropeksi diri secara rutin maka kita dapat mencari penyebab mengapa perasaan-perasaan negatif itu dapat menyelinap di dalam hati kita.

Sebenarnya, berbagai perasaan negatif yang timbul di dalam hati dan pikiran kita itu adalah bentuk ego kita sebagai manusia yang ingin mengejar berbagai kesenangan dan menghindari berbagai kemalangan atau kesusahan. Secara alami, pastilah kita lebih suka akan hal-hal yang memberikan kebahagiaan kepada kita daripada harus mengalami berbagai masalah yang membuat hati kita sedih dan susah. Ketika ego kita merasa terganggu atau dirugikan, baik secara mental maupun secara materi, ego itulah yang akhirnya menimbulkan berbagai perasaan negatif tersebut. Kita menjadi marah, benci, atau dendam pada orang yang sudah menyebabkan kerugian atau masalah bagi kita. Kadang kala, kita juga marah dan sedih dengan kondisi yang tidak sesuai dengan yang kita harapkan.

Ketika kemarahan muncul di dalam hati kita, biasanya secara logika kita juga akan mampu menyadari bahwa kemarahan pada waktu yang salah dan pada tempat yang tidak tepat serta pada orang yang salah, akan lebih banyak menimbulkan kekacauan serta masalah baru. Ego kita yang dalam keadaan marah seringkali juga menyadari bahwa

kemarahan itu sebenarnya tidak akan menguntungkan bagi diri kita sendiri maupun bagi orang-orang yang menjadi sasaran kemarahan kita.

Ketika logika dan kesadaran itu menggedor hati kita, ada di antara kita yang mengabaikan logika dan kesadaran tersebut. Namun, banyak pula di antara kita yang akhirnya berusaha melenyapkan kemarah itu dengan berbagai cara. Ego kita menuntut pembebasan dari rasa yang tidak nyaman yang ditimbulkan oleh kemarahan itu sendiri. Sayangnya, cara kita membebaskan diri dari rasa marah tersebut seringkali salah. Kita berusaha menekan rasa marah itu dengan berbagai cara, seperti mencari hiburan di karaoke, klab malam, atau ke tempat-tempat hiburan lainnya. Ada pula yang mengalihkan rasa marah dan frustasinya dengan mabuk, minum-minuman keras, atau mengonsumsi narkoba, walaupun ada pula yang memilih untuk pergi ke tempat sepi untuk menenangkan diri dan merenung.

Berbagai cara yang kita lakukan untuk menekan rasa marah dan perasaan negatif lainnya itu mungkin sekilas tampak berhasil. Tapi, itu hanya sesaat. Perasaan-perasaan negatif yang terus-menerus ditekan tanpa mencari penyebab dan jalan keluar untuk mengatasinya itu menjadi seperti bom waktu yang tersimpan di dalam diri kita. Sehingga, ketika ada pemicu yang tepat, bom waktu itu akan meledak lebih hebat dan lebih merusak bagi diri kita maupun bagi orang-orang di sekitar kita.

Seharusnya, kemarahan dan perasaan negatif tersebut bukanlah kita tekan atau kita alihkan dengan kegiatan lain

yang bisa membuat kita melupakan kemarahan itu. Tetapi yang harus kita lakukan adalah menghadapi berbagai perasaan negatif tersebut, lalu mencari solusi atau jalan keluar yang terbaik untuk mengatasinya.

Salah satu cara yang mungkin bisa dicoba untuk mengatasi marah adalah ketika kita hendak marah, segeralah menarik napas panjang dan menghitung hingga sepuluh hitungan dalam hati secara perlahan. Jika rasa marah itu masih membara, ulangi kembali tarikkan napas panjang dan mulailah menghitung kembali.

Cara di atas adalah salah satu bentuk kesabaran yang bisa kita latih dan kita pelajari. Hanya kesabaran yang terus kita bangun itulah yang kelak mampu membantu kita mengatasi berbagai perasaan negatif serta kemarahan yang timbul di dalam diri.

Ada sebuah cerita yang sangat bagus, yang menggambarkan arti kesabaran yang berhubungan dengan penghilang amarah. Mungkin kita bisa belajar apa arti kesabaran yang sesungguhnya dan bagaimana batasan sabar di dalam kemarahan yang mungkin harusnya wajar kita lakukan.

Di sebuah vihara, hiduplah seorang biarawan yang sangat menyukai bunga anggrek. Biarawan tersebut memiliki banyak sekali koleksi bunga anggrek di taman yang selalu dirawatnya setiap hari. Namun, suatu hari biarawan tersebut mendapatkan tugas dari kepala vihara untuk pergi berkelana ke suatu daerah dalam waktu yang cukup lama. Karena ia harus meninggalkan vihara maka biarawan itu akhirnya

berpesan kepada salah seorang murid kepercayaannya untuk merawat tanaman anggrek kesayangannya itu.

Selama biarawan itu pergi mengembara, muridnya itu dengan sangat teliti dan hati-hati merawat tanaman-tanaman anggrek milik gurunya itu. Setiap hari, ia menyiram dan membuang gulma yang tumbuh di antara tanaman anggrek. Hingga suatu hari, karena terburu-buru ketika menyiram tanaman anggrek itu, tanpa sengaja murid itu menyenggol rak-rak tanaman anggrek. Sehingga, jatuhlah tanaman anggrek itu berserakan ke tanah. Bahkan, ada banyak tanaman anggrek yang akhirnya mati. Murid itu ketakutan dan berusaha merapikan kembali tanaman-tanaman anggrek yang telah terhambur ke tanah itu. Tetapi, bagaimanapun ia berusaha untuk menata tanaman anggrek yang telah rusak tersebut, tanaman-tanaman anggrek itu tidak bisa kembali seperti sedia kala.

Murid yang ketakutan itu akhirnya hanya dapat menunggu hingga biarawan itu kembali dari pengembaraannya dan meminta maaf serta menunggu hukuman yang mungkin akan diterimanya.

Hari yang ditunggu pun tiba. Biarawan itu pulang dari pengembaraannya dan mendapati bahwa tanaman anggreknya telah rusak dan banyak yang mati. Biarawan itu langsung memanggil si murid kepercayaannya itu dan membiarkan murid itu menjelaskan mengapa bisa terjadi demikian. Sambil menunduk, murid itu meminta maaf dan pasrah untuk menerima hukuman apa pun yang akan diberikan kepadanya. Namun, biarawan itu hanya menarik napas panjang. Ia sama sekali tidak marah. Murid itu heran, lalu bertanya mengapa gurunya itu tidak memarahinya. Biarawan itu pun berkata bahwa ia menanam tanaman anggrek itu agar dapat

memperssembahkan bunga anggrek yang indah di altar Sang Buddha. Alasan lain, biarawan itu menanam anggrek-anggrek itu adalah untuk memberikan keindahan di lingkungan vihara itu. Lalu, kata biarawan itu lagi, "Bukan untuk marah saya menanam pohon-pohon anggrek ini."

Dari perkataan biarawan itu kita dapat belajar, bahwa ada tujuannya kita melakukan sesuatu dan berfokus pada tujuan itulah yang akhirnya membuat kita mampu melihat berbagai permasalahan yang datang kepada kita. Seperti biarawan tadi, anggrek yang ditanamnya bukan untuk membuatnya marah, namun untuk persembahkan di altar Buddha dan memperindah lingkungan vihara. Itulah tujuan sebenarnya dari penanaman anggrek itu. Walaupun biarawan itu menyukai bunga anggrek, namun hatinya tidak ada keterikatan dengan bunga anggrek tersebut. Jadi, ketika ia harus kehilangan seluruh bunga anggrek kesayangannya, hal itu sama sekali tidak menimbulkan kemarahan di dalam hatinya.

Berbeda dengan kehidupan sehari-hari kita. Kita sibuk mengkhawatirkan sesuatu. Kita selalu disibukkan dengan ketakutan akan kehilangan dan sibuk untuk mencapai kesenangan duniawi, sehingga kesibukkan kita itulah yang akhirnya membuat emosi kita menjadi tidak stabil. Kecemasan dan kekhawatiran yang terlalu berlebihan terhadap segala sesuatu di dalam kehidupan kita, akhirnya membuat kita merasa tidak bahagia. Ketidakhahagiaan juga menyebabkan berbagai perasaan negatif dengan mudah masuk ke dalam diri kita dan membuat kita menjadi sangat mudah marah, mudah sedih, bahkan secepat kilat pula kita kembali tertawa.

Oleh karena itulah, untuk dapat mengatasi kemarahan yang sering mengganggu kita, ada baiknya kita merenungkan kembali apa sebenarnya menjadi tujuan-tujuan kita di dalam kehidupan ini. Bukan untuk marah kita menikah. Bukan demi marah pula kita mendapatkan seorang sahabat. Dengan mengetahui tujuan tersebut maka setidaknya kita mampu mengelola emosi kita dengan baik, terutama pada saat kita hendak marah.

B. Ketika Menghadapi Musibah

Ketika menerima suatu musibah, seringkali emosi kita langsung mengaduk-aduk perasaan kita. Marah, tidak terima, sedih, atau mungkin bahkan langsung putus asa. Seperti misalnya kejadian bencana alam yang tiba-tiba melanda daerah kita dan mengakibatkan kita pun terkena musibah itu. Tidak ada satu manusia pun yang menginginkan tertimpa musibah. Tetapi kenyataannya, kedatangan musibah itu sama sekali tidak bisa kita hindari.

Apa yang dibutuhkan ketika musibah itu datang?

Kesabaran! Lagi-lagi, semua yang terjadi di dalam kehidupan ini akan kembali pada sabar yang menjadi kunci utama manusia dalam menjalani kehidupan. Adakah batasan sabar dalam menjalani saat-saat di mana kita tertimpa musibah? Sama sekali tidak ada. Kita tidak akan bisa mengukur atau memperkirakan kapan musibah itu akan berakhir. Kita juga tidak akan bisa menebak apa yang akan hadir setelah kedatangan musibah tersebut. Jika kita

memikirkan itu semua, kemungkinan kita akan mengalami stres dan depresi yang berat karena tidak pernah menemukan jawaban apa pun dari semua kejadian atau musibah yang terjadi di dalam kehidupan kita.

Ada baiknya, ketika kita harus menerima suatu musibah maka lihatlah keadaan di sekitar lingkungan kita. Ada banyak orang yang mengalami musibah yang mungkin lebih berat dari yang kita hadapi. Kita bisa mengelola pikiran kita bahwa musibah yang kita alami itu jauh lebih ringan daripada musibah yang dialami oleh orang lain.

Pernahkah kita berpikir, apa yang menyebabkan satu keluarga akhirnya terdampar di pinggir rel kereta api dan mendirikan rumah dari kardus untuk mereka huni? Pernahkah kita memikirkan musibah apa yang menimpa mereka hingga mereka harus mengalami kehidupan seperti itu? Kemudian, cobalah kembali melihat mereka, bahwa ternyata dengan kehidupan mereka dipinggir rel kereta itu mereka ternyata masih mampu menjalankan roda kehidupan mereka. Jika melihat itu semua, seharusnya kita mampu menanggung musibah yang saat ini sedang kita hadapi. Seharusnya, kita juga bersyukur bahwa musibah yang kita hadapi saat ini jauh lebih ringan daripada yang mereka hadapi. Kita masih punya rumah yang tenang untuk berteduh. Kita masih dapat makan dengan baik. Anak-anak masih dapat bersekolah. Walaupun mungkin kehidupan kita ini amat sangat sederhana, namun kita masih bisa memenuhi semuanya dengan baik.

Dengan membandingkan musibah yang datang kepada kita dengan musibah yang dialami oleh orang lain, kita dapat

merasakan bahwa keadaan kita jauh lebih baik dan hal itu membuat kita memiliki kekuatan untuk menahan diri dan kuat menghadapi musibah tersebut. Dengan begitu itu, kita dapat menambah usaha kita dan giat berdoa agar kita selalu dapat menyelesaikan setiap musibah yang kita hadapi sekarang ataupun di masa yang akan datang.

Jika tidak ada kesabaran di dalam diri dan hati kita, musibah sekecil apa pun yang datang akan terasa sangat berat. Namun, jika kesabaran itu sudah kita miliki maka dengan kesabaran itu kita lebih percaya diri bahwa Tuhan tidak akan memberikan cobaan tanpa suatu alasan yang jelas. Hal yang perlu kita ingat, musibah itu ada karena Tuhan memiliki rencana yang lebih indah dan lebih baik untuk kita. Karena itu, hadapilah musibah itu dengan sabar dan lapang dada. Sehingga, ketika Tuhan menunjukkan jalan bagi kita untuk keluar dari musibah itu maka kita dapat segera melihatnya.

”Ketika satu pintu tertutup untuk kita maka akan ada puluhan bahkan ribuan pintu lain yang terbuka untuk kita. Sayangnya, kita terlalu lama terpaku pada pintu yang tertutup itu. Sehingga, kita tidak melihat bahwa di sisi lain ada banyak pintu yang menunggu kedatangan kita.”

C. Ketika Difitnah

Apa sebenarnya fitnah itu?

Menurut KBBI yang dikeluarkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional tahun 2008, fitnah adalah perkataan yang tidak benar yang disebarkan dengan maksud menjelekkan orang lain atau dengan kata lain berusaha untuk

menodai nama baik orang lain dan merugikan kehormatan orang yang dijelekkkan tersebut.

Saya pernah merasakan bagaimana rasanya difitnah. Bagaimana dengan Anda? Pernahkah Anda merasakannya?

Ketika ada seseorang yang menyebarkan berita buruk yang tidak benar tentang kita, reaksi yang pertama kali muncul di dalam diri kita adalah perasaan marah, tidak terima, atau bisa pula sedih. Kadang kala, kita tidak tahu apa maksud orang tersebut memfitnah kita. Namun, apa pun alasan orang tersebut memfitnah kita, cara yang terbaik bagi kita adalah menyadari bahwa mungkin saja kita pernah melakukan kesalahan yang menyakiti hati orang itu, sehingga akhirnya ia berniat untuk membalas kita dengan menyakiti kita. Kebenaran fitnah yang disebarkan orang itu hanya diri kita sendirilah yang tahu. Jika kita menanggapi fitnah tersebut maka kita akan terlihat konyol. Tapi jika kita berdiam diri saja maka orang lain yang mendengar berita buruk tentang kita akan beranggapan bahwa berita itu benar. Lalu, apa yang harus kita lakukan?

Kebanyakan dari kita akan menanggapi fitnah ini dengan kemarahan. Amarah memang merupakan salah satu sifat yang dimiliki oleh semua manusia yang ada di muka bumi ini. Tapi, apakah suatu masalah seperti fitnah ini bisa diselesaikan hanya dengan marah? Dalam berbagai ajaran agama, kita dianjurkan untuk menghadapi segala sesuatu yang terjadi dengan sabar. Sabar juga dibutuhkan ketika kita difitnah dengan berita buruk yang akan merusak nama baik kita. Tapi, apakah jika kita sabar maka kita akan diam saja dan tidak melakukan apa-apa?

Banyak di antara kita yang salah persepsi dalam memaknai kata sabar ini. Seringkali, sabar itu dianggap sebagai suatu bentuk sikap lemah yang tidak dapat melakukan apa pun. Bahkan, kebanyakan orang yang bersabar menghadapi fitnah akhirnya dianggap menyerah dan diakui kebenaran fitnah tersebut. Benar-benar sangat disayangkan jika itu terjadi.

Sabar itu sama sekali bukan menyerah. Sabar adalah sebuah tindakan cerdas di mana kita menyusun strategi dan melihat sisi lain dari suatu permasalahan untuk mencari jalan keluar yang terbaik. Biasanya, dengan kesabaran yang dimiliki seseorang ketika menghadapi fitnah ini mereka akan mencoba mencari jalan keluar. Bahkan ketika rasa panik, tidak terima, malu, dan sebagainya menyiksa jiwanya, ia tetap akan tenang. Sehingga, ia akan dianugerahi hikmah yang sangat besar oleh Tuhan dalam ketenangannya itu. Ketenangan itu pula yang akhirnya mampu memberikan jalan keluar untuk menyelesaikan masalah fitnah yang terjadi di dalam hidupnya.

Berikut ini ada lima cara untuk mengatasi fitnah yang mungkin terjadi di dalam hidup kita.

1. Tidak perlu marah ketika difitnah. Cari tahu sumber fitnah tersebut dengan hati yang sabar dan mulailah mencari penyebab kenapa fitnah itu bisa sampai terjadi.
2. Ajak orang yang telah memfitnah diri kita untuk berbicara secara baik. Jika ia berani berbicara maka ia harus berani pula untuk membuktikannya. Jika ia tidak dapat membuktikan perbuatan buruk yang telah disebarkannya itu maka ia harus melakukan klarifikasi bahwa berita itu tidak benar.

3. Pemikiran yang mendalam dan pandangan yang luas dalam sifat sabar yang kita miliki akan sangat membantu kita dalam menyelesaikan permasalahan yang disebabkan oleh fitnah ini. Mungkin akan sulit bagi kita jika mengharuskan orang yang telah memfitnah kita tersebut melakukan klarifikasi. Namun, jika memiliki banyak cara lain untuk membuktikan bahwa pemberitaan itu tidak benar dengan perbuatan dan tingkah laku kita. Tunjukkan bahwa diri kita tidak seperti yang telah dibicarakan orang.
4. Bergiatlah dalam bekerja, tabahlah dalam berbagai permasalahan, sabarlah untuk menyelesaikan satu per satu permasalahan yang ada, kendalikan diri dan jagalah emosi. Orang akan melihat diri kita yang sebenarnya dan berita buruk yang telah difitnahkan kepada kita akan berangsur-angsur hilang.
5. Perkuatlah struktur hidup kita dengan ibadah dan jadilah pribadi yang bermanfaat bagi sesama. Orang yang taat beragama, rajin beramal, sabar dalam menjalani tugas apa pun yang dibebankan kepadanya dan sanggup menyelesaikan setiap tugas itu dengan baik maka dengan sendirinya segala berita buruk yang menyebar atas kita tidak akan ada satu orang pun yang akan mempercayainya. Hanya satu yang perlu diingat. Jadilah manusia yang benar-benar tulus dalam kesabaran. Karena jika semua perbuatan ini kita lakukan dengan pamrih maka hidup kita akan semakin terasa berat dan menjadi beban yang lama kelamaan tak akan bisa kita tanggung lagi.

D. Ketika Banyak Masalah

Biasanya, ketika suatu masalah datang dalam kehidupan kita maka cara yang paling nyaman untuk meringankan hati yang sedang dirundung banyak masalah itu adalah dengan berkeluh kesah dan menggerutu. Banyak di antara kita yang melakukan hal ini dan seolah-olah menjadi kebiasaan yang sudah sangat alami. Hampir di setiap sudut kota, banyak sekali kita temui orang-orang yang sedang berkeluh kesah. Banyak pula orang yang menggerutu karena masalah yang datang di dalam kehidupannya membuat hidupnya menjadi tak nyaman. Bahkan, ada istilah “curhat” yang berkembang di dalam masyarakat untuk mengungkapkan isi hatinya akan masalah yang sedang dihadapinya.

Mengeluh dan menggerutu ketika menghadapi masalah itu bukanlah menyelesaikan masalah, namun bisa mendapatkan lebih banyak lagi masalah dan membuat keruh suasana. Misalnya saja, seorang karyawan sedang dimarahi atasannya karena ada beberapa pekerjaan yang sudah diselesaikannya ternyata tidak sesuai dengan keinginan atasannya dan ketidakpuasan atasan tersebut akhirnya diungkapkan dalam peringatan atau kemarahan.

Karyawan yang merasa telah mengerjakan pekerjaan itu dengan sepenuh hati dan dengan kesungguhan yang dimilikinya akhirnya merasa tidak terima. Ia berkeluh kesah dan menggerutu pada teman lainnya. Bahkan, karyawan itu mengatakan bahwa dengan gajinya yang kecil, ia merasa dijadikan sapi perahan oleh atasannya. Sehingga, pekerjaan

yang sudah dikerjakannya selalu saja tidak dapat memuaskan keinginan atasannya.

Bagaimana keluhan dan gerutuan ini bisa menjadi masalah baru dan memperkeruh suasana?

Mari kita lanjutkan lagi cerita si karyawan tersebut. Ketika ia mengeluh dan mencurahkan isi hatinya itu, ia tidak melihat dari sisi mana masalah itu dapat terjadi. Ia hanya menggerutu bahwa apa yang dilakukannya sudah benar dengan gaji yang alakadarnya itu. Teman yang menjadi tempat curhatnya tersebut, yang mengetahui bagaimana kinerja karyawan itu sebenarnya akhirnya merasa aneh atau lucu atau bisa apa pun. Temannya itu menceritakan apa yang terjadi pada karyawan itu beserta isi keluhan dan gerutuannya. Teman bercerita pada teman. Teman berikutnya bercerita lagi pada teman yang lain. Ada yang menganggap kejadian ini sebagai hiburan, ada yang merasa bersimpati pada apa yang dialami rekannya itu atau bahkan ada karyawan lain yang menghujat sikap karyawan yang sudah berkeluh kesah dan menggerutu tanpa melakukan intropeksi kepada dirinya. Cerita bersambung terus dengan versi yang semakin berkembang hingga akhirnya cerita itu sampai dan didengar oleh atasannya. Apa yang terjadi? Anda pastilah bisa langsung menebak, kisah dari cerita ini.

Andaikan saja, karyawan yang sedang mendapatkan masalah tersebut mau menahan diri, bersabar, dan tidak menuruti emosinya. Mungkin hal ini tidak akan berkembang dan menjadi besar serta menimbulkan kekacauan baru dalam hidupnya. Andaikan saja, karyawan itu lebih memilih untuk

melakukan intropeksi diri lalu berusaha memperbaiki dirinya sehingga dapat memenuhi keinginan atasannya mungkin masalah yang hanya sepele tidak akan menjadi besar lalu berakhir dengan pemutusan hubungan kerja atau peringatan.

Mulai saat ini, kita harus menyadari, bahwa keluhan, gerutuan, dan perasaan negatif lainnya bukanlah suatu solusi yang mampu menyelesaikan masalah yang sedang kita hadapi. Sikap utama yang harus kita miliki adalah sabar. Dengan kesabaran ini maka akan tumbuh keyakinan, bahwa setiap masalah yang datang adalah suatu pelajaran berharga yang akan membuat kita semakin dewasa dan semakin bijaksana dalam menyikapi hidup. Ada banyak hikmah yang hadir di balik permasalahan. Hikmah itu yang harus terus kita pelajari sepanjang hidup kita.

Jika kita tetap ingin mencurahkan isi hati kita maka jangan pernah mencurahkan atau mengeluhkan apa yang terjadi di dalam hidup kita kepada manusia mana pun. Berkeluh kesahlah kepada Tuhan karena hanya Tuhanlah yang layak menjadi sandaran dan tempat kita bergantung. Dengan menyerahkan segala permasalahan yang kita hadapi kepada-Nya maka akan ada banyak jalan keluar yang bisa kita dapatkan untuk menyelesaikan permasalahan itu. Sementara itu, dengan manusia lainnya, tunjukkanlah bahwa kita baik-baik saja dalam keadaan apa pun. Tunjukkan bahwa kebahagiaan selalu ada di hati kita karena kita mampu menanggung segala kejadian di dalam hidup ini karena ada Tuhan yang selalu menyertai kita. Keyakinan, tekad, serta usaha yang dilaksanakan dengan gigih inilah yang menumbuhkan kesabaran, sehingga dapat membuat semua permasalahan dengan mudah teratasi.

Tidak percaya? Silakan coba dan buktikan sendiri. Bahwa kesabaran akan mengubah segalanya menjadi sangat indah. Jauh lebih indah dari yang kita bayangkan.

“Tidak ada satu manusia pun di dunia ini yang mampu menolong manusia lain jika bukan dari Tuhan yang menggerakkan mereka. Karena itu, bersabarlah. Serahkan segala permasalahan yang terjadi di dalam hidupmu kepada-Nya agar Ia menyelesaikan semuanya satu per satu untuk kita.”

E. Sabar yang Tidak Pasrah

Benarkah sabar itu adalah suatu bentuk kepasrahan dalam ketidakberdayaan? Apakah sabar berarti menyerah begitu saja, berdiam diri, menunggu semua masalah dan segala hal yang tidak menyenangkan di dalam hidup kita hilang dengan sendirinya? Apakah mungkin suatu masalah akan berakhir dengan sendirinya tanpa kita harus berbuat apa pun?

Pasrah memiliki pengertian menyerah sepenuhnya. Menyerah sepenuhnya berarti tidak melakukan apa pun untuk membuat perubahan. Makna sabar itu sangat luas. Sabar bukan berarti pasrah yang tidak mampu mengubah apa pun. Sabar juga bukan berarti lemah dan menyerah begitu saja.

Sabar merupakan bagian dari tekad dan semangat pantang menyerah untuk menyelesaikan apa pun yang menjadi tanggung jawab kita. Sabar juga membuat kita mencari jalan keluar agar mampu mengubah keadaan yang membuat kita tidak nyaman menjadi lebih baik.

Orang-orang yang tidak memiliki kesabaran adalah orang-orang yang mudah tersulut emosinya dan mudah terprovokasi, sehingga orang-orang ini akan dikuasai oleh berbagai pikiran negatif yang membuatnya tidak dapat berpikir dengan jernih. Orang-orang yang tidak memiliki kesabaran inilah yang akhirnya menjadi orang-orang yang tersingkirkan dan dihindari lebih banyak masalah lagi dalam hidupnya.

Sabar adalah kunci utama dan yang terpenting dalam mencapai kemenangan. Seperti kutipan dari QS. Al-Baqarah ayat 155 yang berbunyi: Artinya, dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita yang gembira kepada orang-orang yang sabar..

Di dalam agama Buddha juga diajarkan tentang Kshanti-Paramita, yaitu melatih kesabaran dan kerendahan hati. Artinya, seseorang yang mencapai kesucian tidak akan pernah mengatakan bahwa mereka telah mencapai kesucian itu kepada orang lain. Mereka tidak mengharapkan pujian ketika berbuat kebaikan. Mereka tidak akan bangga jika dipuji dan mereka juga tidak akan kecewa jika dicaci maki.

Di dalam kitab suci agama Katolik dan Kristen juga dituliskan tentang kesabaran, salah satu ayatnya yaitu Roma 5:3. Di dalam ayat ini tertulis, *“Dan bukan hanya itu saja. Kita malah bermegah juga dalam kesengsaraan kita, karena kita tahu, bahwa kesengsaraan itu menimbulkan ketekunan.”*

Arti dari ayat yang tertulis pada Roma 5:3 itu adalah kata kesengsaraan itu menunjukkan berbagai macam cobaan yang mungkin menyedihkan kehidupan kita. Kesedihan tersebut dapat berupa tekanan akan kebutuhan keuangan

atau hal lainnya, keadaan yang kurang menguntungkan di dalam pekerjaan dan usaha, penyakit, penganiayaan, penyalahgunaan, bahkan kesepian pun merupakan suatu bentuk kesengsaraan. Namun di tengah-tengah kesulitan tersebut, kita diharapkan untuk datang kepada Tuhan dengan bersungguh-sungguh hingga menghasilkan sifat sabar dan tabah dalam mengatasi cobaan hidup hingga akhirnya segala penderitaan yang kita alami semakin membuat kita menjadi orang yang tekun. Di dalam ayat ini juga hendak dikatakan bahwa segala penderitaan yang datang kepada kita itu bukan membawa keputus-asaan, namun menghasilkan sebuah perbuatan yang tidak mengecewakan dan terbebas dari penderitaan tersebut dengan bantuan Tuhan.

Agama Hindu juga mengajarkan kepada umatnya untuk menjadi orang yang sabar dan bersyukur. Tidak dengan ucapan, namun langsung dengan perbuatan. Melihat bagaimana seluruh agama mengajarkan kepada umatnya tentang kesabaran maka kita menjadi semakin yakin bahwa sabar adalah kunci yang membantu kita melalui berbagai halangan, rintangan, dan berbagai permasalahan yang terjadi dalam kehidupan kita.

Lalu, seperti apa orang yang sabar itu sesungguhnya?

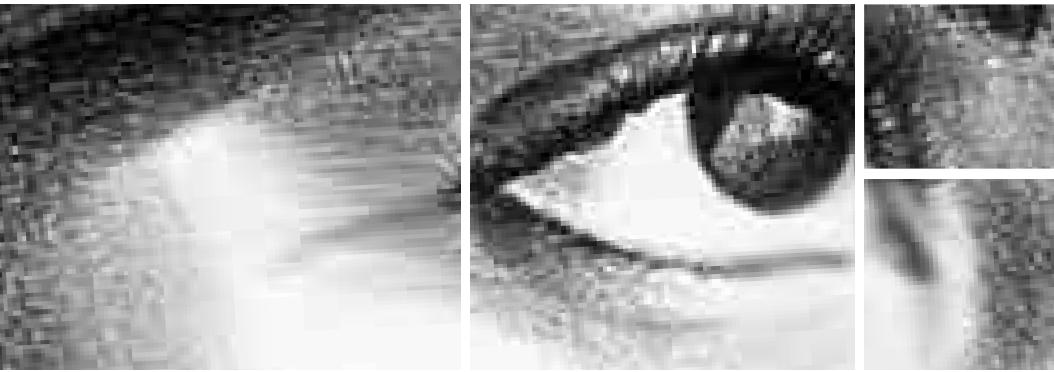
Orang yang sabar adalah orang yang ketika mendapatkan musibah atau cobaan maka akan langsung mengagungkan kebesaran Tuhan. Ia akan menganggap bahwa apa pun yang terjadi di dalam kehidupannya adalah karena rencana Tuhan bagi dirinya.

