

Sebagian Besar

# **YANG KITA TAKUTKAN Tidak Pernah Terjadi**

Mengapa Kita Cemas dan Apa yang  
Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita



### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113 Undang-Undang No. 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta**

- i. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000 (seratus juta rupiah).
- ii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
- iii. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
- iv. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

dr. Gunawan Setiadi, MPH

# **Sebagian Besar yang Kita Takutkan Tidak Pernah Terjadi**

*Buku 1: Mengapa Kita Cemas... dan Apa yang  
Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita*



# **SEBAGIAN BESAR YANG KITA TAKUTKAN TIDAK PERNAH TERJADI**

## **Buku 1: Mengapa Kita Cemas... dan Apa yang Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita**

*Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia*

*oleh Penerbit Global Aksara Pers*

**ISBN: 978-634-280-080-5**

vi + 290 hal.; Ukuran (14,8 x 21 cm)

Cetakan Pertama, April 2026

**Copyright © 2026 Global Aksara Pers**

Penulis : dr. Gunawan Setiadi, MPH  
Desain Cover : Tito Nanda R.  
Layouter : Anggita Nur Aguspriyani  
Editor : Amelia Khoirunisa

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini dengan bentuk dan cara apa pun tanpa izin tertulis dari penulis dan penerbit.

**Diterbitkan oleh:**



**CV. Global Aksara Pers**  
**Anggota IKAPI, Jawa Timur, 2021,**  
**No. 282/JTI/2021**

Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya  
+628977416123/+628573269334  
globalaksarapers.com



## **PENGANTAR PENULIS**

---

Saya tidak menulis buku ini sebagai seseorang yang sudah sepenuhnya bebas dari kecemasan.

Sebaliknya, buku ini lahir justru dari perjalanan yang panjang—dari pikiran yang sering kali terlalu ramai, dari hati yang pernah lelah karena membayangkan terlalu banyak hal buruk yang belum tentu terjadi. Ada masa di mana kekhawatiran terasa begitu nyata, seolah-olah ia adalah kebenaran, bukan sekadar kemungkinan.

Saya pernah berpikir bahwa jika saya bisa mengantisipasi segala sesuatu, maka hidup akan menjadi aman. Bahwa dengan memikirkan kemungkinan terburuk, saya bisa melindungi diri dari rasa sakit. Tapi yang terjadi justru sebaliknya—saya menjadi lelah sebelum benar-benar menjalani hidup.

Di titik itulah saya mulai menyadari sesuatu yang sederhana, tetapi mengubah cara pandang saya: tidak semua yang kita takutkan akan terjadi.

Sebagian besar ketakutan kita hanya hidup di dalam pikiran. Ia tidak pernah benar-benar datang, tetapi sudah cukup untuk menguras energi, mengganggu ketenangan, dan menjauhkan kita dari hidup yang seharusnya bisa kita jalani dengan lebih utuh.

Buku ini adalah hasil dari proses memahami hal tersebut—perlahan, tidak instan. Saya belajar bahwa ketenangan bukan berarti hidup tanpa masalah, tetapi kemampuan untuk tetap tenang meskipun kita tidak bisa mengendalikan segalanya.

Saya juga belajar bahwa ada batas dari apa yang bisa kita pikirkan, rencanakan, dan kendalikan. Di luar itu, ada ruang yang harus kita serahkan—dengan kesadaran, dengan keikhlasan, dan dengan kepercayaan.

Melalui halaman-halaman ini, saya tidak ingin menggurui. Saya hanya ingin berbagi. Apa yang saya tulis di sini adalah refleksi, bukan teori kosong. Ini adalah hasil dari jatuh bangun memahami kecemasan, mencoba keluar darinya, dan belajar berjalan dengan cara yang berbeda.

Mungkin Anda sedang berada di fase yang sama—merasa cemas, merasa tidak pasti, atau merasa terlalu banyak hal yang harus dipikirkan. Jika iya, ketahuilah: Anda tidak sendirian.

Buku ini bukan tentang menjadi sempurna, tetapi tentang menjadi lebih sadar. Bukan tentang menghilangkan rasa takut sepenuhnya, tetapi tentang tidak lagi dikendalikan olehnya.

Jika setelah membaca buku ini Anda bisa bernapas sedikit lebih lega, berpikir sedikit lebih jernih, dan menjalani hidup dengan sedikit lebih tenang—maka tujuan buku ini sudah tercapai.

Terima kasih telah memberi ruang bagi buku ini dalam perjalanan hidup Anda.

**Penulis**





# DAFTAR ISI

---

Pengantar Penulis \_\_\_\_\_ i

Daftar Isi \_\_\_\_\_ v

*Bagian 1* \_\_\_\_\_ **1**

## **| Mengapa Kita Tidak Pernah Benar-Benar Tenang**

**Bab 1** Hidup Terlihat Baik Baik Saja, Tapi Mengapa Hati Tidak Tenang? \_\_\_\_\_ 6

**Bab 2** Kita Mencari Ketenangan di Dunia yang Tidak Pernah Stabil \_\_\_\_\_ 25

**Bab 3** Mengapa Kita Ingin Mengendalikan Segalanya—dan Sering Gagal \_\_\_\_\_ 43

**Bab 4** Masalahnya Bukan pada Kehidupan—Tapi Cara Kita Melihatnya \_\_\_\_\_ 63

## *Bagian 2* \_\_\_\_\_ **83**

### **| Melihat Kehidupan yang Sejatinnya**

<b>Bab 5</b>	Apa yang Tidak Kita Lihat dari Kehidupan Ini _____	86
<b>Bab 6</b>	Tidak Ada yang Kebetulan : Belajar Melihat Pengaturan Allah _____	98
<b>Bab 7</b>	Rezeki Tidak Selalu Datang dari Tempat yang Kita Duga _____	122
<b>Bab 8</b>	Mengapa Hidup Terasa Berat—dan Apa yang Sebenarnya Terjadi _____	140
<b>Bab 9</b>	Manusia Bukan Sumber: Melihat Allah dalam Setiap Hubungan _____	151
<b>Bab 10</b>	Melihat Hakikat di Balik Perilaku Manusia _____	167
<b>Bab 11</b>	Ketika Kegagalan Ternyata Menyelamatkan, dan Keberhasilan Tidak Selalu Baik _____	187

## *Bagian 3* \_\_\_\_\_ **207**

### **| Hal-Hal yang Membuat Kita Tetap Gelisah**

<b>Bab 12</b>	Musuh Terbesar Itu Ada di Dalam Diri Kita _____	210
<b>Bab 13</b>	Bergantung pada Sesuatu yang Bisa Hilang _____	234
<b>Bab 14</b>	Kita Takut Kehilangan—Karena Hati Kita Tidak Punya Sandaran _____	258
<b>Kata Penutup</b>	_____	281
<b>Daftar Pustaka</b>	_____	287
<b>Profil Penulis</b>	_____	289

*Bagian 1*

Mengapa Kita Tidak Pernah Benar-  
Benar Tenang



**A**da satu hal yang diam-diam diinginkan oleh hampir setiap manusia, terlepas dari latar belakang, pencapaian, atau kondisi hidup yang ia jalani—yaitu ketenangan. Bukan sekadar kenyamanan yang bersifat sementara, bukan pula kesenangan yang datang dan pergi mengikuti situasi, tetapi sebuah keadaan batin yang terasa stabil, tidak mudah terguncang oleh perubahan, dan tidak terus-menerus diisi oleh kegelisahan yang sulit dijelaskan. Ketenangan adalah sesuatu yang dicari oleh banyak orang, sering kali tanpa disadari, karena di dalamnya terdapat rasa cukup, rasa aman, dan rasa bahwa hidup sedang berjalan sebagaimana mestinya.

Namun ketika kita melihat kehidupan di sekitar kita dengan lebih jujur, ada satu kenyataan yang sulit untuk diabaikan—bahwa banyak manusia menjalani hidup tanpa benar-benar merasakan ketenangan tersebut. Mereka tetap bangun setiap pagi, tetap menjalankan aktivitas, tetap bekerja, berinteraksi, dan bahkan tersenyum di hadapan orang lain. Dari luar, kehidupan mereka tampak berjalan normal, bahkan terkadang terlihat baik-baik saja. Namun di dalam, ada sesuatu yang terus bergerak—sebuah kegelisahan halus yang tidak pernah benar-benar hilang, sebuah kekhawatiran yang datang tanpa diundang, dan sebuah ketegangan yang membuat hati tidak pernah benar-benar beristirahat.

Kegelisahan ini sering kali tidak memiliki bentuk yang jelas. Ia bisa hadir sebagai pikiran tentang masa depan yang belum terjadi, sebagai ketakutan kehilangan sesuatu yang saat ini dimiliki, atau sebagai tekanan untuk memastikan bahwa segala sesuatu tetap berjalan sesuai dengan rencana. Seseorang mungkin merasa bahwa jika ia bisa menjaga semuanya tetap

terkendali, maka ia akan merasa tenang. Namun kenyataannya, semakin ia mencoba mengendalikan, semakin ia merasa bahwa ada terlalu banyak hal yang tidak bisa dikendalikan. Dan dari situlah, ketenangan yang dicari justru terasa semakin jauh.

Yang menarik, kondisi ini tidak hanya dialami oleh mereka yang sedang berada dalam kesulitan. Bahkan mereka yang secara lahiriah terlihat memiliki kehidupan yang cukup—memiliki pekerjaan, memiliki penghasilan, memiliki relasi, dan memiliki berbagai pencapaian—sering kali tetap merasakan hal yang sama. Memiliki banyak hal tidak selalu berarti merasa cukup. Memiliki stabilitas secara lahiriah tidak selalu berarti memiliki stabilitas batin. Dan memiliki apa yang diinginkan tidak selalu menghilangkan rasa takut akan kehilangan. Seolah-olah ada sesuatu yang belum terpenuhi, meskipun secara kasat mata banyak hal telah terpenuhi.

Dari sini muncul sebuah pertanyaan yang lebih dalam, yang tidak bisa dijawab dengan penjelasan yang sederhana: mengapa manusia kehilangan ketenangan? Apakah karena dunia yang semakin kompleks dan penuh ketidakpastian? Apakah karena tuntutan hidup yang semakin tinggi dan tidak pernah selesai? Ataupun karena ada sesuatu yang lebih mendasar—sesuatu yang berkaitan dengan cara manusia melihat kehidupan itu sendiri?

Sering kali, ketika seseorang merasa tidak tenang, ia langsung mencari solusi di luar dirinya. Ia berusaha mengubah keadaan, memperbaiki situasi, atau mencari kondisi yang lebih ideal dengan harapan bahwa perubahan tersebut akan membawa ketenangan. Namun pengalaman menunjukkan bahwa perubahan keadaan tidak selalu menghasilkan perubahan batin.

Seseorang bisa berpindah dari satu kondisi ke kondisi lain, dari satu pencapaian ke pencapaian berikutnya, tetapi tetap merasakan kegelisahan yang sama. Hal ini menunjukkan bahwa sumber dari ketidaktenangan tidak selalu terletak pada apa yang terjadi di luar, tetapi juga pada bagaimana seseorang memahami dan memaknai apa yang terjadi.

Dalam bagian ini, kita tidak akan terburu-buru mencari solusi. Kita tidak akan langsung mencoba menghilangkan kegelisahan, tetapi akan mulai dengan sesuatu yang lebih mendasar—yaitu memahami. Memahami bagaimana manusia memandang kehidupan, bagaimana pikiran bekerja dalam membentuk persepsi, dan bagaimana harapan yang dimiliki sering kali tidak sejalan dengan realitas yang dihadapi. Karena sering kali, ketidaktenangan bukan hanya hasil dari keadaan luar yang tidak ideal, tetapi juga hasil dari cara melihat yang belum tepat.

Ketika cara melihat tidak selaras dengan hakikat kehidupan, maka bahkan keadaan yang baik pun bisa terasa tidak aman. Seseorang bisa memiliki banyak hal, tetapi tetap merasa kurang. Ia bisa berada dalam kondisi yang relatif stabil, tetapi tetap merasa cemas. Hal ini bukan karena kehidupannya kurang, tetapi karena cara ia memandang kehidupan masih dipenuhi oleh tuntutan, harapan yang kaku, dan keinginan untuk memastikan sesuatu yang pada dasarnya tidak bisa dipastikan.

Namun ketika cara melihat mulai berubah—meskipun keadaan di luar tidak banyak berubah—sesuatu yang menarik mulai terjadi. Kehidupan mungkin tetap tidak pasti, tantangan mungkin tetap ada, dan perubahan mungkin tetap tidak bisa dihindari. Namun hati tidak lagi merespons dengan cara yang sama. Kegelisahan mulai berkurang, bukan karena semua

masalah hilang, tetapi karena cara memandang masalah itu telah berubah. Dan dari sanalah, perlahan, ketenangan mulai menemukan jalannya.

Di sinilah perjalanan ini dimulai. Bukan dengan mengubah dunia yang memang selalu berubah, tetapi dengan memahami mengapa, di tengah dunia yang terus bergerak dan tidak pernah sepenuhnya bisa dikendalikan, manusia sering kali kehilangan ketenangan yang sebenarnya ia cari. Karena bisa jadi, yang perlu diubah bukanlah dunia di luar, tetapi cara kita melihat dunia tersebut—cara kita memahami, cara kita merespons, dan cara kita bersandar di dalamnya.

# Bab 1

## **HIDUP TERLIHAT BAIK BAIK SAJA, TAPI MENGAPA HATI TIDAK TENANG?**

### **Cerita Pembuka : Ketika Semuanya Tampak Baik, Tetapi Hati Tidak Tenang**

Suatu malam, seorang pria duduk sendirian di ruang tamunya.

Hidupnya, jika dilihat dari luar, terlihat baik-baik saja.

Ia memiliki pekerjaan yang stabil.

Penghasilannya cukup.

Keluarganya sehat.

Tidak ada masalah besar yang sedang terjadi.

Namun malam itu ia tidak bisa tidur.

Ia membuka ponselnya.

Berita tentang ekonomi muncul.

Harga kebutuhan meningkat.

Perusahaan besar melakukan pemutusan hubungan kerja.

Konflik di berbagai negara terus berlangsung.

Ia menutup layar, tetapi pikirannya tetap berjalan.

“Bagaimana kalau suatu hari aku kehilangan pekerjaan?”

“Bagaimana kalau penghasilanku tidak cukup?”

“Bagaimana kalau masa depan tidak seaman yang aku bayangkan?”

Tidak ada kejadian buruk malam itu.

Namun kecemasan itu nyata.

Ia mencoba menenangkan diri.

“Semua baik-baik saja.”

Tetapi hatinya tidak sepenuhnya percaya.

Semakin ia mencoba mengendalikan pikirannya, semakin banyak kemungkinan buruk yang muncul.

Akhirnya ia berbaring di tempat tidur.

Rumah itu sunyi.

Semua orang tidur.

Namun pikirannya tetap aktif.

Malam itu tidak ada ancaman nyata.

Tetapi tubuhnya merespons seolah-olah ada sesuatu yang harus diwaspadai.

---

## Pendahuluan

Dalam banyak momen kehidupan, kita menjalani hari-hari yang secara lahiriah tampak baik-baik saja—stabil, berjalan normal, tanpa gangguan besar yang memaksa kita berhenti dan mempertanyakan hidup. Rutinitas berjalan, pekerjaan ada, aktivitas berlangsung seperti biasa, dan dari luar, semuanya terlihat cukup baik.

Namun di balik itu, sering kali ada sesuatu yang tidak terlihat, tetapi terasa nyata di dalam diri—hati yang tidak sepenuhnya tenang, meskipun tidak ada alasan yang jelas untuk gelisah. Perasaan ini hadir secara halus, tidak selalu kuat, tidak selalu bisa dijelaskan, tetapi tetap terasa seperti ada sesuatu yang belum selaras di dalam diri.

Fenomena ini justru semakin sering muncul di tengah kehidupan modern yang menawarkan banyak kemudahan. Teknologi berkembang, akses informasi terbuka luas, dan pilihan hidup semakin beragam. Secara objektif, hidup menjadi lebih praktis. Namun di sisi lain, kegelisahan justru semakin sering muncul—seolah ada sesuatu di dalam diri yang tidak ikut berkembang bersama kemajuan di luar.

Kegelisahan ini tidak selalu datang dari masalah besar. Ia bisa hadir di tengah kehidupan yang normal—saat kita tetap beraktivitas, berinteraksi, bahkan tertawa—namun di dalam, pikiran tidak benar-benar tenang, perasaan tidak sepenuhnya lega, dan ada sensasi samar bahwa sesuatu belum beres.

Dari sini muncul pertanyaan yang sering tidak terucap, tetapi terasa kuat: jika hidup berjalan baik, mengapa ketenangan tidak benar-benar hadir? Pertanyaan ini penting, karena

mengarahkan kita untuk melihat bahwa pengalaman batin tidak selalu ditentukan oleh keadaan luar, tetapi juga oleh sesuatu yang terjadi di dalam diri kita.

Sering kali kita mengira kecemasan berasal dari masalah nyata. Namun dalam banyak kasus, kecemasan justru tumbuh dari cara kita memikirkan dan menafsirkan kenyataan. Pikiran tidak hanya merespons apa yang ada, tetapi juga membayangkan kemungkinan, menyusun skenario, dan mengantisipasi hal-hal yang belum tentu terjadi.

Tanpa disadari, kita tidak hanya hidup dalam realitas saat ini, tetapi juga dalam bayangan tentang masa depan. Pikiran terus bergerak, memperbesar kemungkinan buruk, dan dari situlah kecemasan muncul—bukan hanya dari kenyataan, tetapi dari apa yang kita pikirkan tentang kenyataan.

Dalam kondisi ini, kita membawa banyak hal sekaligus—pikiran yang aktif, kekhawatiran yang samar, harapan yang belum tercapai, dan ketakutan yang belum tentu nyata. Semua itu membentuk cara kita merasakan hidup, bahkan ketika secara objektif tidak ada masalah besar.

Bab ini tidak bertujuan memberikan solusi instan, tetapi mengajak melihat dengan lebih jujur apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri. Karena bisa jadi, yang selama ini kita anggap sebagai masalah pada kehidupan, sebenarnya berakar pada cara kita melihat dan mengalami kehidupan itu sendiri.

Dan dari sana, mulai terbuka kemungkinan baru—bahwa mungkin yang perlu berubah bukan hidup kita, tetapi cara kita memahami dan merasakannya.

---

## Kecemasan yang Tidak Terlihat

Ada jenis kecemasan yang tidak mudah dikenali, bukan karena ia tidak ada, tetapi karena ia tidak muncul dalam bentuk yang jelas dan mencolok, sehingga sering kali tersembunyi di balik kehidupan yang tampak berjalan normal—rutinitas yang tetap dijalani, pekerjaan yang tetap diselesaikan, dan interaksi yang tetap berlangsung seperti biasa. Dari luar, tidak ada yang tampak bermasalah; bahkan mungkin, semuanya terlihat baik-baik saja. Namun di dalam, ada kegelisahan halus yang terus bergerak, seperti suara yang tidak pernah benar-benar diam, seperti perasaan yang tidak pernah benar-benar selesai, dan seperti beban yang tidak memiliki bentuk, tetapi tetap terasa berat.

Kecemasan seperti ini tidak selalu hadir sebagai ketakutan yang jelas, melainkan sebagai ketegangan yang samar—pikiran yang terus bekerja tanpa henti, perasaan tidak tenang tanpa sebab yang pasti, dan dorongan untuk terus memikirkan hal-hal yang belum tentu terjadi. Ia tidak membuat seseorang berhenti menjalani hidup, tetapi membuat hidup terasa lebih melelahkan dari seharusnya, karena energi tidak hanya digunakan untuk menjalani apa yang nyata, tetapi juga untuk menghadapi berbagai kemungkinan yang hanya ada di dalam pikiran. Dan karena tidak ada satu kejadian besar yang bisa dijadikan alasan, kecemasan ini sering kali diabaikan, dianggap sebagai hal biasa, atau bahkan tidak disadari sama sekali.