Orang yang sabar dalam menghadapi cobaan tidak akan terlihat panik. Karena ketika mereka yakin bahwa di

balik setiap permasalahan itu selalu ada hikmahnya. Sebab, segala permasalahan, ujian, dan cobaan itu datangny dari Tuhan dan pastilah Tuhan pula yang akan menunjukkan jalan kepada mereka untuk menyelesaikannya.

Orang yang sabar akan memiliki ketenangan hati dan pikiran, sehingga ia menjadi jeli dan semakin berhati-hati dalam memandang dan memahami setiap persoalan yang terjadi di dalam hidupnya. Orang yang sabar tidak akan membesar-besarkan masalah yang kecil. Orang yang sabar juga tidak akan menciptakan tindakan yang demonstratif dan menciptakan kegaduhan serta kekacauan yang menimbulkan lebih banyak lagi kerusakan bagi dirinya sendiri dan bagi orang lain.

BAB III



Hubungan Sabar
dengan Ikhlas



“Kesenangan itu laksana malam, karena kita tidak pernah berpikir panjang tentang apa yang kita berikan atau apa yang akan kita dapatkan.

Dan kesulitan itu laksana siang, karena kita melihat jelas apa yang kita usahakan dan apa yang diusahakan oleh orang lain.”

~Plato~

Kehidupan adalah suatu proses perjalanan panjang yang harus dilewati oleh setiap manusia yang ada di muka bumi ini. Proses perjalanan kehidupan ini kadang begitu berat ketika berbagai masalah silih berganti datang di dalam kehidupan kita. Namun, ada kalanya proses perjalanan kehidupan ini menjadi terasa ringan karena begitu banyak kebahagiaan dan kegembiraan yang juga hadir di dalam kehidupan kita.

Ada banyak hal yang mewarnai proses kehidupan kita ini. Kebahagiaan ketika berkumpul bersama keluarga, kegembiraan karena mendapatkan rejeki yang tak terduga, kesehatan, umur yang panjang, atau kelahiran anak adalah bentuk-bentuk lain kebahagiaan yang seringkali hadir dan membuat kita tertawa. Tetapi di lain pihak, lambatnya memperoleh keberhasilan di dalam pendidikan, di dalam usaha, kesuksesan yang berkali-kali tertunda, kegagalan, halangan dan masalah yang membuat kita merasa tertekan, ikut pula ambil bagian di dalam proses kehidupan kita. Banyaknya permasalahan dan cobaan yang membuat kita tertekan ini akhirnya menimbulkan kemalasan di dalam diri kita, rasa putus asa, kekecewaan, kesedihan, atau bahkan menjadi alasan kita untuk mencari berbagai cara mencapai keberhasilan dengan cara yang instan dan tanpa usaha yang sepadan.

Di dalam bab sebelumnya sudah dinyatakan bahwa kesabaran adalah kunci utama kehidupan. Sehingga, dapat kita katakan bahwa kesuksesan itu adalah buah dari kesabaran kita dalam menjalani berbagai proses kehidupan. Lalu, apa hubungannya kesabaran ini dengan keikhlasan?

Kita sebagai manusia diajarkan oleh Tuhan untuk bersabar dalam menggapai impian-impian kita. Kita berproses dalam kesabaran untuk melewati berbagai tantangan hingga akhirnya mencapai kesuksesan yang kita inginkan. Untuk dapat melewati semua itu, kita dituntut untuk ikhlas dalam melakukan segala hal yang berhubungan dengan pencapaian kesuksesan yang kita impikan. Kita harus sabar dan juga ikhlas ketika melewati proses pendidikan hingga akhirnya dapat menjadi seorang sarjana. Kita harus sabar dan ikhlas ketika harus berkarier dari tukang sapu hingga akhirnya menjadi bos sebuah perusahaan. Ikhlas, kata ini diperintahkan kepada kita oleh Tuhan, bahwa manusia yang ikhlas adalah manusia yang senantiasa bersabar dalam menjalani proses kehidupannya. Ikhlas itu memperkuat kesabaran. Sabar tanpa ikhlas masih dapat tergoyahkan oleh berbagai macam godaan. Namun, sabar yang penuh dengan keikhlasan akan mampu membawa kita menjadi seseorang yang mencapai kesuksesan yang dianugerahkan Tuhan kepada kita.

Seperti sebuah ayat berikut ini,... *“Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya, Dia akan mengadakan baginya jalan keluar. Dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangkanya. Dan barangsiapa yang bertawakal kepada Allah, niscaya Allah akan mencukupkan keperluannya. Sesungguhnya, Allah melaksanakan urusan yang dikehendaki-Nya. Sesungguhnya, Allah telah mengadakan bagi tiap-tiap sesuatu.”* (QS. Ath-Thalaq [65]: 2-3)

Dari ayat di atas jelaslah sudah bagi kita bahwa jika kita mengikhlaskan segala tujuan dan impian kita kepada Allah Swt., lalu memperkuat kesabaran kita dalam mencapai

tujuan dan impian itu maka akan ada banyak jalan keluar yang diberikan Allah Swt. kepada kita untuk mencapai tujuan dan impian kita tersebut. Allah Swt. tidak akan membiarkan orang-orang yang sabar dan ikhlas menjalani kehidupannya berjuang sendirian.

Seseorang yang ikhlas sebenarnya diberikan dua keutamaan dalam menjalani kehidupannya. Keutamaan yang pertama adalah sabar dan keutamaan yang kedua adalah ibadah. Hanya dengan kesabaran yang kuat dan menyerahkan diri sepenuhnya kepada Allah Swt. di dalam doa dan ibadah yang kita laksanakan maka Allah Swt. akan memberikan jalan keluar untuk berbagai permasalahan hidup yang sedang kita hadapi.

Manusia yang memiliki keikhlasan dalam hatinya tidak akan pernah takut menghadapi berbagai persoalan dan ujian hidup. Asalkan, ia sabar dalam menjalani kehidupannya dan berserah diri kepada Tuhan maka Dia akan memberikan kemudahan di dalam hidupnya.

A. Pengertian Ikhlas

Di dalam KBBI yang diterbitkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan tahun 2008 menyatakan bahwa pengertian ikhlas itu adalah tulus hati, dengan hati yang bersih dan jujur. Dari pengertian di atas, ikhlas itu berarti suatu perbuatan yang kita lakukan dengan hati yang bersih dan jujur serta tulus tanpa mengharapkan imbalan atau pujian dari orang lain.

Di dalam agama, ikhlas juga berarti mengerjakan amal ibadah dengan niat hanya kepada Tuhan dan untuk memperoleh rahmat dari-Nya. Pengertian ini menunjukkan bahwa kita sebagai manusia hendaknya mengerjakan segala amal ibadah kita hanya karena Tuhan dan mengharapkan balasan dari apa yang kita kerjakan tersebut juga berasal dari Tuhan dalam bentuk rahmat-Nya. Keikhlasan mencegah kita untuk melakukan perbuatan yang hanya mengharapkan pujian dari manusia, agar terlihat baik dan mencegah kita pula dari perbuatan-perbuatan tidak tulus lainnya. Ikhlas mengantarkan kita pada suatu awal perbuatan baik, dengan niat yang baik, hingga akhirnya memunculkan kebersihan hati dan ketulusan jiwa.

Pengertian ikhlas yang lain, yaitu ikhlas berarti murni dan tidak memiliki campuran niat apa pun dalam pelaksanaannya. Artinya, di setiap perbuatan yang kita lakukan itu berdasarkan karena iman kita kepada Tuhan, bukan karena mengharapkan pamrih lainnya yang kita dapatkan dari manusia. Perbuatan yang didasarkan pada keikhlasan inilah yang akan memberikan jaminan kepada kita bahwa kita akan selamat dari berbagai godaan, baik godaan nafsu dunia maupun godaan materi yang kadang kala bisa menggelapkan mata.

Menurut para alim ulama, ikhlas itu terbagi menjadi dua, yaitu ikhlas dalam bentuk amalan dan ikhlas untuk mendapatkan pahala. Ikhlas dalam bentuk amalan berarti ikhlas yang semata-mata karena ketakwaan kita kepada Tuhan, yang tanpa keraguan sedikit pun kita akan menjalankan segala perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Sementara itu, ikhlas untuk mendapatkan pahala berarti

melakukan berbagai perbuatan yang berdasarkan keikhlasan untuk memperoleh manfaat baik di dunia maupun di akhirat.

Ikhlas juga dapat diibaratkan pada suatu kondisi, di mana ketika kita melakukan suatu perbuatan, kita tidak akan memedulikan lagi apa pandangan orang lain kepada kita. Kita hanya peduli akan apa yang kita dapatkan dari Tuhan. Orang yang melakukan perbuatan ikhlas tidak akan memedulikan apakah perbuatannya itu akan dihina oleh orang lain atau apakah ia akan mendapatkan sanjungan dari orang lain. Orang-orang yang seperti ini tidak akan berubah oleh keadaan apa pun yang dihadapinya. Ia akan terus melakukan perbuatan amal baik, perbuatan amal yang dilakukan secara langsung dan terang-terangan maupun perbuatan amal yang dilakukannya dengan diam-diam tanpa diketahui oleh orang lain.

Pengertian dari ikhlas yang lain adalah mengesakan Tuhan dalam setiap perbuatannya. Jika hanya karena Dia kita melakukan seluruh perbuatan dan aktivitas kita di dalam kehidupan maka kita tidak akan memiliki tendensi atau niatan apa pun dalam setiap perbuatan yang kita lakukan, selain mengharapakan rahmat dari Sang Pencipta.

Ikhlas itu merupakan rahasia Tuhan dengan manusia. Hanya kitalah yang mampu merasakan keikhlasan yang tiba-tiba memenuhi hati kita. Keikhlasan pula yang akan membuat air mata kita mengalir hingga membuat kita tergerak untuk melakukan amal, menolong orang lain, atau memberikan bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan.

Coba rasakan, ketika kita merasakan dorongan yang membuat kita sangat antusias melakukan suatu perbuatan

amal, baik perbuatan amal kepada sesama maupun dalam menjalankan ibadah kepada Tuhan, dan mengikuti dorongan tersebut maka ada cinta dan ketulusan yang mengalir di dalam hati kita. Cinta dan ketulusan tersebutlah yang akhirnya kita kenal sebagai energi ketulusan.

Memang ada banyak pengertian ikhlas yang masih bisa kita temukan. Namun, dari berbagai pengertian ikhlas yang beraneka macam ini sebenarnya memiliki inti yang sama, yaitu suatu perbuatan hati di mana ketika kita melakukan perbuatan tersebut ada cinta dan ketulusan yang mengalir di dalam hati kita, sehingga kita tidak mementingkan pandangan orang lain lagi kepada kita. Kita hanya peduli pada pandangan Tuhan dan mengharapkan rahmat-Nya untuk kehidupan kita. Kita juga tidak akan pernah tahu, keikhlasan macam apa yang sebenarnya akan diterima oleh Tuhan. Hal ini akan tetap menjadi rahasia Tuhan seumur hidup kita.

“Keikhlasan adalah rahasia antara Allah swt., dan hamba yang tidak diketahui oleh malaikat sekalipun hingga tidak ia catat, juga tidak diketahui oleh setan sehingga tidak ia rusak.”

(Imam Al-Junaid)

B. Makna Ikhlas

Semua agama yang ada di muka bumi ini mengajarkan kepada umatnya untuk selalu berserah diri kepada kehendak-Nya dengan tulus dan melakukan berbagai perbuatan apa pun di dalam kehidupan ini tanpa pamrih. Artinya, sedari

awal, kita sebagai manusia diajarkan untuk selalu ikhlas dalam melakukan segala perbuatan dalam kehidupan kita.

Kata ikhlas menjadi sering berdengung dan seringkali kita dengar. Kata ikhlas digunakan hampir di segala perbuatan yang kita lakukan, ketika kita bekerja, ketika mendirikan usaha, belajar, beribadah, bersedekah, ketika kita hendak membantu orang lain, maupun ketika melakukan perbuatan lainnya. Kata ikhlas itu seringkali disebutkan atau kita dengar ketika kita melakukan perbuatan tanpa pamrih dan tulus, tidak mengharapkan imbalan materi atau imbalan apa pun.

Seringkali, perbuatan yang didasari oleh ikhlas ini mengundang decak kagum orang lain yang melihatnya. Karena dibutuhkan suatu pengorbanan yang tidak mudah bagi seseorang untuk melakukan perbuatan ikhlas membantu orang lain. Kata ikhlas menjadi mantra ajaib, di mana keajaiban itu berpengaruh besar bagi orang yang melakukannya maupun orang yang menerimanya. Walaupun sesungguhnya, tidak ada satu orang pun dari kita yang bisa mengetahui dan mengukur seberapa ikhlas orang tersebut melakukan perbuatan amalnya itu untuk menolong orang lain.

Makna ikhlas sangat luas karena di dalam makna ikhlas terkandung suatu kekuatan yang mampu memberikan berbagai perubahan positif dalam kehidupan kita. Jika kita mampu melakukan perbuatan yang berdasarkan keikhlasan yang sungguh-sungguh maka akan ada banyak kemudahan yang akan kita dapatkan. Seperti janji Tuhan, jika kita ikhlas dalam perbuatan dan dalam ibadah kita maka hidup kita akan dilapangkan. Masalah yang datang akan diberikan

jalan keluar. Semua kesukaran akan dimudahkan dan rejeki mengalir dari sumber yang tak pernah diduga sebelumnya. Bisa dibayangkan, bagaimana kekuatan ikhlas yang seperti ini akan mampu mengubah kehidupan seseorang menjadi lebih baik. Jika kita mampu mengikhlaskan segalanya, kita akan memercayai bahwa di balik setiap persoalan yang datang menghampiri kita pasti ada hikmah yang luar biasa indah untuk kita.

Dengan rasa ikhlas yang tulus dan tanpa pamrih maka kita akan mampu membebaskan diri dari segala bentuk perbudakan, seperti perbudakan akan materi yang membuat kita seperti menjadi budak-budak yang mengejar materi, harta kekayaan, dan kesenangan duniawi lainnya. Bahkan, hal-hal seperti ini akhirnya dapat mengotori hati yang menyebabkan timbulnya keserakahan, iri hati, dendam, dan perasaan negatif lainnya yang merusak hati dan jiwa kita. Tanpa keikhlasan di dalam hati kita maka kita tidak akan mampu membangun kesabaran di dalam hati. Tanpa keikhlasan pula maka kita akan terus tergoda pada segala bentuk hawa nafsu yang akhirnya membawa kita keluar dari jalur kehidupan kita yang seharusnya.

Karena itu, kemurnian sikap, ucapan, dan berbagai perbuatan yang didasari oleh keikhlasan membuat kata ikhlas itu sendiri menjadi mantra penyejuk hati yang mampu menggetarkan jiwa hingga akhirnya mampu memberikan kekuatan positif pada kita untuk dapat menyelesaikan berbagai persoalan kehidupan dan menyerahkan diri seutuhnya kepada Tuhan.

Jika engkau menabur angin maka engkau akan menuai badai. Karena itu, taburlah benih yang baik. Sehingga, apa yang akan kau tuai juga baik adanya.“

C. Keutamaan Ikhlas

Manusia tidak akan mampu menggantungkan hidupnya pada kemampuan dirinya sendiri, pada kekayaan materi yang dimilikinya, atau pada kekuasaan dan jabatannya. Manusia yang berani mengaku bahwa hidupnya, keberhasilannya, dan usahanya adalah karena hasil kerja keras dirinya sendiri merupakan manusia yang sombong yang sangat dibenci Tuhan. Manusia-manusia seperti ini tidak akan dapat bertahan lama karena berbagai cobaan yang akan menderanya hingga akhirnya membuat dirinya hancur.

Manusia hanya mampu bergantung kepada Tuhan. Tidak ada satu manusia di bumi ini yang mampu menyelesaikan segala perkara tanpa bantuan Tuhan. Karena sesungguhnya, manusia itu adalah makhluk lemah yang tidak memiliki daya, tanpa manusia itu sendiri berserah diri dengan ikhlas kepada-Nya. Perlukah bukti bahwa manusia makhluk lemah dan tanpa daya, sehingga harus bergantung kepada Tuhan?

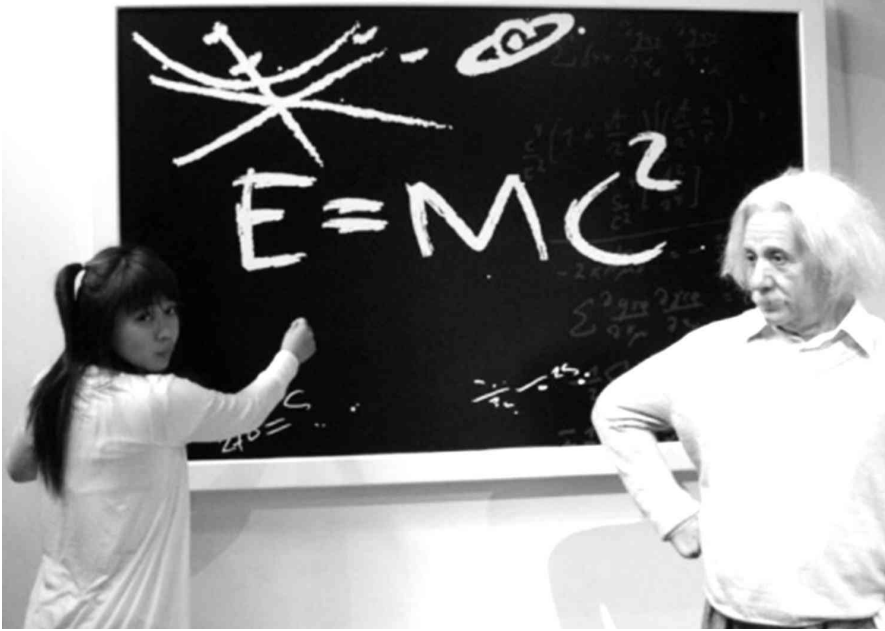
Lihat saja ketika terjadi bencana alam seperti tsunami. Bagaimana kehidupan manusia diporak-porandakan amukan alam dalam sekejap? Apakah manusia yang selama itu bisa selamat karena kemampuan dirinya sendiri? Tidak ada satu manusia pun yang mampu selamat dari terjangan air bah dan tsunami jika bukan Tuhan yang berkehendak. Tidak ada

satu manusia pun yang mampu selamat dari tabrakan maut yang menghancurkan puluhan mobil dan motor jika bukan karena Tuhan. Oleh karena itu, sebagai manusia dan makhluk ciptaan-Nya, kita harus berserah diri kepada rancangan-Nya dalam kehidupan kita dengan keikhlasan yang tulus dan tanpa pamrih. Dengan cara inilah, berbagai keutamaan ikhlas bisa kita raih dengan seizin-Nya. Apa saja keutamaan ikhlas itu?

1. Ikhlas itu meringankan kehidupan

Hampir semua kitab suci yang ada di muka bumi ini telah membahas bagaimana keistimewaan seorang manusia yang memiliki keikhlasan. Di sana bahkan dijelaskan bahwa hanya berharap dan menyerahkan diri kepada Tuhan dengan ikhlas, sabar, dan tulus maka segala beban hidup akan diringankan, hati akan semakin dilapangkan, kesulitan akan dimudahkan, dan Dia akan meninggikan derajat orang-orang yang berharap kepada-Nya dengan hati yang tanpa pamrih.

Tidak bisa kita pungkiri bahwa kehidupan yang kita jalani ini penuh lika-liku dan sangat tidak mudah. Ada berbagai cobaan, rintangan, jalan yang menanjak dan menurun, jalan yang berbatu-batu dan kadang berlumpur. Kadang, seluruh perjalanan ini membuat kita begitu bersemangat karena ada begitu banyak kebahagiaan yang datang, cinta yang menghampiri, dan berbagai keberhasilan. Tetapi kadang kala, seluruh perjalanan itu juga membuat kita sangat bosan, malas, sedih, hingga akhirnya tidak ingin melakukan apa pun. Kesedihan dan kekecewaan seringkali membuat kita terpaksa hingga kita berhenti dan tidak melanjutkan perjalanan kehidupan kita lagi.



Hidup adalah persoalan yang harus diselesaikan.
Sumber: dokumen pribadi.

Seringkali, kita sebagai manusia bersikap sombong dan lupa diri akan karunia dan kasih sayang-Nya kepada kita. Kita seringkali bersikap tidak ikhlas pada Tuhan. Saat kita mengalami keberhasilan, seringkali kita lupa peran Dia di dalam keberhasilan itu. Kita menganggap bahwa keberhasilan, kesuksesan, atau keberuntungan itu adalah karena usaha dan jerih payah kita sendiri. Kita lupa bahwa yang bisa membolak-balikkan nasib seseorang itu hanyalah Tuhan.

Akhirnya, ujian dan bencana menghampiri hidup kita juga silih berganti. Kita menyalahkan Tuhan akan apa yang menimpa kita ini. Kita berkeluh kesah, menggerutu, memohon dan meminta kepada Tuhan untuk segera menyingkirkan seluruh penderitaan dan kesengsaraan yang menimpa kita. Kita sama sekali tidak mau melakukan intropeksi diri bahwa apa yang kita dapat, kita rasakan, atau kita alami di dalam

kehidupan kita adalah buah dari perbuatan-perbuatan kita sendiri. Bencana alam seperti banjir dan tanah longsor adalah karena perbuatan kita sendiri yang sering membuat sampah sembarangan dan menebang hutan tanpa reboisasi yang mementingkan keuntungan semata.

Bentuk-bentuk kekhilafan kita sebagai manusia yang seperti ini harus mulai kita sadari dan mulai kita perbaiki sikap, perbuatan, dan tingkah laku kita itu jika kita memang ingin meningkatkan keikhlasan hati kita. Jika kita mampu mengikhhlaskan diri kita kepada Tuhan maka kita tidak akan pernah lagi menghujat Tuhan sesulit apa pun masalah dan kesedihan yang sedang kita hadapi.

Bahkan, ketika ujian atau masalah yang datang semakin besar, maka kepasrahan diri kepada Tuhan yang dimiliki oleh hati yang ikhlas juga akan ikut membesar. Sebab, orang yang memiliki hati yang ikhlas akan sungguh-sungguh mempercayai bahwa di balik setiap kesulitan pasti akan selalu ada kemudahan. Di balik keikhlasan dalam penyerahan diri kepada Tuhan maka hidup akan jauh lebih ringan dan hati menjadi lapang dalam menjalaninya.

2. Ikhlas menenteramkan hati

Di zaman modern seperti sekarang ini, kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan mendorong manusia untuk berlomba-lomba menunjukkan eksistensi dirinya masing-masing. Namun, kadang hal ini membuat manusia melupakan sesuatu yang sangat penting dalam kehidupan mereka. Kebutuhan yang semakin meningkat, sifat konsumerisme

yang semakin tinggi, bahkan kemampuan untuk menciptakan berbagai inovasi baru yang mungkin dulunya hanya berupa impian membuat manusia menjadi sombong.

Seharusnya, dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang seperti ini, manusia menjadi semakin bersyukur bahwa apa yang diciptakan oleh Tuhan di muka bumi ini tidak ada satu pun yang sia-sia. Sayangnya, manusia malah melakukan hal yang sebaliknya. Kita, manusia, merasa bahwa apa yang kita capai hingga hari ini adalah karena kemampuan dan kerja keras kita. Sehingga, kita menjadi lupa untuk bersyukur atas penyertaan Tuhan dalam kehidupan kita. Kita menjadi manusia-manusia yang sombong, bertindak sesuka hati, serta melupakan peran-Nya di kehidupan kita.

Tindakan dan sikap kita sebagai manusia yang sombong dan meninggalkan Tuhan inilah yang akhirnya membawa kita pada kegelisahan hati yang tidak ada habisnya. Kita menjadi tidak memiliki ketenangan jiwa dalam menjalani kehidupan kita. Jiwa kita menjadi gersang karena kesibukkan kita mengejar materi dan memenuhi segala tuntutan nafsu duniawi. Hingga akhirnya, pada suatu titik kejenuhan tertentu tekanan hidup semakin menghimpit hati dan jiwa kita hingga akhirnya kita sadar bahwa sesuatu yang sangat penting yang telah kita lupakan itu adalah esensi yang paling penting yang mampu membawa kita pada ketenangan pikiran dan kedamaian hati.

Kebutuhan kita sebagai manusia yang menginginkan ketenangan pikiran dan kedamaian jiwa ini akhirnya membawa kita kepada suatu pencarian kembali untuk mendapatkan semua itu. Padahal, apa yang kita cari itu sebenarnya sangat

sederhana dan mudah kita dapatkan. Ketenangan pikiran dan ketenteraman hati itu sebenarnya hanya bisa kita dapatkan dari keikhlasan yang kita bangun di dalam hati kita. Segala kegelisahan, himpitan kesesakan, kegersangan jiwa bahkan berbagai ketakutan dan kekhawatiran dalam menjalani kehidupan itu akan hilang dan lenyap dengan segera pada hati yang ikhlas.

Karena itulah, kita harus meningkatkan keikhlasan di dalam diri kita dalam menjalani roda kehidupan kita. Tidak ada obat yang lebih mujarab yang mampu memberikan ketenteraman jiwa, selain keikhlasan berserah diri kepada Tuhan dengan terus menyandarkan diri kita kepada-Nya. Manusia itu akan tiada jika Tuhan tidak memberikan rahmat-Nya kepada manusia tersebut. Keikhlasan pula yang akan mampu membuat hidup terasa menjadi lebih ringan dan tanpa beban.

3. Memperbanyak syukur dan ketaatan

Ketika kita ikhlas dalam menjalani kehidupan maka keikhlasan itu akan membawa kita pada suatu ketaatan, di mana kita memiliki keinginan untuk semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Ikhlas menjadi sebuah ibadah hati yang menjadi inti dari jiwa kita. Tidak ada ibadah yang tidak disertai dengan ketaatan dan tidak ada ketaatan yang tidak diterima oleh Tuhan jika ketaatan itu kita lakukan dengan hati yang penuh keikhlasan.

Keikhlasan yang kita miliki itu merupakan hakikat diri kita yang sesungguhnya, di mana roh yang ditiupkan oleh

Tuhan ketika kita berada di dalam kandungan sudah memiliki ketaatan kepada-Nya. Ketaatan itu merupakan pernyataan yang hakiki bahwa kita adalah makhluk ciptaan-Nya dan hanya kepadanya kita layak menyembah. Hal inilah yang harus kita yakini di dalam kehidupan kita bahwa tidak akan ada satu pun yang dapat menolong kita terlepas dari berbagai permasalahan kehidupan, selain dari pertolongan-Nya. Oleh karena itu, sudah layak dan sepantasnya kita katakan bahwa dengan keikhlasan kita sebagai manusia maka kita mampu meningkatkan ketaatan kita kepada Tuhan dan terus berusaha memperbaiki diri menjadi pribadi yang selalu menjalankan segala perintah-Nya dan berusaha menghindari segala larangan-Nya.

Selain itu, orang-orang yang memiliki keikhlasan di dalam hatinya akan selalu bersyukur pada Tuhan atas apa pun yang terjadi di dalam kehidupannya. Ia akan bersyukur ketika kebahagiaan dan keberuntungan serta rejeki yang datang kepadanya. Ketika mendapatkan permasalahan dan kesesakkan di dalam kehidupannya, maka orang-orang yang memiliki hati yang ikhlas ini juga akan tetap mensyukurinya.

Tuhan telah menunjukkan kekuasaannya kepada seluruh makhluk yang ada di bumi tanpa terkecuali. Tuhan menunjukkan kekuasaannya itu dengan tujuan agar manusia selalu mensyukuri nikmat yang telah mereka dapatkan, mensyukuri makanan, minuman, kesehatan, dan berbagai manfaat lainnya yang mereka dapatkan dari kemurahan-Nya.

Banyak di antara kita yang saat ini mengharapkan anugerah dan rahmat Tuhan dengan cara yang salah. Kita

bekerja keras siang dan malam tapi lupa untuk beribadah dan mensyukuri nikmat dari jerih payah yang sudah didupakannya. Bahkan kadang kala, rejeki yang sudah kita dapatkan ini malah membuat kita menjadi sombong dan lupa diri. Kita sibuk menuruti hawa nafsu dan lupa mengucapkan syukur kepada Tuhan melalui ibadah yang menjadi kewajiban kita. Sehingga apa yang kita dapatkan tidak akan pernah bertambah meskipun kita bekerja lebih keras lagi dan berusaha sampai titik darah penghabisan.

Karena itulah, jika kita ingin nikmat-nikmat yang diberikan-Nya kepada kita terus ditambahkan maka yang perlu kita lakukan adalah mensyukuri segala nikmat yang sudah kita dapatkan maupun yang belum kita dapatkan serta kita harus semakin meningkatkan ketaatan kita kepada Sang Penguasa. Semakin banyak kita bersyukur maka akan semakin banyak Tuhan memberikan nikmatnya kepada kita.

4. Memperkuat kesabaran

Di dalam perjalanan kehidupan yang kita lalui hari demi hari, ada banyak warna yang kadang membuat kita tertawa, menangis, bahagia, sedih, dan berbagai perasaan lainnya. Perasaan-perasaan inilah wujud ekspresi kita ketika menghadapi berbagai kondisi yang terjadi dalam kehidupan kita. Kadang kala, perjalanan hidup ini terasa lambat dan sangat melelahkan karena banyaknya persoalan yang terus datang silih berganti. Namun, kadang kita juga merasa bosan dengan rutinitas yang sama dari hari ke hari. Tetapi, ada juga saat-saat di mana kita merasa perjalanan hidup kita ini menjadi sedemikian cepat ketika banyak kejadian

menyenangkan, keberhasilan, rezeki, dan berbagai hal yang membuat kita merasa bahagia.

Agama apa pun mengajarkan bahwa hendaknya kita sebagai manusia menanamkan keikhlasan di dalam hati kita. Dengan keikhlasan tersebut, kita akan senantiasa memiliki kesabaran ketika melewati hari-hari dalam kehidupan kita. Dengan demikian, keikhlasan tersebut akan semakin memperkuat kesabaran kita karena segala keselamatan dan kebaikan itu terletak pada kesabaran. Kita akan selamat jika kita bersabar. Contohnya adalah ketika mengendarai kendaraan, jika kita sabar dan tidak ngebut di jalan raya maka kita akan selamat sampai di tujuan.

Jika kita ikhlas dalam menjalani kehidupan maka kita tidak perlu takut akan ujian atau cobaan apa pun yang akan datang kepada kita. Dengan keikhlasan, kita menyerahkan seluruh hidup kita kepada Tuhan secara tulus dan utuh di dalam perbuatan dan ibadah kita. Kemudian, ketika cobaan itu datang maka keikhlasan akan meningkatkan kesabaran kita untuk menahan dan menghadapinya hingga akhirnya dengan ikhlas dan sabar itu pula Tuhan akan memberikan kemudahan dan mencukupkan segala kebutuhan hidup kita.

5. Selalu dilindungi Tuhan

Tidak ada satu keadaan yang akan memberikan kenyamanan dan keamanan selain kehidupan yang selalu dilindungi-Nya. Manusia yang memiliki hati yang ikhlas akan terus menggantungkan dirinya kepada kemuliaan-Nya. Manusia yang memiliki keikhlasan ini akan terus mendekatkan

dirinya kepada Tuhan karena ia yakin dan percaya bahwa Tuhanlah yang akan selalu melindunginya. Sayangnya, masih banyak di antara kita yang tidak mau membuka mata dan hati untuk menemukan keutamaan ikhlas yang satu ini. Banyak orang yang mengejar karier dan jabatan hingga melupakan keikhlasan yang membawanya pada Tuhan. Banyak orang yang mengejar kekayaan dan kehidupan mewah dengan berbagai cara, tanpa melibatkan peranan Tuhan dalam kehidupan mereka.

Apakah kekayaan yang berlimpah dan kemewahan tersebut mampu melindungi kita dari kesengsaraan? Apakah jabatan yang tinggi dan popularitas mampu melindungi seseorang dari bahaya atau bencana alam?

Ingatlah, ketika Tuhan menghendaki seorang manusia terkena musibah atau permasalahan di dalam hidupnya maka apa pun jabatannya, sebanyak apa pun harta dan kekayaannya, tidak ada satu pun kekuatan yang mampu menghalangi apa yang dikehendaki-Nya. Begitu pula sebaliknya. Ketika Tuhan berkehendak untuk menyelamatkan seseorang maka tidak ada kekuatan apa pun yang mampu menyengsarakan dan membuat orang itu menderita.

Lihat, betapa keutamaan keikhlasan akan memberikan lindungan-Nya bagi yang memilikinya. Hanya kepada Allah sajalah kita layak berserah dan hanya kepada Tuhan pula kita memohon perlindungan dan pertolongan. Ikhhlaskan hati kita dalam segala tindakan, perbuatan, dan dalam ibadah kita agar Tuhan selalu melindungi kita dan memberikan kemudahan di dalam kehidupan kita.

D. Ikhlas dalam Kehidupan

Ikhlas adalah keajaiban yang dianugerahkan oleh Tuhan kepada kita. Seperti yang sudah dijelaskan pada pembahasan sebelumnya, ikhlas itu adalah kunci yang mampu membukakan berbagai pintu jawaban yang kita butuhkan untuk menyelesaikan berbagai persoalan yang terjadi di dalam kehidupan kita.

Sayangnya, modernisasi membuat banyak di antara kita yang melupakan pentingnya keikhlasan di dalam hati. Banyak di antara kita yang mengagung-agungkan teknologi yang semakin modern, pembangunan yang semakin pesat, hingga mengejar materi yang berlimpah. Memang, ada banyak sisi positif modernisasi yang terjadi saat ini. Misalnya, perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menciptakan berbagai kemudahan yang berguna di dalam kehidupan manusia. Tetapi di sisi lain, ada banyak hal negatif yang ikut hadir bersama dengan modernisasi yang merasuki kehidupan kita ini, seperti makna kehidupan yang semakin terkikis, nilai-nilai moral dan agama yang semakin hari semakin terlupakan, kehampaan jiwa yang menyebabkan timbulnya berbagai tekanan di dalam diri kita sendiri, bahkan peranan Tuhan di dalam kehidupan kita pun mulai tersingkirkan. Sehingga, dengan begitu mudahnya, kita melalaikan atau bahkan melupakan kewajiban kita menjalankan ibadah kita kepada Tuhan.

Akibat dari kehampaan jiwa yang banyak dialami oleh masyarakat modern saat ini, akhirnya menyebabkan banyak di antara kita yang hidup dalam kadar atau tingkat stres

yang cukup berat. Hidup dalam ketakutan dan kecemasan karena dikejar *deadline* pekerjaan yang semakin menumpuk. Emosi menjadi sangat labil, sehingga mudah meledak ketika ada pemicu yang tepat. Rasa cemas yang berlebihan juga ikut berperan dalam membuat hidup kita menjadi tidak menyenangkan lagi.

Kehampaan jiwa itu pula yang akhirnya menjadi sumber krisis peradaban manusia modern, di mana banyak manusia modern yang akhirnya mengalami berbagai penyakit, stress, dan depresi. Stres menyebabkan kerusakan keseimbangan alami tubuh yang mengakibatkan munculnya berbagai penyakit mematikan yang mengancam kehidupan manusia modern. Untuk itu, dibutuhkan ikhlas sebagai “obat” yang mampu menyembuhkan berbagai penyakit di dalam kehidupan manusia.

Berikut ini adalah peranan keikhlasan di dalam kehidupan manusia yang menjadi “penyembuh” mujarab bagi berbagai penyakit.

1. Menyembuhkan Stres

Biasanya, penyebab timbulnya stres di dalam diri kita adalah karena masalah kehidupan yang terlalu menekan perasaan dan pikiran. Masalah-masalah tersebut dapat berupa kekecewaan yang terlalu berlarut-larut, kesepian, ketidakharmonisan dalam rumah tangga, beban pekerjaan yang terlalu berat, atau beban pelajaran yang dirasakan oleh seorang anak yang ternyata memiliki ketidakmampuan untuk mengikuti pelajaran tersebut, tekanan dari masyarakat,

masalah ekonomi, dan masih ada segudang masalah yang disebut-sebut sebagai penyebab stres.

Ketika kita mengalami stress maka tubuh kita akan meresponnya dengan menghasilkan hormon kortisol dan adrenalin secara berlebihan sehingga menyebabkan detak jantung menjadi semakin cepat yang berdampak pada aliran darah yang juga ikut mengalir lebih cepat. Keadaan ini akan membuat tubuh kita menjadi lemas dan kehilangan banyak tenaga karena detak jantung dan aliran darah yang cepat tersebut menguras kadar gula darah di dalam tubuh kita. Selain itu, ketika kita stres, seluruh otot di tubuh kita pun menjadi tegang.

Stres ini tidak bisa diobati. Dokter yang menangani keluhan stres kebanyakan hanya memberikan obat penenang. Obat-obatan penenang tersebut biasanya hanya berguna untuk mengurangi intensitas atau kecepatan detak jantung, mengurangi ketegangan syaraf, dan mengendurkan otot tubuh yang tegang. Kebanyakan obat penenang seperti itu tidak akan mampu menyembuhkan stres.

Keikhlasan merupakan faktor utama yang akan membuat kita terhindar dari penyakit stres ini. Dengan terhindarnya diri kita dari stress maka kualitas hidup kita akan menjadi semakin meningkat, baik secara jasmani maupun rohani. Keikhlasan membuat kita ingat akan kuasa Tuhan dan menyerahkan segala yang terjadi dalam kehidupan kita hanya kepada Tuhan. Sifat ikhlas yang berserah inilah yang membuat kita terhindar dari ketegangan hati dan pikiran penyebab stres tersebut.

Ikhlas membuat kita menjadi lebih tenang, lebih bersabar, bersyukur, mampu mengendalikan diri dalam setiap kondisi dan situasi yang terjadi, memiliki prasangka dan pikiran positif kepada diri sendiri, orang lain, maupun kepada lingkungan, serta selalu mampu bertindak dengan pemikiran yang matang.

Jika kita memiliki keikhlasan di dalam hati kita, tekanan psikologis dan fisiologis tersebut tidak akan pernah terjadi dalam hidup kita. Dengan keikhlasan itu, kita akan mampu memandang kehidupan dengan ketenangan hati dan pikiran positif yang selalu berprasangka baik kepada siapa pun dan terhadap apa pun. Ujian dan cobaan tidak akan pernah berhenti selama kita hidup. Namun, dengan keikhlasan ini maka mata hati kita akan terbuka dan menjadi lebih realistis. Kualitas hidup kita pun akan semakin meningkat dan membaik jika kita terus meningkatkan keikhlasan di dalam hati kita karena keikhlasan itu sangat diperlukan dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan ini.

2. Meningkatkan sistem kekebalan tubuh

Sistem kekebalan tubuh itu dapat diibaratkan sebagai prajurit yang sangat teratur, yang bekerja keras dan berdisiplin dalam menjaga dan melindungi tubuh kita dari serangan berbagai bakteri, kuman dan virus. Prajurit yang menjaga sistem kekebalan tubuh kita tersebut lebih dikenal dengan nama antibodi. Antibodi yang tersusun dari berbagai protein inilah yang akhirnya melakukan perlawanan terhadap sel-sel asing yang masuk ke dalam tubuh kita.

Apa hubungan antibodi dengan keikhlasan ini? Keikhlasan menghasilkan produksi antibodi yang meningkat dalam jumlah yang banyak. Sehingga, secara tidak langsung membuat kekebalan tubuh kita pun menjadi meningkat. Keikhlasan ini pula yang akhirnya membuat pertahanan dalam tubuh kita dapat bekerja dengan baik. Sebab, ketika berada dalam kondisi yang ikhlas maka emosi dan jiwa kita menjadi seimbang.

Emosi dan jiwa yang seimbang membuat kita memiliki ketegaran untuk menghadapi berbagai tekanan yang terjadi di dalam tubuh kita. Keikhlasan yang meningkatkan sistem kekebalan tubuh juga membuat motivasi dalam diri kita ikut meningkat. Sehingga, kita tidak frustrasi dalam menghadapi berbagai permasalahan dan mampu menemukan jalan keluar yang terbaik bagi setiap permasalahan tersebut.

Jika kita memiliki keikhlasan dalam hati maka keikhlasan tersebut akan membantu kita menghindari diri dari penegangan syaraf dan otot akibat kegelisahan, kesedihan atau perasaan negatif lainnya. Hati yang ikhlas adalah hati yang tidak akan tersentuh perasaan negatif apa pun. Hidup kita akan selalu diwarnai dengan kesabaran ketika terpaan ujian yang silih berganti itu datang. Kita yang sudah mampu memaknai dan menerapkan keikhlasan dalam kehidupan, akhirnya akan semakin sering bersyukur atas apa pun yang diberikan kepada kita. Dengan ikhlas, syukur, dan sabar pula kita akan terhindar dari perasaan sombong, keinginan untuk mengikuti hawa nafsu berfoya-foya. Sehingga, kehidupan yang kita jalani selalu dalam kondisi yang stabil dan damai. Kita pun lebih bijaksana dalam menyikapi proses kehidupan.

3. Menyeimbangkan hormon

Hormon adalah suatu sistem kimia yang ada di dalam tubuh manusia yang mendukung seluruh aktivitas kehidupan manusia. Sistem hormon bersama sistem syaraf yang bekerja di dalam kita, tanpa kita sadari merupakan anugerah yang luar biasa yang diberikan oleh-Nya kepada kita. Sistem hormon ini adalah keajaiban karya-Nya yang menyadarkan kita bahwa kita tidak akan mampu melakukan apa pun dan tidak akan bisa menyelesaikan apa pun tanpa bantuan dari-Nya.

Keikhlasan yang kita miliki dapat menyeimbangkan sistem hormon dalam tubuh kita. Ikhlas membuat seluruh sistem di dalam tubuh kita larut dalam ketenangan hati dan ketenangan jiwa yang kita miliki. Ketenangan hatilah yang akhirnya menyeimbangkan produksi hormon di dalam tubuh, merilekskan seluruh otot dan syaraf, sehingga semua fungsi organ tubuh kita berjalan dengan baik sebagai mana mestinya.

Dengan ikhlas, kita akan memiliki jiwa dan raga yang sehat. Sehingga, kita menjadi lebih fokus dalam menjalani takdir kehidupan kita, lebih tenang dan sabar dalam menghadapi berbagai persoalan yang ada, serta mampu mengendalikan diri. Dengan demikian, kita tidak melakukan perbuatan-perbuatan yang mungkin membawa kita pada suatu tindakan konyol dan memalukan.

Keikhlasan yang sudah mendarah daging di dalam seluruh nadi tubuh kita, tanpa kita sadari akan terbawa pula dalam setiap tindakan dan perbuatan kita serta dalam setiap kata yang kita ucapkan. Keikhlasan yang mendarah daging

seperti ini adalah impian semua manusia yang menginginkan kehidupan di dunia yang tenang dan bahagia.

E. Cara Berikhlas

Hakikat dari ikhlas yang sebenarnya adalah pengakuan dalam diri kita sebagai manusia bahwa kita dengan tulus berserah diri dan taat hanya kepada Tuhan, Sang Pencipta alam semesta. Dengan pengakuan inilah, jalan hidup kita akan berpatokan pada ajaran-ajaran kebaikan Tuhan yang disampaikan di dalam kitab suci masing-masing agama kita serta memiliki niatan yang murni untuk mengabdikan diri dalam perbuatan, perilaku, dan apa yang ada di dalam diri kita hanya demi kemuliaan-Nya.

Introspeksi diri adalah jalan yang paling baik dan tepat yang dapat kita lakukan untuk memperbaiki keseluruhan niat kita hidup di dunia dalam menggapai dan mengharapkan rahmat dan anugerah dari Tuhan. Banyak di antara kita yang berusaha mencari kesempurnaan hidup. Semakin kita mencari maka semakin tidak sempurna kehidupan yang kita miliki. Kesempurnaan hidup itu tidak akan kita dapatkan dari kekayaan dan jabatan. Kesempurnaan hidup juga tidak akan kita peroleh dari limpahan harta benda atau sanjungan yang bertubi-tubi.

Namun, kesempurnaan hidup itu adalah ketika berserah diri kepada-Nya, termasuk kita menyerahkan impian dan cita-cita kita serta tujuan hidup kita dalam lindungan-Nya. Kita boleh merencanakan dan merancang kehidupan dan masa

depan kita. Lalu, serahkan rencana dan rancangan itu kepada Tuhan dan biarkan Dia yang menentukan mana yang terbaik untuk kita.

Sesungguhnya, kesempurnaan hidup itu bukanlah pada apa yang kita capai dalam kehidupan kita. Tetapi, kesempurnaan hidup yang sesungguhnya terletak pada seberapa banyak yang kita iklaskan dan seberapa banyak pula yang kita syukuri dalam kehidupan kita. Ketika kita mampu mengikhlaskan dan mensyukuri apa pun yang terjadi dalam kehidupan kita, saat itulah hidup kita akan menjadi sempurna karena pertolongan-Nya akan selalu hadir dalam kehidupan kita.

Untuk itu, kita harus terus berusaha meningkatkan keikhlasan kita dalam menghadapi berbagai kejadian dalam kehidupan. Sehingga, kita dapat menggapai kesempurnaan hidup. Ada banyak cara yang bisa kita lakukan dalam kehidupan kita untuk menggapai keikhlasan dan menerapkan keikhlasan itu dalam setiap sisi kehidupan kita.

Cara untuk menggapai ikhlas di dalam kehidupan kita itu adalah sebagai berikut.

1. Introspeksi diri

Orang yang memiliki keikhlasan dalam dirinya akan selalu merasa bahwa dirinya telah menerima terlalu banyak kebaikan yang diberikan Tuhan di dalam hidupnya. Sementara di lain sisi, ia merasa bahwa apa yang dilakukannya dalam menjalankan kewajibannya sebagai hamba Tuhan sangatlah kurang. Sehingga, ia seringkali merasa tidak pantas. Hal ini

akhirnya membuat orang yang memiliki keikhlasan dalam hatinya itu terus melakukan introspeksi diri. Ia tidak akan merasa takjub atas apa yang telah dicapainya karena semua pencapaian itu terjadi berkat kuasa dan peranan Tuhan dalam kehidupannya.

Oleh karena itulah, agar kita bisa selalu menjaga keikhlasan di dalam diri kita, kita harus banyak melakukan introspeksi diri, melihat ke dalam diri kita sendiri apakah amalan, ibadah, dan segala perbuatan kita sudah layak di hadapan-Nya. Kita juga harus melihat dan melakukan introspeksi apakah segala perbuatan yang kita lakukan itu sudah memberikan manfaat bagi diri kita sendiri maupun bagi orang lain yang ada di sekitar kita serta bermanfaat bagi bangsa dan negara.

2. Menghindari popularitas

Cara berikutnya yang bisa kita gunakan sebagai langkah untuk menggapai keikhlasan di dalam hati kita dan menjaga keikhlasan tersebut adalah dengan menghindari berbagai bentuk kegiatan yang bertujuan untuk mencari popularitas dan kemasyhuran diri, terutama bagi kita yang memang sudah memiliki kedudukan, pangkat, jabatan, atau kehidupan yang makmur.

Popularitas dan kemasyhuran seringkali memancing untuk menjadi sombong dan arogan hingga akhirnya kita melupakan bahwa apa yang sudah kita capai sebenarnya adalah karena campur tangan Tuhan. Karena itu, jika memang kondisi kita saat ini sedang berlebih karena didukung dengan

jabatan atau kekayaan, sebaiknya kita tidak memanfaatkan apa yang kita punya tersebut untuk mencari popularitas.

Contoh mencari popularitas ini misalnya seorang pejabat yang menyumbang makanan dan pakaian dalam jumlah besar untuk sebuah panti asuhan dan diliput oleh seluruh media di Indonesia. Kepopuleran yang diselusupi dengan ambisi seperti ini sangat berbahaya bagi ketulusan hati yang sudah kita miliki. Sebab, kepopuleran dan kemasyhuran seperti ini lama-kelamaan akan mengikis keikhlasan kita.

3. Selalu mencari rahmat dan hidayah Tuhan

Ikhlas akan membuat seseorang tidak memedulikan perhatian dan sanjungan yang akan didapatkannya dari manusia. Namun, keikhlasannya itu akan membuat orang tersebut berharap hanya pada rahmat dan hidayah yang diberikan oleh Tuhan kepadanya. Memang antara satu manusia dengan manusia lainnya pastilah memiliki perbedaan, baik dalam pemikiran, kebiasaan, tujuan hidup, bahkan jalan kehidupan yang ingin dilaluinya. Begitu pula dengan kita. Kita memiliki cara kita sendiri, kehidupan kita sendiri, dan jalan yang ingin kita tempuh untuk menggapai apa yang menjadi tujuan kehidupan kita. Namun, jika tidak ada keikhlasan di dalam diri kita maka perjalanan untuk mencapai tujuan itu sangatlah berat dan membuat kita melaluinya dengan tertatih-tatih.

Tetapi, jika keikhlasan adalah hal yang kita junjung tinggi dalam kehidupan kita, sehingga membuat kita berserah diri kepada rencana dan takdir Tuhan untuk kita maka perjalanan

kehidupan kita akan menjadi lebih ringan. Untuk itu, teruslah memelihara keikhlasan agar hidup kita selalu penuh dengan rahmat dan hidayah dari-Nya.

4. Beramal secara diam-diam

Berbuat amal secara diam-diam akan lebih disukai oleh Tuhan daripada amalan yang dilakukan dengan berbagai publikasi yang dapat menciptakan kesombongan dan keangkuhan di dalam diri kita. Orang yang memiliki keikhlasan di dalam hatinya akan lebih suka menjadi orang di balik layar yang perbuatan dan amalannya ataupun pengorbanannya tidak akan diketahui oleh orang lain.

Amalan yang diam-diam ini dapat kita ibaratkan seperti akar pohon yang tersembunyi di dalam tanah, tidak terlihat oleh mata siapa pun, namun mampu memberikan kehidupan bagi batang, daun, buah, dan bunga yang ada di pohon tersebut. Oleh karena itulah, agar keikhlasan terus ada di dalam hati dan menjadi pegangan kita di dalam menjalani kehidupan, biasakanlah agar amalan dan perbuatan yang kita lakukan tersembunyi seperti akar pohon itu, sehingga keikhlasan kita terjaga selamanya bahkan hingga akhirnya kita harus mengakhiri kehidupan kita di dunia ini.

“Ketika tangan kanan memberi jangan pernah biarkan tangan kiri mengetahui. Seperti sebuah pondasi bangunan yang tersembunyi. Begitulah arti keikhlasan itu di dalam diri.”

5. Tidak mencari pujian dan tidak tenggelam dalam pujian

Orang yang ikhlas adalah orang yang tidak suka dengan pujian dan tidak memiliki niatan di dalam hatinya untuk melakukan suatu perbuatan dengan harapan mendapatkan pujian. Jika akhirnya ada juga seseorang yang memujinya maka ia akan dengan rendah hati menerimanya bahwa apa yang telah dilakukannya hanyalah semata-mata karena-Nya.

Oleh karena itu, jika kita ingin memelihara keikhlasan di dalam hati kita dan membiarkan keikhlasan tersebut menguasai hati kita, hendaklah kita tidak bermegah diri dengan mencari pujian. Walaupun kita mendapatkan pujian, janganlah kita tenggelam di dalam pujian itu. Sebab, sesuatu yang memegahkan diri dan membuat terpesona itu akan mampu menenggelamkan kita dengan mudah di dalam kegelapan dan di dalam perbuatan-perbuatan maksiat lainnya.

6. Menjunjung kesabaran dan ketabahan

Perjalanan kehidupan yang panjang dengan proses yang kadang berbelit-belit membuat kita sebagai manusia seringkali merasa perjalanan kehidupan kita ini menjadi sangat berat dan melelahkan. Sangat manusiawi jika kita mengharapkan hasil yang cepat dari setiap pekerjaan yang kita lakukan, kita juga berusaha berbaur dengan lingkungan masyarakat yang memiliki pemikiran dan pandangan yang beragam. Kita juga seringkali dituntut untuk bersikap gigih, tekun, dan bekerja keras untuk mencapai apa yang ingin kita capai.

Semua itu tidak akan terwujud jika hati kita tidak ikhlas menjalaninya. Keikhlasan yang tumbuh di dalam hati, ketika kita melalui proses kehidupan yang cukup berat ini akhirnya melahirkan kesabaran dan ketabahan yang membuat kita kuat menjalani kehidupan, termasuk kesenangan dan permasalahan yang terjadi di dalamnya. Selain itu, kita dapat memegang konsistensi yang tinggi untuk terus melangkah dan tidak berhenti di tengah jalan. Dengan kesabaran dan ketabahan yang terus terjaga ini maka keikhlasan kita pun akan semakin tinggi, sehingga kita mampu menerima apa pun yang digariskan dalam kehidupan kita.

Boleh jadi, engkau mengasingkan diri

Tetapi, hidup akan terasa pahit di hati

Boleh jadi, engkau ridha

Padahal, orang lain murka

Engkau membangun dan orang lain merobohkan

Antara diriku dan alam ada kerusakan

Jika di hatimu ada cinta, semua itu tiada daya

Apa yang ada di atas tanah

Tetap menjadi tanah

(Syair yang tertulis di dalam buku

Dahsyatnya Ikhlas, Ahmad Hadi Yasin)

7. Bersedekah

Bersedekah adalah salah satu cara untuk menggapai dan melatih keikhlasan di dalam diri. Tidak mudah melakukan

sedekah, mengingat ada pengorbanan yang harus dilakukan oleh seseorang yang bersedekah. Kadang kala, untuk memberikan sedekah pada seorang pengemis yang bertubuh kuat dan gagah, kita masih sering tidak ikhlas dan bergumam dalam hati, "*Kok masih gagah begini jadi pengemis, sih?*" Jujur, kalimat itu masih sering terlintas dalam pikiran saya ketika hendak bersedekah pada pengemis yang dalam penglihatan saya masih mampu untuk bekerja dan berkarya. Bisa dibayangkan, bahwa hal sepele seperti ini malah bisa mengotori hati kita akan prasangka buruk terhadap pengemis tersebut dan mengikis habis keikhlasan kita untuk memberikan sedekah.

Namun, dari sedekah ini pula kita dapat belajar bahwa keikhlasan itu sangat kita dibutuhkan untuk menjalani kehidupan kita dengan sebaik-baiknya untuk mendapatkan rahmat dan hidayah dari Tuhan. Hal sepele seperti keלבטan pikiran itu masih sering melintas dalam pikiran kita. Padahal, kita sudah sering melakukan sedekah, apalagi yang tidak pernah melakukan sedekah sama sekali, mungkin untuk mengikhlasakan uang lima ratus rupiah saja untuk pengemis terasa berat luar biasa.

Berikut ini adalah cara untuk dapat bersedekah dengan penuh keikhlasan.

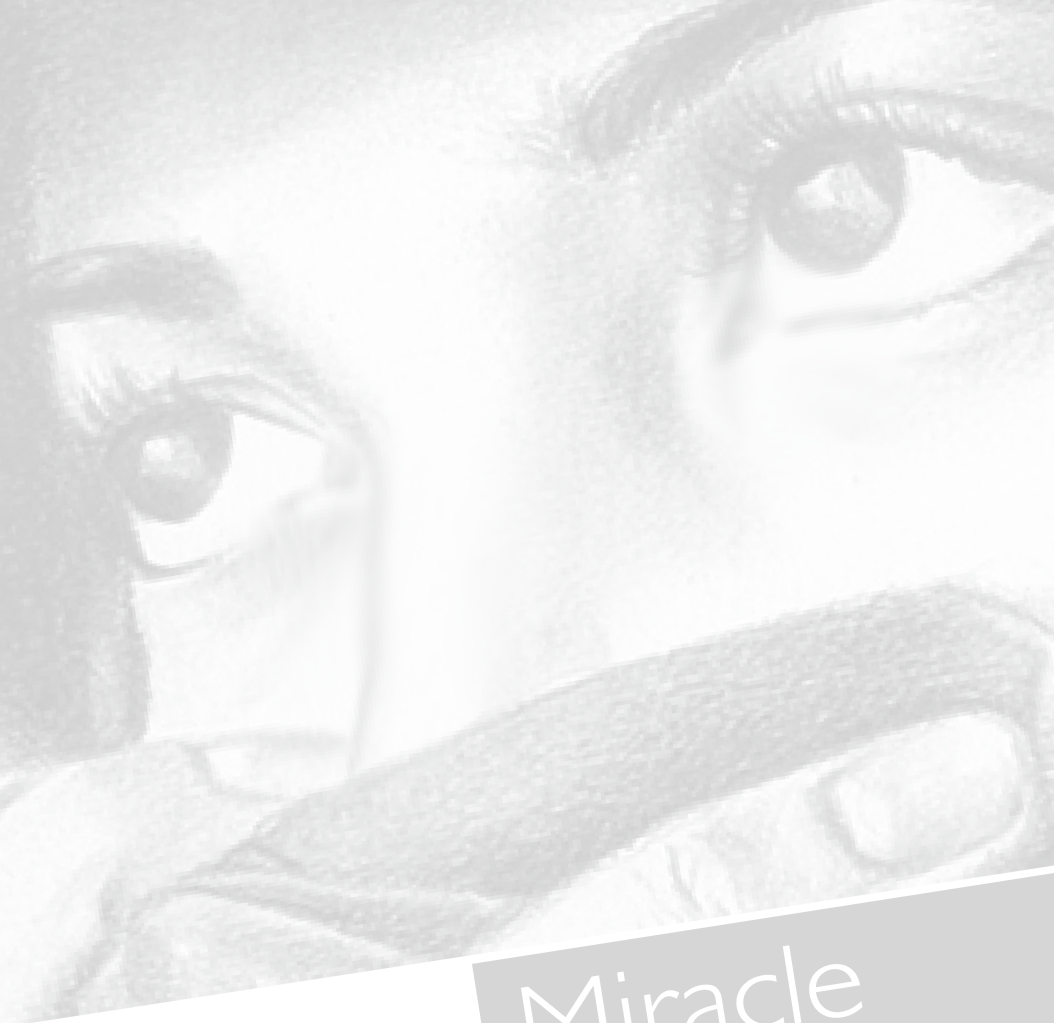
- Berikan sedekah tersebut seperti kita memberikan perbuatan yang terbaik untuk Tuhan.
- Bayangkan bahwa keadaan kita saat ini jauh lebih baik dari para fakir miskin yang hidupnya sangat kesusahan.
- Tidak perlu memberi dalam jumlah besar, yang penting berilah sebatas kemampuan kita dan seikhlas hati kita untuk memberi.