Namun justru karena tidak terlihat itulah, kecemasan ini bisa bertahan lebih lama dan masuk lebih dalam, memengaruhi cara seseorang melihat hidup, merespons keadaan, dan merasakan dirinya sendiri, tanpa pernah benar-benar dihadapi. Ia perlahan

menjadi bagian dari keseharian, sesuatu yang terasa “normal”, padahal sebenarnya terus menguras dari dalam. Dan mungkin, langkah awal untuk memahami kecemasan ini bukanlah dengan mencari penyebab yang besar, tetapi dengan mulai menyadari bahwa ketenangan yang hilang tidak selalu disebabkan oleh sesuatu yang terlihat—melainkan oleh sesuatu yang selama ini kita bawa diam-diam, tanpa pernah benar-benar kita pahami.

---

## **Dunia yang Berubah Terlalu Cepat**

Salah satu latar belakang utama munculnya kecemasan modern adalah kenyataan bahwa dunia saat ini bergerak jauh lebih cepat daripada kemampuan manusia untuk memahami, beradaptasi, dan merasa aman di dalamnya. Perubahan yang dulu berlangsung dalam hitungan tahun kini bisa terjadi dalam hitungan bulan, minggu, bahkan hari, sehingga rasa kepastian yang dahulu menjadi pijakan hidup semakin sulit ditemukan.

Berbagai peristiwa besar dapat dengan cepat menggeser banyak aspek kehidupan sekaligus. Pandemi mengubah cara manusia bekerja dan berinteraksi, konflik di satu wilayah berdampak pada ekonomi global, dan perkembangan teknologi menggantikan pekerjaan sebelum manusia sempat beradaptasi. Dunia tidak lagi bergerak secara lambat dan terprediksi, tetapi cepat, saling terhubung, dan sulit diantisipasi secara utuh.

Manusia modern hidup dalam sistem yang terintegrasi, di mana informasi dari seluruh dunia dapat diakses secara real-time. Hal ini memperluas wawasan, tetapi juga membawa konsekuensi psikologis. Paparan informasi yang terus-menerus membuat kita semakin sadar bahwa banyak hal berada di luar kendali, dan bahwa apa yang terlihat pasti ternyata tidak selalu stabil.

Tanpa disadari, pikiran menjadi lebih waspada, lebih cepat memikirkan kemungkinan buruk, dan lebih sering mengantisipasi hal yang belum terjadi. Ini bukan tanda kelemahan, melainkan respons alami terhadap lingkungan yang terus memberi sinyal ketidakpastian. Namun, dalam prosesnya, pikiran juga menciptakan ketegangan yang tidak selalu diperlukan.

Di sisi lain, tubuh dan sistem psikologis manusia tidak sepenuhnya dirancang untuk menghadapi arus perubahan dan informasi dengan intensitas setinggi ini secara terus-menerus. Akibatnya, meskipun tidak ada ancaman nyata, seseorang bisa merasa seolah-olah selalu berada dalam kondisi siaga—pikiran terus bergerak, dan perasaan sulit benar-benar tenang.

Dari sinilah kecemasan modern sering muncul: bukan karena satu masalah besar, tetapi karena hidup dalam dunia yang semakin sulit diprediksi dan dikendalikan. Secara lahiriah, kehidupan tetap berjalan normal, tetapi di dalam ada ketegangan halus yang terus menyertai.

Penting untuk dipahami bahwa kondisi ini adalah respons yang sangat manusiawi. Namun sekaligus, ia menunjukkan bahwa kita perlu belajar sesuatu yang baru—bukan mengendalikan dunia yang terus berubah, tetapi membangun ketenangan di dalam diri yang tidak bergantung sepenuhnya pada kestabilan di luar.

Karena dunia mungkin akan terus berubah, tetapi di dalam diri kita selalu ada ruang untuk belajar merespons perubahan itu dengan lebih jernih, sehingga kita tidak terus terbawa oleh arus ketidakpastian, melainkan tetap tenang di tengahnya.

---

## Pikiran yang Terlalu Aktif

Selain dunia yang bergerak semakin cepat, sumber lain dari kegelisahan modern sering kali berasal dari dalam diri—yaitu pikiran yang bekerja terlalu aktif. Pikiran manusia memiliki kemampuan luar biasa untuk mengingat, menganalisis, dan membayangkan berbagai kemungkinan. Namun ketika aktivitas ini berlangsung tanpa jeda yang cukup, pikiran tidak lagi menjadi alat yang membantu, melainkan sumber kelelahan yang tidak selalu disadari.

Pikiran tidak hanya merespons apa yang sedang terjadi, tetapi juga terus bergerak ke masa lalu dan masa depan. Ia mengulang kejadian yang telah berlalu, menganalisisnya berulang-ulang, sekaligus membayangkan berbagai kemungkinan yang belum tentu terjadi. Dalam kondisi tertentu, pikiran seperti tidak pernah benar-benar berhenti, seolah selalu ada sesuatu yang harus dipikirkan, dipastikan, atau diantisipasi.

Tanpa disadari, kita hidup bukan hanya di dalam realitas yang sedang dijalani, tetapi juga di dalam arus pikiran yang terus bergerak. Pikiran menciptakan berbagai skenario—sebagian realistis, sebagian lagi berlebihan—dan semua itu memengaruhi bagaimana kita merasakan hidup. Akibatnya, meskipun keadaan di luar relatif tenang, di dalam diri tetap ada ketegangan yang terus berlangsung.

Pikiran yang terlalu aktif juga sering kali berusaha mencari kepastian di tempat yang tidak sepenuhnya pasti. Ia mencoba memprediksi hasil, mengendalikan kemungkinan, dan memastikan segala sesuatu berjalan sesuai harapan. Namun karena kehidupan tidak selalu bisa dipastikan, upaya ini justru

membuat pikiran semakin bekerja keras tanpa benar-benar menemukan ketenangan.

Di sisi lain, aktivitas mental yang terus-menerus ini dapat membuat seseorang sulit benar-benar hadir dalam momen saat ini. Tubuh berada di satu tempat, tetapi pikiran berada di tempat lain—memikirkan masa lalu atau mengkhawatirkan masa depan. Kehidupan tetap berjalan, tetapi tidak sepenuhnya dirasakan dengan utuh.

Penting untuk disadari bahwa pikiran yang aktif bukanlah masalah pada dirinya sendiri. Ia adalah bagian alami dari cara manusia bertahan dan beradaptasi. Namun ketika tidak disadari dan tidak diimbangi dengan kejernihan, pikiran dapat menciptakan beban yang sebenarnya tidak perlu.

Dari sinilah kita mulai melihat bahwa ketenangan bukan hanya tentang kondisi di luar, tetapi juga tentang bagaimana kita berhubungan dengan pikiran kita sendiri. Bukan tentang menghentikan pikiran sepenuhnya, tetapi tentang memahami cara kerjanya, sehingga kita tidak selalu terbawa oleh arusnya.

Karena pada akhirnya, pikiran akan selalu bergerak—tetapi kita dapat belajar untuk tidak selalu ikut bergerak bersamanya.

---

## **Ilusi Stabilitas**

Dalam banyak fase kehidupan, manusia sering merasa bahwa selama segala sesuatu tampak berjalan dengan baik—pekerjaan tetap ada, hubungan terlihat aman, rutinitas berjalan tanpa gangguan—maka hidup berada dalam kondisi yang stabil, seolah-olah ada pijakan yang cukup kuat untuk bersandar dan tidak perlu terlalu dipertanyakan. Perasaan ini memberi

kenyamanan yang halus, membuat kita percaya bahwa selama tidak ada masalah besar yang muncul, semuanya berada dalam kendali dan akan terus berjalan sebagaimana adanya. Namun tanpa disadari, rasa stabil itu sering kali bukanlah kenyataan yang benar-benar kokoh, melainkan sebuah persepsi yang kita bangun sendiri—sebuah ilusi yang terasa nyata karena belum diuji oleh perubahan.

Kehidupan pada dasarnya tidak pernah benar-benar diam; ia terus bergerak, berubah, dan berkembang, sering kali dengan cara yang tidak dapat kita prediksi sepenuhnya. Apa yang hari ini terasa aman bisa berubah tanpa banyak tanda, dan apa yang kita anggap pasti bisa bergeser di luar rencana kita. Ketika kita terlalu bergantung pada stabilitas yang kita rasakan di permukaan, kita tanpa sadar menempatkan ketenangan kita pada sesuatu yang sebenarnya tidak tetap, sehingga di dalam diri muncul kegelisahan yang sulit dijelaskan—bukan karena ada masalah yang nyata, tetapi karena ada bagian dalam diri kita yang mulai menyadari bahwa apa yang kita anggap stabil itu tidak benar-benar bisa dijadikan sandaran yang utuh.

Di titik inilah, kita mulai memahami bahwa ketidaktenangan yang kita rasakan mungkin bukan karena hidup sedang bermasalah, tetapi karena kita menggantungkan rasa aman pada sesuatu yang pada dasarnya selalu bisa berubah. Dan ketika kesadaran ini mulai tumbuh, perlahan cara kita melihat kehidupan pun ikut berubah—kita tidak lagi mencari stabilitas dari apa yang terlihat di luar, tetapi mulai mencari sesuatu yang lebih dalam, sesuatu yang tidak mudah goyah oleh perubahan. Mungkin, di situlah awal dari ketenangan yang lebih sejati mulai terbentuk—bukan dari ilusi bahwa hidup akan selalu stabil, tetapi dari pemahaman bahwa perubahan adalah bagian

alami dari kehidupan, dan bahwa ketenangan yang kita cari tidak terletak pada keadaan yang tetap, melainkan pada cara kita bersandar di tengah perubahan itu sendiri.

---

## **Mengapa Kecemasan Menjadi Pengalaman Universal**

Kecemasan bukanlah pengalaman yang hanya dimiliki oleh sebagian orang, bukan pula sesuatu yang hanya muncul pada mereka yang dianggap lemah atau tidak mampu menghadapi kehidupan. Ia adalah bagian dari pengalaman manusia yang hampir bersifat universal, sesuatu yang, dalam kadar dan bentuk yang berbeda, pernah dirasakan oleh hampir setiap individu. Dalam kehidupan sehari-hari, seseorang bisa merasakan kecemasan dalam bentuk yang sangat halus—seperti kegelisahan yang tidak jelas sebabnya—atau dalam bentuk yang lebih kuat, yang terasa mengganggu pikiran dan emosi. Hal ini terjadi karena pada dasarnya manusia hidup dalam satu realitas yang sama, yaitu realitas yang tidak sepenuhnya dapat dipastikan.

Secara alami, manusia memiliki dorongan yang kuat untuk mencari kepastian. Kita ingin mengetahui apa yang akan terjadi, ingin memastikan bahwa masa depan akan berjalan dengan baik, dan ingin merasa aman terhadap berbagai kemungkinan yang ada di hadapan kita. Dorongan ini bukanlah sesuatu yang salah, melainkan bagian dari sifat dasar manusia yang ingin bertahan dan merasa terlindungi. Kepastian memberikan rasa kontrol, dan dari rasa kontrol itulah muncul ketenangan. Namun kenyataannya, kehidupan tidak pernah sepenuhnya berjalan dalam pola yang dapat diprediksi. Tidak

semua hal bisa diketahui sebelumnya, tidak semua hasil dapat dijamin, dan tidak semua rencana berjalan sesuai dengan apa yang kita harapkan.

Di sinilah kecemasan mulai muncul, yaitu ketika keinginan kita untuk memastikan sesuatu bertemu dengan kenyataan bahwa tidak semua hal dapat dipastikan. Ketika kita berusaha mencari kepastian di dalam sesuatu yang pada dasarnya tidak menyediakan kepastian, muncul ketegangan di dalam diri—sebuah dorongan untuk terus berpikir, mengantisipasi, dan mencoba mengendalikan berbagai kemungkinan. Kita mencoba membayangkan berbagai skenario, menghindari segala risiko, dan memastikan bahwa tidak ada hal buruk yang akan terjadi. Namun semakin kita mencoba menguasai ketidakpastian, semakin kita menyadari bahwa ada batas yang tidak bisa kita lewati.

Kecemasan sering kali lahir bukan karena kehidupan selalu buruk, tetapi karena adanya jarak antara apa yang kita inginkan—yaitu kepastian—dan apa yang sebenarnya diberikan oleh kehidupan—yaitu ketidakpastian. Semakin seseorang merasa bahwa ia harus memiliki kepastian sebelum bisa merasa tenang, semakin besar pula potensi kecemasan yang ia alami, karena ia terus menunggu sesuatu yang memang tidak sepenuhnya dapat diberikan oleh kehidupan.

Namun di sisi lain, kecemasan tidak harus selalu dipandang sebagai sesuatu yang harus dilawan. Ia dapat menjadi sebuah sinyal yang menunjukkan bahwa ada cara kita melihat kehidupan yang perlu dipahami kembali. Ketika seseorang mulai menyadari bahwa ketenangan tidak selalu bergantung pada kepastian, tetapi pada bagaimana ia berhubungan dengan

ketidakpastian, di situlah perubahan mulai terjadi. Karena bisa jadi, yang selama ini membuat kita merasa lelah bukan hanya kehidupan yang kita jalani, tetapi keinginan kita untuk membuat kehidupan itu selalu pasti.

---

## **Akar yang Lebih Dalam**

Sering kali, ketika hati terasa tidak tenang tanpa alasan yang jelas, kita cenderung mencari penyebabnya pada hal-hal yang tampak di permukaan—pekerjaan yang melelahkan, masalah kecil yang belum selesai, atau keadaan yang tidak sepenuhnya sesuai dengan harapan—seolah-olah ketidaknyamanan itu muncul dari sesuatu yang bisa kita lihat dan kita tunjuk secara langsung. Namun ada kalanya, setelah semua hal yang terlihat itu diperiksa, kita tetap tidak menemukan jawaban yang benar-benar memuaskan, dan di situlah perlahan muncul kemungkinan bahwa apa yang kita rasakan tidak sepenuhnya berasal dari apa yang sedang terjadi sekarang, melainkan dari sesuatu yang lebih dalam, yang selama ini tidak kita sadari.

Di balik ketenangan yang terasa hilang, sering terdapat akar yang tidak tampak—cara pandang yang kita pegang sejak lama, keyakinan yang kita bangun tanpa pernah benar-benar kita pertanyakan, dan harapan-harapan halus yang kita letakkan pada kehidupan tanpa kita sadari. Kita mungkin terbiasa menganggap bahwa hidup seharusnya berjalan dengan cara tertentu, bahwa kita seharusnya merasa lebih tenang ketika semua terlihat baik-baik saja, atau bahwa keadaan yang stabil seharusnya cukup untuk membuat hati merasa aman. Namun ketika kenyataan tidak sepenuhnya selaras dengan cara kita memaknai kehidupan, muncul kegelisahan yang tidak selalu

bisa dijelaskan, karena yang bergeser bukan hanya keadaan, tetapi cara kita melihatnya.

Ketika seseorang mulai berani melihat lebih dalam, bukan hanya pada apa yang terjadi, tetapi pada bagaimana ia memaknai apa yang terjadi, perlahan terbuka pemahaman bahwa ketidaktenangan itu sering kali bukan masalah dari luar, melainkan sinyal dari dalam—sebuah tanda bahwa ada sesuatu dalam cara kita memandang kehidupan yang belum selaras. Dan mungkin, di situlah awal perubahan yang sebenarnya dimulai, bukan dengan mengubah keadaan di luar, tetapi dengan menyentuh akar yang lebih dalam di dalam diri, sehingga ketenangan tidak lagi bergantung pada apa yang terjadi, melainkan tumbuh dari pemahaman yang lebih utuh tentang kehidupan itu sendiri.

---

## **Awal Perjalanan**

Ketika seseorang mulai menyadari bahwa kegelisahan yang ia rasakan tidak selalu berasal dari keadaan di luar dirinya, tetapi juga dari cara ia memaknai dan menggantungkan rasa tenang pada sesuatu yang tidak stabil, maka pada saat itulah sebuah perubahan yang penting mulai terjadi, meskipun perubahan tersebut tidak selalu tampak dari luar dan tidak ditandai oleh peristiwa besar yang dramatis. Kehidupan mungkin tetap berjalan seperti biasa, rutinitas tidak banyak berubah, dan tidak ada pergeseran yang terlihat secara kasat mata, namun di dalam diri, cara melihat perlahan mulai bergeser ke arah yang lebih jujur dan lebih mendalam.

Seseorang mulai menyadari bahwa selama ini ia tidak hanya menjalani kehidupan, tetapi juga secara diam-diam mencari sesuatu di dalamnya—mencari rasa aman, mencari kepastian, dan mencari stabilitas yang ia harapkan dapat bertahan. Tanpa disadari, pencarian itu sering diarahkan pada hal-hal yang memang tidak memiliki sifat tetap, seperti keadaan yang bisa berubah, hasil yang tidak selalu sesuai rencana, dan harapan yang tidak selalu terpenuhi. Selama semuanya berjalan sesuai dengan keinginannya, ia merasa tenang, seolah-olah semuanya berada dalam kendali. Namun ketika perubahan datang, ketika rencana tidak berjalan sebagaimana mestinya, dan ketika kenyataan tidak sesuai harapan, rasa tenang itu pun ikut terguncang.

Di titik inilah muncul kesadaran yang sebelumnya mungkin tidak pernah benar-benar diperhatikan, bahwa stabilitas yang selama ini ia pegang ternyata tidak benar-benar stabil. Dari sini, perlahan lahir sebuah pertanyaan yang lebih dalam dan lebih mendasar, sebuah pertanyaan yang tidak selalu mudah dijawab, tetapi sangat penting untuk dihadapi: jika kehidupan memang tidak sepenuhnya dapat dipastikan, maka di mana sebenarnya seseorang dapat menemukan ketenangan yang tidak mudah goyah?

Pertanyaan ini sering kali tidak langsung memberikan jawaban, dan bahkan bisa terasa tidak nyaman, karena ia mengajak seseorang untuk keluar dari cara lama dalam melihat kehidupan. Namun justru dari pertanyaan inilah arah pencarian mulai berubah. Seseorang tidak lagi hanya berusaha mengubah keadaan di luar, tetapi mulai berani melihat ke dalam dirinya sendiri—mempertanyakan cara berpikirnya, cara ia memberi

makna pada peristiwa, dan cara ia menggantungkan rasa tenang pada hal-hal tertentu.

Di sinilah perjalanan yang sebenarnya dimulai, sebuah perjalanan yang bukan bertujuan untuk menjadikan hidup selalu sempurna atau bebas dari masalah, tetapi untuk memahami dengan lebih jernih mengapa hati bisa tetap gelisah di tengah kehidupan yang tampak baik-baik saja, dan bagaimana menemukan ketenangan yang tidak sepenuhnya bergantung pada keadaan yang terus berubah. Perjalanan ini memang tidak instan dan tidak selalu mudah, tetapi ia selalu berawal dari satu titik yang sederhana namun sangat menentukan: kesadaran bahwa mungkin selama ini, kita mencari ketenangan di tempat yang tidak tepat.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan muncul ketika kita mulai melihat dengan lebih jujur ke dalam diri—bahwa ketidaktenangan yang kita rasakan tidak selalu berasal dari apa yang tampak di luar, tetapi sering kali dari sesuatu yang lebih halus, lebih dalam, dan lebih dekat dengan cara kita memaknai kehidupan itu sendiri. Selama ini, kita mungkin mengira bahwa selama hidup berjalan tanpa masalah besar, selama semua terlihat baik-baik saja, maka hati pun seharusnya ikut tenang, seolah-olah ketenangan adalah hasil langsung dari keadaan yang stabil. Namun kenyataannya tidak selalu demikian, karena hati tidak hanya merespons apa yang terjadi, tetapi juga bagaimana kita melihat, mengharapkan, dan menggantungkan diri pada kehidupan.

Dari sini kita mulai memahami bahwa ketenangan bukanlah sesuatu yang otomatis hadir ketika keadaan membaik, melainkan sesuatu yang tumbuh dari pemahaman yang lebih dalam—pemahaman tentang batas kendali kita, tentang sifat kehidupan yang tidak selalu tetap, dan tentang kecenderungan kita untuk menggantungkan rasa aman pada sesuatu yang sebenarnya tidak bisa kita pegang selamanya. Ketika kita tidak menyadari hal ini, kita bisa merasa gelisah bahkan di tengah kondisi yang terlihat stabil, karena secara tidak sadar kita sedang bergantung pada sesuatu yang rapuh, dan berharap darinya sesuatu yang tidak bisa ia berikan secara utuh.

Hikmah yang perlahan terbuka adalah bahwa ketidaktenangan ini bukanlah tanda bahwa hidup kita salah, melainkan tanda bahwa ada sesuatu yang perlu kita pahami dengan cara yang berbeda—bahwa mungkin selama ini kita terlalu fokus pada apa yang terlihat, dan belum cukup melihat apa yang bekerja di dalam diri kita. Dan ketika kita mulai menggeser perhatian dari luar ke dalam, dari keadaan ke cara memandang, dari hasil ke pemahaman, sesuatu mulai berubah secara perlahan. Ketenangan tidak lagi kita cari dari dunia yang selalu berubah, tetapi mulai tumbuh dari cara kita bersandar, memahami, dan menerima kehidupan dengan lebih utuh, sehingga hati tidak lagi bergantung pada apa yang tampak stabil, tetapi pada sesuatu yang lebih dalam dan lebih menenangkan.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan beri ruang pada diri Anda untuk melihat dengan lebih jujur apa yang selama ini mungkin Anda rasakan, tetapi belum benar-benar Anda sadari—apakah di

tengah kehidupan yang tampak berjalan baik-baik saja, ada bagian dalam diri Anda yang tetap merasa gelisah, tetap merasa penuh, atau tetap merasa tidak benar-benar tenang tanpa alasan yang jelas. Apakah Anda pernah berada dalam kondisi di mana semua terlihat “baik”, namun di dalam ada sesuatu yang tidak sepenuhnya selaras, sesuatu yang tidak bisa Anda jelaskan, tetapi terus terasa?

Perlahan, tanpa perlu terburu-buru menemukan jawaban, coba perhatikan: dari mana sebenarnya ketidaktenangan itu muncul? Apakah ia benar-benar berasal dari keadaan yang Anda jalani saat ini, atau dari cara Anda memandang kehidupan itu sendiri—dari harapan yang tidak terlihat, dari keinginan untuk merasa aman, atau dari kebutuhan untuk memastikan bahwa semuanya berjalan sesuai dengan yang Anda bayangkan? Mungkin, tanpa disadari, ada sesuatu yang selama ini Anda gantungkan pada kehidupan—sebuah harapan halus bahwa hidup harus stabil, harus pasti, atau harus terasa aman—dan ketika hal itu tidak sepenuhnya terpenuhi, hati mulai merasa tidak tenang, meskipun tidak ada sesuatu yang tampak salah.

Cobalah melihat lebih dalam, bukan untuk menghakimi apa yang Anda rasakan, tetapi untuk memahaminya dengan lebih utuh—bahwa mungkin ketidaktenangan itu bukanlah sesuatu yang harus segera dihilangkan, melainkan sesuatu yang ingin Anda sadari, sesuatu yang mengajak Anda untuk melihat cara Anda menjalani hidup dengan cara yang berbeda. Anda tidak perlu langsung mengubah apa pun, tidak perlu memaksa diri untuk menjadi lebih tenang dalam sekejap, tetapi mungkin cukup dengan satu langkah kecil: mulai memperhatikan, mulai menyadari, dan mulai memberi ruang bagi diri Anda untuk memahami apa yang selama ini Anda rasakan. Karena sering

kali, ketenangan tidak dimulai dari perubahan besar di luar, tetapi dari kesediaan untuk melihat ke dalam... dengan lebih jujur dan lebih lapang.

# Bab 2

## KITA Mencari Ketenangan di Dunia yang Tidak Pernah Stabil

*Akar Kecemasan dalam Kehidupan Modern*

### **Cerita Pembuka**

#### **Kehidupan Modern dan Kecemasan yang Tidak Terlihat**

Suatu malam, seorang pria duduk sendirian di ruang tamunya. Hidupnya terlihat baik-baik saja—pekerjaan stabil, rumah nyaman, keluarga sehat. Namun ia tidak bisa tidur.

Ia membuka ponselnya.

Berita ekonomi. Harga naik. PHK di mana-mana.

Media sosial—orang lain tampak lebih berhasil.

Perlahan, dadanya terasa berat.

Pikirannya mulai berlari:

“Bagaimana kalau aku kehilangan pekerjaan?”

“Bagaimana kalau penghasilanku tidak cukup?”

“Bagaimana kalau masa depan tidak seaman yang kupikirkan?”

Tidak ada masalah nyata malam itu.

Namun kecemasan itu nyata.

Ia mencoba menenangkan diri, tetapi semakin ia berusaha, semakin banyak kemungkinan buruk muncul. Lampu dimatikan. Rumah sunyi. Semua orang tidur. Namun pikirannya tetap berjalan.

Kondisi ini semakin umum. Banyak orang hidup dalam keadaan yang tampak stabil, tetapi menyimpan kegelisahan yang tidak terlihat. Tidak tampak di wajah, tidak terdengar dalam percakapan—tetapi nyata di dalam.

Kehidupan modern memberi kemudahan sekaligus ketegangan. Kita mengetahui terlalu banyak: krisis, perubahan, ketidakpastian. Pengetahuan ini memberi kendali, tetapi juga rasa tidak aman.

Kita ingin mengendalikan segalanya—masa depan, keuangan, karier, keluarga. Namun semakin kita mencoba, semakin jelas satu hal: tidak semua bisa dikendalikan.

Di sinilah kecemasan lahir—  
bukan karena hidup selalu buruk,  
tetapi karena kita mencari kepastian  
dalam sesuatu yang memang tidak pasti.

Lalu muncul satu pertanyaan:  
jika dunia tidak stabil,  
di mana kita seharusnya mencari ketenangan?

---

## **Pendahuluan**

Sebagian besar manusia menjalani hidup dengan satu harapan yang jarang diucapkan, tetapi sangat dirasakan: keinginan untuk merasa stabil—dalam penghasilan, masa depan, relasi, dan kehidupan secara keseluruhan. Banyak keputusan yang kita ambil dan kekhawatiran yang kita rasakan berputar di sekitar satu hal ini: rasa aman.

Stabilitas bukan sekadar kenyamanan, tetapi kebutuhan batin. Tanpanya, hati mudah gelisah dan hidup terasa rapuh. Karena itu, manusia terus berusaha menciptakannya—bekerja lebih keras, merencanakan masa depan, dan mengatur kehidupan sebaik mungkin.

Namun ada satu kenyataan yang sulit diterima: kehidupan tidak pernah benar-benar stabil. Apa yang hari ini ada bisa berubah, apa yang terasa pasti bisa bergeser. Bukan karena hidup selalu buruk, tetapi karena perubahan adalah bagian dari kehidupan.

Di sinilah muncul ketegangan yang halus namun kuat: kita menginginkan kepastian, tetapi hidup berjalan dalam ketidakpastian. Kita ingin semuanya terjaga, tetapi banyak hal berada di luar kendali.

Tanpa disadari, kita hidup di antara dua hal ini—keinginan akan stabilitas dan realitas yang terus berubah. Dari sinilah kecemasan modern tumbuh. Bukan semata karena hidup

penuh masalah, tetapi karena kita mencari sesuatu yang tetap dalam dunia yang tidak pernah benar-benar tetap.

Kita menggantungkan ketenangan pada dunia, pada keadaan, pada hasil—padahal semuanya berubah. Akibatnya, ketenangan hanya sementara.

Bab ini mengajak kita melihat lebih dalam: mungkin akar kecemasan bukan hanya pada apa yang terjadi di luar, tetapi pada tempat kita menggantungkan rasa aman itu sendiri.

---

## **Ilusi Stabilitas dalam Dunia yang Berubah**

Sejak awal kehidupannya, manusia belajar mencari stabilitas dari dunia.

Seorang anak merasa stabil ketika orang tuanya hadir.

Seorang remaja merasa stabil ketika diterima oleh lingkungannya.

Seorang dewasa merasa stabil ketika memiliki pekerjaan.

Seiring waktu, manusia membangun seluruh strukturnya di atas dunia.

Namun dunia memiliki satu sifat mendasar:

dunia berubah.

Allah berfirman:

*“Ketahuilah bahwa kehidupan dunia hanyalah permainan, hiburan, perhiasan, saling berbangga di antara kamu, dan berlomba dalam kekayaan dan anak.”*

(QS. Al-Hadid: 20)

Ayat ini bukan sekadar deskripsi.

Ayat ini adalah peringatan. Bahwa dunia bersifat sementara. Bahwa dunia tidak stabil.

Namun manusia sering berharap menemukan stabilitas dalam sesuatu yang secara hakikat tidak stabil.

Ini menciptakan kontradiksi batin. Dan kontradiksi ini menciptakan kecemasan.

---

## **Stabilitas yang Dibangun di atas Sesuatu yang Tidak Stabil**

Dalam banyak fase kehidupan, manusia berusaha membangun rasa aman dengan mengandalkan hal-hal yang tampak nyata dan bisa dipegang—pekerjaan yang dianggap pasti, hubungan yang terasa dekat, rencana yang tersusun rapi, serta berbagai pencapaian yang memberi kesan bahwa hidup berada di jalur yang benar.

Semua itu memberikan perasaan stabil yang menenangkan, seolah-olah ada sesuatu yang cukup kokoh untuk dijadikan sandaran, sehingga kita percaya bahwa selama semua itu ada, kita akan baik-baik saja. Namun tanpa disadari, stabilitas yang kita rasakan sering kali berdiri di atas sesuatu yang pada dasarnya tidak pernah benar-benar tetap, sesuatu yang bisa berubah, bergeser, atau bahkan hilang tanpa bisa kita kendalikan sepenuhnya.

Ketika kita menggantungkan ketenangan pada hal-hal yang sifatnya sementara, kita sebenarnya sedang membangun rasa aman di atas fondasi yang rapuh, meskipun pada awalnya ia

terasa kuat dan meyakinkan. Kita mungkin tidak langsung merasakan kegelisahan itu, karena selama keadaan masih sesuai dengan harapan, semuanya tampak baik-baik saja. Namun di dalam, ada bagian dari diri kita yang menyadari bahwa apa yang kita pegang ini tidak sepenuhnya pasti, dan dari sanalah muncul kecemasan yang halus—sebuah ketegangan yang tidak selalu kita sadari, tetapi perlahan mengganggu ketenangan kita, karena secara tidak langsung kita tahu bahwa stabilitas ini bisa berubah kapan saja.

Di titik inilah kita mulai memahami bahwa masalahnya bukan pada keinginan kita untuk merasa aman, tetapi pada tempat kita menggantungkan rasa aman tersebut. Selama kita terus mencari stabilitas pada sesuatu yang tidak stabil, kita akan terus berada dalam lingkaran yang sama—tenang ketika keadaan mendukung, dan gelisah ketika keadaan berubah. Namun ketika kita mulai menyadari hal ini, perlahan muncul kebutuhan untuk mencari sesuatu yang lebih dalam, sesuatu yang tidak mudah goyah oleh perubahan, sehingga ketenangan tidak lagi bergantung pada apa yang ada di luar, tetapi pada pemahaman yang lebih utuh tentang kehidupan itu sendiri. Dan mungkin, di situlah kita mulai menemukan arah baru—bukan dengan menolak dunia yang berubah, tetapi dengan tidak lagi menjadikannya sebagai satu-satunya tempat bersandar.

---

## **Mengapa Kecemasan Begitu Umum Dalam Kehidupan Manusia**

Jika kita memperhatikan kehidupan manusia di berbagai tempat, latar belakang, dan zaman, kita akan menemukan satu pengalaman yang tampaknya hampir selalu hadir dalam bentuk

yang berbeda-beda, yaitu kecemasan. Seorang mahasiswa memikirkan masa depannya dengan penuh kekhawatiran, seorang ayah memikirkan kesejahteraan keluarganya, seorang pengusaha memikirkan keberlangsungan usahanya, dan seorang pekerja memikirkan stabilitas pekerjaannya. Bahkan seseorang yang secara lahiriah tampak telah mencapai banyak hal dalam hidupnya tetap dapat menyimpan kegelisahan yang tidak terlihat di dalam hatinya. Fenomena ini memunculkan sebuah pertanyaan yang tidak sederhana: mengapa kecemasan begitu umum, bahkan pada mereka yang secara kasat mata tidak sedang menghadapi kesulitan yang besar?

Salah satu jawabannya terletak pada kenyataan bahwa manusia hidup dalam dunia yang tidak sepenuhnya dapat diprediksi. Secara alami, manusia menginginkan rasa aman, sebuah kondisi di mana ia merasa bahwa kehidupannya berada dalam kendali dan masa depannya dapat dipastikan. Namun realitas tidak selalu menyediakan kepastian seperti yang diharapkan. Pekerjaan dapat berubah, kondisi ekonomi dapat bergeser, hubungan antarmanusia dapat mengalami dinamika, dan kesehatan dapat menurun tanpa peringatan. Semua perubahan ini adalah bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan, tetapi bagi manusia, perubahan sering kali diartikan sebagai ancaman terhadap stabilitas yang ia inginkan, sehingga secara alami memunculkan kecemasan.

Di samping itu, ada faktor lain yang lebih mendalam, yaitu kemampuan berpikir manusia yang sangat berkembang. Kemampuan ini memungkinkan manusia merencanakan, mengantisipasi, dan membuat keputusan dengan lebih matang. Namun kemampuan yang sama juga membuka ruang bagi pikiran untuk membayangkan berbagai kemungkinan buruk

yang belum tentu terjadi. Pikiran tidak hanya berada pada apa yang sedang terjadi saat ini, tetapi sering kali bergerak ke masa depan, membentuk skenario, memperkirakan risiko, dan membayangkan berbagai hal yang mungkin saja tidak pernah terwujud. Dalam banyak kasus, kecemasan tidak lahir dari kejadian nyata, tetapi dari kemungkinan yang dibentuk oleh pikiran itu sendiri.

Keadaan ini menjadi semakin intens di era modern, ketika manusia terus-menerus terpapar informasi dari berbagai belahan dunia. Berita tentang krisis, konflik, perubahan global, dan ketidakpastian masa depan hadir setiap hari tanpa jeda. Informasi ini memang meningkatkan kesadaran, tetapi tidak selalu diiringi dengan kesiapan batin untuk menghadapinya. Akibatnya, banyak orang hidup dalam kondisi tegang yang halus namun berkelanjutan, menjalani kehidupan sehari-hari seperti biasa, tetapi di dalam dirinya tersimpan perasaan bahwa sesuatu yang tidak pasti dapat terjadi kapan saja.

Dalam perspektif yang lebih dalam, kecemasan tidak hanya dapat dilihat sebagai masalah psikologis semata, tetapi juga sebagai sinyal yang menunjukkan bagaimana manusia memandang kehidupan. Ketika seseorang menggantungkan rasa aman sepenuhnya pada hal-hal yang dapat berubah, maka hatinya akan selalu berada dalam keadaan siaga. Selama sandaran utama berada pada sesuatu yang tidak stabil, ketenangan menjadi sulit untuk dipertahankan.

Oleh karena itu, memahami kecemasan bukan hanya tentang meredakan rasa tidak nyaman, tetapi juga tentang membuka ruang untuk bertanya lebih dalam: di mana sebenarnya manusia seharusnya mencari stabilitas yang tidak mudah goyah?

Pertanyaan inilah yang menjadi pintu awal untuk memahami kehidupan dengan cara yang lebih utuh dan lebih jernih.

---

## **Kecemasan Bukan Tanda Kelemahan Pribadi.**

Dalam banyak percakapan sehari-hari, kecemasan sering kali dipahami secara keliru sebagai tanda bahwa seseorang tidak cukup kuat, tidak cukup tangguh, atau tidak mampu mengendalikan dirinya sendiri. Cara pandang seperti ini membuat kecemasan seolah-olah menjadi sesuatu yang harus disembunyikan, bahkan dihindari untuk diakui, karena ia dianggap sebagai cerminan dari kelemahan pribadi. Namun jika kita melihat lebih dalam dan lebih jujur terhadap pengalaman manusia, kita akan menemukan bahwa kenyataannya tidak sesederhana itu. Kecemasan bukan semata-mata persoalan karakter, melainkan bagian yang sangat alami dari cara manusia hidup, berpikir, dan bergantung pada sesuatu dalam kehidupannya.

Setiap manusia, tanpa terkecuali, pada dasarnya menggantungkan rasa aman pada berbagai hal di sekitarnya. Kita merasa tenang ketika pekerjaan berjalan dengan baik, ketika penghasilan stabil, ketika hubungan dengan orang lain harmonis, dan ketika rencana masa depan terlihat jelas. Selama semua itu berada dalam kondisi yang kita harapkan, hati terasa lebih ringan dan kehidupan tampak lebih terkendali. Namun ketika salah satu dari hal tersebut mulai berubah, terganggu, atau menjadi tidak pasti, sesuatu di dalam diri kita ikut bergetar. Perasaan tidak nyaman mulai muncul, pikiran menjadi lebih aktif, dan ketegangan batin mulai terasa.

Kondisi ini bukan terjadi karena kita lemah, tetapi karena kita sedang bergantung pada sesuatu yang pada dasarnya memang tidak bersifat tetap. Dunia tempat kita hidup tidak pernah dirancang untuk menjadi sesuatu yang sepenuhnya stabil. Pekerjaan dapat berubah, kondisi ekonomi dapat bergeser, relasi manusia dapat mengalami dinamika, dan rencana masa depan dapat mengalami penyesuaian. Ketika rasa aman kita sepenuhnya bertumpu pada hal-hal yang memiliki sifat seperti itu, maka kecemasan menjadi sesuatu yang hampir tidak terhindarkan, karena kita secara terus-menerus berada dalam posisi menjaga sesuatu yang sebenarnya tidak bisa kita jaga sepenuhnya.

Semakin besar ketergantungan seseorang terhadap hal-hal yang dapat berubah, semakin besar pula potensi kecemasan yang muncul ketika ada ancaman terhadapnya. Inilah alasan mengapa bahkan orang-orang yang secara lahiriah tampak berhasil dan mapan tetap dapat merasakan kegelisahan yang dalam. Mereka mungkin memiliki karier yang baik, penghasilan yang stabil, dan kehidupan yang terlihat teratur, namun di dalam dirinya tetap ada kekhawatiran yang tidak sepenuhnya hilang. Hal ini menunjukkan bahwa stabilitas lahiriah tidak secara otomatis menghadirkan stabilitas batin.

Dari sini kita mulai melihat bahwa kecemasan bukan hanya berkaitan dengan apa yang kita alami, tetapi juga dengan di mana kita menaruh sandaran dalam hidup. Ketika sandaran utama kita berada pada sesuatu yang tidak stabil, maka ketenangan yang kita rasakan pun akan bersifat sementara. Sebaliknya, ketenangan yang lebih mendalam hanya dapat muncul ketika ada sesuatu yang lebih kokoh, sesuatu yang tidak

mudah berubah, dan tidak sepenuhnya bergantung pada keadaan luar.

Memahami kecemasan dengan cara ini membawa perubahan yang penting dalam cara kita melihat diri sendiri. Kita tidak lagi memandang kecemasan sebagai tanda bahwa ada yang salah dalam diri kita, melainkan sebagai sinyal yang menunjukkan bahwa mungkin ada sesuatu yang kita jadikan tempat bersandar, padahal ia tidak memiliki kemampuan untuk menanggung harapan sebesar itu. Kesadaran ini tidak serta-merta menghilangkan kecemasan, tetapi ia membuka ruang untuk melihatnya dengan lebih jernih, sehingga kita tidak lagi terjebak dalam penilaian terhadap diri sendiri.

Dari pemahaman inilah perlahan muncul arah yang baru, sebuah jalan yang tidak berfokus pada menghilangkan kecemasan secara instan, tetapi pada memahami akar yang membuatnya muncul. Dan ketika akar itu mulai terlihat, kita mulai memiliki kesempatan untuk membangun ketenangan yang tidak lagi bergantung sepenuhnya pada hal-hal yang mudah berubah, melainkan pada sesuatu yang lebih dalam, lebih stabil, dan lebih mampu menopang kehidupan batin kita secara utuh.