8. Membersihkan diri

Sebagai manusia, seringkali kita merasa bahwa diri kita adalah orang yang paling benar dan paling suci. Tanpa kita sadari, perbuatan seperti ini adalah perbuatan yang sangat tercela. Oleh karena itu, untuk menjaga keikhlasan kita dari perbuatan-perbuatan tercela ini maka kita harus berusaha untuk membersihkan diri kita.

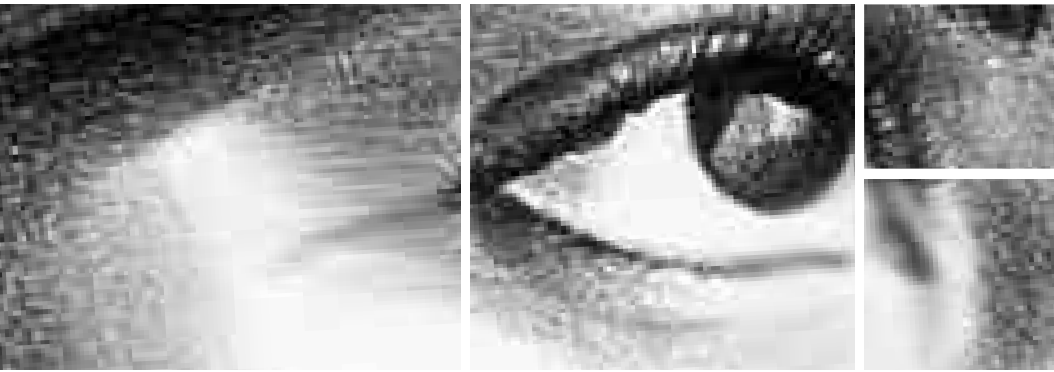
Bagaimana caranya kita menjaga dan menggapai keikhlasan di dalam hati dan perilaku kita dengan cara membersihkan diri?

Membersihkan diri yang dimaksudkan di sini adalah menghindari setiap perbuatan yang merasa senang dan puas akan apa yang sudah dilakukan, termasuk perbuatan yang merupakan bentuk-bentuk amal dan menolong orang lain. Untuk membersihkan diri dan terus menjaga keikhlasan di dalam hati maka kita juga harus menghindari bentuk-bentuk sikap sombong dan bangga terhadap diri sendiri. Sikap sombong dan membanggakan diri sendiri ini seringkali membutakan mata hati kita, sehingga keikhlasan kita menjadi luntur karena apa yang kita lakukan hanya untuk mendapatkan perhatian dan pujian dari orang lain. Perbuatan yang menimbulkan kesombongan dan bangga kepada diri sendiri ini akhirnya menjauhkan kita dari rahmat dan hidayah-Nya serta mengikis keikhlasan di dalam hati kita.



The Miracle of Sabar

BAB IV



Hubungan Sabar
dengan Syukur



“Ketika kita membiasakan jiwa kita bersabar dan tahan terhadap segala badai kehidupan, maka guncangan dan tekanan seberat apa pun akan terasa sangat ringan.”

Sabar dan syukur, dua kata ini begitu familiar dalam kehidupan kita. Ketika kita mendapatkan musibah maka kita akan diminta bersabar dan ketika kita mendapatkan rezeki dan kebaikan maka kita akan diminta bersyukur. Tidak salah memang. Tapi, apakah sabar dan syukur hanya sedemikian saja maknanya bagi kita? Apakah sabar dan syukur itu sangat bertolak belakang dan tidak berhubungan, sehingga sabar dan syukur dikelompokkan menjadi demikian? Masalah dihubungkan dengan sabar, sedangkan kebahagiaan atau kemakmuran pastilah dihubungkan dengan syukur.

Sebenarnya, ada kerekatan hubungan antara sabar dan syukur. Hanya saja, banyak di antara kita yang belum mengetahuinya. Masih ingat dengan cerita kejadian perahu yang berlubang di bab sebelumnya?

Para nelayan miskin yang hidup di pinggir pantai itu harusnya merasa bersyukur karena perahu mereka dilubangi oleh Khidir yang sedang berjalan bersama Musa. Mengapa mereka harus bersyukur sementara mereka terpaksa tidak dapat melaut karena perahu mereka berlubang? Karena perahu mereka berlubang tersebut maka raja yang menjadi penguasa wilayah pesisir pantai itu tidak jadi merampas perahu nelayan tersebut. Nelayan-nelayan itu harus bersyukur mereka tidak jadi kehilangan perahu yang menjadi harta bendanya itu.

Apakah Anda dapat mengetahui hikmahnya? Di sini, terdapat hikmah dalam setiap masalah atau musibah yang patut kita syukuri. Memang, kita tidak akan bisa secara langsung mengetahui apa hikmah tersembunyi tersebut.

Kita harus benar-benar bersabar hingga akhirnya hikmah itu terbuka dan kita mengetahui bahwa ada kebaikan di balik setiap permasalahan.

Bagaimana dengan sabar? Apakah hanya pada saat kita mendapatkan berbagai masalah maka kita harus bersabar dan menahan diri mati-matian untuk tidak bersedih atau berputus asa? Ajaran yang selama ini diajarkan kepada kita memang begitulah adanya. Bahwa di dalam setiap kesesakan, kesusahan, kesedihan, kita harus bersabar dan menahan diri hingga akhirnya kita mampu menyelesaikan segala permasalahan tersebut.

Bagaimana dengan ketika kita senang? Apakah kita tidak perlu bersabar dengan kesenangan yang kita dapatkan? Coba perhatikan cerita berikut ini.

Ada sebuah keluarga miskin yang ayahnya seorang buruh bangunan dan ibunya adalah buruh cuci di rumah para tetangganya. Sementara itu, anak mereka ada tiga orang dan masih kecil-kecil. Dengan kondisi seperti ini, tentunya mereka membutuhkan banyak biaya untuk kelangsungan hidup mereka dan untuk pendidikan anak-anak mereka.

Sang ayah bekerja dari Subuh, sebelum matahari terbit dan baru akan pulang ketika matahari terbenam. Ibu, akan berangkat pagi hari untuk mencuci, sementara anak pertama harus menjaga kedua adiknya di rumah hingga ibu pulang siang harinya. Walaupun kedua orang tua itu bekerja keras seperti itu, ternyata penghasilan yang mereka dapatkan sangatlah minim. Bahkan untuk makan sehari-hari saja mereka benar-benar harus berbagi. Kadang, nasi putih dengan sayur yang dimasak kuah. Kadang, hanya ikan asin yang dipotong kecil-kecil agar seluruh anggota keluarga dapat

menikmatinya. Kadang kala, hanya mampu merebus singkong untuk mengganjal perut yang terus protes menuntut makanan.

Hingga suatu hari, sebuah stasiun televisi yang membuat program acara reality show dengan memberikan sejumlah uang, mengadakan acara di dekat bangunan, tempat si ayah bekerja. Mungkin, Tuhan kasihan dengan keluarga ini. Hingga singkat cerita, malam itu ayah pulang membawa sejumlah uang yang bisa menopang hidup mereka dua hingga tiga bulan ke depan.

Sayang sungguh sayang, besok harinya, uang yang jumlahnya cukup banyak bagi mereka, langsung habis di sebuah pasar. Ayah dan ibu membeli baju baru dan kain sarung baru. Begitu pula dengan anak-anak. Mereka pulang ke rumah dengan baju baru. Tetapi, hari itu mereka harus makan nasi putih dengan garam karena ayah dan ibu tidak masuk kerja akibat pergi berbelanja ke pasar bersama anak-anaknya.

Apa hubungan cerita di atas dengan sabar? Adakah kaitannya?

Coba cermati kembali, jika saja kedua orang tua itu bersabar maka mereka tidak akan menghabiskan uang yang jumlahnya cukup banyak bagi mereka itu dalam sekejap. Jika mereka dapat menahan diri dan tidak menuruti hawa nafsu maka mereka dapat memiliki tabungan dan dapat makan-makanan yang bergizi. Andai nafsu itu tidak mereka turuti, ketika suatu hari anak mereka sakit maka mereka memiliki simpanan uang untuk membawa anak mereka itu berobat.

Dari cerita di atas, dapat kita katakan bahwa hubungan antara sabar dan syukur itu sangatlah erat. Dalam keadaan

apa pun, kita harus bersabar dan selalu bersyukur. Sabar dan syukur tidak dapat dipisahkan begitu saja. Sabar akan membantu kita menjalani roda kehidupan kita, baik susah maupun senang. Syukur yang kita haturkan kepada Tuhan akan memberikan kenikmatan yang tak ada habisnya bagi kita. Semakin banyak kita mensyukuri apa pun yang terjadi di dalam kehidupan kita maka akan semakin banyak pula Tuhan akan melimpahkan kenikmatan kepada kita.

A. Pengertian Syukur

Syukur adalah rasa terima kasih kita kepada Tuhan. Pengertian ini menunjukkan kepada kita bahwa dengan syukur, berarti kita mengucapkan terima kasih atas pemberian Tuhan kepada kita berupa napas kehidupan, keluarga, atau harta benda.

Syukur juga memiliki pengertian sebagai ungkapan kegembiraan hati atas nikmat-Nya kepada kita, sehingga kita sebagai manusia akan memuji Tuhan. Akan lebih baik jika kita bersyukur kepada-Nya dengan ikhlas, di mana saat kita mengucapkan syukur tersebut kita menyadari bahwa kita tidak akan bisa melakukan apa pun tanpa restu-Nya dan tanpa pertolongan-Nya. Bersyukur juga merupakan ungkapan tanpa pamrih atas segala kebaikan Tuhan yang sudah kita dapatkan, baik melalui orang-orang di sekitar kita maupun berbagai kejadian dalam hidup yang kita alami. Untuk mewujudkan syukur di dalam kehidupan kita, kita dapat melakukan berbagai perbuatan amal.

Menurut KBBI yang diterbitkan oleh Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional tahun 2008, syukur itu memiliki pengertian sebagai sujud ketika memperoleh kenikmatan, keberhasilan, dan kegembiraan. Syukur juga bisa diartikan sebagai ungkapan ketika terlepas dari kesulitan atau musibah.

Selain itu, syukur juga merupakan suatu sikap yang dilakukan oleh manusia secara lahiriah untuk menunjukkan rasa terima kasihnya atas kenikmatan yang sudah diberikan Tuhan kepada dirinya. Ungkapan syukur kepada Tuhan ini merupakan suatu pondasi yang penting di dalam kehidupan manusia. Dalam agama apa pun yang kita anut, kita sudah diajarkan bahwa semakin kita banyak mensyukuri kehidupan yang kita dapatkan maka akan semakin banyak kenikmatan yang akan Tuhan berikan kepada kita.

Dengan syukur maka kita akan diberikan kekuatan yang luar biasa dalam menjalani kehidupan kita di dunia. Syukur juga membentuk diri kita menjadi pribadi yang bijaksana dalam menyikapi berbagai permasalahan yang datang dalam kehidupan kita. Sifat syukur ini hanya dapat lahir dari hati yang tulus dan kesadaran yang terbentuk sejak dini yang penuh dengan rasa sabar dan ikhlas. Pernyataan syukur ini akhirnya mengandung empat unsur dan kewajiban yang pengertiannya harus benar-benar kita pahami. Keempat unsur itu adalah sebagai berikut.

1. Syukur akan memelihara dan mendayagunakan kenikmatan yang kita dapatkan, asalkan kita menjalankan amanah yang diberikan kepada kita.

2. Syukur juga merupakan perlambang kegembiraan atau kebahagiaan atas anugerah dan rezeki yang diberikan kepada kita oleh Tuhan.
3. Pengungkapan syukur ini harus dinyatakan dalam ucapan, tindakan, dan perilaku agar memberikan manfaat bagi kita.
4. Dengan bersyukur maka kita memberikan balasan kepada Sang Pemberi Syukur ini dengan cara lebih taat dalam menjalankan ibadah kita, menjauhi segala larangan-Nya, dan menjalankan segala perintah-Nya.

Hingga akhirnya, syukur ini pula yang menjadi pondasi kita dalam menjalankan roda kehidupan dan memaknai setiap peristiwa yang terjadi di dalam kehidupan kita dari sudut pandang yang positif.

B. Sabar yang Bersyukur

Sabar memiliki keterkaitan yang sangat kuat dengan bersyukur. Kita tidak akan mampu mensyukuri apa pun yang terjadi di dalam kehidupan kita jika kita tidak mampu bersabar. Ada banyak hal yang bisa kita syukuri, baik itu kemalangan maupun kesenangan. Bagaimana caranya kita mengungkapkan sabar kita itu dengan bersyukur? Atau jika di balik, apakah mungkin kita mampu bersyukur dalam kesabaran kita?

Ketika kita tertimpa musibah atau masalah yang berat, kita seolah-olah dihantam oleh sebuah gelombang yang akan meluluh-lantakkan kita jika kita tidak siap menghadapinya.

Tapi, adakah manusia yang siap ketika menghadapi sebuah musibah atau masalah?

Musibah atau berbagai permasalahan itu selalu datang tanpa diundang. Tiba-tiba saja terjadi dan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Tidak ada satu manusia pun yang siap ketika musibah dan masalah itu datang. Namun, jika di dalam hati kita sudah memiliki kesabaran maka musibah seperti apa pun yang ingin memporak-porandakan kita, akan mampu kita tahan. Bahkan, dengan kesabaran itu pula akhirnya kita mencoba mencari jalan keluar yang bisa melepaskan kita dari masalah atau musibah tersebut. Lalu, setelah kita yakin bahwa kita telah mampu menahan diri untuk menghadapi masalah dan musibah itu maka ada syukur yang terucap dari lisan dan dari perbuatan kita. Secara tidak langsung, kita akan mengucapkan syukur dan rasa terima kasih kita kepada-Nya karena kita telah diberikan kekuatan untuk menghadapi berbagai permasalahan dan musibah dalam kehidupan kita. Kita juga bersyukur bahwa dengan musibah dan permasalahan tersebut, kita diingatkan agar selalu sadar siapa pencipta kita. Selain itu, kita juga mendapat pelajaran berharga agar mampu menyikapi hidup dengan lebih bijaksana.

Memang, sabar yang bersyukur ini sangat sulit untuk kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari. Rasanya akan sulit kita bersyukur ketika kita kehilangan seorang sahabat atau keluarga yang kita sayangi. Apakah kita mampu bersyukur dan mengucapkan terima kasih kita kepada Tuhan ketika rumah kita dan seluruh harta benda kita habis dilalap api? Bisakah kita bersyukur ketika kehidupan kita sehari-hari sangat jauh dari cukup?

Jika kita mampu melakukan sabar yang bersyukur ini dengan cara mensyukuri apa pun yang terjadi di dalam kehidupan kita maka Tuhan akan melimpahkan lebih banyak lagi kenikmatan kepada kita.

C. Ungkapkan Sabar dengan Syukur

Sebelum kita membahas bagaimana cara mengungkapkan sabar dengan rasa syukur kita, ada baiknya terlebih dahulu kita mengetahui bahwa syukur ini dapat dibagi menjadi dua kelompok tingkatan.

Kelompok tingkatan yang pertama adalah syukur secara umum. Maksud dari bersyukur secara umum ini adalah kita mengungkapkan perasaan syukur kita dengan cara pengucapan secara lisan, seperti mengucapkan Alhamdulillah bagi umat muslim, “*Puji Tuhan*”, “*Terima kasih, Tuhan*”, dan ungkapan lainnya. Pada tingkatan ini, kita hanya mengekspresikan secara langsung syukur kita tersebut dengan ucapan syukur yang dihayati secara penuh bahwa dengan ucapan itu, seluruh hati, pikiran, dan tubuh kita benar-benar merasakan syukur yang sangat mendalam, sehingga ungkapan terima kasih itu seperti dapat memberikan getaran di dalam hati kita.

Kelompok tingkatan yang kedua adalah bersyukur secara khusus. Maksud dari bersyukur secara khusus ini kurang lebih seperti syukur secara umum, yaitu mengucapkan syukur dengan lisan dan mengucapkan terima kasih pada limpahan kemurahan-Nya yang meresap ke dalam hati.

Kemudian, syukur itu terpancar dalam suatu perbuatan amal yang memberi manfaat bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Misalnya saja, ketika kita mendapatkan rezeki dari gaji maupun dari usaha kita, kita akan mengucapkan syukur tersebut dengan lisan kita dan merasakan dari hati bahwa kita benar-benar bersyukur atas apa yang telah diberikan Tuhan kepada kita. Lalu dengan ikhlas, kita memberikan sedekah atau sumbangan kepada orang yang membutuhkan sebagai ungkapan syukur kita yang berupa tindakan. Setelahnya, barulah kita membelanjakan rezeki itu di jalan yang benar.

Setelah memahami tingkatan syukur di atas, kita juga perlu mengetahui bagaimana sebuah ungkapan syukur itu dapat kita wujudkan dalam keseharian kita dan menjadi suatu kebiasaan baik yang dapat terus kita lakukan. Ungkapan syukur atau terima kasih tersebut dapat diwujudkan melalui tiga cara, yaitu sebagai berikut.

1. Melalui hati. Misalnya, kita mendapatkan kegembiraan yang melahirkan sebuah pengakuan bahwa hanya Tuhan sajalah yang mampu memberikan kenikmatan ini kepada kita.
2. Melalui ucapan yang kita lisankan dengan mulut kita dan mengandung pujian kepada kebesaran dan kuasa-Nya. Misalnya, kita melantunkan pujian dalam cara yang diajarkan dalam agama kita.
3. Melalui perbuatan dengan cara memberi sedekah atau menolong orang yang kesusahan. Selain itu, ungkapan syukur yang melalui tindakan dapat dilakukan dengan cara menaati segala perintah-Nya seperti taat beribadah,

melakukan perbuatan baik, tidak menyakiti orang lain, menghindari perbuatan maksiat, dan selalu melakukan perbuatan yang membawa manfaat bagi diri sendiri maupun bagi orang lain. Selain itu, kita juga harus menjauhi segala larangan-Nya seperti tidak mabuk-mabukan, tidak mencuri, tidak membunuh, atau perbuatan jahat dan tidak baik lainnya.

D. Cara Bersyukur

Ada banyak cara yang bisa kita lakukan untuk mengungkapkan rasa syukur kita. Berikut ini adalah berbagai macam cara bersyukur yang bisa kita lakukan.

1. Ketika mendapatkan musibah

Ketika kita mendapatkan musibah, tetaplh ingat bahwa di balik musibah itu ada hikmah yang tersembunyi yang mungkin adalah rencana Tuhan yang sangat baik untuk kita. Oleh karena itu, sadariilah bahwa apa yang berasal dari Tuhan akan dikembalikan pula kepada Tuhan. Ia Maha Pemberi dan Ia juga yang berhak meminta milik-Nya kembali. Untuk itu, bersyukurlah dan ucapkan terima kasih bahwa dengan musibah tersebut Tuhan, sedang mengajari kita untuk menjadi lebih bijaksana dalam menyikapi kehidupan.

2. Ketika menerima nikmat

Saat kita menerima kebahagiaan, rezeki, atau bentuk nikmat lainnya, sudah sewajarnya kita mengucapkan syukur

kepada Tuhan, baik secara lisan maupun dengan perbuatan yang disukai Tuhan. Dengan bersyukur, kita menyatakan bahwa kita menyadari segala yang datang kepada kita berasal dari kemurahan Tuhan kepada kita. Segala kekayaan, jabatan, kehidupan, keluarga, semuanya adalah pemberian Tuhan. Kita tidak akan mampu melakukan apa pun tanpa Tuhan memberikan rahmat dan hidayahnya kepada kita.

3. Rela dan puas atas nikmat

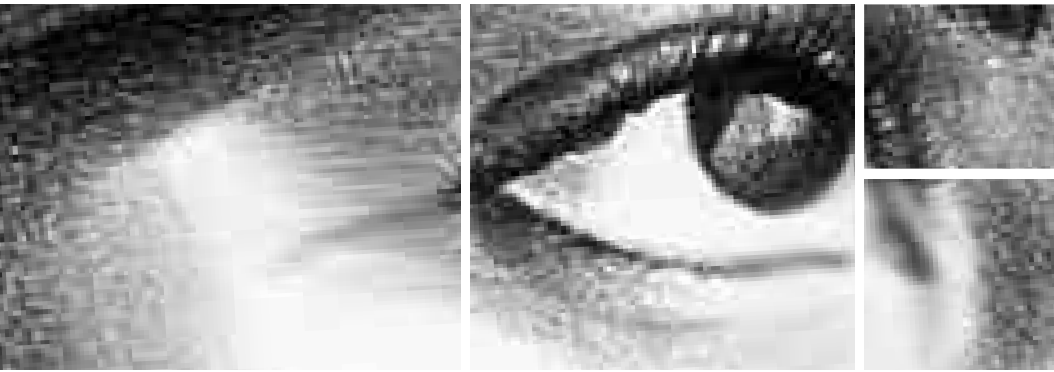
Sebagai manusia, ketika kita menerima suatu nikmat, anugerah atau rezeki, yang paling pertama kita rasakan dalam hati adalah kepuasan dan kerelaan bahwa Tuhan menyayangi kita. Oleh karena itu, kita secara spontan akan langsung mengucapkan syukur kita tersebut. Bahkan, kadang kala kegembiraan dan kepuasan akan sebuah nikmat ini selalu ingin kita bagi bersama dengan orang-orang yang kita sayangi. Sehingga, mereka pun merasakan betapa kita dan mereka begitu disayangi Tuhan.

4. Kenikmatan yang sebenarnya

Saat kita mendapatkan kenikmatan yang diberikan Tuhan kepada kita, ungkapan syukur kita atas nikmat ini harus disertai dengan ucapan dan perbuatan yang nyata. Jangan lupa, untuk mengamalkan sedikit dari rezeki yang kita dapatkan itu. Sebab, dari setiap rezeki yang kita dapat itu, Tuhan sudah menitipkan bagian milik orang miskin dan anak-anak terlantar. Bersedekahlah sebanyak mungkin, lakukan perbuatan amal dengan ikhlas dan hindari untuk

menggunakan rezeki dan kenikmatan yang diberikan Tuhan ini untuk melakukan perbuatan maksiat dan perbuatan jahat. Sebagai contoh, ada orang yang setelah mendapatkan rezeki dari gajinya, mengucapkan syukur. Lalu, gaji yang seharusnya bisa dimanfaatkan untuk keperluan hidup dirinya, keluarganya, dan dapat dipakai untuk bersedekah itu ternyata tidak dimanfaatkannya sebagaimana mestinya. Kenikmatan yang diberikan Tuhan kepadanya malah dihabiskan untuk membeli minuman keras dan berfoya-foya. Tindakan seperti ini adalah tindakan yang sangat tidak disukai Tuhan. Karena melakukan perbuatan yang Tuhan benci dengan nikmat yang diberikan-Nya, menunjukkan bahwa kita tidak mensyukuri apa yang telah diberikan Tuhan kepada kita.

BAB V



Hubungan Sabar
dengan Pikiran
Positif



“Jika kita ingin sukses, pelajarilah kesuksesan itu dan berpikirlah seperti orang-orang sukses.

Jika kita ingin bahagia, pelajarilah kebahagiaan dan berpikirlah seperti orang-orang bahagia.”

~ Dr. Ibrahim Elfiky ~

Pada masa sekarang ini, kesabaran menjadi sesuatu yang sangat sulit untuk dilakukan. Tidak hanya dalam permasalahan kita sendiri, permasalahan yang terjadi dalam masyarakat dan negara kita pun seringkali menguji kesabaran kita. Demonstrasi besar-besaran yang dilakukan oleh rakyat yang tidak menginginkan kenaikan harga Bahan Bakar Minyak (BBM) malah membuat kemacetan dan kekacauan di mana-mana. Perusakan, pembakaran, bahkan pengancaman di jalan raya ketika demonstrasi tersebut berlangsung, membuat masyarakat ketakutan dan cemas sehingga banyak aktivitas masyarakat yang akhirnya menjadi terganggu.

Kemacetan terjadi di mana-mana. Banyak karyawan menjadi terlambat masuk kerja akibat menghindari para demonstran yang memenuhi jalan. Belum lagi, jika akhirnya kendaraan pribadi kita mengalami pengrusakan yang dilakukan oleh para demonstran itu. Bagaimana kita bisa bersabar dalam kondisi yang seperti ini? Hal yang perlu kita lakukan hanyalah bersabar, berdoa, dan menyerahkan segalanya kepada Tuhan. Biarlah Tuhan yang turun tangan dalam hal yang di luar kemampuan kita untuk mengubahnya.

Lalu, keadaan yang menguji kesabaran kita, seperti yang sudah dituliskan di atas, apakah berhubungan dengan pikiran positif?

Ada banyak kejadian dan permasalahan yang datang kepada kita, silih berganti. Setiap permasalahan itu dapat kita hadapi dengan kesabaran. Dalam kesabaran menahan diri saat menghadapi permasalahan tersebut, pasti tersimpan harapan akan sebuah jalan keluar yang dapat membantu kita

menyelesaikan permasalahan tersebut. Harapan itu adalah salah satu bentuk pikiran positif, di mana kita berusaha melihat permasalahan dari sisi positif yang akan memberikan atau menunjukkan sebuah jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan.

Pikiran positif akan selalu hadir ketika kita mampu mengelola emosi yang ada di dalam diri kita menggunakan kesabaran yang kita miliki. Pikiran positif adalah satu cara untuk menciptakan sikap sabar. Pikiran positif tersebut akan memberikan berbagai pertimbangan matang sebelum melakukan suatu perbuatan. Oleh karena itulah, ketika kita berpikiran positif saat menghadapi suatu permasalahan maka pikiran positif akan memberikan pertimbangan dan alasan mengapa kita harus bersabar dan apa yang harus kita lakukan.

Seperti sabda Rasulullah saw., berikut ini.

“Allah swt., berfirman: ‘Aku sesuai dengan persangkaan hamba-Ku terhadap-Ku dan Aku selalu bersamanya ketika dia mengingat-Ku. Apabila dia mengingat-Ku dalam dirinya maka Aku pun akan mengingatnya dalam diri-Ku. Apabila dia mengingat-Ku dalam sebuah jamaah manusia maka Aku pun akan mengingatnya dalam suatu kumpulan makhluk yang lebih baik dari mereka. Apabila dia mendekati-Ku sejengkal maka Aku akan mendekatinya sehasta. Apabila dia mendekati-Ku sehasta maka Aku akan mendekatinya sedepa. Dan apabila dia datang kepada-Ku dengan berjalan maka Aku akan datang kepadanya dengan berlari.”

Di dalam sabda tersebut jelaslah sudah bahwa Tuhan itu akan berbuat sesuai dengan sangkaan kita kepada-Nya. Jika sangkaan kita baik maka yang terjadi adalah baik. Namun, jika sangkaan kita buruk maka dapat terjadi hal yang buruk sesuai dengan sangkaan kita itu. Oleh sebab itu, dengan berpikiran positif maka yang ada adalah sangkaan-sangkaan yang baik saja. Pikiran positif akan mengarahkan kita pada sebuah perbuatan, di mana kita menginginkan kebaikan baik bagi diri kita sendiri, bagi orang lain, serta baik di hadapan-Nya.

A. Pengertian Pikiran Positif

Pikiran positif terdiri atas dua kata, yaitu pikiran dan positif. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pikiran itu berarti hasil berpikir. Sementara positif memiliki arti kata, yaitu yang bersifat nyata dan membangun, praktis, dan konstruktif. Sehingga, jika dirangkai maka pikiran positif itu memiliki arti sebagai hasil berpikir yang bersifat nyata dan membangun. Jelas, jika dari pengertian ini kita simpulkan bahwa pikiran positif itu adalah suatu pemikiran manusia, di mana dengan hasil pemikirannya itu adalah nyata dan ia akan mengubahnya menjadi manusia yang lebih baik. Pikiran positif dapat dikatakan sebagai sebuah pikiran yang membuat seseorang menjadi lebih baik.

Pada saat berbagai masalah datang di hadapan kita maka pada awalnya adalah pikiran kita yang akan mengambil peranan dalam menyikapi munculnya masalah tersebut. Jika pikiran kita negatif maka yang muncul berikutnya adalah

suatu bentuk emosi yang tidak terkendali yang akhirnya akan membawa kita pada situasi yang tidak kita harapkan.

Pikiran negatif adalah sekumpulan pikiran yang terdiri dari berbagai asumsi diri kita pribadi yang ternyata salah. Sehingga, akhirnya pikiran ini akan menghambat langkah kita menuju pada suatu perbaikan. Pikiran negatif akan menyebabkan emosi yang tidak stabil, perilaku yang tidak terarah, serta membuat kita menjadi pribadi yang lemah dan tidak percaya diri. Jika pada saat masalah itu datang, pikiran mengambil peranan pertama kali adalah pikiran positif kita, maka yang muncul berikutnya adakah sikap sabar di mana kita akan dengan tenang menghadapi permasalahan tersebut dan dengan pikiran positif pula kita akan mencari jalan keluar bagi permasalahan tersebut.

Dengan memahami pengertian dari pikiran positif ini maka jelaslah bagi kita bahwa pikiran positif itu merupakan bagian terpenting di dalam diri kita yang dapat membawa kita menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat melahirkan sikap dan sifat sabar di dalam hati kita.

***“Berpikir positif adalah sumber kekuatan
dan sumber kebebasan.”***

~ Dr. Ibrahim Elfiky~

B. Ciri-ciri Orang yang Berpikiran Positif

Orang-orang yang memiliki pikiran yang positif akan terlihat langsung dari pembawaannya, dari kepribadiannya, bahkan dari gayanya ketika berhadapan dengan kita. Orang

yang terbiasa berpikiran positif akan memandang kehidupan ini jauh lebih indah dibandingkan pemandangan kehidupan yang dilihat oleh orang-orang kebanyakan. Kita akan langsung mengetahui apakah orang yang berhadapan dengan kita adalah orang yang berpikiran positif, asalkan kita mengetahui ciri-ciri orang yang berpikiran positif. Selain itu, kita juga dapat berlatih untuk mengubah pola pikir kita menjadi pikiran positif.

Berikut ini adalah ciri-ciri orang yang berpikiran positif.

1. Orang yang berpikiran positif akan melihat masalah yang dihadapinya sebagai suatu tantangan. Dengan beranggapan bahwa masalah itu adalah tantangan maka orang-orang yang berpikiran positif ini akan berubah menjadi optimis dan berusaha menemukan solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut. Sehingga, ia bisa menyelesaikan tantangannya. Hal ini sangat berbeda dengan orang-orang yang berpikiran negatif yang menganggap bahwa masalah itu adalah suatu cobaan, sehingga harus pasrah dan menyerah terhadap masalah itu dan membuat dirinya seolah-olah sebagai manusia yang paling sengsara di dunia.
2. Orang yang berpikiran positif akan menikmati hidupnya dengan baik. Dalam artian, orang ini akan menerima keadaan dirinya dengan berbesar hati dan berlapang dada. Ia akan menikmati hidup dengan sebaik-baiknya dan melakukan perbuatan yang terbaik dalam setiap harinya, baik itu di dalam kariernya, usahanya, hubungannya dengan Tuhan, serta hubungannya dengan sesama.
3. Orang yang berpikiran positif ini memiliki pikiran terbuka

untuk menerima berbagai saran atau ide, bahkan kritik yang dapat mengubah kehidupannya menjadi lebih baik. Ia tidak pernah bersikap sok tahu dan menganggap dirinya sendiri yang paling pintar. Baginya, semua orang itu akan memberikan suatu masukan yang baik yang akan bermanfaat bagi dirinya agar dapat menjadi manusia yang berkepribadian dan bijaksana.

4. Orang yang memiliki pikiran positif selalu akan menyingkirkan dengan segera jika ada pikiran negatif yang menghampiri atau bahkan hanya melintas di dalam pikiran mereka. Bagi mereka, pikiran negatif itu hanyalah pikiran yang akan menyebabkan masalah-masalah baru di dalam kehidupan. Sehingga, alangkah lebih baiknya jika pikiran negatif itu tidak sekalipun dibiarkan masuk ke dalam pikiran kita.
5. Orang yang berpikiran positif akan mensyukuri apa yang dimilikinya. Mereka tidak akan memusingkan atau mengeluhkan sesuatu yang tidak mereka miliki atau yang belum tentu mereka miliki. Mereka cukup puas dengan apa yang sudah mereka miliki saat ini, mensyukurinya, dan kemudian berusaha lebih keras lagi untuk mencapai apa yang diimpikannya.
6. Orang yang berpikiran positif tidak suka bergosip karena gosip itu hanyalah serangkaian pikiran negatif yang merusak dan merupakan pembawa masalah baru. Orang yang berpikiran positif tidak suka dengan pembicaraan yang tidak ada manfaatnya.
7. Orang yang berpikiran positif tidak suka dengan berbagai alasan. Mereka tidak menciptakan alasan-alasan yang

membenarkan tindakan yang salah. Bagi mereka, kesuksesan itu adalah serangkaian rencana positif yang dipikirkan dengan matang, sedangkan alasan-alasan itu hanya menjadi penyebab kegagalan.

8. Orang yang berpikiran positif terbiasa menggunakan kalimat-kalimat positif yang bernada optimis ketika berbicara seperti: *“Saya pasti bisa!”* atau *“Tidak ada persoalan yang tidak bisa diselesaikan.”*

C. Kekuatan Pikiran Positif

Ada ungkapan yang menyatakan bahwa kita adalah apa yang kita pikirkan. Dari ungkapan ini seharusnya kita menyadari bahwa apa yang terjadi di dalam kehidupan kita dan di dalam diri kita adalah hasil dari apa yang kita pikirkan. Pikiran menguasai seluruh fungsi yang ada di dalam diri kita. Tubuh kita bereaksi dengan apa yang kita pikirkan. Jika kita berpikiran positif maka alam semesta akan mendukung pikiran positif tersebut. Sehingga, apa yang terjadi di dalam kehidupan kita akan berisi hal-hal yang positif pula.

Memang tidak bisa kita pungkiri bahwa pikiran kita sangat rapuh dan mudah goyah. Pikiran kita dapat dianalogikan sebagai api pada lilin yang menyala. Kadang kala api tersebut bergoyang-goyang karena embusan angin dari berbagai arah. Tugas kitalah untuk menjaga api itu agar tidak mati karena embusan angin yang terus menerpanya.

Begitu pula dengan pikiran positif. Pikiran positif yang ada pada kita harus terus kita perkuat dengan cara memasukkan

berbagai hal positif secara terus-menerus. Hal-hal positif itu bisa kita dapatkan dari berbagai buku motivasi yang kita baca atau dari kejadian positif yang terjadi di dalam lingkungan kita sehari-hari. Seperti tubuh kita yang memerlukan asupan makanan yang bergizi agar terus berada dalam keadaan sehat, begitulah pikiran positif kita juga harus terus dikondisikan dalam keadaan yang positif pula.

Pikiran yang kuat akan mudah dikendalikan. Oleh karena itulah, ketika kita mampu mengendalikan pikiran kita maka pikiran itu akan memberikan banyak kemudahan bagi kita untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam kehidupan kita. Pikiran memiliki kekuatan yang sangat luar biasa untuk mewujudkan apa yang kita inginkan. Ketika pikiran kita meyakinkan kita bahwa kita mampu menyelesaikan suatu pekerjaan maka dengan keyakinan penuh, tubuh akan merespons pikiran tersebut, sehingga pekerjaan pun berhasil terselesaikan dengan baik. Atau misalnya saja, ketika seorang pengusaha yang memikirkan akan mendapatkan banyak tender pada suatu hari dan tubuhnya memberikan respons untuk meyakini pikiran itu maka tender itu kemungkinan besar akan benar-benar didupakannya hari itu. Oleh karena itu, jangan pernah meremehkan kekuatan pikiran kita. Jika suatu ketika kita merasa tertekan dan akhirnya menganggap bahwa diri kita adalah orang yang gagal maka berhati-hatilah, pikiran kita akan benar-benar mewujudkan kegagalan itu menjadi sebuah kenyataan.

Jika saat ini pikiran kita terlanjur penuh dengan hal-hal yang negatif seperti kegagalan, ketidakmampuan, kebodohan,

dan lain sebagainya maka kita bisa memprogram ulang pikiran kita itu menjadi pikiran positif. Caranya adalah dengan menanamkan kembali berbagai hal-hal positif di setiap kejadian yang kita alami. Seperti Helen Keller yang buta, tuli, dan bisu. Bagaimana cara dia menghadapi ketidakmampuan fisiknya itu hingga akhirnya mampu menyelesaikan pendidikannya dan menjadi dosen? Pikiran positif. Helen Keller adalah salah satu contoh orang yang memiliki pikiran positif yang kuat. Sehingga dengan pikirannya itu, ia mampu mewujudkan apa yang dicita-citakannya. Atau seperti halnya Thomas Alfa Edison yang harus melakukan percobaan berkali-kali hingga akhirnya ia mampu menciptakan bola lampu yang ternyata sangat berguna bagi peradaban manusia. Thomas Alfa Edison tidak pernah mengatakan bahwa dirinya mengalami kegagalan ketika percobaan yang dilakukannya tidak memberikan hasil seperti yang diinginkannya. Thomas Alfa Edison selalu menggunakan kalimat positif untuk mensugesti pikirannya, sehingga pikirannya itu pun selalu menghasilkan pikiran positif.

Mulailah dengan segera untuk memprogram ulang pikiran kita, sehingga kita memiliki pikiran positif yang mampu mengubah kehidupan kita. Katakan dan tanamkan di dalam pikiran kita apa saja yang ingin kita capai. Lalu, bayangkanlah bahwa kita sudah berada dalam kondisi di mana kita sudah mendapatkan apa yang kita inginkan. Rasakan kegembiraan ketika kita mendapatkan keinginan kita tersebut seolah-olah memang sudah ada di hadapan kita. Gunakan kalimat-kalimat positif untuk membuat sugesti dalam diri dan merangsang pikiran kita seperti:

- Saya adalah orang yang berhasil.
- Saya akan lulus.
- Saya akan berhasil melewati permasalahan ini.
- Saya mampu menyelesaikan *deadline* saya.
- Saya akan menjadi pilot.
- Tuhan menyayangi saya.

Masih ada banyak kalimat positif lainnya yang bisa kita gunakan untuk mensugesti diri kita dan merangsang pikiran kita agar selalu memikirkan hal-hal yang positif. Ketika kita memprogram ulang pikiran kita ini dengan berbagai pikiran positif dan sikap optimis maka secara tidak langsung kita akan mengikis berbagai pikiran negatif di dalam pikiran kita dan menggantikannya dengan hal-hal positif. Saat itu terjadi, rasakanlah bahwa ada energi positif yang sangat besar yang kita tarik ke sekeliling kita untuk mewujudkan apa yang ingin kita capai.

D. Bersikap Positif

Kita sudah mengetahui bahwa kekuatan pikiran positif bisa mengubah kehidupan kita. Saat kita mengatakan kita bisa maka yang terjadi adalah kita benar-benar bisa. Pikiran positif itu timbul dari keyakinan kita kepada diri kita sendiri. Keyakinan diri akan benar-benar merealisasikan apa yang kita yakini itu. Bayangkan, jika kita melihat diri kita hendak menyelesaikan pekerjaan yang tidak mungkin diselesaikan dalam waktu singkat. Tapi, ketika kita yakin bahwa kita benar-

benar bisa menyelesaikan pekerjaan itu maka yang terjadi adalah kita memang berhasil menyelesaikan pekerjaan itu.

Memang, tidak semua orang memiliki pikiran positif yang murni seratus persen. Banyak di antara kita yang walaupun sudah berpikiran positif, tapi masih saja diselusupi oleh pikiran-pikiran negatif yang mengganggu. Namun jika kita mampu mengelola dan mengendalikan pikiran kita maka kita akan juga mampu menyingkirkan pikiran negatif itu agar tidak terbentuk dalam pikiran kita.

Saat kita mengatakan bahwa “*Aku bisa!*” Yakinlah bahwa kita memang benar-benar bisa. Kalimat positif itu secara tidak langsung akan terekam dalam pikiran kita dan membantu kita mencapai keberhasilan yang kita inginkan. Selain itu, kita juga membutuhkan tambahan semangat, sikap optimis, hati yang ikhlas dan tulus, sehingga akhirnya tujuan dan cita-cita kita itu akan dapat dengan mudah kita capai.

Suka mengeluh dan menggerutu menunjukkan suatu sikap negatif yang secara tidak langsung menyatakan bahwa niat kita untuk mencapai keberhasilan dari apa yang kita kerjakan itu sangat lemah. Keluhan itu adalah ungkapan ketidakikhlasan kita mengerjakan pekerjaan itu. Sementara sikap optimis merupakan bahan bakar dan pemompa semangat yang akan terus mendorong kita untuk mencapai kesuksesan.

Hal yang perlu kita sadari mengenai pikiran adalah bahwa pikiran antara manusia yang satu dengan manusia yang lainnya itu saling memengaruhi. Kita bisa memengaruhi

pikiran orang-orang yang kita temui dengan mudah, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. Kadang kala, hal ini kita lakukan tanpa kita sadari karena pikiran kita dapat terpancar melalui perasaan kita, bahasa yang kita ucapkan, gerak tubuh, bahkan melalui pemikiran dan raut wajah kita. Orang-orang yang ada di sekitar kita akan dapat merasakan aura kita serta mereka pun dapat merasakan pengaruh dari pikiran dan perasaan kita. Begitu pula sebaliknya, kita juga dapat dengan mudah terpengaruh oleh pemikiran dan perasaan dari orang-orang yang kita temui itu.

Hal ini menyebabkan banyak orang yang akan bergerak dan berkumpul ke arah orang-orang yang memiliki pikiran dan aura positif dan berusaha menghindari orang-orang yang memiliki aura dan pikiran yang negatif. Sering pula terjadi, orang akan lebih tergerak memberikan pertolongan pada orang yang memiliki aura positif dan bersikap positif dan segera berlalu ketika menemui orang yang memiliki aura negatif.

Jagalah selalu kata-kata, bahasa tubuh, perilaku kita serta pikiran kita untuk selalu positif dan optimis. Sebab, hal-hal inilah yang akan membawa kita pada puncak kesuksesan kita.

BAB VI



Macam-macam
Sabar



“Kesabaran dibangun oleh kebaikan sikap dan didasari oleh keikhlasan jiwa untuk memaafkan.”

Seringkali kita dihadapkan pada situasi di mana ada banyak permasalahan yang muncul secara bersamaan ke hadapan kita. Berbagai permasalahan itu bisa saja berupa musibah, kehilangan, bencana, atau cobaan yang akhirnya mengukur perasaan kita. Kesedihan yang berlebihan, kemarahan dalam menghadapi permasalahan sudah jelas merupakan tindakan yang sangat merugikan. Marah, menangis, dan bersedih berlebihan, itu bukanlah penyelesaian atau jalan keluar yang terbaik bagi permasalahan yang kita hadapi, justru penyelesaian masalah dengan cara negatif tersebut akan menimbulkan ketidakbahagiaan dan membuat kita jauh dari keberhasilan.

Sebenarnya, Tuhan telah menyiapkan sebuah cara bagi kita untuk dapat menyelesaikan berbagai permasalahan tersebut. Cara yang disiapkan oleh Tuhan itu adalah sebuah cara yang indah dan membuat hati menjadi tenteram. Cara tersebut adalah sabar.

Sabar merupakan suatu pendorong yang mampu membuat kita memiliki kekuatan untuk menghadapi berbagai permasalahan di hidup kita. Dengan kesabaran, apa pun yang terjadi di dalam kehidupan kita akan mampu kita tanggung. Dengan kesabaran pula, kita akan melihat berbagai permasalahan itu dari sudut yang berbeda.

A. Sabar dalam Menghadapi Cobaan

Hidup adalah cobaan. Ungkapan seperti ini ada benarnya karena selama proses kehidupan kita berjalan, akan ada

segudang cobaan yang datang silih berganti di dalam kehidupan kita dengan wujud yang berbeda. Cobaan itu bisa berupa permasalahan, bisa juga berupa kesedihan. Bahkan, kegembiraan pun merupakan cobaan dalam kehidupan kita.

Sebagai manusia, kita tidak akan mampu menghindari berbagai cobaan yang datang kepada kita. Tidak ada satu pun dari kita yang mampu menghalangi atau mencegah kedatangan berbagai cobaan itu kepada kita. Hal yang dapat kita lakukan ketika cobaan hidup menghampiri kita adalah dengan semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Kita harus memiliki kesabaran yang berakar kuat di dalam diri, keyakinan, dan keimanan kepada-Nya dalam menghadapi berbagai cobaan tersebut. Sehingga, tidak ada sedikit pun pikiran negatif yang mengakibatkan kita akan berburuk sangka kepada-Nya. Sekali lagi, yang perlu kita ingat adalah Tuhan itu seperti sangkaan hambanya. Jika kita memiliki sangkaan yang baik maka terjadilah hal yang baik. Namun, ketika sangkaan kita adalah hal-hal yang kurang baik maka hal yang kurang baiklah yang akan kita dapatkan.

Berikut ini adalah beberapa hal yang bisa kita lakukan agar memiliki kesabaran dalam menghadapi cobaan hidup, yaitu sebagai berikut.

1. Introspeksi diri dan merenungi segala kesalahan yang telah kita lakukan. Sikap introspeksi diri ini membuat kita menyadari bahwa cobaan tersebut kemungkinan besar adalah karena kesalahan kita sendiri. Saat kita menyadari itu semua maka kita akan semakin menyerahkan diri kita kepada-Nya dan memohon ampunan di dalam doa.

Sehingga, kita akan diberikan petunjuk dan jalan keluar untuk menghadapi berbagai cobaan tersebut.

2. Meyakinkan diri dengan semakin-yakinnya bahwa Tuhan akan selalu bersama kita, sehingga yang kita perlukan ketika menghadapi cobaan hidup ini adalah dengan bersabar. Seperti yang tertulis dalam berbagai ajaran agama bahwa Tuhan akan memberikan rahmat dan hidayahnya bagi orang-orang yang sabar. Kesabaran inilah yang harus kita tanamkan terus di dalam hati dengan penuh keikhlasan dan ketakwaan kita kepada-Nya.
3. Menyerahkan diri sepenuhnya kepada rancangan Tuhan bahwa kita yakin dan percaya di balik kesukaran pastilah ada kemudahan. Tuhan sudah menyiapkan rencana yang sangat indah di balik cobaan yang datang kepada kita ini. Sehingga, saat ini yang kita perlukan hanyalah bersabar menghadapi cobaan ini dengan hati yang ikhlas, terus berpikiran positif, hingga akhirnya Tuhan menunjukkan jalannya bagi kita untuk menyelesaikan masalah yang kita hadapi.
4. Kesadaran pahala yang akan kita dapatkan jika kita mampu menghadapi musibah yang muncul dalam kehidupan kita akan membuat musibah dan cobaan yang kita hadapi ini menjadi terasa ringan. Ingatlah bahwa di dalam musibah atau cobaan pastilah ada berkah yang sangat baik menanti di kehidupan kita selanjutnya.
5. Kesabaran yang kita miliki ketika menghadapi berbagai cobaan dan musibah yang menimpa kita akan membawa

kita pada sebuah jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan. Apalagi, jika di dalam menghadapi musibah tersebut kita memiliki harapan yang kuat dan keyakinan yang teguh serta upaya untuk mencari jalan keluar maka musibah apa pun yang datang ke dalam kehidupan kita akan dapat kita selesaikan dengan baik.

6. Cara yang paling mudah untuk menyikapi musibah, permasalahan, dan cobaan yang datang di dalam kehidupan kita ini adalah dengan menghitung karunia yang akan kita dapatkan dari-Nya, yang tersimpan di balik musibah dan permasalahan itu. Bayangkan saja, kenikmatan yang akan kita dapatkan jika kita mampu menyelesaikan setiap permasalahan dengan sebaik-baiknya, niscaya seberat apa pun permasalahan kita pasti akan sanggup kita selesaikan dan hadapi dengan kesabaran dan keikhlasan hati.



Kesabaran menyelesaikan pendidikan.
Sumber: dokumen pribadi.

B. Sabar dalam Kesuksesan

Saat kita berhasil menggapai kesuksesan, kita juga harus tetap bersabar. Kesuksesan yang kita capai di dalam hidup juga merupakan sebuah ujian dari Tuhan untuk melihat apakah kita mampu menjalankan amanat yang diberikan Tuhan dengan kesuksesan yang kita dapatkan itu.

Banyak dari kita yang akhirnya melupakan Tuhan ketika kita mendapatkan kesuksesan, keberhasilan, atau kebahagiaan. Padahal, ketika kita dirundung kemalangan atau sedang berharap dan menginginkan sesuatu maka kita akan sujud menyembah-nyembah Tuhan dan menunjukkan niat kita yang mencintai Tuhan. Namun, inilah manusia. Mudah sekali untuk lupa ketika apa yang diinginkan menjadi kenyataan.

Dalam sebuah kesuksesan, seringkali membuat manusia menjadi lupa diri. Kesuksesan dapat menjadikan manusia lupa akan akarnya dan awal hidupnya. Oleh sebab itu, dibutuhkan kesabaran hati untuk dapat menerima dan merasakan sebuah kesuksesan, dan kebahagiaan ini. Dengan kesabaran yang ada di dalam hati maka kita sebagai manusia dapat menahan diri untuk tidak terhanyut dalam *euphoria* kesuksesan yang terasa menyilaukan mata.

Kesabaran itu memberikan batasan di dalam diri kita. Jadi, kita perlu memprioritaskan hal-hal yang akan kita lakukan saat ini, mana yang harus menunggu, dan mana yang akan kita lakukan kemudian. Sayangnya, tidak semua dari kita yang memiliki kesabaran di dalam menghadapi sebuah kesuksesan. Begitu kesuksesan datang maka kita

langsung berpesta, menurutkan hawa nafsu dunia untuk merayakannya, berpesta pora, dan lupa peran serta Tuhan dalam proses mendapatkan kesuksesan itu.

Untuk itu, sebelum kita menggapai apa yang kita impikan, perteballah terus kesabaran, keikhlasan, dan rasa syukur di dalam hati kita. Sehingga, ketika tiba saatnya kesuksesan itu diberikan kepada kita, kita telah siap dan tidak akan melupakan peranan Tuhan di dalam kehidupan. Kita pun akan mampu menahan diri untuk memperlakukan kesuksesan yang kita dapatkan itu sebagai anugerah dari-Nya yang harus kita jaga dalam jalan kebaikan.

C. Sabar dalam Ketaatan

Dalam ketaatan, kita sebagai hamba Tuhan juga memerlukan kesabaran yang kuat dalam hati dan jiwa kita yang disertai dengan keikhlasan dan rasa syukur. Kesabaran dan keikhlasan dalam menjalankan ketaatan kita kepada-Nya merupakan satu paket yang tidak dapat kita pisahkan begitu saja.

Dalam kesabaran, harus ada keikhlasan karena tanpa keikhlasan maka apa yang akan kita lakukan itu terasa sangat berat untuk kita tanggung dan akan membuat kita merasa cepat bosan, malas, bahkan akhirnya berusaha untuk meninggalkannya.

Kita sebagai hamba-Nya sebenarnya dituntut untuk menjaga ketaatan kita kepada Tuhan dalam bentuk ibadah, amal, dan sedekah. Ketaatan ini juga dapat berarti menjauhi

segala larangan-Nya dan menjalankan segala perintah-Nya. Dengan menjaga ketaatan secara terus-menerus, memelihara ketaatan tersebut dalam kesabaran dan keikhlasan serta menyempurnakan ketaatan kita dengan terus belajar dan menggali berbagai ilmu yang mampu mendorong pengembangan diri ke arah yang lebih baik. Dengan begitu, sabar dalam ketaatan ini akan menjadi energi positif yang mendorong kita ke arah kehidupan yang lebih baik.

Memang bukan perkara yang mudah untuk melakukan perbuatan sabar dalam ketaatan ini. Perlu perjuangan yang cukup keras dan niat untuk terus menjaga ketaatan kita itu agar dapat berlangsung secara terus-menerus. Seringkali, kita tidak ikhlas ketika menjalankan sabar dalam ketaatan kita ini, termasuk segala perbuatan baik yang tidak kita tujukan kepada-Nya. Sisi kemanusiaan kita kadang kala melakukan suatu perbuatan baik hanya untuk mendapatkan perhatian dari sesama manusia yang lain. Sehingga, hal ini membuat ketaatan kita untuk menjalankan perintah-Nya menjadi sedikit ternoda.

Selain itu, kita juga menjalankan ketaatan kita hanya berdasarkan ilmu agama yang kita dapatkan. Sehingga, ketika melaksanakan ketaatan tersebut, kita cenderung melakukannya dengan setengah hati dan sedikit terpaksa. Perbuatan apa pun yang kita lakukan dengan mengabaikan rasa tulus dan ikhlas akan mengakibatkan perbuatan yang setengah-setengah dan tidak akan membawa pahala yang baik untuk kita. Sehingga dapat kita simpulkan, untuk dapat melaksanakan sabar dalam ketaatan maka yang harus kita lakukan adalah melakukan ketaatan tersebut secara

terus-menerus, menjadikannya kebiasaan sehingga rasa keterpaksaan atau setengah hati itu dapat berangsur-angsur hilang dan akhirnya dapat membuat kita menjalankan ketaatan dengan sepenuh hati.

Hal yang selanjutnya harus kita lakukan adalah ikhlas dalam menjalankan ketaatan itu, sehingga kita tidak akan pernah terpaksa lagi menjalankan ketaatan kepada-Nya. Sabar dalam menjalankan ketaatan kita ini memang akan terasa berat jika tidak dilandasi dengan keikhlasan. Oleh sebab itu, kita juga harus mempertebal keikhlasan kita agar kita dapat menjalankan ketaatan kita kepada-Nya dan bersabar di jalan-Nya.

Hal terakhir yang harus kita lakukan adalah terus memperluas ilmu kita, baik ilmu pengetahuan tentang kehidupan maupun ilmu keagamaan supaya kita mampu untuk terus taat kepada-Nya.

D. Sabar dalam Rumah Tangga

Di dalam kehidupan berumah tangga pun dibutuhkan kesabaran. Kehidupan berumah tangga bukanlah kehidupan yang selalu lurus dan bahagia. Akan ada banyak permasalahan di dalam rumah tangga yang harus kita hadapi dengan kesabaran, keikhlasan hati, dan rasa syukur yang dalam.

Pasangan hidup kita adalah makhluk ciptaan-Nya yang memiliki kebiasaan, pikiran, dan kepribadian yang berbeda dari kita. Kita tidak akan bisa mengubah seseorang itu sesuai dengan keinginan kita. Pasti akan ada banyak perbedaan

yang timbul sejalan dengan waktu ketika kita hidup bersama pasangan kita. Perbedaan-perbedaan itulah yang harus kita sikapi dengan kesabaran yang luas di dalam hati. Sehingga, perbedaan-perbedaan tersebut tidak menimbulkan permasalahan baru di dalam keluarga kita.



Membangun sebuah keluarga membutuhkan kesabaran.
Sumber: dokumen pribadi.

Kelahiran anak di dalam keluarga juga membawa dua hal yang harus kita hadapi. Kedua hal tersebut adalah kebahagiaan karena kehadiran anak di tengah-tengah keluarga kita serta tanggung jawab penuh untuk membesarkan anak-anak titipan Tuhan itu di jalan yang benar dan sesuai dengan ajaran

Tuhan. Anak yang tumbuh dalam keluarga yang harmonis dan bahagia akan menjadi anak yang kuat dalam menjalani kehidupannya kelak di dalam masyarakat. Tetapi, anak yang tumbuh dalam keluarga yang tidak memiliki keharmonisan maka akan tumbuh sebagai anak yang sedikit bermasalah dalam kehidupannya kelak di masyarakat.

Itulah mengapa kesabaran dan keikhlasan hati serta rasa syukur dalam menjalani kehidupan rumah tangga harus terus kita pupuk dalam hati. Tidak mudah memang, mengingat dalam sebuah keluarga itu tidak luput dari berbagai konflik yang terjadi antara anggota-anggota keluarga. Oleh karena itu, kesabaran juga harus ditumbuhkan dengan rasa saling pengertian, cinta yang tak luntur, dan kasih sayang yang diniatkan hanya kepada-Nya. Manusia hanya dapat berusaha, namun tetap Tuhan yang merupakan penguasa segalanya. Tuhan mempunyai hak untuk membolak-balikkan hati manusia. Karena itu, teruslah bersabar menjalani kehidupan berkeluarga dan serahkan seluruhnya kepada-Nya agar Ia memberikan rahmat dan hidayahnya bagi kita serta kita selalu dalam lindungan-Nya.

E. Sabar Meniti Karier

Dalam menjalani karier, kita pun sangat memerlukan kesabaran, baik karier dalam dunia pekerjaan sebagai karyawan atau pengusaha maupun karier dalam dunia pendidikan jika kita berstatus sebagai pelajar.



Sabar meniti karier sebagai apoteker.
Sumber: dokumen pribadi.