---

## **Akar Spiritual dari Ketidakstabilan**

Masalah utama dalam kegelisahan manusia modern sesungguhnya bukan terletak pada dunia yang ia hadapi, melainkan pada cara ia memaknai dan menggantungkan dirinya kepada dunia tersebut. Dunia, sejak awal, memang tidak pernah dijanjikan sebagai ruang yang sepenuhnya stabil. Ia berubah, bergerak, dan sering kali berjalan di luar kendali

manusia. Ketidakpastian bukanlah penyimpangan, melainkan bagian dari hakikatnya. Namun demikian, bukan perubahan dunia itu sendiri yang paling menentukan keadaan batin seseorang, melainkan di mana ia meletakkan sandaran hatinya di tengah perubahan tersebut.

Dua orang dapat hidup dalam lingkungan yang sama, menghadapi tekanan yang serupa, bahkan mengalami peristiwa yang hampir identik, tetapi merasakan keadaan batin yang sangat berbeda. Yang satu mudah diliputi kecemasan, sementara yang lain tetap memiliki ketenangan yang relatif terjaga. Perbedaan ini tidak selalu berasal dari kekuatan mental semata, melainkan dari sesuatu yang lebih mendasar, yaitu arah ketergantungan hati. Ketika hati bersandar kepada sesuatu yang rapuh, maka ketenangan pun akan menjadi rapuh. Sebaliknya, ketika hati bertumpu pada sesuatu yang kokoh, maka stabilitas batin mulai menemukan pijakannya.

Ketika seseorang menggantungkan rasa aman pada dunia—pada kondisi, manusia, rencana, atau hasil—maka ia sedang menaruh harapan pada sesuatu yang pada dasarnya tidak pernah tetap. Dunia tidak bisa digenggam sepenuhnya. Ia dapat berubah tanpa pemberitahuan, bergeser tanpa izin, dan hilang tanpa bisa ditahan. Oleh karena itu, ketenangan yang dibangun di atas sandaran seperti ini akan selalu bersifat sementara. Ia bisa hadir sejenak ketika keadaan sesuai harapan, tetapi dengan mudah menghilang ketika realitas bergerak ke arah yang tidak diinginkan.

Sebaliknya, ketika hati mulai belajar bersandar kepada Allah, maka muncul kemungkinan akan stabilitas yang lebih dalam. Bukan karena kehidupan menjadi lebih mudah, dan bukan pula

karena masalah berhenti datang, tetapi karena sandaran itu sendiri tidak berubah. Allah tidak terpengaruh oleh fluktuasi dunia, tidak bergeser oleh waktu, dan tidak terikat oleh keadaan. Dalam firman-Nya disebutkan, “Dan barang siapa bertawakal kepada Allah, maka Allah akan mencukupinya” (QS. At-Talaq: 3). Ayat ini tidak hanya berbicara tentang kecukupan dalam arti materi, melainkan tentang kecukupan yang menyentuh lapisan batin manusia, yaitu rasa aman yang tidak lagi sepenuhnya ditentukan oleh apa yang terjadi di luar dirinya.

Namun, bersandar kepada Allah bukanlah sesuatu yang otomatis terjadi hanya karena seseorang mengaku beriman. Ia bukan sekadar konsep yang diucapkan, melainkan cara pandang yang perlu dibangun secara perlahan. Selama seseorang masih melihat dunia sebagai sumber utama ketenangan, maka hatinya akan terus kembali bergantung pada sesuatu yang tidak stabil. Dalam kondisi seperti ini, kecemasan mungkin tidak selalu tampak jelas, tetapi akan tetap hadir dalam bentuk yang halus dan berulang.

Perjalanan menuju ketenangan sejati dimulai ketika seseorang berani melihat realitas dengan lebih jujur, bahwa dunia bukan tempat kepastian mutlak, bahwa hasil tidak selalu bisa dikendalikan, dan bahwa tidak semua harapan akan terwujud sesuai rencana. Kesadaran ini bukan untuk menumbuhkan keputusasaan, melainkan untuk mengarahkan harapan kepada tempat yang tidak mengecewakan. Di sinilah akar spiritual dari ketidakstabilan mulai terurai, dan sekaligus di sinilah jalan menuju ketenangan yang lebih dalam mulai terbuka.

Perubahan ini tidak selalu terlihat dari luar. Ia sering kali terjadi secara halus di dalam diri, melalui pergeseran keyakinan, penataan ulang harapan, dan perubahan arah ketergantungan hati. Ketika sandaran berubah, cara seseorang merasakan hidup pun ikut berubah. Ketenangan tidak lagi bergantung pada stabilitas dunia, melainkan pada kedekatan dengan sesuatu yang tidak pernah berubah. Dan dari sanalah, perlahan namun pasti, muncul ketenangan yang lebih kokoh—ketenangan yang tidak mudah runtuh hanya karena dunia tidak berjalan sesuai keinginan.

---

## **Ketika Sandaran Tidak Disadari**

Dalam banyak momen kehidupan, manusia sering merasa bahwa ia berdiri dengan cukup kuat—menjalani hari-hari dengan kemampuan, usaha, dan perencanaan yang ia miliki—seolah-olah ia mengandalkan dirinya sendiri, tanpa benar-benar bergantung pada sesuatu di luar itu. Namun tanpa disadari, di balik semua itu, kita sebenarnya selalu memiliki sandaran—sesuatu yang kita harapkan tetap ada, sesuatu yang kita anggap memberi rasa aman, dan sesuatu yang secara halus menjadi tempat kita menggantungkan ketenangan. Sandaran ini tidak selalu kita sadari, karena ia tidak selalu terlihat jelas; ia bisa hadir dalam bentuk yang sangat biasa: kestabilan pekerjaan, keberadaan orang-orang tertentu, pengakuan dari lingkungan, atau bahkan gambaran tentang masa depan yang kita yakini akan terjadi.

Karena sandaran ini tidak disadari, kita pun tidak menyadari betapa besar pengaruhnya terhadap perasaan kita. Selama apa yang menjadi sandaran itu tetap ada, kita merasa tenang,

merasa aman, dan merasa hidup berada dalam kendali. Namun ketika sandaran itu mulai terganggu—ketika ada perubahan, ketika ada ketidakpastian, atau ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang kita harapkan—kita tiba-tiba merasa goyah, merasa tidak nyaman, dan merasa kehilangan pegangan, tanpa benar-benar memahami mengapa perasaan itu muncul begitu kuat. Padahal yang sebenarnya terjadi bukan sekadar perubahan keadaan, tetapi terguncangnya sesuatu yang selama ini kita jadikan tempat bersandar tanpa kita sadari.

Di titik inilah kita mulai melihat bahwa ketidaktenangan yang muncul sering kali bukan karena kehidupan menjadi lebih berat, tetapi karena sandaran kita ternyata tidak sekuat yang kita kira. Dan dari kesadaran itu, perlahan muncul pertanyaan yang lebih dalam: jika selama ini kita bersandar pada sesuatu yang bisa berubah, di mana sebenarnya kita meletakkan rasa aman kita? Ketika pertanyaan ini mulai kita hadapi dengan jujur, sesuatu mulai terbuka—bahwa mungkin selama ini kita tidak benar-benar kehilangan ketenangan, tetapi kita menaruhnya di tempat yang tidak tepat. Dan mungkin, dari situlah perjalanan untuk menemukan sandaran yang lebih kokoh mulai dimulai—bukan pada sesuatu yang tampak, tetapi pada sesuatu yang tidak mudah goyah oleh perubahan apa pun.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan terbuka ketika kita mulai melihat kehidupan dengan lebih jernih—bahwa kegelisahan yang kita rasakan tidak selalu berasal dari keadaan yang tidak stabil, tetapi dari upaya kita untuk mencari stabilitas pada sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar tetap. Selama

ini, kita mungkin tidak menyadari bahwa kita telah menggantungkan rasa aman pada hal-hal yang bisa berubah, pada keadaan yang tidak selalu bisa dipastikan, dan pada sesuatu yang pada dasarnya tidak pernah dirancang untuk menjadi sandaran yang utuh. Dan ketika hal-hal itu bergeser, berubah, atau tidak lagi sesuai dengan harapan, kita merasa goyah, bukan karena kita lemah, tetapi karena apa yang kita jadikan tempat bersandar memang tidak cukup kuat untuk menahan perubahan.

Dari sini, kita mulai memahami bahwa ketenangan tidak bisa dibangun hanya dari luar, tidak bisa sepenuhnya bergantung pada kondisi yang terlihat stabil, dan tidak akan bertahan lama jika ia hanya bersandar pada sesuatu yang sifatnya sementara. Dunia akan terus berubah, keadaan akan terus bergeser, dan apa yang hari ini terasa aman tidak selalu akan tetap seperti itu di kemudian hari. Jika kita terus menggantungkan ketenangan pada sesuatu yang berubah, maka ketenangan itu pun akan ikut berubah—datang dan pergi mengikuti keadaan, tanpa pernah benar-benar menetap di dalam diri kita.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai menyadari bahwa bukan dunia yang harus menjadi stabil agar kita bisa tenang, tetapi cara kita bersandar yang perlu berubah. Kita mulai melihat bahwa ketenangan yang lebih utuh tidak terletak pada upaya untuk memastikan segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan kita, tetapi pada kemampuan untuk menempatkan rasa aman pada sesuatu yang tidak mudah goyah oleh perubahan. Dan ketika kita mulai menggeser sandaran itu, perlahan sesuatu di dalam diri kita ikut berubah—kita tidak lagi terlalu bergantung pada apa yang ada di luar, tidak lagi mudah terguncang oleh perubahan, dan mulai merasakan ketenangan

yang lebih dalam, yang tidak lagi ditentukan oleh stabil atau tidaknya dunia, tetapi oleh kejelasan dalam cara kita memahami dan menyandarkan diri pada kehidupan itu sendiri.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan perhatikan dengan lebih jujur bagaimana selama ini Anda mencari rasa aman dalam hidup—bukan hanya melalui hal-hal besar yang Anda rencanakan, tetapi juga melalui hal-hal kecil yang mungkin tidak Anda sadari, seperti harapan bahwa keadaan akan tetap seperti sekarang, bahwa orang-orang tertentu akan selalu ada, atau bahwa hidup akan berjalan sesuai dengan gambaran yang Anda pegang selama ini. Dalam diam, tanyakan pada diri Anda: di mana sebenarnya Anda meletakkan ketenangan Anda? Apakah ia bergantung pada sesuatu yang bisa berubah, ataukah Anda pernah benar-benar melihat ke dalam, untuk menemukan sandaran yang tidak mudah goyah?

Perlahan, tanpa perlu terburu-buru mencari jawaban yang sempurna, coba perhatikan bagaimana perasaan Anda berubah ketika sesuatu tidak berjalan seperti yang Anda harapkan—ketika ada ketidakpastian, ketika ada perubahan, atau ketika sesuatu yang Anda anggap stabil mulai bergeser. Apakah ketenangan Anda ikut terguncang? Apakah ada rasa tidak nyaman yang muncul, seolah-olah Anda kehilangan pegangan? Jika iya, mungkin itu bukan semata-mata karena keadaan yang berubah, tetapi karena selama ini Anda tanpa sadar telah menggantungkan rasa aman pada sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar tetap.

Mungkin Anda tidak perlu langsung mengubah apa pun, tidak perlu segera menemukan jawaban yang pasti, tetapi cukup mulai dari satu kesadaran sederhana: bahwa dunia memang tidak pernah sepenuhnya stabil, dan mungkin selama ini kita hanya berharap ia demikian. Dari kesadaran itu, perlahan Anda bisa mulai melihat hidup dengan cara yang berbeda—tidak lagi sepenuhnya bergantung pada apa yang ada di luar, tetapi mulai memberi ruang untuk menemukan ketenangan yang lebih dalam di dalam diri. Dan mungkin, di situlah perjalanan baru dimulai—bukan untuk membuat dunia menjadi stabil, tetapi untuk belajar tetap tenang... di tengah dunia yang memang tidak pernah sepenuhnya bisa kita pastikan.

# Bab 3

## MENGAPA KITA INGIN MENGENDALIKAN SEGALANYA— DAN SERING GAGAL

### **Cerita Pembuka: Ketika Kehidupan Tidak Sepenuhnya dalam Kendali**

Seorang pria muda merencanakan hidupnya dengan sangat rapi. Ia belajar sungguh-sungguh, mendapatkan pekerjaan impian, lalu menikah dan mulai membangun keluarga. Semua terasa berjalan sesuai rencana—stabil, terarah, dan terkendali.

Namun suatu hari, perusahaannya mengalami krisis. Tanpa diduga, ia termasuk dalam daftar karyawan yang harus dilepaskan. Dalam satu pertemuan singkat, sesuatu yang ia bangun bertahun-tahun tiba-tiba berhenti.

Pulang ke rumah, pikirannya dipenuhi pertanyaan:  
Bagaimana dengan keluarga saya?  
Bagaimana masa depan saya?  
Mengapa ini terjadi?

Hari-hari berikutnya terasa berat. Ia mulai menyadari bahwa sesuatu yang ia anggap stabil ternyata bisa berubah sangat cepat. Ia juga mulai melihat sesuatu yang sebelumnya tidak ia sadari: selama ini ia merasa hidup sepenuhnya dalam kendalinya.

Pengalaman itu mengajarkan hal berbeda.

Manusia bisa merencanakan dan berusaha.

Namun hasil akhir tidak sepenuhnya berada dalam kendalinya.

Beberapa bulan kemudian, melalui jalan yang tidak terduga, ia mendapatkan pekerjaan baru—di bidang yang tidak pernah ia rencanakan. Perlahan, hidupnya kembali stabil.

Suatu hari ia berkata,

“Aku dulu merasa mengendalikan hidupku. Sekarang aku tahu, aku hanya mengendalikan usahaku.”

Pengalaman ini tidak hanya miliknya. Banyak orang pada akhirnya menyadari hal yang sama: hidup tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia.

Awalnya terasa menakutkan.

Namun di balik itu, ada kelegaan.

Bahwa kita tidak harus memikul semuanya sendirian.

---

## Pendahuluan

Salah satu dorongan paling mendasar dalam diri manusia adalah keinginan untuk mengendalikan kehidupan yang ia jalani—sebuah dorongan yang sering hadir begitu halus, namun sangat memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak. Ia muncul dalam berbagai bentuk sederhana: keinginan agar rencana berjalan sesuai harapan, agar orang lain bersikap seperti yang kita bayangkan, dan agar situasi berkembang sesuai skenario yang kita susun di dalam pikiran.

Dorongan ini pada dasarnya berakar pada kebutuhan akan rasa aman. Ketika seseorang merasa memiliki kendali, ia cenderung merasa lebih tenang. Sebaliknya, ketika kendali terasa melemah, muncul kegelisahan yang mendorongnya untuk berpikir lebih keras dan mengatur lebih banyak hal, dengan harapan dapat memastikan hasil sesuai keinginan.

Namun di balik itu, terdapat realitas yang sering sulit diterima: kendali manusia sangat terbatas. Kita bisa merencanakan dan berusaha, tetapi tidak pernah benar-benar mampu memastikan hasil. Banyak hal berada di luar kendali—perubahan, waktu, keputusan orang lain, dan berbagai peristiwa yang tidak terduga.

Di sinilah konflik batin muncul. Di satu sisi, kita ingin mengendalikan; di sisi lain, kita hidup dalam kenyataan yang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan. Semakin kita mencoba menggenggam sesuatu yang tidak bisa sepenuhnya digenggam, semakin besar tekanan yang kita rasakan.

Sering kali, kelelahan bukan berasal dari masalah itu sendiri, tetapi dari usaha terus-menerus untuk memastikan sesuatu

yang memang tidak bisa dipastikan. Dalam kondisi ini, kegagalan bukan sekadar kurangnya usaha, tetapi bisa menjadi konsekuensi dari upaya melampaui batas alami kehidupan.

Bab ini mengajak kita melihat dengan lebih jujur mengapa dorongan untuk mengendalikan begitu kuat, dan mengapa kita sering merasa gagal—bukan karena kita tidak mampu, tetapi karena kita berusaha mengendalikan sesuatu yang memang tidak dirancang untuk sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Dari pemahaman ini, perlahan muncul kemungkinan untuk menemukan ketenangan—bukan dari mengendalikan segalanya, tetapi dari menerima batas dan menjalani hidup dengan kesadaran yang lebih utuh.

---

## **Mengapa Kendali Memberikan Rasa Aman**

Dalam banyak sisi kehidupan, manusia memiliki kecenderungan untuk merasa lebih tenang ketika ia mampu mengatur, merencanakan, dan memprediksi apa yang akan terjadi, seolah-olah dengan memahami alur kejadian dan memegang kendali atas berbagai kemungkinan, ia dapat melindungi dirinya dari hal-hal yang tidak diinginkan. Kendali memberikan ilusi kepastian—sebuah perasaan bahwa segala sesuatu berada dalam jangkauan, bahwa risiko dapat diminimalkan, dan bahwa masa depan tidak sepenuhnya gelap atau tidak terduga. Dalam kondisi ini, pikiran merasa memiliki pegangan, dan hati pun seolah mendapatkan ruang untuk beristirahat, karena ada keyakinan bahwa apa yang terjadi masih bisa diarahkan sesuai dengan keinginan.

Namun rasa aman yang berasal dari kendali sering kali bukanlah sesuatu yang benar-benar kokoh, melainkan perasaan

yang muncul karena kita percaya bahwa kita bisa menghindari ketidakpastian, padahal kehidupan itu sendiri tidak pernah sepenuhnya bisa dipastikan. Kita merasa tenang bukan karena semua sudah aman, tetapi karena kita merasa memiliki peran dalam mengaturnya, sehingga ketenangan itu sebenarnya bergantung pada sejauh mana kita merasa mampu mengendalikan keadaan. Ketika kendali itu terasa kuat, kita merasa lebih stabil; tetapi ketika kendali mulai melemah—ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, atau ketika muncul hal-hal di luar dugaan—rasa aman itu pun ikut terguncang, karena ia dibangun di atas sesuatu yang tidak sepenuhnya bisa kita pegang.

Di titik inilah kita mulai memahami bahwa keinginan untuk mengendalikan bukanlah sesuatu yang salah, melainkan sesuatu yang sangat manusiawi—sebuah cara untuk mencari rasa aman di tengah kehidupan yang tidak pasti. Namun ketika kendali menjadi satu-satunya sumber ketenangan, ia justru bisa menjadi beban, karena kita terus berusaha menjaga sesuatu yang pada dasarnya tidak bisa kita jaga sepenuhnya. Dan mungkin, dari kesadaran ini, perlahan muncul ruang untuk melihat bahwa rasa aman yang lebih dalam tidak selalu datang dari kemampuan kita mengendalikan kehidupan, tetapi dari kemampuan kita memahami batas kendali tersebut, sehingga kita tidak lagi menggantungkan ketenangan pada sesuatu yang selalu bisa berubah, melainkan pada cara kita menjalani kehidupan dengan lebih sadar dan lebih lapang.

---

## **Realitas: Kehidupan Tidak Sepenuhnya dalam Kendali Manusia**

Manusia pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengendalikan usaha, tetapi tidak pernah benar-benar memiliki kuasa penuh atas hasil dari usaha tersebut. Ia dapat belajar dengan sungguh-sungguh, bekerja dengan sepenuh tenaga, serta merencanakan berbagai langkah dengan pertimbangan yang matang, namun pada akhirnya, hasil tetap berada dalam wilayah yang tidak sepenuhnya dapat ia kendalikan. Realitas ini sering kali terasa sulit diterima, karena secara naluriah manusia cenderung menghubungkan antara usaha yang maksimal dengan hasil yang seharusnya sebanding. Ketika hubungan tersebut tidak terwujud sebagaimana yang diharapkan, maka muncul kebingungan yang perlahan dapat berubah menjadi kekecewaan.

Tidak jarang seseorang telah mempersiapkan dirinya dengan sangat baik, menjalani proses dengan disiplin, bahkan menghindari kesalahan-kesalahan yang tampak jelas, namun tetap menghadapi hasil yang berbeda dari rencana semula. Ada pula mereka yang telah bekerja keras dalam waktu yang panjang, tetapi hasil yang diperoleh tidak mencerminkan besarnya usaha yang telah dikeluarkan. Dalam situasi seperti ini, pikiran manusia cenderung bertanya-tanya, mencoba mencari penjelasan yang rasional, dan sering kali berujung pada satu kesimpulan sederhana: bahwa seharusnya hasil mengikuti usaha. Namun kehidupan tidak berjalan dengan pola yang sesederhana itu.