Bisa dibayangkan apa jadinya jika seorang pelajar tidak memiliki kesabaran dan niat yang tinggi dalam menjalani hari-harinya sebagai siswa. Ia harus sabar dalam mempelajari berbagai materi pelajaran yang didapatkannya di sekolah dan di lingkungan hidupnya. Setelah itu, ia juga harus sabar ketika menghadapi berbagai ulangan dan ujian untuk mengetahui sejauh mana penguasaan kita sebagai siswa dalam pelajaran-pelajaran yang telah kita pelajari. Jika tidak ada kesabaran di dalam diri kita dalam menjalani kehidupan kita sebagai siswa atau pelajar, akan dengan mudah timbul rasa malas untuk belajar, akan timbul rasa bosan untuk pergi ke sekolah, dan akhirnya kita bisa mengalami rasa putus asa dan merasa gagal ketika nilai ulangan atau ujian kita tidak sesuai dengan yang kita harapkan.

Begitu pula yang dialami oleh para pekerja dan pengusaha dalam meniti karier di dalam pekerjaannya atau di dalam masyarakat. Misalnya saja, seorang dokter. Pada awal menjadi dokter, ia akan ditempatkan di sebuah daerah terpencil yang cukup jauh dari peradaban modern. Ia harus menjalani dengan sabar kehidupan di desa terpencil itu yang pastilah berbeda jauh dengan kehidupan dirinya yang sebenarnya. Di lain pihak, ia harus juga menghadapi berbagai jenis penyakit dari orang-orang yang juga memiliki sifat dan kepribadian yang berbeda. Tantangan kehidupan seperti ini akan terasa sangat berat jika tidak ada kesabaran, keikhlasan, dan syukur di dalam diri dokter muda tersebut.

Ketika akhirnya dokter muda itu mampu menyelesaikan tugasnya di daerah terpencil, babak baru kehidupannya pun akan segera dimulai. Ia akan kembali ke kota asalnya atau akan ditugaskan kembali ke daerah lain. Apa pun yang terjadi setelah itu, ia harus kembali mempertebal kesabaran dan keikhlasannya untuk tetap menjalankan kariernya sebagai seorang dokter dan melayani para pasiennya dengan sepenuh hati. Jika tidak didasari oleh kesabaran dan keikhlasan dalam melayani sesamanya, mungkin dokter ini akan menghadapi tekanan stres dan depresi yang cukup berat karena harus menyesuaikan dirinya dengan berbagai macam orang dengan berbagai jenis penyakit. Untuk itulah, kesabaran dalam menjalankan karier kita di masyarakat sangatlah penting. Kesabaran itu akan membuat kita mampu menahan berbagai tekanan yang kita dapatkan dari pekerjaan kita dan dari rutinitas kita menjalani karier dalam bidang apa pun. Hingga akhirnya, kesabaran itu juga yang akan membawa kita pada

kesuksesan yang kita harapkan. Oleh karena itu, teruskan bersabar. Ikhhlaskan semuanya di jalan Tuhan, niscaya proses perjalanan karier kita akan terasa ringan hingga ke tujuan yang kita impikan.

Ada beberapa kunci sabar yang bisa kita jalankan dalam meniti karier kita. Kunci kesabaran itu jika diterapkan maka akan membawa kita pada kesuksesan karier yang kita impikan. Kunci kesabaran itu adalah sebagai berikut.

- Kesabaran akan membuat kita mampu menahan diri ketika banyak tekanan di dalam proses kita mengejar karier juga dalam menghadapi berbagai beban pekerjaan yang tidak ada habisnya.
- Kesabaran akan membantu kita menemukan berbagai permasalahan yang terjadi dalam pekerjaan kita.
- Kesabaran dengan niat karena Tuhan akan memudahkan kita menjalani karier setiap hari dan mendorong kita untuk konsisten dan gigih dalam mencapai apa yang menjadi cita-cita kita.
- Kesabaran akan membuat kita mampu menahan diri untuk menghadapi hal-hal yang tidak kita sukai maupun yang kita sukai.
- Sabar yang dimiliki oleh seseorang di dunia kerja, baik sebagai pimpinan perusahaan maupun sebagai karyawan perusahaan, akan membuatnya menghindari korupsi waktu, tidak mencuri hak yang menjadi milik perusahaan, dan menghindari berbagai perbuatan yang akan merugikan perusahaan, dirinya sendiri, serta karyawan lainnya.

- Orang yang sabar akan memilih berangkat lebih pagi ke tempat kerjanya dari pada harus terlambat karena terjebak kemacetan yang sudah menjadi menu sehari-hari dalam kehidupan karena orang-orang yang sabar ini akan menghargai waktunya dengan sebaik-baiknya.

F. Sabar dalam Menjalani Kehidupan

Manusia dalam kehidupannya akan selalu berhadapan dengan berbagai kesulitan, masalah, dan musibah serta kebahagiaan. Kita sebagai manusia tidak akan mampu menghindari apa yang sudah digariskan di dalam kehidupan kita. Agar kita mampu menghadapi berbagai permasalahan yang datang ke dalam hidup kita ini maka diperlukan kesabaran, ketegaran, dan kekuatan. Sehingga, kita tidak mudah terseret arus kehidupan yang menyertai datangnya berbagai cobaan dan masalah tersebut.

Sebagai manusia, kita harus tetap menyadari bahwa dunia tempat kita hidup ini juga merupakan tempat ujian dan ladang untuk beramal. Tidak ada satu manusia pun yang dapat meluputkan dirinya dari berbagai cobaan dan permasalahan. Sebab, cobaan dan masalah itu sebenarnya adalah ujian iman yang diberikan oleh Tuhan kepada kita agar kita selalu mengingat-Nya dalam setiap perilaku dan perbuatan kita.

Kadang-kadang, terasa lucu jika melihat diri kita sendiri yang tidak mampu menahan berbagai masalah yang datang. Kita menangis menjerit-jerit, meraung, marah-marah, atau

bahkan menggerutu dan mencaci maki masalah yang datang kepada kita. Ada pula di antara kita yang akhirnya memilih bunuh diri karena tidak sanggup menanggung masalah yang dihadapi. Tidak sadarkah kita, jika kita melakukan hal-hal negatif itu maka kita akan terlihat bagi makhluk yang tidak memiliki rasa terima kasih pada kemurahan-Nya yang telah memberikan kehidupan pada kita? Berapa banyak masalah yang kita hadapi dibandingkan dengan anugerah dan kemurahan-Nya kepada kita hingga kita mampu mengeluh, mencaci maki, atau marah saat masalah itu dihadapkan kepada kita?

Untuk itu, agar kita dapat memiliki kesabaran dalam menjalankan kehidupan kita maka ada perilaku-perilaku yang harus kita lakukan untuk mewujudkan dan menumbuhkan kesabaran itu di dalam diri kita. Perilaku-perilaku tersebut yaitu sebagai berikut.

1. Mengalah untuk kepentingan orang lain karena membahagiakan dan mementingkan kepentingan orang lain adalah ibadah bagi kita.
2. Memerhatikan cara bergaul yang baik dan menaati berbagai peraturan dan norma yang berlaku di masyarakat.
3. Menguasai nafsu dan amarah yang ada dalam diri kita. Sehingga, kita tidak dibutakan oleh hawa nafsu tersebut dan kemarahan itu juga tidak menimbulkan permasalahan baru dalam kehidupan kita.
4. Menerima dengan perasaan syukur atas nikmat maupun cobaan yang diberikan Tuhan kepada kita. Percayalah, dalam setiap nikmat dan cobaan itu selalu ada hikmah

tersembunyi yang diajarkan Tuhan kepada kita.

5. Jangan biarkan diri kita terlena dengan kehidupan duniawi seperti harta benda, uang, atau keterikatan dengan orang lain. Sehingga, ketika kita kehilangan maka kita akan merasakan rasa sakit dan kehilangan yang luar biasa. Tekankanlah di dalam hati dan pikiran kita bahwa semuanya berasal dari Tuhan dan akan kembali kepada-Nya.

Ketika kesabaran memenuhi hati dan diri kita di dalam proses kehidupan kita maka kesabaran itu akan menjadikan kehidupan yang kita lalui penuh dengan kesejukan dan kedamaian batin. Sabar yang seperti ini akan memberikan manfaat yang sangat banyak bagi kehidupan kita.

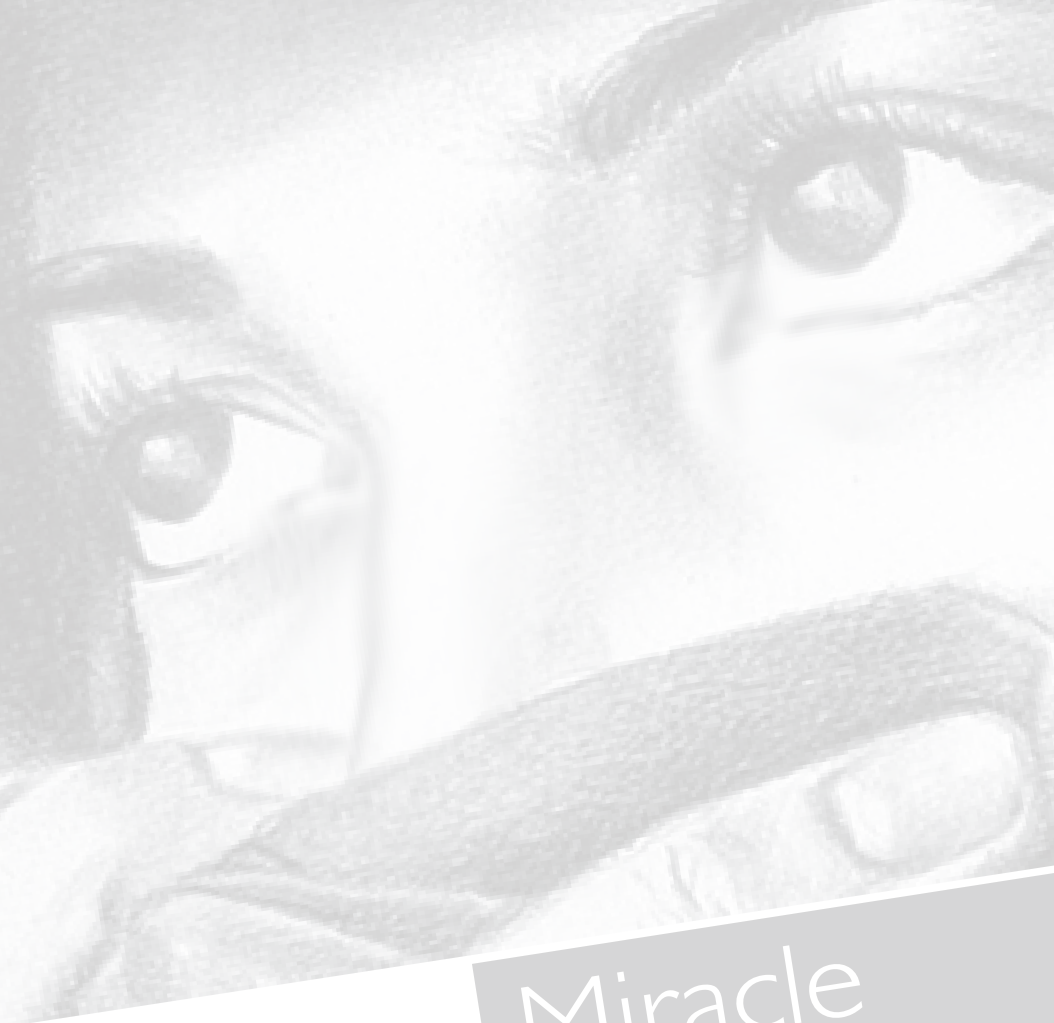
Manfaat-manfaat kesabaran yang kita lakukan dalam proses kehidupan kita itu antara lain sebagai berikut.

1. Dengan mudah membawa kebahagiaan dan keberuntungan bagi kita.
2. Kesabaran akan memberikan dorongan dan motivasi agar kita dapat mencapai cita-cita yang kita impikan.
3. Kesabaran akan memberikan suntikan semangat hidup kepada kita, sehingga kita menjadi tidak mudah berputus asa dan selalu optimis dalam menghadapi apa pun yang terjadi dalam kehidupan kita.
4. Kesabaran menciptakan kedamaian dalam hidup kita di dunia yang penuh dengan hiruk pikuk ini.
5. Kesabaran juga dapat menghindarkan kita dari berbagai hal-hal yang buruk serta menghindarkan kita dari

berbagai godaan hawa nafsu yang akan menyesatkan kita dan menimbulkan banyak masalah dalam hidup kita.

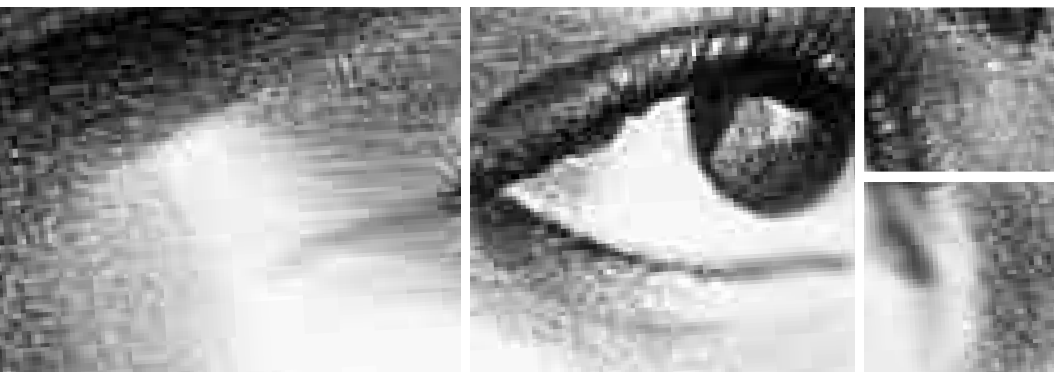
“Setiap hari, kurangilah segala sesuatu yang tidak kita inginkan dan tingkatkanlah segala sesuatu yang kita inginkan. Lakukan segala aktivitas ini hingga yang tidak kita inginkan itu tidak ada lagi dan sesuatu yang kita inginkan semakin bertambah.”

~ Dr. Ibrahim Elfiky ~



The Miracle of Sabar

BAB VII



Macam-macam
Sabar



“Ya Tuhanku, kuatkanlah ragaku untuk mengabdikan kepada-Mu, kukuhkanlah jiwaku untuk melaksanakan niatku, karuniakan kepadaku kesungguhan untuk bertaqwa kepada-Mu dan kesetiaan dalam berbakti kepada-Mu.”

~ Imam 'Ali, Doa Kumail ~

Tubuh tanpa kepala jelas tidak akan mungkin melakukan apa pun dan menjadi tidak berguna. Sebab, akal pikiran yang berada di kepala itulah yang menjadi dasar bagi manusia dalam menjalani kehidupannya. Iman kita kepada Tuhan tanpa kesabaran yang kita miliki juga akan menyebabkan iman menjadi tidak sempurna. Ketika ada seseorang yang mengaku dirinya beriman, namun ketika menghadapi suatu masalah ia tidak mampu mengendalikan dirinya maka kita patut mempertanyakan sebesar apakah iman yang dimiliki orang itu sesungguhnya? Mengapa kita bisa mempertanyakan hal itu?

Dalam kehidupan kita, makna kesabaran itu memegang peranan penting dan cukup vital. Tidak ada satu pun cita-cita dan tujuan yang akan tercapai jika tidak ada usaha untuk menahan diri, berusaha bersabar tanpa batas, dan mau mengorbankan berbagai hal supaya terwujudnya tujuan tersebut. Jika tujuan itu adalah tujuan yang baik untuk kehidupan maka dengan rela Tuhan pun akan ikut membantu kita mewujudkannya.

Jika kita tidak memiliki kesabaran, kita akan memberikan peluang yang sangat lebar bagi sifat-sifat yang buruk untuk menguasai diri dan hati kita seperti kesombongan, angkuh, egois, dan perbuatan lainnya yang banyak dikendalikan oleh hawa nafsu.

Ada banyak pembahasan tentang pentingnya kesabaran dalam kehidupan yang bisa kita temukan dalam berbagai buku maupun ceramah keagamaan, atau dari percakapan

yang terjadi di sekitar kita. Hilangnya kesabaran dari diri kita akan mengakibatkan hal yang fatal bagi kehidupan kita karena itu merupakan titik awal seorang manusia kehilangan karakter dirinya sebagai manusia yang berakal budi, beretika, dan beragama.

Seringkali kita mendengar kata sabar ini hanya sebagai saran dan anjuran atau sekadar pesan yang numpang lewat ketika ada salah satu di antara kita yang sedang menghadapi musibah. Padahal, kesabaran itu bukan hanya demikian maknanya. Kesabaran adalah suatu tindakan mengendalikan dan menahan diri yang harus kita lakukan tidak hanya pada saat kita mengalami musibah, namun juga pada saat kita mengalami kesenangan. Dalam kondisi apa pun yang terjadi di dalam kehidupan kita ini, kita harus terus menekankan pentingnya kesabaran untuk tetap kita miliki, rasakan, hayati, dan kita amalkan dalam kehidupan kita.

Apa pun alasannya, kesabaran itu adalah sesuatu yang harus tetap ada di hati setiap manusia yang ada di muka bumi ini. Kesabaran itulah yang akan memberikan jalan keluar bagi permasalahan yang dihadapi oleh manusia. Kesabaran pula yang akan membuat manusia tidak akan mudah menyerah untuk menjalani kehidupannya. Dengan kesabaran maka kita akan mampu mengubah nasib kita walaupun pengubahan nasib itu melalui proses yang panjang dan tidak terjadi dalam sekejap, seperti membalikkan telapak tangan. Sebab, sabar adalah unsur yang menjaga dan memelihara sebuah iman yang selalu berserah diri kepada kehendak-Nya. Jadikanlah sabar sebagai solusi dari setiap permasalahan hidup yang kita hadapi. Karena dari kesabaran itu akan ada banyak mukjizat yang bisa kita dapatkan.

A. Mendatangkan Rezeki

Kesabaran itu mendatangkan rezeki yang tak terduga. Sudah ada banyak contoh yang terjadi di sekitar kita bagaimana rezeki itu tiba-tiba hadir dalam kehidupan seseorang tanpa terduga dan pada saat yang sangat tepat, yaitu ketika ia benar-benar membutuhkan rezeki itu untuk kelangsungan hidupnya atau kelangsungan keluarga dan orang-orang yang disayangnya. Ada sebuah cerita yang seringkali diceritakan dari mulut ke mulut. Cerita ini tentang sebuah kesabaran yang mendatangkan rezeki.

Ada dua orang pemuda yang pergi berkemah ke sebuah gunung. Karena kurangnya persiapan yang mereka lakukan maka bekal yang mereka bawa ternyata tidak cukup dan habis tanpa dapat mereka duga. Karena rencana berkemah itu masih akan berlangsung beberapa hari lagi maka salah seorang pemuda yang bernama Ton mengungkapkan keinginannya untuk turun ke desa terdekat dan mendapatkan makanan agar mereka dapat melanjutkan perkemahan.

Pemuda yang lainnya yang bernama Adi mengatakan bahwa ia akan berdoa saja untuk mendapatkan rezeki agar mereka bisa melanjutkan acara perkemahan mereka ini. Adi juga berkata bahwa jika Ton mau bersabar menunggu maka ia tidak perlu turun ke desa yang walaupun merupakan desa terdekat, namun letaknya cukup jauh dari lokasi di mana mereka berkemah.

Mendengar apa yang dikatakan Adi, Ton langsung tertawa terbahak-bahak. Mana ada doa yang mampu mendatangkan rezeki begitu saja dan dengan cuma-cuma? Tidak akan ada rezeki yang datang jika tidak ada usaha yang kita lakukan.

Adi tetap bersikukuh dengan niatnya bahwa rezeki itu datangny dari Tuhan dan jika Tuhan mengizinkan rezeki itu turun kepada seseorang maka rezeki itu akan turun. Namun, Ton pun tetap teguh pada keyakinannya bahwa untuk mendapatkan rezeki maka orang harus melakukan usaha dulu. Akhirnya, karena perbedaan pendapat di antara mereka, mereka pun berpisah dan melaksanakan niatnya masing-masing untuk membuktikan bahwa pendapatnyalah yang benar.

Ton akhirnya turun ke desa terdekat untuk mencari rezeki dengan bekerja dan usaha terlebih dahulu. Semetara Adi tetap berada di perkemahan mereka dan berdoa untuk mendapatkan rezeki. Ton bekerja sebagai pemetik apel di perkebunan apel yang ia temukan. Sebagai upahnya, Ton diberi sekeranjang apel oleh pemilik perkebunan tersebut. Ton membayangkan bahwa apel itu cukup untuk hidup mereka beberapa hari dan ia bersemangat untuk membuktikan kepada Adi bahwa pendapat Adi itu salah dan pendapatnya yang benar.

Sesampainya di perkemahan, Ton melihat Adi yang masih berdoa dengan khusyuk. Ia menunggu hingga Adi selesai berdoa dan langsung bertanya padanya apakah Adi sudah mendapatkan rezekinya atau belum. Adi hanya tertawa dan mengatakan belum.

Ton langsung tertawa, lalu menunjukkan keranjang apel yang diperolehnya itu sambil berkata, "Apa kubilang, tidak ada satu rezeki pun yang akan datang jika kita tidak berusaha."

Begitu melihat keranjang apel itu, Adi pun langsung menangkupkan tangannya di dada dan mengucap syukur kepada Tuhan atas rezeki yang telah diberikan untuknya, "Terima kasih ya, Tuhan, atas rejeki yang telah Engkau berikan kepadaku."

Lalu, Adi menoleh kepada Ton sambil mengatakan bahwa doanya telah terkabul dengan adanya rezeki sekeranjang apel itu di hadapannya, "Lihat! Aku juga mendapatkan rezeki yang sama denganmu."

Mau tak mau, Ton pun tertawa.

Dari cerita di atas, mungkin pada awalnya kita tidak mengerti apa maksud cerita tersebut dan apa hubungannya dengan mukjizat yang terjadi karena sabar. Ternyata, jika dicermati lebih lanjut maka esensi dari cerita ini adalah rezeki itu datang kepada kita dalam bentuk apa pun. Bekerja itu adalah usaha. Berdoa pun juga merupakan usaha. Dengan melakukan usaha apa pun yang diniatkan dengan tulus dan sungguh-sungguh maka Tuhan akan memudahkan bagi kita untuk mendapatkan rezeki yang kita butuhkan.

Lalu, mengapa masih ada orang-orang yang kelaparan jika untuk mendapatkan rezeki Allah telah memudahkan bagi kita dengan memberikan banyak cara yang disenanginya?

Tidak ada yang tahu akan jawaban sebenarnya dari pertanyaan ini karena jawaban ini adalah misteri Tuhan. Tidak ada satu manusia pun di dunia ini yang mampu mengetahui mengapa Tuhan enggan memberikan rezeki pada sebagian orang, sehingga masih terjadi bencana kelaparan.

Mungkin jika kita mencoba mengamati dari lingkungan sekitar kita, banyak masyarakat yang berada dalam kesusahan dan kekurangan diakibatkan kemalasan yang membuat mereka tidak bekerja. Selama tidak bekerja, mereka juga tidak mendekatkan diri kepada Tuhan melalui doa. Jadi bisa dikatakan, tidak ada usaha apa pun yang dilakukan

oleh orang-orang demikian. Sehingga, mereka susah sekali mendapatkan rezeki dan terpaksa mengalami kelaparan dan kemiskinan.

Bandingkan dengan kehidupan para kiai atau para ulama dan pemuka agama yang mengkhususkan dirinya hanya untuk berdoa, bermunajat, serta mempersembahkan dirinya untuk hidup dekat dengan Tuhan seperti para biksu yang hidup di vihara. Mereka sama sekali tidak bekerja. Mereka hanya berdoa dan melayani umat yang datang beribadah. Tetapi, hidup mereka sama sekali tidak berkekurangan, bahkan termasuk dalam kategori sejahtera.

Ada lagi para pengusaha yang bekerja dengan sangat keras. Dengan kesabaran dan kegigihan, mereka berusaha mengurangi kesenangan dan memaksimalkan potensi yang ada dalam dirinya untuk bekerja. Mereka akhirnya hidup sejahtera dan berkecukupan karena rezeki terus mengalir kepada mereka. Dapat kita simpulkan bahwa kesabaran akan mendatangkan banyak rezeki, baik kesabaran itu kita lakukan dalam usaha kita, dalam pekerjaan kita, atau hanya bersabar dalam doa. Tuhan akan memberikan rezeki yang berlimpah bagi orang yang sabar dan bertekun dalam kesabarannya.

B. Mendatangkan Persaudaraan

Kesabaran juga dapat mendatangkan persaudaraan bagi kita. Ada banyak contoh kesabaran yang akhirnya mendatangkan persaudaraan. Dalam ajaran agama mana pun yang kita anut, kita diajarkan bahwa jika ada orang

yang melakukan perbuatan jahat kepada kita maka kita harus membalasnya dengan perbuatan baik yang diiringi dengan kesabaran, cinta kasih, dan perhatian hingga akhirnya permusuhan yang ditunjukkan oleh orang itu akan luluh karena kesabaran dan cinta yang kita berikan kepada mereka. Membalas suatu perbuatan buruk dengan perbuatan baik adalah perbuatan yang hanya mampu dilakukan oleh orang-orang yang memiliki kesabaran dalam hatinya. Adakah kita juga memiliki kesabaran seperti itu?

Dari ungkapan yang mengatakan bahwa orang sabar disayang Tuhan, kita ketahui bahwa di dalam diri kita sebenarnya ada dua sifat yang sangat disukai oleh Tuhan. Kedua sifat itu adalah kesabaran dan kelembutan yang tersimpan dalam hati.



Sabar yang mendatangkan persaudaraan
Sumber: dokumen pribadi.

Persaudaraan adalah sifat yang harus kita tanamkan dalam diri kita agar kehidupan kita di masyarakat memperoleh

berkah dan kedamaian. Persaudaraan akan membawa kita pada suatu kondisi yang diselimuti ketenteraman hidup, rasa saling pengertian, saling menjaga, dan saling menyayangi serta rela berkorban satu bagi yang lainnya.

Keutamaan sabar yang mendatangkan persaudaraan ini merupakan sifat mentalitas yang membuat seseorang mampu mengekang dirinya, mengendalikan diri serta hatinya ketika ada suatu perbuatan atau tindakan orang lain yang akan membuatnya marah. Kesabaran adalah sebuah kesempurnaan akal ciptaan Tuhan dan dengan kesabaran ini kita mampu mengendalikan amarah yang memberikan efek merusak suatu hubungan.

Marah itu bisa diibaratkan bagai api yang selalu bergejolak dan dapat membesar ketika ada suatu hal yang memicunya. Orang yang emosinya tidak terkendali terlihat seperti orang yang sakit dan butuh pertolongan. Dengan kata lain, hanya kesabaran yang mampu mengendalikan amarah. Ada banyak ilmu yang akan kita dapatkan jika kita mau belajar dan bersabar. Kita juga akan mendapatkan banyak kebaikan jika kita mampu menjaga hubungan kita dengan orang lain.

Ada tiga perkara yang harus kita ketahui dalam kehidupan ini agar kita dapat merasakan keutamaan sebuah persaudaraan. Ketiga perkara itu yaitu orang tidak akan mengenal sifat sabar kecuali saat marah, orang tidak akan mengenal persaudaraan ketika saat dibutuhkan, dan orang tidak akan mengenal keberanian kecuali saat berperang.

Maksud dari ketiga perkara tersebut sebenarnya hendak menjelaskan apa itu persaudaraan. Banyak dari kita yang tidak mengenal persaudaraan. Kehidupan modern membentuk

kita menjadi individu-individu yang tidak terlalu suka untuk berkumpul dan bergaul dengan sesama untuk lebih mengenal diri masing-masing dengan baik.

Kebanyakan dari kita mengenal kata persaudaraan hanya sebatas bahwa kita membutuhkan orang tersebut untuk tujuan tertentu. Di luar tujuan itu, kita tidak memiliki keinginan untuk berinteraksi lebih jauh terhadap orang itu serta mengenal kepribadiannya lebih dalam lagi.

Padahal, inti dari persaudaraan itu adalah saling mengenal satu sama lain, tidak hanya kebbaikannya saja namun juga keburukannya. Dari sini bersama-sama berusaha untuk memperbaiki diri, sehingga menjadi pribadi-pribadi yang lebih baik. Dari persaudaraan itu akan timbul keinginan untuk berbagi dalam suka dan duka, sehingga baik kesenangan maupun kesusahan dapat dirasakan bersama. Dalam persaudaraan juga terdapat kebersamaan yang akan membuat rasa tolong-menolong timbul dengan sendirinya. Oleh karena itu, teruskan bersabar terhadap orang-orang yang ada di sekitar kita dan orang-orang yang kita temui di mana pun. Biarkan sikap sabar itu melembutkan hati yang keras, melenyapkan kemarahan, dan menghapus air mata. Indahnnya persaudaraan akan semakin terasa jika kita mampu mengerti dan memahami kepribadian masing-masing.

C. Mengubah Nasib

Nasib tidak terlepas dari takdir. Apa itu takdir?

Pertanyaan mengenai takdir ini seringkali menjadi topik pembahasan yang sangat menarik. Ketentuan takdir yang

digariskan oleh Tuhan seringkali membuat kita bertanya-tanya, nasib apakah yang ada dalam takdir kita untuk kita jalani dalam kehidupan di dunia? Banyak orang yang menyatakan bahwa nasib itu sama dengan takdir. Padahal, apa yang terkandung di dalam keduanya jauh berbeda. Nasib itu masih dapat kita ubah, sedangkan urusan takdir, memang tidak bisa kita ubah. Tak ada seorang pun yang memiliki kemampuan untuk mengubah takdir yang sudah digariskan Tuhan.

Sebagai manusia, kita tidak akan pernah tahu kemana takdir akan membawa kehidupan kita. Kita juga tidak akan pernah tahu, di mana berakhirnya takdir hidup kita. Karena kita tidak tahu takdir yang seperti apa yang sudah digariskan pada kita maka satu-satunya yang bisa kita lakukan adalah mengubah nasib kita. Nasib hidup kita itu sungguh-sungguh tergantung pada usaha dan kesabaran kita dalam menjalani dan menerima nasib tersebut.

Jika kita selalu giat dalam bekerja dan tak pernah berhenti belajar untuk menuntut ilmu maka nasib yang akan kita jalani akan jauh lebih baik daripada nasib orang-orang yang malas dan tidak mau belajar dari kehidupan yang mereka jalani. Yang pasti, untuk mengubah nasib, kita harus memiliki kesabaran, keikhlasan, usaha yang konsisten dan terus menerus, serta pengendalian diri untuk bertahan dalam situasi dan kondisi apa pun yang terjadi dalam kehidupan kita.

Namun, ada kalanya walaupun kita sudah bekerja keras tanpa mengenal lelah dan berputus asa serta bekerja dengan kesungguhan dan kesabaran yang luar biasa, tetap saja bisa terjadi kegagalan dalam hidup kita. Hal inilah yang kita namakan dengan takdir.

Memang seperti yang sudah kita ketahui, takdir itu tidak dapat diubah. Namun, tidak ada yang dapat memastikan apakah setelah kita mengalami kegagalan dan berusaha bangkit kembali dengan usaha yang lebih keras, kegagalan itu akan kembali menghampiri kita atau tidak. Jawabannya antara iya dan tidak. Hanya kesabaran yang dapat mengatasi takdir yang tidak bisa kita tebak ini. Hanya kesabaran pula yang akan membuat kita mampu mengubah nasib kita dari yang kurang baik menjadi nasib yang sangat baik bagi kehidupan kita.

Mendapatkan nasib baik itu adalah murni tergantung kita. Seberapa besar kesabaran yang kita miliki, sehingga kita mampu mengatasi berbagai kesulitan dan masalah yang datang? Ada banyak sebab yang membuat suatu kegagalan bisa terjadi, padahal kita sudah berusaha dengan sungguh-sungguh dan bersabar dalam menjalani kehidupan. Sebab-sebab tersebut bisa dari kesalahan kita yang tidak kita sadari maupun yang kita sadari. Tetapi, bisa pula kegagalan itu akibat dari kesalahan orang lain yang membuat kita juga ikut mengalami kegagalan akibat ulah orang lain itu. Hal ini memang tidak bisa dihindari. Bagaimanapun juga, kita ini adalah manusia yang merupakan makhluk sosial yang interaksi. Perilaku kita di masyarakat juga ikut menentukan kesuksesan dan kegagalan dalam menjalani kehidupan.

Tuhan mengajarkan kepada kita untuk terus bersabar dan tidak berputus asa dalam menjalani kehidupan. Sehingga, mukjizat sabar yang mampu mengubah nasib dapat menghampiri kita. Karena itulah, setiap kali kita mengalami kegagalan, jangan terpaku dan berputus asa. Segeralah

bangkit dan belajarlal dari kegagalan tersebut. Lalu dengan sabar, ulangilah lagi proses kehidupan itu hingga akhirnya kita mampu mengoreksi kesalahan yang pernah mengakibatkan kegagalan kita hingga akhirnya membawa keberhasilan dalam kehidupan kita.

Keberhasilan dan kemampuan kita dalam mengatasi berbagai permasalahan hidup memang sangat tergantung pada kesabaran yang kita miliki dalam menjalani prosesnya. Karena itu, jangan pernah lupa untuk selalu mendekatkan diri kepada Tuhan. Sehingga, kesabaran kita itu akan berbuah manis dan Tuhan sendirilah yang akan membantu mengubah nasib kita menjadi lebih baik. Jaminan Tuhan sendirilah yang akan menjadi pegangan dan pedoman kita dalam menjalani kehidupan di mana Tuhan tidak akan membiarkan umat kesayangannya berjuang sendirian. Tuhan sungguh-sungguh sangat menyayangi orang-orang yang sabar.

D. Mendatangkan Kesuksesan

Kesabaran akan mendatangkan kesuksesan. Hal ini sudah banyak dibuktikan oleh banyak tokoh di seluruh dunia. Lihat saja kesabaran yang dimiliki oleh Thomas Alfa Edison yang harus melalui ratusan kali kegagalan dalam percobaan yang dilakukannya hingga akhirnya ia berhasil menemukan lampu pijar yang ternyata sangat berguna bagi kehidupan manusia hingga saat ini.

Coba bayangkan, apa yang akan terjadi jika Thomas Alfa Edison tidak memiliki kesabaran untuk menemukan

lampu itu? Mungkin, ia akan berhenti bereksperimen pada percobaannya yang kedua atau mungkin ke sepuluh. Namun, itu tidak dilakukan Thomas Alfa Edison. Ia memiliki kesabaran yang luar biasa, sehingga mampu menghadapi berbagai kegagalan tersebut dan mencari penyebab kegagalannya hingga pada percobaannya yang ke 1.000, akhirnya ia berhasil menemukan cara kerja lampu pijar itu.

Dari apa yang dilakukan oleh Thomas Alfa Edison ini, kita bisa belajar bahwa dengan kesabaran yang luar biasa maka manusia akan dapat mencapai kesuksesannya. Tidak ada kesuksesan yang bisa didapatkan dengan mudah. Kesuksesan dalam bidang apa pun membutuhkan perjuangan yang luar biasa keras untuk dapat mewujudkannya. Selain perjuangan, ada kesabaran dalam proses pencapaian kesuksesan itu yang disertai dengan semangat pantang menyerah, ikhlas jika harus mengalami kegagalan, dan yang paling utama adalah memohon petunjuk dan perlindungan Tuhan dalam pencapaian kesuksesan tersebut.

Sekali lagi, bisa kita katakan bahwa kesabaran itu sudah diajarkan kepada kita melalui ajaran agama yang kita anut, melalui orangtua, melalui orang-orang yang ada di sekitar kita, bahkan kita belajar arti sebuah kesabaran itu melalui berbagai kejadian yang kita alami dalam kehidupan kita. Dari sana pula, kita sudah membuktikan bahwa memang benar Tuhan sangat menyayangi orang-orang yang sabar dan hal ini sudah banyak dibuktikan oleh para tokoh pendahulu kita yang akhirnya berhasil mencapai kesuksesan karena kesabarannya didukung oleh kasih sayang dan rahmat Tuhan kepadanya.

Inti dari kesabaran itu sebenarnya adalah pengendalian emosi. Ketika kita memiliki emosi yang stabil dan terkendali maka kita akan mampu berpikir dengan jernih untuk mencari solusi dan pemecahan masalah yang sedang kita hadapi, baik itu sesuatu yang menyenangkan ataupun sesuatu yang mengecewakan. Sabar itu bukan milik orang yang sedang tertimpa musibah dan masalah. Namun, ketika kita berada dalam kondisi bahagia pun kita harus tetap menjaga kesabaran dalam diri kita agar kita tidak terbawa arus hawa nafsu yang mungkin akan menyesatkan kita dan menciptakan masalah baru bagi kita.

Untuk itu, kesabaran adalah pegangan utama kita untuk mendapatkan kesuksesan. Ada tiga hal yang membutuhkan kesabaran yang luar biasa dalam usaha kita mencapai kesuksesan, yaitu *sabar saat memiliki keinginan*. Jika keinginan kita tidak kita kendalikan maka keinginan itu akan berubah menjadi sebuah ambisi yang tidak ada habisnya. Bahkan, ambisi yang berlebihan akan membuat kita mampu menghalalkan segala cara untuk mencapai keinginan tersebut. Biasanya, ambisi yang berlebihan ini tidak akan pernah membawa kita kepada kesuksesan, namun malah membuat kita mengalami kehancuran.

Hal yang kedua adalah *bersabar ketika kita sedang melakukan sesuatu*. Misalnya saja seorang penulis. Seorang penulis membutuhkan kesabaran yang sangat tinggi untuk mengurai cerita yang ada di dalam pikirannya menjadi sebuah karya tulis yang bermanfaat bagi orang yang membaca tulisannya. Jika ia tidak memiliki kesabaran, ketika ia bertemu dengan sebuah bagian yang membuatnya tidak

mampu menguraikan kata-kata maka ia akan berhenti dan karya tulisnya tersebut tidak akan pernah selesai. Pekerjaan apa pun yang dilakukan dengan kesabaran yang tinggi akan memberikan hasil yang sangat baik dan optimal.

Hal yang ketiga yang harus kita lakukan adalah *bersabar saat meraih sesuatu*. Maksud dari kalimat ini adalah kita harus memiliki kesabaran atas apa pun hasil yang kita capai. Tidak peduli apakah hasil itu membawa kita pada keberhasilan yang kita harapkan ataukah kepada kegagalan yang membuat kita harus mengulang kembali proses tersebut hingga akhirnya kita mampu mencapai keberhasilan yang kita inginkan.

Akhirnya, kesabaran pula yang akan memberikan kesadaran kepada kita bahwa keberhasilan dan kesuksesan itu tidak akan pernah kita dapatkan jika kita tidak memiliki kesabaran untuk menjalani prosesnya dan tidak mengikutkan Tuhan dalam setiap pekerjaan yang kita lakukan. Kesuksesan yang akhirnya kita dapatkan haruslah kita syukuri dengan sepenuh hati karena kesuksesan tersebut bukan semata-mata usaha dan kerja keras kita. Namun, itu adalah karunia terindah yang Tuhan berikan kepada kita. Sementara kegagalan itu hanya merupakan kesuksesan yang tertunda yang membuat kita berhenti sejenak untuk kembali belajar hingga akhirnya kesuksesan itu dapat benar-benar kita capai. Kombinasikan kesabaran dengan pikiran positif, pasrah terhadap rencana Tuhan, ikhlaskan segalanya, dan kendalikan diri untuk selalu menjaga hubungan kita dengan Tuhan. Jika kita mampu melakukan ini semua maka kesuksesan itu hanya tinggal selangkah lagi berada di hadapan kita.

E. Mendatangkan Kebahagiaan

Orang yang sabar akan memiliki hati seluas samudra. Ungkapan ini benar adanya. Ketika kita memiliki kesabaran maka hati kita akan mampu menahan berbagai gejolak yang merupakan reaksi atas apa yang kita alami dalam kehidupan kita.

Kesabaran akan membuat perasaan kita menjadi lebih tenang dan tidak selalu khawatir akan kehidupan yang sedang kita jalani. Bahkan, kesabaran ini akan mampu mendatangkan berbagai kebahagiaan dalam kehidupan kita. Kesabaran juga membuat kita tidak terlena dengan apa yang sedang kita hadapi. Saat kita senang, kesabaran membuat kita terus sadar bahwa kesenangan itu hanya merupakan bagian dari kehidupan yang juga memiliki ujian di dalamnya.

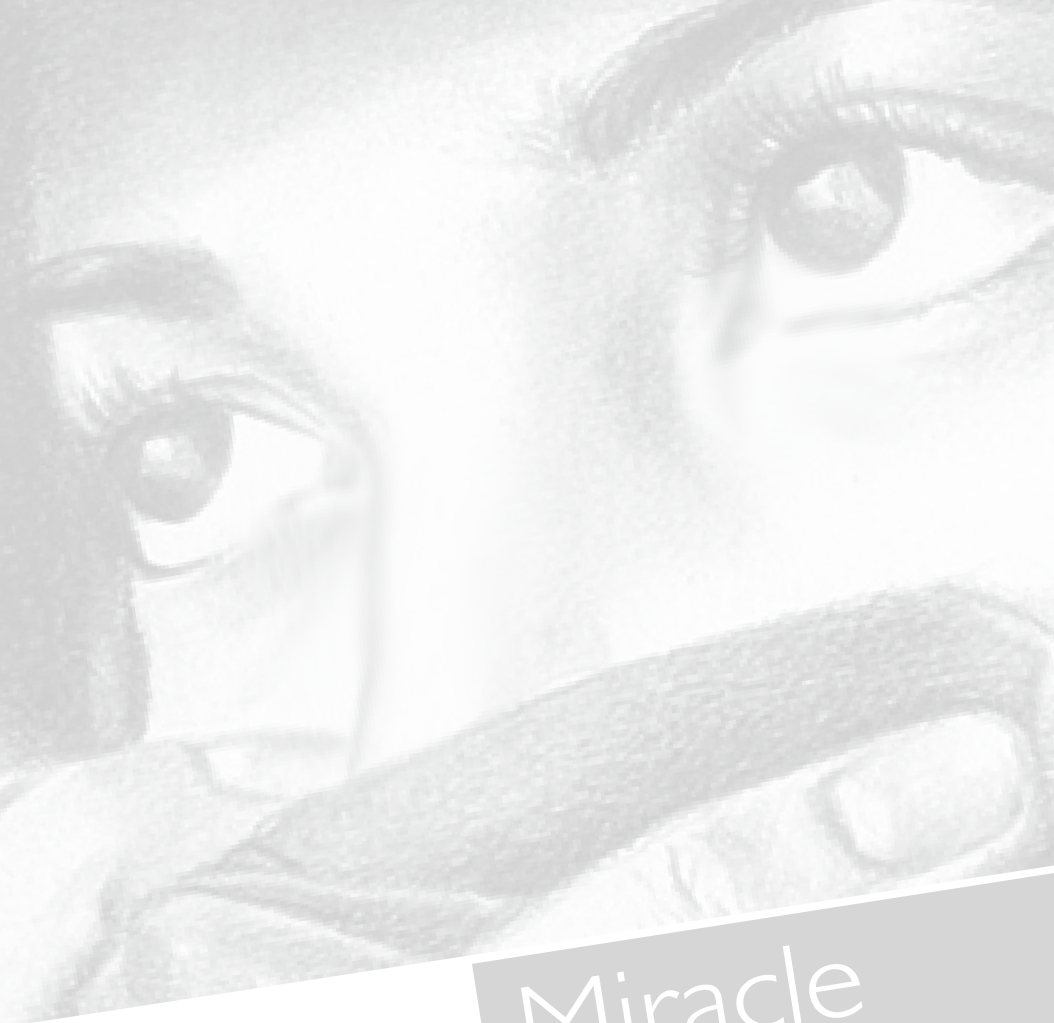
Ketika kita berada dalam kesedihan, kesabaran ini pula yang akhirnya menghentikan tangis kita dan membuat kita kembali bangkit untuk berusaha menghilangkan kesedihan itu serta membuat kesedihan itu tidak memengaruhi keseluruhan hidup kita.

"Akibat dari segala sesuatu itu masih di awang-awang.

Bisa saja sesuatu yang dicintai itu ternyata ada dalam hal yang tidak disukai.

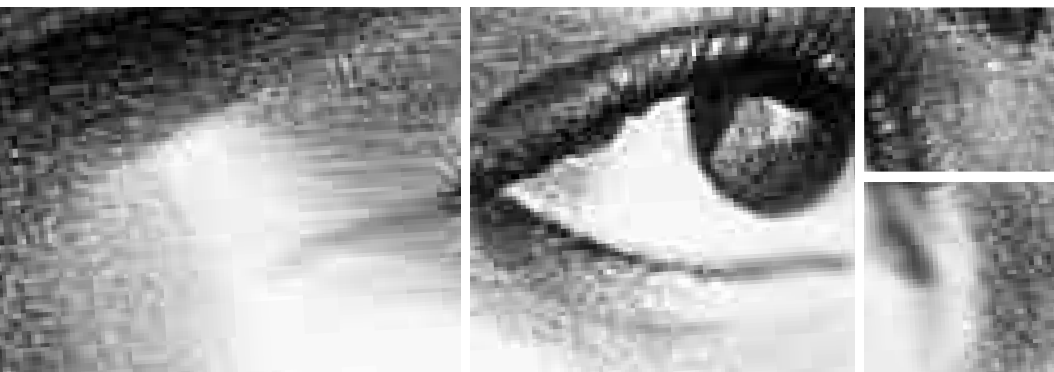
Atau yang tidak disukai itu ternyata ada dalam hal yang dicintai.

*Orang yang bergelimang kenikmatan
ternyata banyak termakan oleh kenikmatan itu
sendiri,
dan orang yang menderita dalam hidupnya karena
penyakit yang dideritanya
ternyata bisa sembuh oleh penyakit itu sendiri"*
~ La Tahzan ~



The Miracle of Sabar

BAB VIII



Cara Melatih
Kesabaran
dan Menjadi
Orang yang
Sabar



"Kunci dari semua hal adalah kesabaran. Anda mendapatkan ayam dengan menetasakan telur, bukan membantingnya."

~ Arnold H. Glasgow ~

A. Cara Melatih Kesabaran

Kita telah mengetahui betapa pentingnya memiliki kesabaran di dalam diri dan hati kita agar kita dapat menghadapi berbagai masalah dan cobaan yang datang. Kesabaran memang sangat penting dan kita butuhkan dalam menjalani kehidupan. Namun, untuk memiliki kesabaran ini bukanlah sesuatu yang mudah. Ada berbagai proses yang harus kita lalui seperti melatih kesabaran dan mengetahui bagaimana menjadi orang yang sabar. Kesabaran tidak akan dengan mudah kita dapatkan hanya dalam waktu sekejap. Butuh waktu yang lama hingga akhirnya kita mampu memahami makna terdalam dari kesabaran itu sendiri. Satu yang harus kita camkan dalam pikiran kita. Tidak ada sesuatu yang baik bisa kita dapatkan secara instan, mudah, dan cepat. Semua yang baik seperti kesabaran, keikhlasan, kesuksesan, kebahagiaan, harus melalui proses yang panjang, pembelajaran yang tanpa henti, dan latihan yang terus-menerus.

Untuk dapat memiliki kesabaran yang tinggi maka kita juga harus terus melatih kesabaran setiap saat dan secara berkesinambungan. Dengan terus melakukan latihan kesabaran ini maka kesabaran kita akan semakin tebal dan kita semakin mampu menahan berbagai badai dan gelombang kehidupan yang menerpa.

Cara melatih kesabaran di antaranya sebagai berikut.

1. Memperbanyak membaca, baik membaca buku pengetahuan atau membaca berbagai kisah inspirasi

yang membawa kebaikan dan suntikan semangat untuk diri dan pikiran kita. Dengan banyak membaca maka kita akan mengetahui dan menyadari bahwa masih banyak ilmu pengetahuan yang belum kita ketahui sehingga kita masih harus terus belajar.

2. Berlatih kesabaran dengan hal-hal sepele seperti memasukkan benang ke dalam jarum tetapi menggunakan jarum yang paling kecil. Membuat kerajinan tangan seperti menyulam, merajut, seni kruistik, dan berbagai kegiatan lainnya yang membutuhkan kesabaran.
3. Selalu berpikiran positif dalam menghadapi berbagai persoalan yang datang kepada kita. Anggaplah setiap persoalan tersebut sebagai ujian atau ulangan seperti semasa kita menjadi siswa sekolah atau ketika menjadi mahasiswa dahulu. Masalah atau persoalan tersebut jika kita berhasil menyelesaikannya maka berarti kita telah mendapatkan nilai yang baik untuk ulangan yang sedang kita hadapi ini.
4. Berkumpul dengan suatu komunitas atau kelompok yang berisi orang-orang yang memiliki banyak ilmu dan menjadikan ajang pertemuan mereka di komunitas atau kelompok tersebut sebagai ajang pertukaran ilmu. Pilihlah komunitas atau kelompok yang membawa pengaruh positif bagi diri kita dan hindarilah komunitas atau kelompok yang memberikan pengaruh-pengaruh negatif.
5. Yakinkan diri bahwa tidak ada manusia yang sempurna di dunia ini karena kesempurnaan itu hanya milik Tuhan.

Manusia memiliki kekurangan dan kelebihan masing-masing. Ada yang baik di dalam diri seseorang, belum tentu dimiliki oleh orang lain. Tanamkan pengertian ini dalam hati kita. Sehingga, kita akan dengan mudah memaafkan kesalahan orang lain dan terhindar dari kemarahan yang tidak perlu akibat permasalahan sepele.

6. Membiasakan diri untuk berpikir panjang sebelum mengambil suatu tindakan atau keputusan. Jika perlu, buatlah skala prioritas mana yang harus terlebih dahulu dikerjakan dan mana yang bisa ditunda sejenak. Intinya, kita tidak akan bisa mendapatkan kesabaran jika kita tidak tahu perbuatan baik apa yang ingin kita lakukan.
7. Kita harus pandai melihat apa yang tersembunyi di balik suatu musibah. Ingat pepatah bahwa selalu ada suatu hikmah di balik musibah. Hikmah itulah yang harus mampu kita temukan dan pahami karena hikmah yang tersembunyi itu bisa jadi akan sangat baik dampaknya bagi kita. Hanya saja, kita harus lebih bersabar hingga hikmah itu akhirnya bisa kita lihat dan dapatkan.
8. Cara melatih kesabaran lainnya adalah dengan rutin melakukan meditasi, tafakur, atau bertapa. Dengan rutin melakukan meditasi ini maka kita dapat melatih hati, jiwa, dan batin kita untuk berada dalam ketenangan dan kedamaian.
9. Berpuasa adalah salah satu bentuk latihan kesabaran yang sangat banyak manfaatnya. Dengan berpuasa, kita tidak hanya melatih diri untuk menahan haus dan lapar, tetapi juga melatih diri untuk mengelola hati dan

emosi, menjaga ucapan dan perilaku, serta melatih menghilangkan hawa nafsu. Dari sinilah, sebenarnya pokok kesabaran bisa kita dapatkan. Berpuasa adalah jalan terbaik untuk mendapatkan kesabaran dan keikhlasan hati.

10. Membiasakan diri untuk mengikuti budaya antri. Antri di SPBU, antri di sebuah Anjungan Tunai Mandiri (ATM), bahkan antri sembako adalah cara berikutnya yang bisa kita gunakan untuk melatih kesabaran kita. Tidak mudah untuk membiasakan antri ini karena masih banyak di antara kita yang menghindari antri atau melakukan kecurangan dengan menyerobot seenaknya.
11. Membaca dan mempelajari kitab suci agama masing-masing. Ada banyak ayat-ayat suci yang mengajarkan kepada kita cara-cara untuk melatih kesabaran. Selain itu, ada banyak ayat-ayat kitab suci yang mampu memberikan ketenangan kepada kita. Sehingga, hati kita terasa lebih damai.

B. Bagaimana Menjadi Orang yang Sabar?

Setelah kita berhasil melatih kesabaran dalam hati dan diri kita, apakah selanjutnya kita dapat disebut sebagai orang yang sabar?

Ternyata, walau kita sudah bertahun-tahun berlatih kesabaran, kita tidak akan pernah bisa disebut sebagai orang yang sabar. Sebab, akan selalu ada godaan dan cobaan yang

berusaha memancing emosi kita. Sehingga, kesabaran yang kita miliki seolah-olah teruji. Contohnya saja adalah ketika kehilangan nenek yang sangat dicintai, mampukah kita untuk tidak menangis dan hanya menebalkan sabar serta ikhlas kita untuk melepas kepergian orang yang kita sayangi itu? Jelas masih terlalu berat jika kita mengatakan bahwa kesabaran kita sudah sangat sempurna hingga kita mampu menahan emosi seberat apa pun.

Walaupun kita masih tidak dapat dikatakan sebagai orang sabar, tetapi ada cara yang dapat kita lakukan agar kita menjadi orang yang sabar. Cara tersebut yaitu sebagai berikut.

1. Ketika akan marah segeralah tarik napas panjang dan mulailah menghitung dalam hati hingga sepuluh hitungan. Setelah hitungan selesai, jika masih berasa ingin marah maka ulangilah proses tersebut hingga akhirnya rasa marah itu berkurang.
2. Ada cara lain untuk mencegah kemarahan, yaitu dengan menaruh dua buah uang logam, atau kelereng atau benda kecil lainnya pada saku celana atau tas. Ketika kita merasa marah, mainkanlah benda-benda kecil yang selalu kita simpan di dalam kantong celana atau tas tersebut untuk mengalihkan pikiran kita dari rasa marah
3. Mensugesti diri sendiri ketika dihadapkan pada masalah bahwa semua akan baik-baik saja. Terus sugestikan semua kalimat-kalimat positif dengan cara membisikkan kata-kata itu ke dalam hati hingga hati merasa tenang.
4. Ketika menghadapi hinaan, tariklah napas, lalu tinggalkan

orang tersebut. Tidak perlu melakukan perlawanan kepada orang yang berani menghina kita di muka umum karena biasanya mereka hanya ingin mempermalukan kita dengan cara memancing emosi kita.

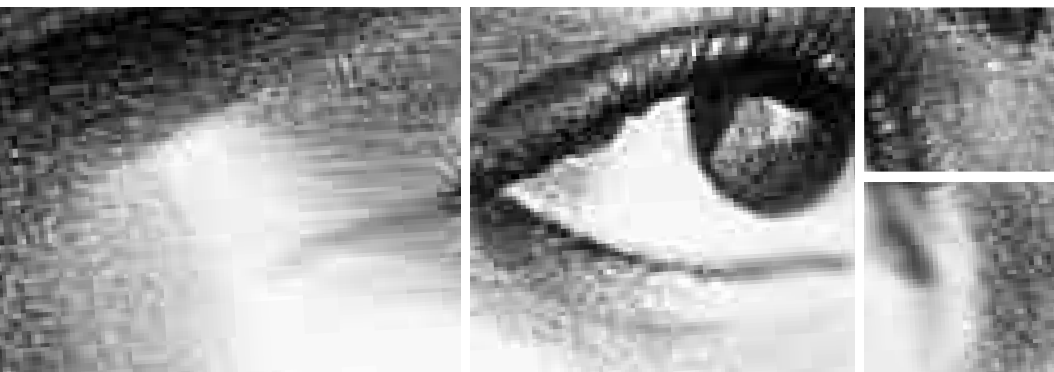
5. Ketika dihadapkan situasi yang menyedihkan, ambillah air wudu atau pergilah ke dalam dan berdoalah di sana. Keluhkan semua yang kita rasakan hanya kepada Tuhan karena hanya Tuhan yang mampu memberikan pertolongan kepada kita.
6. Ketika orang lain membuat kita susah maka anggaplah bahwa apa yang dilakukan orang itu terhadap kita sebagai tumpukan rezeki yang akan kita dapatkan.
7. Mulailah setiap hari dengan memberikan kesenangan kepada orang lain, terutama orang-orang terdekat dan orang-orang yang kita temui di tempat kerja. Dengan memberikan kesenangan kepada orang lain seperti kecupan sayang di pipi untuk anak/suami/istri atau memberikan nasi bungkus pada pengemis yang pertama kali ditemui, maka ada energi positif yang akan mengelilingi kita sepanjang hari.
8. Anggaplah bahwa diri kita itu seperti pelari maraton yang sedang mengikuti suatu perlombaan lari. Kita harus terus berlari agar kita bisa mencapai garis finish. Jika pun kita tidak dapat menang, tapi paling tidak kita memiliki kegigihan untuk menyelesaikan seluruh lintasan kita hingga finis. Kegigihan ini adalah salah satu bentuk kesabaran. Begitu pula dengan sikap konsisten yang pantang menyerah juga merupakan salah satu bentuk kesabaran.

9. Berhentilah selalu mencari-cari kesalahan orang lain. Tetapi, lihatlah ke dalam diri sendiri, apakah yang kita perbuat dan lakukan sudah sesuai dengan ajaran kebaikan?
10. Kasihanilah orang yang telah berlaku jahat kepada kita. Tetapi untuk bergaul, bergaullah dengan orang-orang yang berperilaku dan berhati baik. Dari sanalah kita akan belajar banyak hikmah dan kesabaran.
11. Berhentilah untuk saling menyalahkan karena ketika kita saling menyalahkan maka hubungan harmonis yang sudah terbina, baik hubungan persahabatan, suami istri, saudara, bisnis, atau bisa pula sepasang kekasih akan langsung terputus. Berhenti untuk saling menyalahkan adalah cara kita menjadi orang yang sabar. Karena orang yang sabar akan mampu menerima kekurangan dan kelebihan orang lain serta bergandengan tangan untuk berkembang menjadi pribadi yang baik secara bersama-sama.
12. Ketika ada satu orang yang berbuat baik kepada kita maka yang harus kita lakukan adalah membalas kebaikan tersebut dengan sepuluh kali lipat banyaknya.
13. Ingatlah, kebaikan yang dilakukan oleh orang lain kepada kita seumur hidup kita. Tetapi, ketika kita melakukan satu perbuatan baik, langsung lupakan dan jangan pernah mengingat kebaikan yang telah dilakukan oleh diri sendiri.
14. Ketika kita difitnah, disalahkan, atau dihukum tanpa ada kesalahan yang kita lakukan maka kita akan mendapatkan pahala yang sangat besar dan rezeki yang berlimpah

ruah jika kita menerimanya dengan sabar dan ikhlas. Oleh karena itu, ketika ada fitnah biarkan saja dan tidak perlu melakukan debat kusir yang menghabiskan energi.