Di balik setiap hasil, terdapat begitu banyak faktor yang tidak selalu tampak di permukaan, namun memiliki pengaruh yang

nyata. Waktu yang tidak selalu sejalan dengan harapan, keputusan orang lain yang berada di luar kendali kita, perubahan kondisi yang terjadi tanpa peringatan, serta berbagai peristiwa kecil yang luput dari perhitungan, semuanya turut membentuk hasil akhir yang kita alami. Ketika seseorang mulai melihat keseluruhan ini dengan lebih jernih, ia akan menyadari bahwa ada batas yang sangat penting dalam kehidupan, yaitu batas antara apa yang dapat dikendalikan dan apa yang tidak.

Dalam Al-Qur'an disebutkan, "Dan kamu tidak dapat menghendaki sesuatu kecuali apabila dikehendaki Allah, Tuhan seluruh alam" (QS. At-Takwir: 29). Ayat ini tidak dimaksudkan untuk melemahkan manusia atau menghilangkan peran usaha dalam kehidupan, melainkan untuk menunjukkan bahwa kehendak manusia tidak berdiri sendiri. Manusia tetap memiliki pilihan, tetap dapat berusaha, dan tetap bertanggung jawab atas langkah yang ia ambil, namun semua itu berada dalam lingkup kehendak yang lebih besar. Dengan memahami hal ini, seseorang tidak kehilangan semangat untuk berusaha, tetapi justru memiliki pemahaman yang lebih utuh tentang posisi dirinya dalam kehidupan.

Kesalahpahaman sering terjadi ketika seseorang menyamakan wilayah usaha dengan wilayah hasil, seolah-olah keduanya berada dalam kendali yang sama. Padahal usaha adalah bagian yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab manusia, sementara hasil tidak sepenuhnya berada dalam jangkauannya. Ketika seseorang mencoba memastikan hasil dengan cara yang sama seperti ia mengendalikan usaha, maka beban yang ia rasakan akan menjadi semakin berat, karena ia sedang memikul sesuatu yang pada dasarnya tidak ditujukan untuk ia pikul.

Namun ketika batas ini mulai dipahami dengan lebih dalam, perlahan muncul perubahan dalam cara seseorang menjalani hidup. Ia tetap berusaha dengan sungguh-sungguh, tetap memberikan yang terbaik dari apa yang ia miliki, tetapi tidak lagi memaksakan kepastian pada sesuatu yang memang tidak bisa dipastikan. Dalam sikap seperti ini, muncul kelegaan yang tidak selalu terlihat, tetapi sangat nyata dirasakan. Bukan karena kehidupan menjadi tanpa tantangan, melainkan karena seseorang tidak lagi berusaha mengendalikan sesuatu yang sejak awal memang tidak pernah sepenuhnya berada dalam kendalinya.

Penerimaan terhadap realitas ini bukanlah bentuk kelemahan atau kekurangan, melainkan sebuah bentuk pemahaman yang lebih dalam tentang bagaimana kehidupan berjalan. Dengan menerima batas tersebut, seseorang tidak kehilangan arah, tetapi justru menemukan cara untuk melangkah dengan lebih ringan, lebih jernih, dan lebih selaras dengan kenyataan yang ada, sehingga ia tidak lagi terjebak dalam kelelahan yang berasal dari usaha untuk mengendalikan sesuatu yang memang tidak pernah sepenuhnya bisa dikendalikan.

### **Dokter yang Tidak Bisa Menyelamatkan Pasiennya**

Seorang dokter muda pernah mengalami kejadian yang sangat membekas.

Ia berusaha menyelamatkan seorang pasien dengan segala kemampuan yang ia miliki. Ia melakukan semua prosedur dengan benar.

Namun pasien itu tetap meninggal.

Malam itu ia duduk lama di ruang dokter.

Ia menyadari sesuatu yang sangat mendalam:

Manusia bisa berusaha dengan maksimal.

Tetapi hasil akhir bukan berada dalam kendali manusia.

---

## **Ilusi Kontrol sebagai Sumber Kecemasan**

Dalam banyak situasi, manusia merasa lebih tenang ketika ia percaya bahwa ia memiliki kendali atas apa yang terjadi—bahwa dengan perencanaan yang matang, pemikiran yang cermat, dan usaha yang maksimal, ia dapat mengarahkan kehidupan sesuai dengan yang diinginkan—sehingga tanpa disadari, rasa aman yang ia rasakan tidak hanya berasal dari apa yang nyata, tetapi juga dari keyakinan bahwa ia mampu mengendalikan hal-hal yang akan terjadi. Keyakinan ini memberikan rasa tenang yang halus, membuat pikiran merasa memiliki pegangan, dan memberi kesan bahwa ketidakpastian dapat dikurangi sejauh mungkin.

Namun di balik itu, terdapat sesuatu yang sering luput disadari: bahwa kendali yang kita rasakan tidak selalu benar-benar nyata, melainkan sebagian merupakan ilusi yang kita bangun untuk membuat diri merasa lebih aman.

Ketika kita mulai menggantungkan ketenangan pada ilusi bahwa segala sesuatu bisa dikendalikan, kita tanpa sadar menempatkan diri dalam posisi yang rentan, karena kehidupan tidak pernah sepenuhnya mengikuti rencana kita. Selalu ada hal-hal yang berada di luar jangkauan—perubahan yang tidak bisa diprediksi, respon orang lain yang tidak bisa diatur, dan

kejadian-kejadian yang datang tanpa kita rencanakan. Ketika kenyataan mulai tidak selaras dengan kendali yang kita bayangkan, kecemasan pun muncul, bukan semata-mata karena apa yang terjadi, tetapi karena runtuhnya rasa aman yang selama ini kita bangun di atas keyakinan bahwa kita bisa mengatur semuanya. Semakin kuat kita memegang ilusi itu, semakin besar pula kegelisahan yang kita rasakan ketika ia mulai retak.

Di titik inilah kita mulai melihat bahwa kecemasan sering kali tidak datang hanya dari ketidakpastian itu sendiri, tetapi dari usaha kita untuk menolak ketidakpastian tersebut—dari keinginan untuk memastikan segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginan kita, padahal pada dasarnya tidak semua hal bisa kita arahkan. Ilusi kontrol yang awalnya terasa menyenangkan justru berubah menjadi sumber tekanan, karena kita terus berusaha mempertahankan sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar berada dalam genggaman kita. Dan mungkin, dari kesadaran ini, perlahan terbuka pemahaman bahwa ketenangan tidak datang dari memperkuat kendali, tetapi dari melihat dengan lebih jernih batas kendali itu sendiri, sehingga kita tidak lagi memaksakan diri untuk menguasai apa yang tidak bisa kita kuasai, melainkan mulai belajar menjalani hidup dengan cara yang lebih lapang, lebih sadar, dan lebih selaras dengan kenyataan yang ada.

---

## **Perbedaan antara Kendali Nyata dan Kendali Ilusi**

Salah satu sumber kecemasan yang paling dalam dalam kehidupan manusia sering kali bukan berasal dari besarnya masalah yang dihadapi, melainkan dari ketidakjelasan dalam

memahami batas antara apa yang benar-benar berada dalam kendalinya dan apa yang sebenarnya berada di luar jangkauannya. Banyak orang menjalani hidup seolah-olah mereka memikul tanggung jawab penuh atas seluruh aspek kehidupan, bukan hanya atas usaha yang mereka lakukan, tetapi juga atas hasil yang diperoleh, masa depan yang belum terjadi, bahkan respons dan sikap orang lain terhadap mereka. Ketika kenyataan tidak berjalan sesuai dengan harapan yang telah dibangun, maka perasaan gagal muncul secara menyeluruh, seakan-akan seluruh diri mereka turut runtuh bersama hasil yang tidak sesuai tersebut.

Padahal, kehidupan tidak pernah dirancang untuk sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Untuk memahami hal ini secara lebih jernih, diperlukan pembedaan yang tegas antara apa yang dapat disebut sebagai kendali nyata dan apa yang sebenarnya hanyalah kendali ilusi. Kendali nyata mencakup hal-hal yang benar-benar berada dalam ruang tindakan manusia, yaitu niat yang dibangun di dalam hati, usaha yang dilakukan dengan kesungguhan, keputusan yang diambil dengan pertimbangan, serta sikap yang dipilih dalam merespons setiap keadaan. Dalam wilayah ini, manusia memiliki tanggung jawab penuh, karena di sinilah letak kebebasan sekaligus amanah yang diberikan kepadanya untuk menentukan arah tindakannya.

Namun di luar wilayah tersebut, terdapat area yang sering kali disalahpahami sebagai sesuatu yang bisa dikendalikan, padahal pada kenyataannya tidak. Inilah yang disebut sebagai kendali ilusi, yaitu segala hal yang berada di luar jangkauan langsung manusia, seperti hasil akhir dari usaha, masa depan yang belum terjadi, keputusan dan sikap orang lain, serta kondisi eksternal yang senantiasa berubah tanpa dapat dipastikan. Ketika

seseorang meyakini bahwa semua itu seharusnya berada dalam kendalinya, maka ia secara tidak sadar sedang membangun ekspektasi yang tidak realistis, yang pada akhirnya hanya akan melahirkan tekanan batin yang terus-menerus.

Upaya untuk mengendalikan wilayah yang sebenarnya tidak dapat dikendalikan ini tidak pernah benar-benar berhasil, bukan karena kurangnya kemampuan atau usaha, melainkan karena objek yang ingin dikendalikan memang tidak berada dalam domain manusia. Semakin seseorang berusaha memastikan sesuatu yang tidak pasti, semakin besar pula beban yang ia rasakan, karena ia terus mempertahankan sesuatu yang pada hakikatnya tidak bisa ia pegang sepenuhnya. Dalam kondisi seperti ini, energi mental menjadi terkuras, fokus menjadi terpecah, dan ketenangan semakin sulit ditemukan.

Sebaliknya, ketika seseorang mulai memahami perbedaan antara kendali nyata dan kendali ilusi, maka terjadi perubahan yang sangat signifikan dalam cara ia menjalani hidup. Ia tetap berusaha dengan sungguh-sungguh, tetap merencanakan dengan matang, namun tidak lagi memikul beban yang bukan menjadi bagiannya. Ia memahami bahwa tugasnya adalah mengelola apa yang berada dalam kendalinya dengan sebaik mungkin, sementara untuk hal-hal di luar kendalinya, ia belajar untuk menerima dan menyerahkannya kepada Allah dengan penuh kepercayaan.

Pemahaman ini tidak menjadikan seseorang pasif atau menyerah, melainkan justru membuatnya lebih fokus dan efektif. Energi yang sebelumnya tersebar untuk mengendalikan hal-hal yang tidak pasti kini terkumpul dan diarahkan sepenuhnya pada perbaikan usaha dan kualitas diri. Dalam

keadaan seperti ini, muncul ketenangan yang tidak bergantung pada kepastian hasil, tetapi pada kejelasan posisi diri dalam kehidupan.

Di sinilah perbedaan antara kendali nyata dan kendali ilusi menjadi kunci penting dalam memahami hakikat kehidupan. Dari pemahaman ini, seseorang mulai melangkah menuju sikap tawakal yang lebih nyata, bukan sebagai bentuk penyerahan tanpa usaha, melainkan sebagai keseimbangan antara ikhtiar yang maksimal dan penerimaan yang lapang terhadap apa yang memang tidak berada dalam kendalinya.

---

## **Mengapa Ego Ingin Mengendalikan Segalanya**

Di dalam diri manusia terdapat dorongan kuat untuk mencari rasa aman, yang sering disebut sebagai ego. Pada dasarnya, ego bukan sesuatu yang sepenuhnya negatif, karena ia membantu manusia bertahan, mengambil keputusan, dan melindungi diri. Namun dalam upayanya menciptakan rasa aman, ego sering mengandalkan satu cara utama: berusaha mengendalikan segala sesuatu.

Dalam logika ego, kendali dianggap sebagai jalan menuju ketenangan. Jika segala sesuatu bisa diatur sesuai keinginan, maka ketidakpastian dapat dihindari. Jika hasil bisa dipastikan, maka kecemasan tidak perlu muncul. Keyakinan ini mendorong manusia untuk terus mengatur, mengantisipasi, dan mencoba mengendalikan berbagai aspek kehidupan—bahkan yang sebenarnya berada di luar jangkauannya.

Masalahnya, dorongan ini tidak sejalan dengan realitas. Kehidupan bersifat dinamis dan penuh variabel yang tidak

dapat dikendalikan sepenuhnya. Perubahan bisa terjadi kapan saja, keputusan orang lain tidak dapat dipastikan, dan banyak hal berada di luar kuasa manusia. Dalam kondisi ini, upaya untuk menciptakan kendali penuh menjadi sesuatu yang mustahil.

Namun ego tidak mudah menerima batas tersebut. Ia terus berusaha menciptakan kepastian di tengah ketidakpastian. Karena kepastian itu tidak pernah benar-benar tercapai, ego hidup dalam ketegangan yang terus-menerus—seolah selalu ada sesuatu yang harus dijaga dan dipastikan. Inilah yang sering dirasakan sebagai kecemasan berulang, bukan karena satu masalah besar, tetapi karena usaha tanpa henti untuk mengendalikan hal yang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan.

Semakin kuat dorongan untuk mengendalikan, semakin besar tekanan yang dirasakan. Kehidupan yang seharusnya dijalani dengan kesadaran berubah menjadi sesuatu yang harus terus diawasi, seolah setiap ketidakpastian adalah ancaman. Dalam kondisi ini, ketenangan menjadi sulit dicapai karena bergantung pada sesuatu yang tidak stabil.

Perubahan mulai terjadi ketika seseorang menyadari bahwa tidak semua hal perlu dikendalikan. Ketika ego tidak lagi mendominasi, muncul ruang untuk melihat dengan lebih jernih dan membedakan antara apa yang bisa diupayakan dan apa yang tidak perlu dipaksakan. Dari sini, stabilitas tidak lagi bergantung pada kendali, tetapi pada penerimaan terhadap batas.

Pada akhirnya, dorongan ego untuk mengendalikan segalanya bukanlah tanda kekuatan, melainkan cerminan dari ketakutan yang belum dipahami. Ketika ketakutan itu mulai dikenali

dengan jujur, kebutuhan untuk mengendalikan perlahan melemah—dan dari situlah ketenangan mulai tumbuh.

---

## **Hakikat Kendali dalam Perspektif Tauhid**

Tauhid mengajarkan sebuah pemahaman yang sangat mendasar tentang hakikat kehidupan, yaitu bahwa Allah adalah satu-satunya pengatur seluruh alam semesta, bukan hanya dalam peristiwa-peristiwa besar yang tampak jelas di hadapan manusia, tetapi juga dalam setiap detail kecil yang sering kali luput dari perhatian. Tidak ada satu pun kejadian yang terjadi secara kebetulan, tidak ada satu pun proses yang berjalan tanpa arah, dan tidak ada satu pun keadaan yang berada di luar jangkauan pengaturan-Nya. Dalam Al-Qur'an disebutkan, "Dan Allah menciptakan segala sesuatu dan Dia menetapkan ukurannya dengan tepat" (QS. Al-Furqan: 2), sebuah pernyataan yang menegaskan bahwa seluruh realitas kehidupan memiliki ukuran, waktu, dan tempatnya masing-masing dalam susunan yang sempurna, meskipun tidak selalu dapat dipahami sepenuhnya oleh akal manusia.

Namun dalam kehidupan sehari-hari, sering kali terjadi pergeseran cara pandang yang halus tetapi berdampak besar. Tanpa disadari, manusia cenderung menempatkan dirinya seolah-olah sebagai pusat kendali, seakan-akan seluruh hasil kehidupan bergantung sepenuhnya pada usaha, perencanaan, dan kemampuan yang ia miliki. Ia merasa bahwa dengan kekuatan yang cukup, ia dapat mengatur segala sesuatu, dan dengan kecermatan yang tinggi, ia dapat memastikan hasil sesuai dengan yang diharapkan. Pandangan seperti ini, meskipun tampak logis, sesungguhnya tidak sejalan dengan

perspektif tauhid yang menempatkan manusia bukan sebagai pengatur utama, melainkan sebagai bagian dari ciptaan yang berada dalam sistem yang lebih besar.

Dalam kerangka tauhid, manusia memang diberi kemampuan untuk berusaha, ruang untuk memilih, serta tanggung jawab untuk menjalani peran yang telah ditetapkan baginya. Namun kemampuan tersebut tidak disertai dengan kendali penuh atas hasil, waktu, maupun keseluruhan alur kehidupan. Ada batas yang jelas antara apa yang menjadi wilayah manusia dan apa yang sepenuhnya berada dalam pengaturan Allah. Memahami batas ini sering kali disalahartikan sebagai bentuk kelemahan atau ketidakberdayaan, padahal justru di dalamnya terdapat bentuk kebebasan yang sangat mendalam.

Ketika seseorang menyadari bahwa ia tidak memegang kendali penuh atas segala sesuatu, maka ia terbebas dari beban yang selama ini sering dipikul tanpa disadari, yaitu beban untuk memastikan bahwa segala sesuatu harus berjalan sesuai dengan keinginannya. Ia tidak lagi merasa harus mengatur seluruh detail kehidupan agar dapat merasa aman, karena ia mulai memahami bahwa ada pengaturan yang jauh lebih luas dan lebih sempurna daripada yang dapat ia capai dengan usahanya sendiri. Dalam kondisi seperti ini, cara seseorang menjalani hidup pun mulai berubah secara perlahan.

Ia tetap berusaha dengan sungguh-sungguh, tetap merencanakan dengan matang, dan tetap melangkah dengan kesadaran penuh, namun tidak lagi menggantungkan ketenangan batinnya pada kepastian hasil. Ia tidak lagi menjadikan kendali sebagai satu-satunya sumber rasa aman, karena ia telah melihat bahwa kehidupan ini berjalan dalam

pengaturan yang tidak pernah lepas dari kehendak Allah. Di sinilah ilusi kendali mulai runtuh, bukan karena dipaksa untuk dilepaskan, tetapi karena dipahami sebagai sesuatu yang sejak awal memang tidak sepenuhnya nyata.

Dalam pemahaman ini, manusia tidak lagi berusaha menjadi pusat kendali, melainkan belajar untuk menempatkan dirinya pada posisi yang tepat sebagai bagian dari sistem yang lebih besar. Dari sinilah muncul bentuk stabilitas yang berbeda, yaitu stabilitas yang tidak bergantung pada kemampuan untuk mengendalikan, tetapi pada keyakinan bahwa kehidupan tidak pernah berjalan tanpa arah. Apa pun yang terjadi, baik yang sesuai dengan harapan maupun yang tidak, tetap berada dalam lingkup pengaturan-Nya.

Tauhid tidak menghapus usaha, tetapi mengembalikan usaha pada proporsinya yang benar. Ia tidak membuat manusia berhenti bergerak, tetapi membimbingnya untuk bergerak dengan kesadaran yang lebih jernih. Dan ketika posisi ini dipahami dengan baik, maka beban yang selama ini terasa berat perlahan menjadi lebih ringan, karena manusia tidak lagi mencoba memegang sesuatu yang memang tidak pernah dititipkan kepadanya sejak awal.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan terbuka ketika kita mulai melihat dengan lebih jujur bagaimana kita menjalani kehidupan—bahwa keinginan untuk mengendalikan segala sesuatu bukanlah semata-mata kelemahan, tetapi sebuah cara yang sangat manusiawi untuk mencari rasa aman di tengah ketidakpastian. Kita berusaha mengatur, merencanakan, dan

memastikan banyak hal berjalan sesuai dengan harapan, karena kita ingin menghindari kekecewaan, ingin melindungi diri dari hal-hal yang tidak diinginkan, dan ingin merasa bahwa hidup berada dalam kendali kita. Namun dalam proses itu, tanpa kita sadari, kita sering menggantungkan ketenangan pada sesuatu yang tidak sepenuhnya bisa kita pegang, sehingga rasa aman yang kita bangun menjadi rapuh dan mudah terguncang ketika kenyataan tidak berjalan sesuai rencana.

Dari sini, perlahan kita mulai memahami bahwa kegagalan kita dalam mengendalikan segala sesuatu bukanlah tanda bahwa kita kurang mampu, tetapi justru bagian dari cara kehidupan mengajarkan batas—batas antara apa yang bisa kita lakukan dan apa yang tidak bisa kita tentukan. Setiap kali sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keinginan kita, kita sebenarnya sedang diingatkan bahwa tidak semua hal berada dalam kendali manusia, dan bahwa upaya untuk memaksakan kendali atas segala sesuatu hanya akan menambah beban yang sebenarnya tidak perlu kita pikul. Ketika kita tidak memahami hal ini, kita terus berusaha lebih keras, berpikir lebih jauh, dan mengatur lebih banyak, namun bukannya menemukan ketenangan, kita justru semakin merasa lelah.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai melihat bahwa ketenangan tidak datang dari kemampuan kita menguasai kehidupan, tetapi dari kemampuan kita memahami batas kendali tersebut dengan lebih jernih. Kita tetap berusaha, tetap berperan, dan tetap mengambil langkah, tetapi tidak lagi dengan kebutuhan untuk memastikan hasil sepenuhnya sesuai dengan keinginan kita. Perlahan, kita belajar melepaskan apa yang bukan menjadi bagian kita, dan di situlah sesuatu mulai berubah—hidup tidak selalu menjadi lebih mudah, tetapi hati

menjadi lebih lapang. Dan mungkin, di situlah kita mulai merasakan ketenangan yang lebih utuh—ketenangan yang tidak lagi bergantung pada sejauh mana kita bisa mengendalikan hidup, tetapi pada sejauh mana kita mampu menerima bahwa tidak semua hal harus berada dalam kendali kita untuk bisa kita jalani dengan baik.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan perhatikan dengan lebih jujur bagaimana selama ini Anda berusaha menjalani hidup—bukan hanya melalui apa yang Anda lakukan, tetapi juga melalui bagaimana Anda memikirkan, mengharapkan, dan mencoba mengatur berbagai hal yang terjadi di sekitar Anda. Apakah Anda sering merasa perlu memastikan bahwa segala sesuatu berjalan sesuai rencana, bahwa orang lain bersikap seperti yang Anda harapkan, atau bahwa masa depan harus terasa cukup pasti agar Anda bisa merasa tenang? Dan ketika hal-hal itu tidak berjalan seperti yang Anda bayangkan, apakah Anda merasakan kegelisahan yang sulit dijelaskan, seolah-olah ada sesuatu yang tidak berada di tempat yang seharusnya?

Perlahan, tanpa perlu menyalahkan diri sendiri, coba lihat lebih dalam: sejauh mana Anda menggantungkan ketenangan pada kemampuan Anda untuk mengendalikan keadaan? Apakah rasa aman Anda bergantung pada apakah semuanya berjalan sesuai keinginan Anda, ataukah Anda pernah memberi ruang bagi kemungkinan bahwa tidak semua hal harus bisa Anda atur untuk tetap merasa baik-baik saja? Mungkin, tanpa disadari, ada beban yang selama ini Anda pikul—bukan karena hidup terlalu berat, tetapi karena Anda mencoba memegang terlalu

banyak hal yang sebenarnya tidak sepenuhnya berada dalam kendali Anda.

Anda tidak perlu langsung melepaskan semuanya, tidak perlu memaksa diri untuk berubah dalam sekejap, tetapi mungkin cukup mulai dari satu kesadaran sederhana: bahwa ada batas dalam apa yang bisa Anda kendalikan, dan bahwa menerima batas tersebut bukanlah tanda kelemahan, melainkan awal dari kelegaan yang lebih dalam. Dari sana, perlahan Anda bisa mulai merasakan perbedaan—bahwa ketika Anda tidak lagi memaksakan kendali atas segala sesuatu, ada ruang yang terbuka di dalam diri, ruang yang memungkinkan Anda menjalani hidup dengan lebih ringan, lebih tenang, dan lebih selaras dengan kenyataan yang memang tidak selalu bisa Anda atur sepenuhnya.

# Bab 4

## MASALAHNYA BUKAN PADA KEHIDUPAN—TAPI CARA KITA MELIHATNYA

*Mengapa Kita Tidak Selalu Melihat Realitas dengan Benar*

### **Cerita Pembuka:**

#### **Pesan Whats App yang belum dijawab**

Suatu sore, seseorang mengirim pesan kepada temannya melalui WhatsApp. Pesannya sederhana.

Ia hanya ingin menanyakan sesuatu yang penting.

Beberapa menit berlalu. Pesan itu sudah terbaca. Namun tidak ada balasan. Ia masih tenang.

“Mungkin dia sedang sibuk.”

Satu jam berlalu. Masih tidak ada jawaban.

Pikirannya mulai bergerak.

“Mungkin dia tidak sempat membalas.”

Malam datang. Pesan itu tetap tidak dibalas.

Perasaannya mulai berubah.

“Kenapa belum dibalas juga?”

“Apakah aku melakukan kesalahan?”

“Apakah dia sengaja mengabaikanku?”

Keesokan harinya, pesan itu tetap belum dijawab. Sekarang pikirannya tidak lagi netral.

Ia mulai menyusun cerita.

“Mungkin dia marah.”

“Mungkin dia tidak menghargai aku.”

“Mungkin hubungan kami tidak sebaik yang aku kira.”

Perasaannya ikut berubah. Ada sedikit kecewa.

Ada sedikit kesal. Ada jarak yang mulai terasa.

Padahal satu hal yang pasti hanya satu:

pesan itu belum dibalas.

Namun dari satu fakta sederhana itu, pikiran telah membangun banyak kemungkinan. Dan tanpa disadari, kemungkinan-kemungkinan itu mulai terasa seperti kenyataan.

Siang hari berikutnya, akhirnya balasan datang.

“Maaf ya, kemarin HP saya tertinggal di kantor. Baru sempat buka sekarang.”

Sederhana. Tidak ada masalah. Tidak ada konflik.  
Tidak ada penolakan. Semua yang sebelumnya dipikirkan ternyata tidak terjadi.

Namun pengalaman emosional itu sudah sempat dirasakan.  
Kekecewaan. Kekhawatiran. Perasaan diabaikan.

Semua itu muncul bukan karena realitas yang sebenarnya terjadi. Tetapi karena cara pikiran menafsirkan realitas.

Peristiwa ini mungkin terlihat sederhana. Namun di dalamnya terdapat pelajaran yang sangat dalam.

Manusia tidak selalu merespons apa yang benar-benar terjadi. Sering kali manusia merespons apa yang ia pikir terjadi.

Dan pikiran tidak selalu melihat dengan lengkap.

Ia melihat sebagian.

Lalu mengisi sisanya dengan asumsi. Asumsi itu terasa nyata. Padahal belum tentu benar.

Dalam kehidupan sehari-hari, hal seperti ini terjadi berulang kali.

Dalam relasi.

Dalam pekerjaan.

Dalam cara kita melihat diri sendiri.

Satu kejadian kecil dapat ditafsirkan menjadi berbagai makna. Dan makna itu membentuk perasaan.

Perasaan itu kemudian membentuk respons. Padahal dasar dari semuanya mungkin hanya satu hal sederhana yang belum sepenuhnya dipahami.

Dari sinilah kita mulai melihat satu kenyataan penting: bahwa persepsi manusia terbatas. Dan karena keterbatasan ini, manusia tidak selalu melihat realitas sebagaimana adanya. Memahami hal ini bukan untuk menyalahkan diri sendiri. Tetapi untuk membuka pintu menuju kejernihan. Karena ketika seseorang mulai menyadari bahwa persepsinya tidak selalu akurat, ia mulai memiliki ruang untuk melihat lebih dalam. Dan dari sinilah perjalanan memahami hakikat dimulai.

---

## **Pendahuluan**

Setiap manusia menjalani kehidupan bukan dengan berhadapan langsung pada realitas secara utuh, melainkan melalui cara ia melihat, memahami, dan menafsirkan realitas tersebut. Apa yang kita rasakan sebagai pengalaman hidup bukanlah cerminan murni dari apa yang terjadi, tetapi hasil dari proses persepsi di dalam diri. Karena itu, dua orang bisa mengalami kejadian yang sama, namun merasakan keadaan batin yang sangat berbeda—yang satu tetap tenang, sementara yang lain merasa cemas. Perbedaannya bukan pada kejadian, tetapi pada cara melihatnya.

Persepsi memiliki peran besar dalam membentuk pengalaman manusia. Namun, persepsi pada dasarnya terbatas. Kita tidak pernah melihat keseluruhan realitas, melainkan hanya sebagian kecil darinya, lalu dari potongan-potongan itu kita menyusun kesimpulan yang kita anggap sebagai kebenaran.

Masalah muncul ketika keterbatasan ini tidak disadari. Kita mulai memperlakukan persepsi seolah-olah sebagai gambaran utuh dari kenyataan—melihat hasil tanpa memahami proses, menilai tanpa mengetahui konteks, dan menganggap apa yang tampak sebagai keseluruhan. Akibatnya, kita tidak hanya menjalani kehidupan, tetapi menjalani versi kehidupan yang telah difilter oleh cara kita melihat.

Ketika cara melihat tidak utuh, pengalaman yang dirasakan pun ikut terdistorsi. Kita bisa merasa terancam oleh sesuatu yang belum tentu berbahaya, atau merasa tidak aman karena kesimpulan yang belum lengkap. Banyak kecemasan muncul bukan semata-mata dari realitas itu sendiri, tetapi dari cara kita memahaminya.

Bab ini mengajak kita melihat bahwa sumber kegelisahan tidak selalu berasal dari kehidupan, tetapi dari cara kita melihat kehidupan itu. Ketika persepsi mulai disadari keterbatasannya, realitas yang sama dapat dirasakan dengan cara yang berbeda—membuka ruang bagi ketenangan yang sebelumnya tidak terlihat.

---

## **Perbedaan Antara Realitas Dan Persepsi**

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali menjalani hidup dengan keyakinan bahwa apa yang ia pikirkan dan rasakan adalah cerminan langsung dari kenyataan. Ketika sesuatu terasa menyakitkan, ia menganggap keadaan memang menyakitkan. Ketika sesuatu terasa mengancam, ia percaya bahwa realitas memang berbahaya. Namun di balik pengalaman tersebut, ada satu hal yang sangat mendasar tetapi

sering tidak disadari: adanya perbedaan antara realitas dan persepsi.

Realitas adalah apa yang benar-benar terjadi, apa adanya, tanpa tambahan makna, tanpa interpretasi, dan tanpa campur tangan pikiran manusia. Ia bersifat objektif dan tidak berubah hanya karena kita merasa atau berpikir sesuatu tentangnya. Sebaliknya, persepsi adalah cara kita melihat, menafsirkan, dan memberi makna pada realitas tersebut. Persepsi bersifat subjektif, karena ia dipengaruhi oleh pengalaman masa lalu, emosi yang sedang dirasakan, keyakinan yang kita pegang, serta kecenderungan pikiran yang kita miliki. Dari satu kejadian yang sama, bisa muncul berbagai persepsi yang berbeda, dan semua itu bukan realitas, melainkan interpretasi terhadap realitas.

Masalah utama muncul ketika manusia tidak menyadari perbedaan ini, sehingga apa yang ia pikirkan langsung dianggap sebagai kenyataan. Pikiran yang muncul di dalam benak terasa begitu nyata, sehingga perasaan pun mengikuti seolah-olah itu benar-benar terjadi. Seseorang bisa merasa tidak dihargai, padahal belum tentu ada niat untuk tidak menghargai. Seseorang bisa merasa ditolak, padahal belum tentu benar-benar ditolak. Dalam kondisi seperti ini, penderitaan tidak hanya berasal dari kejadian itu sendiri, tetapi dari cara kejadian tersebut ditafsirkan oleh pikiran.

Persepsi sering kali berbeda dari realitas karena manusia tidak pernah melihat keseluruhan gambaran. Kita hanya melihat sebagian kecil dari situasi, lalu pikiran mengisi kekosongan dengan asumsi. Selain itu, pengalaman masa lalu juga membentuk cara kita melihat saat ini—seseorang yang pernah disakiti akan lebih mudah melihat ancaman, sementara

seseorang yang pernah diabaikan akan lebih mudah merasa diabaikan. Emosi juga memiliki peran besar dalam membentuk persepsi; ketika seseorang sedang cemas, dunia terasa lebih berbahaya, dan ketika marah, orang lain terasa lebih salah. Ditambah lagi, pikiran manusia secara alami cenderung lebih sensitif terhadap kemungkinan buruk, sehingga persepsi sering kali menjadi lebih negatif daripada realitas yang sebenarnya.

Ketika persepsi disangka sebagai realitas, kehidupan menjadi terasa lebih berat dari yang seharusnya. Seseorang bisa terluka oleh sesuatu yang belum tentu terjadi, merasa gagal tanpa benar-benar gagal, atau merasa tidak cukup tanpa benar-benar kekurangan. Ini menunjukkan bahwa banyak penderitaan yang dialami manusia tidak sepenuhnya berasal dari apa yang terjadi, tetapi dari bagaimana ia melihat apa yang terjadi.

Perubahan mulai terjadi ketika seseorang menyadari bahwa tidak semua yang ia pikirkan adalah kenyataan. Kesadaran ini membuka ruang untuk memberi jarak antara realitas dan interpretasi. Seseorang mulai bertanya pada dirinya sendiri: apa yang benar-benar terjadi, dan apa yang hanya saya tafsirkan? Pertanyaan ini sederhana, tetapi memiliki kekuatan besar karena membantu memisahkan fakta dari cerita yang dibangun oleh pikiran.

Memahami perbedaan ini bukan berarti menolak perasaan atau menghentikan pikiran, tetapi membantu seseorang untuk tidak langsung mempercayai setiap pikiran sebagai kebenaran mutlak. Ia tetap merasakan dan tetap berpikir, tetapi dengan kesadaran bahwa semua itu belum tentu sepenuhnya mencerminkan realitas. Dari sinilah kejernihan mulai muncul,

dan perlahan seseorang mulai melihat bahwa kehidupan tidak selalu seburuk yang ia bayangkan.

Pada akhirnya, perbedaan antara realitas dan persepsi adalah kunci untuk memahami mengapa manusia sering merasa cemas, takut, atau terbebani, meskipun keadaan sebenarnya tidak selalu seburuk yang dirasakan. Ketika cara melihat berubah, kehidupan yang sama bisa terasa berbeda. Dan dari perubahan cara melihat inilah, ketenangan mulai tumbuh—bukan karena realitas berubah, tetapi karena persepsi menjadi lebih jernih dan lebih mendekati apa yang sebenarnya terjadi.

---

## **Al-Qur'an Menjelaskan Keterbatasan Persepsi Manusia**

Dalam Al-Qur'an, Allah memberikan sebuah pernyataan yang tampak sederhana, tetapi sesungguhnya mengandung kedalaman makna yang sangat luas tentang bagaimana manusia memahami kehidupan. Allah berfirman, “Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu. Dan boleh jadi kamu menyukai sesuatu, padahal ia buruk bagimu. Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui” (QS. Al-Baqarah: 216). Ayat ini tidak hanya berbicara tentang kategori baik dan buruk dalam pengertian umum, tetapi lebih jauh menyentuh cara manusia melihat realitas, serta batas-batas yang melekat dalam proses tersebut.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia cenderung menilai sesuatu berdasarkan apa yang ia rasakan pada saat itu. Apa yang memberikan kenyamanan dianggap sebagai sesuatu yang baik, sementara apa yang menghadirkan ketidaknyamanan sering kali langsung dipersepsikan sebagai sesuatu yang buruk.

Apa yang sesuai dengan harapan diterima dengan lapang, sedangkan apa yang tidak sesuai segera ditolak. Cara penilaian seperti ini terasa sangat alami, bahkan hampir tidak pernah dipertanyakan, karena ia muncul secara spontan dari pengalaman subjektif manusia. Namun ayat ini mengingatkan bahwa penilaian yang dibangun hanya dari rasa dan pengalaman sesaat tidak selalu mencerminkan keseluruhan kebenaran.

Seseorang dapat membenci suatu keadaan karena ia terasa sulit, menyakitkan, atau tidak sesuai dengan rencana yang telah disusun, padahal di dalam keadaan tersebut mungkin tersimpan kebaikan yang belum dapat dilihat pada saat itu. Sebaliknya, seseorang dapat menyukai suatu hal karena ia terasa menyenangkan, mudah, dan sejalan dengan keinginan, padahal di dalamnya bisa saja terdapat dampak yang kurang baik yang belum disadari. Di sinilah terlihat dengan jelas bahwa persepsi manusia bekerja dalam batas yang sempit, karena ia hanya menangkap sebagian kecil dari realitas yang jauh lebih luas.

Manusia melihat dari satu sudut pandang, dalam satu rentang waktu yang terbatas, serta melalui pengalaman yang tidak mencakup seluruh dimensi kehidupan. Ia melihat apa yang sedang terjadi saat ini, tetapi tidak mengetahui bagaimana kelanjutan dari peristiwa tersebut. Ia merasakan dampak jangka pendek, tetapi tidak selalu mampu memahami konsekuensi jangka panjang yang mungkin muncul. Oleh karena itu, penilaian yang dihasilkan sering kali tidak utuh, karena dibangun dari informasi yang juga tidak lengkap.

Ayat ini tidak bermaksud menyatakan bahwa perasaan manusia sepenuhnya keliru, melainkan menegaskan bahwa perasaan saja

tidak cukup untuk menilai seluruh realitas. Ada dimensi-dimensi yang berada di luar jangkauan manusia, yang hanya diketahui oleh Allah. Pernyataan “Allah mengetahui, sedangkan kamu tidak mengetahui” bukanlah bentuk perendahan terhadap manusia, tetapi sebuah penegasan tentang posisi manusia yang sesungguhnya. Bahwa manusia memiliki keterbatasan dalam pengetahuan, dan keterbatasan tersebut merupakan bagian dari hakikatnya sebagai makhluk.

Masalah yang sebenarnya bukan terletak pada adanya keterbatasan tersebut, melainkan pada sikap manusia yang sering kali tidak menyadarinya. Ketika seseorang merasa bahwa apa yang ia lihat sudah mencerminkan keseluruhan kebenaran, ketika ia yakin bahwa penilaiannya pasti benar, dan ketika ia menutup kemungkinan bahwa ada hal-hal yang belum ia pahami, maka di situlah potensi kesalahan dalam memahami realitas semakin besar. Ayat ini, pada dasarnya, merupakan sebuah undangan menuju kerendahan hati dalam melihat kehidupan.

Kerendahan hati ini tidak berarti menghentikan proses berpikir atau meniadakan usaha untuk memahami, tetapi justru membuka ruang yang lebih luas dalam cara memandang realitas. Seseorang tetap merasakan, tetap berpikir, dan tetap berusaha memahami, tetapi ia tidak lagi memaksakan bahwa apa yang ia pahami saat ini adalah keseluruhan kebenaran. Dengan sikap seperti ini, muncul perubahan yang halus namun mendalam dalam cara seseorang merespons kehidupan.

Ia tidak lagi terlalu cepat menolak sesuatu hanya karena terasa tidak nyaman, dan tidak lagi terlalu mudah menganggap sesuatu pasti buruk hanya karena tidak sesuai dengan harapan.

Ia mulai memberi ruang bagi kemungkinan bahwa di balik apa yang tidak ia sukai terdapat kebaikan yang belum terlihat, atau di balik apa yang ia sukai terdapat hal yang perlu diwaspadai. Dari sinilah kecemasan perlahan mulai berkurang, karena ia tidak lagi merasa harus memahami segala sesuatu secara langsung dan menyeluruh.

Kesadaran akan keterbatasan persepsi ini tidak membuat seseorang menjadi bingung, tetapi justru membantu dirinya melihat kehidupan dengan lebih jernih. Ia tidak lagi memaksakan diri untuk mengetahui segalanya, melainkan belajar untuk menerima bahwa ada hal-hal yang memang berada di luar jangkauannya. Dan dalam penerimaan itulah, perlahan muncul ketenangan yang lebih dalam, bukan karena semua telah dipahami, tetapi karena tidak lagi ada tuntutan untuk memahami segalanya sekaligus.