15. Jangan pernah membiarkan diri kita mendapatkan pujian, padahal kita baru saja melakukan suatu kesalahan atau perbuatan yang tidak benar.
16. Beranilah untuk membela kebenaran, terutama orang benar yang dipersalahkan dan berilah nasihat pada orang yang melakukan kesalahan.
17. Ketika kita rela dan tulus menolong orang lain maka pada saat kita melakukan pertolongan itu jangan biarkan satu manusia pun melihat dan mengetahuinya. Berikanlah sedekahmu secara tersembunyi dan biarkan Tuhan saja yang mengetahui dan memberikan pahalanya kepada kita.
18. Ketika ada dua orang yang saling mengakui kesalahan maka kedua orang itu akan dapat menjadi sahabat sepanjang hidup mereka.

BAB IX



Kumpulan kisah
inspirasi
Tentang sabar,
Syukur, Ikhlas
dan Pikiran Positif



*"Nafsu dapat menyebabkan pengusaha
menjadi budak.Sabar bisa menyebabkan
budak menjadi raja."*

~ Dr. Ibrahim Elfiky ~

A. Sedekah Salah Sasaran

Diceritakan pada zaman dahulu hingga saat ini secara turun-temurun, ada seorang laki-laki yang mengumpulkan penghasilannya dan hartanya untuk ia sedekahkan. Laki-laki ini bukanlah orang kaya, tetapi ia tidak juga dapat disebut sebagai orang miskin. Hanya, ia ingin agar sedekahnya ini tidak diketahui oleh siapa pun juga. Oleh karena itu, akhirnya ia melakukan sedekah dengan diam-diam. Sedikit demi sedikit, dikumpulkannya penghasilannya itu hingga akhirnya terkumpul hampir ratusan ribu dinar. Ia mengumpulkan harta itu kurang lebih satu tahun lamanya. Sesudah uangnya terkumpul dan genap satu tahun maka ia membawa uang simpanan yang ditaruhnya di dalam sebuah karung. Laki-laki itu meninggalkan rumahnya di malam hari dan berpikir akan mencari orang yang pantas untuk mendapatkan sedekah darinya. Baru beberapa meter ia berjalan meninggalkan rumahnya, ia menemukan seorang wanita yang tidur di jalanan beralaskan koran. Ketika melihat perempuan itu, dalam pikirannya ia mengatakan bahwa perempuan inilah yang pantas untuk mendapatkan sedekah darinya karena perempuan ini sangat terlihat miskin dan seperti orang yang benar-benar dalam kesusahan. Maka, sambil menutupi wajahnya, laki-laki itu akhirnya meletakkan bungkusan uang yang dibawanya persis di sebelah tubuh perempuan yang sedang tertidur itu. Setelah meletakkan bungkusan uang, laki-laki itu langsung lari agar tidak ada seorang pun tahu apa yang telah dilakukannya.

Pagi-pagi sekali, kampung di mana laki-laki pesedekah itu tinggal heboh dengan berita yang sedang santer dibicarakan

oleh orang-orang. Berita itu menyebutkan bahwa seorang pelacur yang tinggal di kampung mereka itu mendapatkan sebuah bungkusan berisi uang yang sangat banyak dari seseorang yang tak dikenal. Berbagai versi dari cerita pelacur yang mendapatkan bungkusan uang itu pun beredar ramai hingga akhirnya berita itu didengar oleh laki-laki pemberi sedekah tersebut. Lalu, ia bergumam, *“Subhanaallah. Ternyata, aku sudah salah memberi sedekah. Wanita yang kukira orang susah itu ternyata melacur. Ya Tuhan, setahun kukumpulkan uang itu untuk mendapatkan pahala sedekah yang sembunyi-sembunyi, ternyata uangku hanya untuk pelacur.”*

Laki-laki pemberi sedekah itu akhirnya mengikhlasakan hatinya untuk menerima kenyataan bahwa sedekah yang pertama kali dilakukannya dengan sembunyi-sembunyi ini ternyata diberikannya pada wanita pelacur itu. Tetapi, ia tidak putus asa. Sejak hari itu, ia kembali mengumpulkan uangnya. Hingga tanpa terasa, setahun kembali terlewati dan uang yang akan diberikannya sebagai sedekah kembali terkumpul.

Laki-laki pemberi sedekah itu pun bertekad bahwa kali ini dirinya tidak akan tertipu seperti pemberian sedekah pertamanya tahun lalu. Hingga di suatu malam, laki-laki pemberi sedekah itu pun meninggalkan rumahnya dan berjalan di sepanjang jalan kampung. Sampai suatu ketika, ia melewati seorang laki-laki yang sedang duduk diam di depan sebuah rumah dengan pakaian yang compang-camping dan tubuhnya yang lusuh.

“Ini pasti orang susah,” bisiknya sambil bersembunyi pada sebuah pohon yang tidak jauh dari keberadaan laki-laki yang sedang duduk itu. Lalu, laki-laki pemberi sedekah itu melempar uang sedekahnya kepada laki-laki yang duduk

di depan rumah orang itu dan langsung berlalu dari tempat itu agar tidak ada satu orang pun yang tahu bahwa ia adalah pemberi sedekah itu.

Di pagi harinya, lagi-lagi kampung digemparkan dengan berita yang sangat mengejutkan. Seorang laki-laki yang dikenal sebagai pencuri di kampung itu mendapatkan sebuah bungkusan yang berisi uang dalam jumlah yang sangat banyak. Malam tadi, pencuri itu sedang menyusun rencana untuk memasuki sebuah rumah untuk mencuri. Belum sempat ia melakukan aksinya dan masih berjongkok di depan rumah yang menjadi sasarannya, tiba-tiba sekantong penuh uang jatuh di hadapannya. Berita itu akhirnya sampai kepada si laki-laki pemberi sedekah.

Sambil mengelus dada ia berkata, “Ya Tuhan, dua tahun aku bekerja hanya untuk mengumpulkan nafkah bagi orang yang kesusahan dan kuberikan dengan cara yang sembunyi-sembunyi. Tahun lalu yang mendapat sedekah itu adalah pelacur dan tahun ini malah seorang pencuri.”

Tetapi, lelaki pemberi sedekah itu tidak berputus asa. Ia tetap ingin mewujudkan niatnya untuk dapat memberi sedekah pada orang yang kesusahan dengan cara yang tersembunyi. Laki-laki pemberi sedekah itu kembali mengumpulkan uangnya hingga setahun terlewati dan uang untuk sedekah itu sudah terkumpul kembali. “*Ya Tuhan, ini adalah yang terakhir. Kalau misalnya sedekah ini tidak sampai pada para fakir miskin yang hamba maksudkan maka selesailah sudah. Hamba sungguh tidak mampu lagi untuk bekerja keras seperti tiga tahun ini,*” ujarnya sambil memandang bungkusan uang sedekah terakhirnya.

Pada hari yang telah ditentukan, laki-laki pemberi sedekah itu telah siap untuk melaksanakan niat baiknya memberikan sedekah ketiga kalinya untuk orang miskin dan kesusahan. Malam itu, laki-laki pemberi sedekah melihat seorang kakek yang tua renta berjalan tertatih-tatih dengan tongkatnya. Pakaian kakek itu lusuh dan sepertinya tubuhnya sangat lemah. Laki-laki pemberi sedekah langsung terlihat gembira dan dalam hati ia berbisik, *“la sepertinya orang yang berhak untuk menerima sedekahku. Malam-malam seperti ini, seorang kakek tua renta berjalan tertatih-tatih seperti itu pastilah orang miskin yang tidak mampu.”*

Laki-laki pemberi sedekah itu langsung menghampiri si kakek tua renta itu sambil menutupi wajahnya. Ia menyerahkan bungkus uang ke tangan kakek itu sambil berkata, *“Ini untukmu.”* Setelah mengatakan kalimat itu, laki-laki pemberi sedekah itu langsung berlalu meninggalkan kakek tua renta yang melongo tak menyangka.

Seperti pada tahun-tahun sebelumnya, lagi-lagi kegemparan terjadi keesokan harinya. Berita tentang orang tua renta yang terkenal paling kaya dan paling pelit di kampung itu mendapatkan sekantong uang dalam jumlah banyak dari orang tak dikenal tadi malam langsung tersebar luas dan menjadi buah bibir penduduk yang ada di kampung itu. Berita itu kembali di dengar oleh laki-laki pemberi sedekah.

Mendengar berita itu, laki-laki si pemberi sedekah hanya mampu mengelus dadanya sambil berucap, *“Ya Tuhan, yang pertama adalah pelacur, yang kedua pencuri, dan yang terakhir ini adalah orang tua yang paling kaya tetapi pelit di kampung ini. Apa arti perbuatanku ini ya Tuhan?”* Lalu, laki-laki pemberi

sedekah itu terdiam dan berusaha mengikhlaskan apa yang sudah dilakukannya selama tiga tahun ini.

Tidak terasa, dua puluh tahun terlewati. Ternyata, berkat kesabaran laki-laki pemberi sedekah yang mengikhlaskan kejadian dua puluh tahun yang lalu, akhirnya Tuhan membukakan jawaban atas pertanyaan laki-laki pemberi sedekah. Laki-laki pemberi sedekah itu mendengar tentang dua orang bersaudara yang menjadi ulama besar dan memiliki pengikut hingga lebih dari puluhan ribu orang. Bahkan, laki-laki pemberi sedekah itu juga termasuk di dalam pengikut yang puluhan ribu itu dan dengan rajin mengikuti pengajian kedua ulama bersaudara itu. Ternyata, dua ulama bersaudara itu adalah anak pelacur yang dulu mendapatkan uang sedekah dari laki-laki pemberi sedekah itu.

Perempuan itu terpaksa melacurkan dirinya agar dapat menghidupi kedua anaknya. Ketika malam itu ia tertidur di pinggir jalan dan mendapatkan uang sedekah dalam jumlah yang sangat banyak, perempuan itu langsung bertobat dan menjadikan uang sedekah yang didapatnya itu untuk menyekolahkan kedua anaknya hingga menjadi alim ulama yang besar.

Air mata pemberi sedekah pun langsung mengalir deras. Ia sangat bersyukur bahwa ternyata sedekahnya itu tidaklah sia-sia. Apa yang telah dilakukannya dua puluh tahun lalu ternyata telah diberikan oleh Tuhan balasan yang berlipat ganda di mana lahirnya dua alim ulama yang salih yang diikuti oleh puluhan ribu orang. Laki-laki pemberi sedekah itu mengucapkan sujud syukurnya. Inilah balasan atas keikhlasannya dua puluh tahun lalu dan ia sangat bahagia.

Tidak berapa lama kemudian, laki-laki pemberi sedekah itu kembali mendengar berita tentang kematian seorang wali yang salih. Jenazah wali itu diantar oleh ribuan orang. Ternyata, wali yang salih itu adalah pencuri yang dulu mendapatkan uang sedekah dari laki-laki pemberi sedekah itu. Malam itu, wali yang salih itu sudah menyusun rencana untuk mencuri. Tetapi sebelum melaksanakan niatnya, ia berdoa kepada Tuhan, “Ya Tuhan, beri aku keluhuran, kalau aku mendapatkan rezeki malam ini maka aku akan bertobat.”

Lalu tiba-tiba saja, pencuri itu dilempari oleh seseorang bungkusan yang berisi uang dalam jumlah yang sangat besar. Pencuri itu langsung bertobat sesuai dengan janjinya. Ia akhirnya memperbaiki dirinya dan berusaha menebus kesalahannya selama ini dengan melakukan berbagai perbuatan baik, beribadah dengan sangat tekun dan taat, serta menjadi orang yang menjaga segala ucapan dan tindakannya hingga akhirnya Tuhan mengangkat orang itu menjadi seorang wali yang salih.

Laki-laki pemberi sedekah itu lagi-lagi menangis karena terharu dan ia langsung memanjatkan syukur dan doanya, *“Ya Tuhan, bagaimana dengan laki-laki tua yang paling kaya tetapi paling pelit yang menjadi penerima sedekah terakhirku? Bagaimanakah nasib lelaki tua itu?”*

Akhirnya, laki-laki pemberi sedekah itu mendapatkan kabar bahwa kakek tua yang paling kaya tetapi kikir itu sudah meninggal. Sejak ia menerima sedekah dan sebelum hari kematiannya, kakek tua yang kaya dan kikir itu pindah ke kampung lain dan meninggalkan surat wasiat yang menyatakan bahwa ia memberikan seluruh hartanya bagi amal dan anak

yatim. Itu dilakukan oleh kakek tua karena merasa malu bahwa ia yang kaya dan kikir saja ternyata masih ada orang lain yang mau memberikan sedekah kepadanya.

B. Hadiah Mobil

Ada sebuah keluarga kaya yang memiliki seorang anak laki-laki yang telah menyelesaikan pendidikannya dan sedang menunggu masa wisudanya. Suatu hari, laki-laki itu berjalan-jalan ke sebuah *showroom* mobil terkenal. Di sana, ia merasa tertarik akan sebuah model mobil yang bagus. Pulang dari *showroom* itu, laki-laki itu langsung menemui ayahnya dan mengatakan keinginannya untuk mendapatkan hadiah mobil itu sebagai hadiah kelulusannya.

Hingga hari wisuda itu datang, selesai upacara wisuda, ternyata tidak ada yang istimewa untuk menyambut kelulusannya. Padahal, ia adalah anak tunggal dan keluarganya pun adalah keluarga mampu. Tidak ada perayaan atau pesta, tidak ada juga kerabat atau handai tolan yang datang memberikan ucapan selamat. Bahkan, ibunya hanya mengucapkan selamat sambil lewat. Sementara itu, ayahnya hanya mengucapkan selamat dan semoga sukses sambil menyerahkan sebuah kitab suci yang terbungkus rapi.

“Semoga dengan kendaraan ini kamu akan menemukan kebahagiaanmu di dunia dan di akhirat,” ujar ayahnya ketika menyerahkan kitab suci tersebut.

Laki-laki muda itu pun kecewa karena ia tidak mendapatkan mobil yang diimpikannya. Tanpa dibukanya terlebih dahulu,

hadiah kitab suci itu langsung diletakkannya di atas meja kamarnya.

Keesokan harinya, dengan perasaan dongkol laki-laki muda itu meninggalkan rumah orangtuanya dan memutuskan merantau ke daerah yang jauh. Ia pergi pagi-pagi sekali tanpa pamitan dan memohon restu pada kedua orangtuanya. Waktu berlalu begitu cepat. Tidak terasa dua puluh lima tahun sudah ia merantau. Kini, ia telah menikah dan memiliki seorang anak yang sangat disayangnya. Hingga suatu malam, ia terbangun karena sebuah mimpi. Dalam mimpinya, ayahnya datang mengunjunginya. Ketika mimpi itu diceritakannya kepada istrinya, istrinya langsung mengajaknya pulang untuk menemui orangtua lelaki itu.

Sejak mengenal laki-laki itu, lalu menikah, hingga akhirnya memiliki seorang anak, istrinya sama sekali belum pernah dikenalkan pada kedua orangtuanya. Mungkin inilah saatnya ia pulang membawa serta anak dan istrinya untuk diperkenalkan kepada kedua orangtuanya.

Waktu sudah ditetapkan dan mereka sekeluarga akhirnya mengunjungi orangtua lelaki itu. Begitu sampai di rumah orangtuanya, ternyata yang menyambut mereka hanya ibunya saja sedangkan ayahnya sudah meninggal.

“Bapak sudah tidak ada, Nak. Tapi, ia menitipkan hadiah yang tidak sempat kau buka dulu dan merawatnya sampai engkau mau membukanya.”

Lalu, lelaki itu langsung teringat pada kitab suci pemberian ayahnya di hari wisudanya yang ditinggalkannya dulu. Di hadapan ibunya, bingkisan kitab suci itu dibukanya

dan betapa terkejutnya laki-laki itu ketika hadiah itu sudah terbuka. Di bagian tengah kitab suci itu terselip STNK mobil terbaru yang telah lunas dua puluh lima tahun yang lalu.

Seketika itu juga, laki-laki itu terpuruk dalam penyesalan. Ternyata, selama ini ia telah berburuk sangka terhadap ayahnya. Sayangnya, semuanya telah terjadi. Ayahnya sudah meninggal dan ia hanya dapat menyesali dirinya. Hal ini terjadi karena tidak adanya rasa syukur dari anak tersebut ketika mendapatkan hadiah dari ayahnya.

C. Sedekah Ikhlas

Diceritakan pada suatu masa, ada seorang lelaki musafir yang telah melakukan perjalanan panjang dan sangat kelelahan. Ia memutuskan untuk beristirahat di desa yang pertama kali ditemuinya dalam perjalanan itu. Sesampainya di desa tersebut, lelaki musafir itu beristirahat di sebuah masjid. Lelaki musafir itu kebetulan juga telah habis perbekalannya. Akhirnya, ia memutuskan untuk mendatangi salah satu rumah yang dekat dengan masjid untuk meminta makanan atau minuman yang dapat mengisi perutnya.

Kepada pemilik rumah tersebut, lelaki musafir itu meminta sedikit air minum untuk menghapus dahaganya. Sang pemilik rumah melihat seorang yang sangat kelelahan dan berpikir untuk menyiapkan semua hidangan yang ia punyai untuk diberikan kepada lelaki musafir itu sebagai penghilang rasa lelah dan lapar. Tanpa memikirkan apa pun, lelaki musafir itu pun menyantap makanan yang telah disediakan dengan rasa syukur yang tak terkira.

Sang pemilik rumah yang telah menolong lelaki musafir itu adalah seorang janda tua yang hidup dengan ekonomi pas-pasan. Hari menjelang malam, setelah lelaki musafir itu menyantap makanan maka ia dipersilangkannya oleh pemilik rumah untuk bermalam di rumahnya. Lelaki musafir itu kemudian meminta izin kepada kepala desa setempat untuk bermalam di rumah janda itu sesuai permintaan dari pemilik rumah.

Kepala desa setempat mengizinkan lelaki musafir itu bermalam dengan syarat janda itu harus mengunci dari luar kamar yang menjadi tempat bermalamnya agar tidak menimbulkan fitnah dari penduduk desa. Sampai ketika tengah malam, lelaki musafir merasa ingin membuang air besar dan mengetuk-ngetuk pintu kamar dari dalam agar ia bisa keluar. Tetapi sang janda tidak mendengar karena tertidur dengan lelapnya. Karena sudah tidak tahan, lelaki musafir itu dengan terpaksa buang air besar di dalam kamar dan dimasukkan ke dalam bungkus plastik dengan rapi.

Keesokan harinya lelaki musafir itu bercerita kepada janda tua ini tentang apa yang dialaminya pada malam hari tadi. Janda tua itu memakluminya dan memaafkan lelaki musafir itu. Kemudian, lelaki musafir itu meminta undur diri untuk salat Subuh dan akan melanjutkan perjalanannya kembali sehabis salat Subuh.

Setelah mengantarkan musafir itu pergi, janda tua itu membersihkan kamar tidur yang ditempati oleh lelaki musafir itu. Tidak sengaja, ia menemukan sebuah bungkus plastik rapi dan dibukanya. Dengan keadaan terkejut dan merasa

tak percaya dengan apa yang dilihat janda tua itu, ia melihat batangan emas. Ia pun berusaha mengejar musafir yang masih berada di masjid dan mengatakan bahwa ada barang bawaannya yang tertinggal.

Sang lelaki musafir menyangkal berkali-kali bahwa ia tidak membawa emas dan meyakinkan janda tua itu bahwa itu rezeki dari Tuhan. Kemudian, lelaki musafir itu pamit untuk kembali melanjutkan perjalanan. Singkat cerita, janda tua itu menjadi seorang yang kaya karena menemukan emas dan banyak dari tetangga iri dengan kejadian yang luar biasa itu.

Janda tua itu bercerita jujur dengan apa yang terjadi sampai ia menemukan emas di dalam kamar tempat istirahat lelaki musafir itu. Para tetangga yang iri tadi berlomba-lomba untuk menawarkan kepada para musafir yang lewat di desa itu dan melakukan sama persis dengan apa yang terjadi pada janda tua itu. Diberikan seteguk minuman penghilang dahaga kepada para musafir yang dipaksa untuk singgah, kemudian menghidangkan seluruh makanan yang dipunya hingga menyuruh bermalam dengan pintu dikunci dari luar.

Para musafir yang diberhentikan dengan paksa itu pun menurut saja dan tidak bisa menolak karena ini merupakan rezeki yang diberikan oleh Tuhan. Ketika tengah malam tiba, sama seperti lelaki musafir sebelumnya. Musafir yang satu ini pun merasa ingin buang air besar dan mengetuk kamar dari dalam agar dapat buang air pada tempatnya. Tetapi para penghuni rumah pura-pura tidak mendengar dan meneruskan tidurnya dengan harapan kotoran tersebut berubah menjadi emas seperti yang diceritakan oleh tetangganya yang janda beranak satu itu.

Seperti halnya lelaki musafir yang sebelumnya, musafir yang dipaksa singgah ini pun bercerita dan meminta maaf atas apa yang terjadi tadi malam sebelum ia pamit untuk dapat melanjutkan perjalanannya. Setelah musafir itu pergi, dengan perasaan senang tetangga yang telah kedapatan disinggahi oleh musafir itu membersihkan kamar dari musafir itu beristirahat dan didapatinya bungkusan dan membukanya dengan perasaan riang gembira. Tetapi setelah membuka, tetap hanya sebuah kotoran dari sang musafir.

Cerita ini hendak memberikan kita gambaran bahwa untuk bersedekah seharusnya tidak disertai dengan pamrih. Bersedekah haruslah dengan hati tulus dan ikhlas. Selain itu, sedekah juga merupakan ungkapan syukur dan cinta kita kepada Tuhan. Bukannya bersedekah untuk mendapatkan pahala dan balasan berkali-kali lipat. Bersedekah yang dilakukan dengan pamrih akan sia-sia dan tidak akan memberikan pahala bagi kita, baik di dunia maupun di akhirat. Percayalah, semakin kita bersyukur kepada Tuhan maka nikmat dan pahala kita akan ditambahkan dengan sendirinya kepada kita tanpa perlu kita minta.

D. Pedagang Hewan Kurban

Seorang ibu datang ke sebuah pasar hewan. Di sana, banyak sekali penjual hewan yang sedang menawarkan hewan-hewannya. Sebentar lagi, hari raya kurban. Sehingga, banyak orang yang berkunjung ke pasar hewan untuk melihat-lihat atau membeli hewan-hewan itu untuk dikurbankan. Si

pedagang hewan kurban menunjukkan jarinya ke salah satu kambing berharga paling murah.

“Itu tujuh ratus ribu,” jawab pedagang hewan kurban itu.

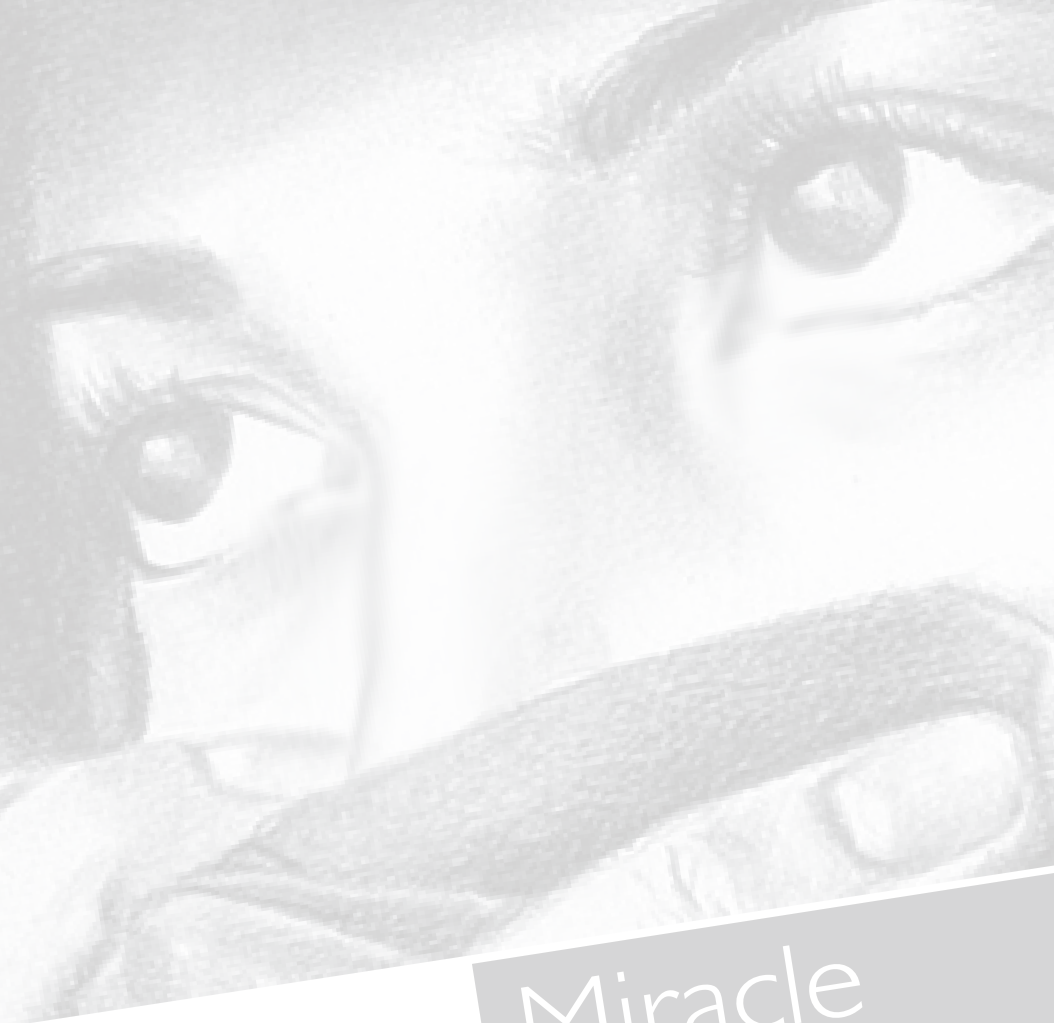
Si ibu itu ternyata mengeluarkan seluruh uang dari kantongnya dan menunjukkannya kepada si pedagang hewan. “Saya hanya memiliki lima ratus ribu. Bolehkah saya tetap memiliki kambing ini?” tanyanya pelan, penuh harap.

Sekilas pedagang hewan itu sempat kebingungan karena harga lima ratus ribu itu jauh dari harga modal. Namun setelah akhirnya ia berpikir sejenak, diberikannya juga kambing yang sudah dipilih oleh ibu itu. Pedagang hewan itu akhirnya mengantarkan kambing itu ke rumah ibu yang membeli kambing tadi. Begitu sampai di depan rumah si ibu, pedagang hewan itu langsung jatuh tersungkur sambil menyebutkan asma Allah Swt.. Seluruh badannya bergetar dan menggigil melihat keadaan rumah itu.

Keadaan rumah ibu itu berada di samping lokasi pembuangan sampah dan hanya berupa gubuk dengan beralaskan tanah tanpa ada perabot apa pun di dalam rumah itu, selain sebuah dipan kayu yang beralaskan tikar. Pedagang hewan itu tambah miris hatinya ketika mendengar ibu tadi berbicara dengan seorang nenek kurus yang tertidur di atas dipan.

“Mak, bangun, Mak. Lihatlah kambing yang akan kita kurbankan atas nama emak sudah terbeli.”

Dalam ketiadaan, ibu itu masih berusaha untuk berkorban, menjalankan apa yang diperintahkan oleh Allah Swt. kepada umat-Nya. Bagaimana dengan kita yang berkecukupan?



The Miracle of Sabar

DAFTAR PUSTAKA

Al-Qahtany, Sa'id bin Ali Wahf. *Indahnya Kesabaran*.

Solo:

At-Tibyan.

Mustafa, Mahmud Ahmad. 2009. *Dahsyatnya Ikhlas*.

Yogyakarta: Mutiara Media.

Naafiah, Aning. 2009. *99 Tips Praktis Berpikir Positif*.

Yogyakarta: Mutiara Media.

Syam, Yunus Hanis. 2009. *Sabar dan Syukur Bikin Hidup*

Lebih Bahagia. Mutiara Media.

Syarbini, Amirullah dan Jumari Haryadi. 2012.

Dahsyatnya

Sabar, Syukur dan Ikhlas Muhammad saw. Ruang Kata.

Syukur, Yanuardi. 2010. *Kedahsyatan Sabar*. Kataelha.