---

### **Hakikat: Melihat Lebih Dalam dari Persepsi**

Ada satu lapisan dalam kehidupan yang sering tidak kita sadari keberadaannya, karena ia tidak terlihat secara kasat mata, namun sangat memengaruhi cara kita merasakan hidup—yaitu lapisan antara realitas dan persepsi, tempat di mana pikiran kita memberi makna, menilai, dan menyimpulkan apa yang sedang terjadi. Selama ini, kita mungkin terbiasa hidup seolah-olah apa yang kita pikirkan adalah kebenaran itu sendiri, seolah-olah setiap kesan, kekhawatiran, atau penilaian yang muncul di dalam pikiran adalah gambaran yang utuh tentang realitas. Padahal, yang sering terjadi justru sebaliknya—kita tidak sedang melihat kehidupan apa adanya, melainkan melihatnya melalui lensa persepsi yang sudah terbentuk oleh pengalaman,

keyakinan, harapan, dan bahkan ketakutan yang kita bawa tanpa kita sadari.

Ketika seseorang mulai menyadari adanya perbedaan antara realitas dan persepsi, perlahan terbuka ruang yang lebih luas di dalam dirinya—ruang untuk tidak langsung mempercayai setiap pikiran, ruang untuk tidak terburu-buru menyimpulkan, dan ruang untuk melihat bahwa apa yang terasa berat belum tentu sepenuhnya berasal dari apa yang terjadi, tetapi bisa jadi dari cara ia memandangnya. Ia mulai memahami bahwa persepsi bisa membesar-besarkan sesuatu yang sebenarnya kecil, atau memberi warna tertentu pada sesuatu yang sebenarnya netral, sehingga pengalaman hidup yang ia rasakan menjadi lebih berat atau lebih menekan dari yang seharusnya. Dan dari kesadaran ini, perlahan muncul jarak—jarak yang memungkinkan seseorang untuk tidak lagi sepenuhnya tenggelam dalam pikirannya sendiri.

Hakikat yang lebih dalam adalah ketika kita tidak hanya mengetahui bahwa persepsi bisa berbeda dari realitas, tetapi benar-benar belajar untuk melihat melampaui persepsi itu sendiri—melihat kehidupan dengan cara yang lebih jernih, lebih utuh, dan tidak terlalu dipenuhi oleh penilaian yang sempit. Kita mulai menyadari bahwa tidak semua pikiran harus diikuti, tidak semua perasaan harus dijadikan dasar untuk bertindak, dan tidak semua makna yang muncul di dalam diri kita adalah kebenaran yang mutlak. Lahan, kita belajar hadir dengan lebih sadar, membiarkan kehidupan berjalan sebagaimana adanya, tanpa selalu menambah beban melalui cara pandang yang tidak perlu. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai tumbuh—bukan karena kehidupan menjadi lebih mudah, tetapi karena kita mulai melihatnya dengan cara

yang lebih dalam, melampaui persepsi yang selama ini membatasi cara kita memahami hidup.

---

## **Kisah Nabi Musa dan Khidr: Pelajaran tentang Keterbatasan Persepsi**

Dalam Al-Qur'an, Allah menceritakan sebuah kisah yang sangat dalam maknanya—kisah pertemuan antara Nabi Musa dan Khidr (QS. Al-Kahfi: 60–82).

Kisah ini bukan sekadar cerita.

Ia adalah cermin tentang bagaimana manusia melihat, menilai, dan sering kali salah memahami realitas.

Nabi Musa adalah seorang nabi yang mulia.

Beliau memiliki ilmu.

Beliau memiliki kedudukan.

Namun dalam perjalanan bersama Khidr, beliau dihadapkan pada sesuatu yang berbeda—sebuah realitas yang tidak bisa dipahami hanya dari apa yang terlihat di permukaan.

Khidr melakukan tiga hal yang, secara kasat mata, tampak tidak masuk akal.

Ia melubangi perahu milik orang-orang miskin.

Ia membunuh seorang anak.

Ia memperbaiki dinding di sebuah kampung tanpa meminta imbalan, meskipun penduduknya tidak menyambut mereka dengan baik.

Setiap tindakan itu terlihat “salah” jika dilihat dari sudut pandang yang terbatas.

Nabi Musa pun bereaksi.

Beliau mempertanyakan.

Beliau tidak bisa menerima begitu saja apa yang beliau lihat.

Karena apa yang tampak di permukaan memang bertentangan dengan logika dan rasa keadilan manusia.

Namun di akhir perjalanan, Khidr menjelaskan sesuatu yang mengubah seluruh makna dari kejadian-kejadian itu.

Perahu yang dilubangi ternyata akan disita oleh raja yang zalim—dengan dilubangi, perahu itu justru terselamatkan.

Anak yang dibunuh ternyata akan tumbuh menjadi sumber kesengsaraan bagi orang tuanya—Allah menggantinya dengan yang lebih baik.

Dinding yang diperbaiki menyimpan harta milik anak yatim—jika tidak diperbaiki, harta itu akan terlihat dan hilang sebelum waktunya.

Apa yang terlihat sebagai kerusakan... ternyata adalah perlindungan.

Apa yang terlihat sebagai kehilangan... ternyata adalah penggantian.

Apa yang terlihat sebagai tindakan tanpa manfaat... ternyata memiliki tujuan yang sangat dalam.

Dan di sinilah pelajaran itu menjadi sangat jelas.

Manusia melihat sebagian.

Allah mengetahui keseluruhan.

Manusia menilai dari apa yang tampak.

Allah mengatur berdasarkan apa yang tidak selalu terlihat.

Kisah ini menunjukkan bahwa persepsi manusia memang terbatas.

Bukan karena manusia kurang cerdas.

Tetapi karena memang manusia tidak memiliki akses terhadap seluruh realitas.

Kita sering menilai sesuatu terlalu cepat.

Menganggap sesuatu buruk hanya karena tidak sesuai harapan.

Menganggap sesuatu tidak adil hanya karena kita tidak melihat alasan di baliknya.

Padahal bisa jadi, apa yang kita lihat hanyalah potongan kecil dari cerita yang jauh lebih besar.

Dan karena kita hanya melihat sebagian, kita membangun kesimpulan yang terasa benar—padahal belum tentu utuh.

Inilah yang sering terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, kita merasa kecewa.

Ketika sesuatu hilang, kita merasa kehilangan.

Ketika sesuatu tidak sesuai harapan, kita merasa ada yang salah.

Namun kisah ini mengajak kita untuk melihat dengan cara yang berbeda:

bahwa tidak semua yang tampak buruk benar-benar buruk, dan tidak semua yang kita pahami saat ini adalah keseluruhan kebenaran.

Ada dimensi yang tidak kita lihat.

Ada hikmah yang belum kita pahami.

Ada pengaturan yang berjalan di luar jangkauan persepsi kita.

Ini bukan berarti kita berhenti berpikir.  
Bukan berarti kita menutup akal.

Tetapi berarti kita menyadari batasnya.

Bahwa apa yang kita lihat bukan segalanya.  
Bahwa apa yang kita rasakan bukan selalu penilaian yang utuh.

Dan dari kesadaran inilah, sesuatu mulai berubah.

Kita tidak lagi terlalu cepat menyimpulkan.  
Tidak lagi terlalu mudah merasa bahwa semuanya salah.

Kita mulai memberi ruang—ruang untuk kemungkinan bahwa ada sesuatu yang lebih besar yang sedang bekerja, meskipun kita belum memahaminya saat ini.

Karena seperti dalam kisah Nabi Musa dan Khidr, realitas sering kali memiliki lapisan yang tidak langsung terlihat.

Dan memahami keterbatasan persepsi ini...  
adalah langkah awal untuk melihat kehidupan dengan lebih tenang dan lebih jernih.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan muncul ketika kita mulai melihat kehidupan dengan lebih jujur dan lebih tenang—bahwa tidak semua yang kita rasakan berasal dari apa yang terjadi di luar, tetapi sering kali dari cara kita memandang apa yang terjadi tersebut. Selama ini, kita mungkin terbiasa menganggap bahwa ketidaknyamanan yang kita rasakan adalah akibat langsung dari keadaan, sehingga kita berusaha mengubah situasi, memperbaiki kondisi, atau mencari jalan

agar segala sesuatu menjadi lebih sesuai dengan harapan kita. Namun dalam proses itu, tanpa kita sadari, kita sering melewatkan sesuatu yang lebih mendasar—bahwa cara kita melihat kehidupan bisa menjadi sumber dari ketenangan, sekaligus sumber dari kelelahan yang kita rasakan.

Dari sini, perlahan kita mulai memahami bahwa kehidupan tidak selalu perlu berubah agar kita bisa merasa lebih baik, karena yang sering kali lebih menentukan adalah bagaimana kita memaknai kehidupan itu sendiri. Ketika kita melihat segala sesuatu dengan sudut pandang yang sempit, dipenuhi tuntutan, harapan yang kaku, atau keyakinan bahwa hidup harus berjalan dengan cara tertentu, kita cenderung merasakan tekanan yang lebih besar, bahkan dalam situasi yang sebenarnya tidak seberat yang kita bayangkan. Namun ketika cara pandang itu mulai meluas, ketika kita mulai memberi ruang bagi kenyataan untuk hadir apa adanya, tanpa harus selalu sesuai dengan keinginan kita, sesuatu di dalam diri kita ikut berubah—kita menjadi lebih lapang, lebih tenang, dan tidak lagi mudah terguncang oleh hal-hal yang sebelumnya terasa berat.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai menyadari bahwa ketenangan bukanlah hasil dari dunia yang selalu berjalan sesuai harapan kita, tetapi dari kemampuan kita untuk melihat dunia dengan cara yang lebih utuh dan lebih jernih. Kita tidak lagi terlalu cepat menilai, tidak lagi terlalu mudah terbawa oleh pikiran yang belum tentu benar, dan tidak lagi sepenuhnya menggantungkan perasaan kita pada apa yang terjadi di luar. Perlahan, kita belajar memberi jarak antara realitas dan persepsi, antara kejadian dan makna yang kita berikan, sehingga kita tidak lagi terjebak dalam cara pandang yang sempit. Dan mungkin, di situlah kita mulai menemukan

sesuatu yang selama ini kita cari—sebuah ketenangan yang tidak bergantung pada keadaan, tetapi tumbuh dari cara kita memahami kehidupan dengan lebih dalam dan lebih bijaksana

Memahami keterbatasan persepsi menciptakan kerendahan hati.

Kerendahan hati membuka pintu tawakal.

Ketika seseorang menyadari bahwa ia tidak melihat seluruh realitas, ia lebih mudah bersandar kepada Allah.

Karena Allah melihat seluruh realitas.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan perhatikan dengan lebih jujur bagaimana selama ini Anda melihat kehidupan—bukan hanya apa yang Anda alami, tetapi bagaimana Anda memaknai setiap kejadian, setiap perubahan, dan setiap hal yang tidak berjalan sesuai dengan harapan Anda. Apakah Anda pernah merasa bahwa hidup terasa lebih berat dari yang seharusnya, bukan karena apa yang terjadi terlalu besar, tetapi karena cara Anda memandangnya terasa penuh, sempit, atau dipenuhi oleh berbagai penilaian yang tidak selalu Anda sadari? Mungkin, tanpa disadari, ada banyak hal yang sebenarnya netral, tetapi menjadi terasa berat karena makna yang Anda berikan di dalam pikiran Anda sendiri.

Perlahan, tanpa perlu terburu-buru mencari jawaban yang pasti, coba perhatikan: seberapa sering Anda langsung mempercayai setiap pikiran yang muncul? Seberapa sering Anda menganggap bahwa apa yang Anda rasakan adalah cerminan yang

seungguhnya akurat dari kenyataan? Dan apakah mungkin, dalam beberapa situasi, yang membuat Anda merasa lelah bukanlah peristiwa itu sendiri, tetapi cara Anda memandang peristiwa tersebut—cara Anda menafsirkannya, menilainya, atau mengaitkannya dengan harapan yang Anda miliki? Jika hal ini mulai terasa masuk akal, mungkin ada ruang di dalam diri Anda untuk melihat kehidupan dengan cara yang sedikit berbeda.

Anda tidak perlu langsung mengubah cara pandang Anda secara drastis, tidak perlu memaksa diri untuk selalu berpikir positif atau menolak apa yang Anda rasakan, tetapi mungkin cukup mulai dari satu langkah kecil: memberi jarak antara apa yang terjadi dan bagaimana Anda memaknainya. Memberi ruang bagi diri Anda untuk tidak selalu mengikuti setiap pikiran, untuk tidak selalu mempercayai setiap penilaian, dan untuk melihat bahwa ada kemungkinan lain dalam memahami apa yang sedang Anda jalani. Karena sering kali, perubahan yang paling berarti tidak terjadi ketika kehidupan di luar berubah, tetapi ketika cara kita melihat kehidupan mulai bergeser—perlahan, tanpa tergesa, menuju pemahaman yang lebih jernih dan lebih menenangkan.



*Bagian 2*

# Melihat Kehidupan yang Sejatinya



**S**etelah kita melihat bagaimana manusia kehilangan ketenangan dalam kehidupan yang tampak berjalan sebagaimana mestinya, perlahan muncul sebuah kesadaran yang lebih dalam dan lebih jujur: bahwa masalahnya bukan semata-mata terletak pada dunia yang tidak stabil, tetapi juga pada cara manusia memandang dunia itu sendiri—cara yang selama ini begitu melekat, begitu otomatis, hingga jarang sekali dipertanyakan.

Dalam keseharian, manusia sering menjalani hidup dengan sebuah asumsi yang hampir tidak pernah disadari, yaitu bahwa apa yang terlihat adalah keseluruhan realitas. Apa yang tampak di depan mata dianggap sebagai kebenaran yang utuh, apa yang dirasakan diyakini sebagai kenyataan yang pasti, dan apa yang dipikirkan diterima sebagai fakta yang tidak perlu diragukan. Padahal, kenyataannya tidak selalu demikian. Manusia melihat sebagian, lalu menyimpulkan seolah-olah ia telah memahami seluruhnya. Dari potongan kecil realitas, ia membangun makna; dari makna itu, ia membentuk perasaan; dan dari perasaan itulah ia merespons kehidupan yang dijalaninya.

Ketika cara melihat ini tidak utuh, maka respons yang muncul pun sering kali tidak tepat. Di sinilah banyak kegelisahan bermula—bukan semata-mata karena apa yang terjadi, tetapi karena bagaimana sesuatu itu dimaknai. Seseorang bisa merasa kehilangan, padahal ia sedang diarahkan ke jalan yang lebih tepat. Ia bisa merasa ditolak, padahal ia sedang dilindungi dari sesuatu yang tidak baik baginya. Ia bisa merasa gagal, padahal ia sedang dipersiapkan untuk sesuatu yang lebih sesuai. Namun karena yang terlihat hanyalah permukaan, makna yang dibangun menjadi sempit, dan dari situlah lahir rasa yang berat dan membingungkan.

Bagian ini adalah sebuah undangan—undangan untuk melihat lebih dalam, melampaui apa yang tampak, dan mulai memahami apa yang berada di balik setiap kejadian. Dalam perjalanan ini, kita akan berkenalan dengan satu konsep yang sangat penting, yaitu hakikat. Hakikat adalah realitas yang lebih dalam dari apa yang terlihat; ia tidak selalu tertangkap oleh mata, tidak selalu dapat dijelaskan oleh pikiran secara langsung, tetapi dapat dirasakan oleh hati yang mulai jernih.

Ketika seseorang mulai melihat dengan pendekatan ini, sesuatu yang mendasar perlahan berubah. Ia tidak lagi memandangi kehidupan hanya dari bentuk luar, tetapi mulai menyadari bahwa di balik setiap kejadian ada pengaturan, dan di balik setiap jalan ada sumber yang tidak selalu terlihat. Perubahan ini mungkin tidak langsung mengubah keadaan luar, tetapi ia mengubah cara seseorang berhubungan dengan kehidupan itu sendiri.

Dari perubahan cara melihat inilah, ketenangan mulai tumbuh—bukan karena kehidupan menjadi sepenuhnya pasti, tetapi karena apa yang sebelumnya terasa membingungkan mulai terlihat dengan lebih jelas. Perjalanan ini bukan tentang mengetahui lebih banyak, melainkan tentang melihat dengan lebih jernih. Dan ketika kejernihan itu mulai hadir, realitas yang sama dapat dirasakan dengan cara yang sangat berbeda.

Di sinilah kita mulai belajar melihat kehidupan dengan cara yang baru—cara yang lebih dalam, lebih utuh, dan lebih mendekatkan hati pada ketenangan yang selama ini kita cari.

# Bab 5

## APA YANG TIDAK KITA LIHAT DARI KEHIDUPAN INI

*Melihat Realitas yang Lebih Dalam dari Sekadar Permukaan*

### **Cerita Pembuka**

Suatu siang yang sederhana, seorang pria berhenti di sebuah warung makan kecil setelah perjalanan yang cukup melelahkan, memesan sepiring makanan tanpa banyak berpikir, lalu duduk menikmati apa yang ada di hadapannya, seperti hari-hari biasa yang selama ini ia jalani tanpa banyak pertanyaan. Tidak ada yang istimewa—ia lapar, ia makan, dan setelah itu ia merasa cukup—hingga pada satu momen kecil yang tampaknya sepele, ketika ia menyadari bahwa ia lupa membawa dompetnya, suasana di dalam dirinya perlahan berubah, dari yang

sebelumnya tenang menjadi sedikit gelisah, karena sesuatu yang sebelumnya terasa biasa tiba-tiba menjadi tidak nyaman.

Namun hal yang tidak ia duga justru datang dari arah yang sederhana—pelayan warung itu, yang bahkan tidak mengenalnya, dengan tenang mengatakan bahwa ia boleh membayar di lain waktu, tanpa syarat, tanpa curiga, tanpa tekanan. Momen itu berlangsung singkat, tetapi meninggalkan sesuatu yang tidak biasa di dalam dirinya, karena dalam perjalanan pulang, ia mulai melihat kejadian itu bukan sekadar sebagai peristiwa kecil, tetapi sebagai sesuatu yang terasa lebih dalam dari yang tampak.

Ia mulai bertanya dalam diam—mengapa ia bisa sampai di tempat itu, mengapa ia dilayani dengan cara seperti itu, dan mengapa kejadian sederhana itu terasa begitu bermakna—hingga perlahan ia menyadari bahwa selama ini ia mungkin hanya melihat kehidupan dari permukaan, melihat sebab-sebab yang tampak, tanpa pernah benar-benar mempertanyakan apakah ada sesuatu yang bekerja di balik semua itu. Dan dari situlah muncul satu kesadaran yang perlahan membuka cara pandangnya: bahwa mungkin kehidupan tidak sesederhana yang terlihat, dan bahwa apa yang selama ini ia anggap sebagai “sumber”, bisa jadi hanyalah “jalan” dari sesuatu yang lebih besar yang tidak selalu terlihat oleh mata.

---

## **Melihat Kehidupan: Antara Permukaan dan Kedalaman**

Sebagian besar manusia menjalani kehidupan dengan berfokus pada apa yang tampak di permukaan, yaitu pada bentuk-bentuk yang dapat ditangkap oleh pancaindra dan dipahami oleh

pikiran secara langsung. Apa yang terlihat, terdengar, dan dapat dijelaskan secara rasional sering kali dianggap sebagai keseluruhan realitas, sehingga kehidupan dipersepsikan sebatas pada apa yang hadir di hadapan mata. Namun dalam pandangan Islam, realitas tidak berhenti pada apa yang tampak. Di balik setiap bentuk yang terlihat, terdapat dimensi yang lebih dalam, yang tidak selalu dapat dijangkau oleh indra, tetapi dapat dipahami melalui kejernihan hati. Dimensi inilah yang dikenal sebagai hakikat.

Hakikat merupakan realitas terdalam dari sesuatu, yaitu kebenaran yang berada di balik bentuk luar yang tampak. Ia bukan sesuatu yang dapat selalu dilihat secara kasat mata, melainkan sesuatu yang dipahami melalui kedalaman kesadaran dan kejernihan batin. Dalam perjalanan spiritual, manusia diajak untuk tidak berhenti pada permukaan, tetapi melangkah lebih jauh untuk memahami makna yang tersembunyi di balik setiap kejadian. Dalam tradisi Islam, melihat hakikat berarti melihat realitas sebagaimana adanya, bukan hanya sebagaimana tampak di permukaan yang sering kali menipu.

Imam Al-Ghazali menjelaskan bahwa hakikat adalah kemampuan melihat dengan cahaya yang diberikan Allah kepada hati, suatu bentuk pemahaman yang melampaui sekadar analisis rasional. Ini bukan berarti meniadakan peran akal, tetapi melengkapinya dengan kejernihan hati, sehingga pemahaman menjadi lebih utuh. Hakikat bukanlah khayalan atau sesuatu yang abstrak tanpa dasar, melainkan realitas yang lebih dalam dari apa yang biasa terlihat, sebuah cara pandang yang memungkinkan seseorang untuk tidak hanya melihat apa yang terjadi, tetapi juga menyadari siapa yang mengatur terjadinya. Dalam pemahaman inilah, kehidupan tidak lagi

sekadar rangkaian peristiwa, tetapi menjadi ruang untuk mengenali makna yang lebih dalam di balik setiap kejadian.

---

## **Bentuk dan Hakikat: Dua Cara Melihat yang Berbeda**

Dalam memahami kehidupan, terdapat dua cara melihat yang sering kali berjalan berdampingan namun menghasilkan pengalaman batin yang sangat berbeda, yaitu melihat melalui bentuk dan melihat melalui hakikat. Bentuk adalah apa yang tampak secara lahiriah, yaitu kejadian yang dapat diamati, sebab yang terlihat, serta peristiwa yang dapat dijelaskan secara logis oleh pikiran manusia. Ketika seseorang memberi kita makanan, maka secara bentuk orang tersebut adalah pemberi. Ketika seseorang bekerja dan menerima gaji, maka pekerjaan dipahami sebagai sumber penghasilan. Ketika seorang dokter mengobati pasien hingga sembuh, maka dokter dipandang sebagai penyebab kesembuhan. Semua cara pandang ini tidak salah, karena bentuk memang merupakan bagian dari realitas yang nyata dan dapat dialami secara langsung.

Namun kehidupan tidak berhenti pada lapisan bentuk semata. Di balik apa yang tampak, terdapat dimensi yang lebih dalam yang disebut sebagai hakikat, yaitu realitas yang tidak hanya menjelaskan apa yang terjadi, tetapi juga siapa yang mengatur terjadinya. Dalam perspektif Islam, hakikat mengarahkan manusia untuk melihat bahwa di balik setiap kejadian yang tampak, terdapat pengaturan Allah yang bekerja secara sempurna, meskipun tidak selalu terlihat oleh mata. Dengan cara pandang ini, peristiwa yang sama dapat dipahami dalam kedalaman yang berbeda. Seseorang yang memberi makanan

tidak lagi hanya dilihat sebagai pemberi, tetapi sebagai perantara dari rezeki yang diberikan oleh Allah. Pekerjaan tidak lagi dipandang sebagai sumber utama penghasilan, melainkan sebagai jalan yang Allah tetapkan untuk menyampaikan rezeki. Demikian pula, dokter tidak lagi dilihat sebagai sumber kesembuhan, tetapi sebagai sarana melalui mana Allah menghadirkan kesembuhan.

Perubahan cara melihat ini tidak serta-merta menghapus peran bentuk, tetapi menempatkannya dalam posisi yang lebih tepat. Bentuk tetap diakui sebagai bagian dari proses, tetapi tidak lagi dianggap sebagai sumber utama. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali terbiasa berhenti pada apa yang tampak, sehingga tanpa disadari hati mulai menggantungkan rasa aman pada hal-hal yang sebenarnya dapat berubah. Ketika pekerjaannya terganggu, ia merasa kehilangan sumber. Ketika manusia berubah, ia merasa kehilangan pegangan. Padahal yang berubah hanyalah perantara, bukan sumber yang sesungguhnya.

Ketika seseorang mulai melihat hakikat, terjadi pergeseran yang halus namun mendalam dalam dirinya. Ia mulai memahami bahwa apa yang tampak hanyalah bagian dari alur, bukan penentu utama. Ia tidak lagi sepenuhnya bergantung pada bentuk, karena ia telah melihat sumber yang lebih dalam di baliknya. Dari sinilah muncul ketenangan yang berbeda, bukan karena keadaan menjadi selalu sesuai harapan, tetapi karena sandaran hati tidak lagi diletakkan pada sesuatu yang mudah berubah, melainkan pada sesuatu yang tetap dan tidak pernah bergeser.

---

## **Pelajaran dari Kehidupan: Tidak Semua yang Tampak adalah Kebenaran Utuh**

Dalam kehidupan, manusia sering berada dalam posisi yang terbatas—bukan hanya dalam kemampuan, tetapi juga dalam cara melihat. Ia menangkap sebagian kecil dari sebuah peristiwa, lalu menyimpulkan seolah-olah telah memahami keseluruhan. Apa yang tampak di permukaan dengan cepat diberi makna, padahal dalam banyak keadaan, yang terlihat hanyalah potongan kecil dari realitas yang jauh lebih luas.

Keterbatasan ini membuat manusia mudah tergesa-gesa dalam menilai kehidupan. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, ia langsung menganggapnya sebagai sesuatu yang buruk. Ketika kehilangan terjadi, ia merasa hidup tidak adil. Ketika rencana gagal, ia melihatnya sebagai kegagalan tanpa makna. Padahal yang bekerja bukanlah realitas sepenuhnya, melainkan persepsi yang terbentuk dari pemahaman yang belum lengkap.

Sesungguhnya, kehidupan tidak pernah sesederhana apa yang tampak. Apa yang terlihat sebagai kerugian bisa jadi adalah perlindungan yang belum disadari. Apa yang terasa sebagai kehilangan bisa jadi adalah cara menjauhkan seseorang dari sesuatu yang lebih buruk. Dan apa yang tampak sebagai kegagalan bisa menjadi bagian dari proses yang lebih besar, yang baru dipahami seiring waktu. Namun karena manusia terbiasa menilai secara cepat, ia sering tidak memberi ruang bagi kemungkinan bahwa ada makna yang belum terlihat.

Pelajaran ini tergambar dalam kisah Nabi Musa dan Khidr, di mana tindakan yang secara lahiriah tampak tidak masuk akal

ternyata menyimpan hikmah yang hanya terlihat ketika keseluruhan gambaran terbuka. Kisah ini menunjukkan bahwa apa yang terlihat tidak selalu mencerminkan kebenaran yang utuh, dan bahwa pemahaman manusia sering kali terbatas pada apa yang segera tampak.

Dalam kehidupan sehari-hari, hal yang sama sering terjadi. Seseorang mungkin kehilangan sesuatu yang ia inginkan, lalu merasa hidup merugikannya, tetapi di kemudian hari justru menyadari bahwa kehilangan itu membawanya pada sesuatu yang lebih baik. Seseorang mungkin mengalami kegagalan, namun ternyata kegagalan itu membuka jalan yang lebih tepat. Ini menunjukkan bahwa makna sebuah peristiwa tidak selalu terlihat pada saat kejadian itu berlangsung.

Masalahnya bukan pada apa yang terjadi, tetapi pada kecenderungan manusia untuk menyimpulkan terlalu cepat. Ia ingin memahami secara instan, padahal makna sering kali membutuhkan waktu. Dari sinilah kecemasan muncul—bukan karena realitas itu sendiri, tetapi karena penilaian yang dibangun di atas pemahaman yang belum utuh.

Ketika seseorang mulai menyadari keterbatasan cara pandangnya, perlahan sikapnya terhadap kehidupan berubah. Ia tidak lagi tergesa-gesa menilai, tidak langsung menganggap sesuatu sebagai buruk, dan mulai memberi ruang bagi proses. Dari sini tumbuh ketenangan yang lebih dalam—bukan karena semua hal pasti berjalan sesuai harapan, tetapi karena kesadaran bahwa tidak semua yang tampak adalah kebenaran utuh, dan bahwa makna sering kali baru terlihat seiring perjalanan waktu.

---

## **Mengapa Kita Sulit Melihat Lebih Dalam**

Salah satu alasan utama mengapa manusia sulit melihat hakikat bukan karena hakikat itu jauh, tetapi karena cara melihat kita sudah terlalu lama terbiasa berhenti di permukaan. Pikiran terbiasa mencari penjelasan yang cepat, hati terbiasa menggantungkan rasa aman pada hal-hal yang terlihat, dan ego cenderung ingin merasa bahwa ia mengendalikan kehidupan, sehingga melihat sesuatu yang lebih dalam sering kali terasa tidak alami, bahkan tidak nyaman.

Selain itu, emosi juga sering mengaburkan kejernihan, karena ketika seseorang berada dalam kondisi cemas, marah, atau takut, ia cenderung melihat dunia dari sudut yang sempit, sehingga sulit melihat kemungkinan lain yang lebih luas. Ditambah lagi dengan kecenderungan manusia untuk ingin memahami segala sesuatu dengan cepat, tanpa memberi waktu bagi makna yang lebih dalam untuk muncul, membuat kita sering berhenti pada kesimpulan awal, yang sebenarnya belum tentu utuh.

Ketika seseorang hanya melihat bentuk, hidupnya menjadi rapuh.

Ia bergantung pada sesuatu yang tidak stabil. Ia merasa aman selama keadaan mendukungnya. Ia merasa cemas ketika keadaan berubah. Stabilitas batinnya mengikuti kondisi luar.

Namun ketika seseorang mulai melihat hakikat, sesuatu yang mendasar berubah.

Ia menyadari bahwa:

- pekerjaan bukan sumber utama
- manusia bukan sumber utama
- keadaan bukan sumber utama

Semua itu adalah bagian dari proses. Sumber sejati berada di luar semua itu.

Kesadaran ini menciptakan perubahan besar dalam hati.

Kecemasan mulai berkurang. Ketergantungan mulai melemah. Kepercayaan mulai tumbuh.

Bukan karena dunia menjadi lebih stabil. Tetapi karena sandaran tidak lagi berada pada sesuatu yang berubah.

---

## **Ketika Cara Melihat Mulai Berubah**

Ketika seseorang mulai menyadari keterbatasan cara melihatnya, sesuatu yang penting mulai berubah—ia tidak lagi terburu-buru menyimpulkan, tidak lagi sepenuhnya percaya pada apa yang tampak, dan mulai memberi ruang bagi kemungkinan bahwa ada sesuatu yang belum ia lihat. Dari sini, perlahan muncul kerendahan hati dalam memahami kehidupan, sebuah kesadaran bahwa manusia tidak melihat seluruh realitas, dan bahwa ada pengaturan yang lebih luas yang tidak selalu dapat dipahami secara langsung.

Perubahan ini tidak selalu terlihat dari luar, tetapi sangat terasa di dalam—kecemasan mulai berkurang, ketergantungan pada hal-hal yang tidak stabil mulai melemah, dan hati mulai menemukan bentuk ketenangan yang tidak lagi sepenuhnya

bergantung pada keadaan. Bukan karena hidup menjadi lebih mudah, tetapi karena cara melihat menjadi lebih dalam.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan muncul ketika seseorang mulai melihat kehidupan dengan lebih dalam—bahwa apa yang tampak di permukaan sering kali bukanlah keseluruhan dari realitas, melainkan hanya bagian kecil dari sesuatu yang jauh lebih luas dan lebih utuh. Selama ini, kita mungkin terbiasa menilai kehidupan dari apa yang terlihat jelas: sebab yang tampak, hasil yang bisa diukur, dan peristiwa yang bisa dijelaskan, sehingga kita merasa telah memahami apa yang sedang terjadi. Namun dalam banyak hal, justru yang paling menentukan bukanlah apa yang terlihat, melainkan apa yang bekerja di baliknya—sesuatu yang tidak selalu bisa dijangkau oleh pikiran, tetapi dapat disadari oleh hati yang mulai melihat dengan lebih jernih.

Dari sini, kita mulai memahami bahwa ketenangan tidak selalu datang dari kemampuan kita menjelaskan segala sesuatu, tetapi dari kesediaan kita untuk menerima bahwa tidak semua hal perlu dipahami secara langsung agar tetap bisa dijalani dengan tenang. Ketika kita hanya mengandalkan apa yang tampak, kita mudah merasa gelisah, karena dunia yang terlihat ini selalu berubah dan tidak selalu sesuai dengan harapan kita. Namun ketika kita mulai menyadari bahwa ada lapisan yang lebih dalam dari kehidupan—bahwa ada pengaturan yang tidak selalu terlihat tetapi selalu berjalan—perlahan muncul kepercayaan yang lebih tenang, bukan karena semua sudah

jelas, tetapi karena kita tidak lagi merasa harus memahami semuanya untuk bisa merasa aman.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai memindahkan cara kita bersandar—dari apa yang terlihat kepada apa yang tidak selalu terlihat, dari bentuk kepada makna, dari sebab kepada sumber. Kita tetap menjalani kehidupan sebagaimana adanya, tetap berusaha, tetap berinteraksi, tetapi tidak lagi menggantungkan hati sepenuhnya pada apa yang ada di permukaan. Dan ketika perubahan itu mulai terjadi, sesuatu di dalam diri kita ikut berubah—kita tidak lagi mudah terguncang oleh apa yang tampak, tidak lagi terlalu cepat menilai, dan mulai merasakan ketenangan yang lebih utuh, ketenangan yang tidak bergantung pada sejauh mana kita memahami kehidupan, tetapi pada sejauh mana kita mempercayai bahwa di balik semua yang terjadi, ada pengaturan yang tidak pernah keliru.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan perhatikan dengan lebih jujur bagaimana selama ini Anda melihat kehidupan—apakah Anda cenderung berhenti pada apa yang tampak, ataukah Anda pernah memberi ruang untuk melihat lebih dalam dari itu? Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, apakah Anda langsung menyimpulkan bahwa itu buruk, ataukah Anda memberi kemungkinan bahwa ada sesuatu yang belum Anda pahami?

Mungkin, tanpa disadari, selama ini Anda telah menggantungkan rasa aman pada hal-hal yang terlihat—pada pekerjaan, pada manusia, atau pada keadaan—sehingga ketika semua itu

berubah, hati pun ikut terguncang. Namun jika Anda mulai melihat bahwa semua itu hanyalah bagian dari proses, bukan sumber utama, mungkin perlahan Anda akan merasakan sesuatu yang berbeda—sebuah ketenangan yang tidak lagi sepenuhnya bergantung pada apa yang tampak, tetapi mulai tumbuh dari pemahaman bahwa kehidupan memiliki lapisan yang lebih dalam dari yang selama ini Anda lihat.

Dan mungkin, perjalanan memahami kehidupan tidak dimulai dari menemukan jawaban yang pasti, tetapi dari kesediaan untuk melihat lebih dalam... dan menyadari bahwa tidak semua yang tampak adalah keseluruhan dari realitas.

# Bab 6

## TIDAK ADA YANG KEBETULAN : BELAJAR MELIHAT PENGATURAN ALLAH

### **Cerita Pembuka**

#### **Pertemuan yang Tidak Direncanakan**

Seorang pria sedang berjalan pulang setelah hari yang cukup melelahkan. Pikirannya penuh.

Beberapa rencana tidak berjalan. Satu peluang yang ia harapkan ternyata gagal. Di dalam hatinya, ada sedikit kekecewaan.

Di tengah perjalanan, ia memutuskan berhenti di sebuah tempat makan kecil. Bukan tempat biasa. Ia hanya merasa ingin berhenti sejenak.

Di sana, ia duduk sendirian. Tidak lama kemudian, seseorang menyapanya. Ternyata teman lama yang sudah bertahun-tahun tidak bertemu.

Percakapan itu awalnya ringan. Sekadar bertanya kabar. Mengenang masa lalu.

Namun tanpa diduga, pembicaraan mulai mengarah pada pekerjaan. Temannya sedang mencari seseorang untuk membantu sebuah proyek.

Sesuatu yang sangat sesuai dengan kemampuan pria itu.

Beberapa minggu kemudian, dari pertemuan yang “tidak direncanakan” itu, hidupnya mulai berubah. Kesempatan baru terbuka. Arah hidupnya bergeser.

Suatu malam, ia teringat kembali kejadian itu.

Ia mulai bertanya:

“Apakah ini benar-benar kebetulan?”

Ia tidak pernah merencanakan berhenti di tempat itu.

Ia tidak tahu temannya akan ada di sana. Namun semuanya terjadi dengan sangat tepat.

Dari situlah ia mulai melihat sesuatu yang selama ini tidak ia sadari: bahwa tidak semua yang terjadi adalah kebetulan.

---

## **Ilusi Kebetulan Dalam Kehidupan Sehari-hari**

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering menggunakan kata “kebetulan” untuk menjelaskan berbagai peristiwa yang tampak terjadi tanpa direncanakan. Kita mengatakan

“kebetulan bertemu,” “kebetulan mendapat kesempatan,” atau “kebetulan semuanya berjalan seperti ini,” seolah-olah kata tersebut sudah cukup menjelaskan apa yang terjadi. Namun di balik kesederhanaannya, istilah ini sebenarnya mencerminkan keterbatasan cara kita melihat realitas.

Ketika sesuatu disebut kebetulan, pada dasarnya kita sedang melihat hasil tanpa melihat proses di baliknya. Kita menyaksikan pertemuan pada satu titik waktu, tetapi tidak melihat perjalanan panjang yang membawa dua jalan hidup saling bertemu. Kita melihat sebuah kesempatan muncul, tetapi tidak menyadari rangkaian keputusan, perubahan, dan peristiwa kecil yang sebelumnya telah mempersiapkan hadirnya kesempatan tersebut. Karena kita hanya melihat sebagian kecil dari keseluruhan, maka apa yang terjadi tampak seolah-olah muncul begitu saja.

Dari sudut pandang yang terbatas ini, “kebetulan” menjadi cara mudah untuk menjelaskan sesuatu yang belum sepenuhnya kita pahami. Padahal, bisa jadi yang tampak sebagai kebetulan bukanlah peristiwa acak, melainkan tanda bahwa kita belum melihat keteraturan yang ada di baliknya. Dalam perspektif tauhid, kehidupan tidak berjalan tanpa arah. Segala sesuatu berada dalam pengaturan Allah, baik yang terlihat maupun yang tersembunyi, sebagaimana firman-Nya dalam QS. Al-Hadid: 22 bahwa setiap peristiwa telah tertulis dan memiliki tempat dalam susunan yang telah ditetapkan.

Keterbatasan manusia dalam melihat keseluruhan rangkaian ini sering membuat kehidupan terasa tidak teratur. Namun ketika seseorang mulai melihat dengan lebih dalam, ia akan menyadari bahwa banyak hal yang tampak terpisah sebenarnya saling

terhubung. Keputusan-keputusan kecil, kejadian sederhana, bahkan hal-hal yang tampak tidak penting, ternyata berperan dalam membentuk hasil yang lebih besar.

Pemahaman ini tidak membuat seseorang menjadi pasif, tetapi mengubah cara ia memaknai kehidupan. Ia tetap berusaha dan mengambil keputusan, tetapi tidak lagi melihat peristiwa sebagai sesuatu yang acak. Ia mulai menyadari bahwa di balik apa yang tampak sebagai kebetulan, terdapat pengaturan yang bekerja dengan cara yang tidak selalu dapat dipahami secara langsung.

Ketika cara pandang ini tumbuh, sesuatu yang halus mulai berubah di dalam diri. Kehidupan yang sebelumnya terasa acak mulai terasa memiliki arah. Kegelisahan yang muncul dari ketidakpastian perlahan berkurang, karena seseorang tidak lagi merasa hidup berjalan tanpa makna. Ia mungkin belum memahami semuanya, tetapi ia mulai percaya bahwa setiap peristiwa memiliki tempat dalam susunan yang lebih besar.

Dan dari kesadaran inilah, hati menemukan ketenangan—bukan karena semua telah dimengerti, tetapi karena tidak lagi melihat kehidupan sebagai rangkaian kebetulan, melainkan sebagai bagian dari pengaturan yang penuh makna, meskipun makna itu belum sepenuhnya terlihat saat ini.

---

## **Mengapa Kita Melihatnya sebagai Kebetulan**

Jika pada hakikatnya tidak ada peristiwa yang benar-benar terjadi secara kebetulan, maka mengapa manusia sering merasakan bahwa banyak hal dalam hidup tampak acak dan tidak terhubung? Jawabannya terletak pada keterbatasan cara

manusia melihat realitas. Apa yang kita tangkap melalui pengalaman dan pikiran hanyalah sebagian kecil dari rangkaian yang jauh lebih luas, sehingga ketika bagian kecil itu dilihat secara terpisah, ia tampak tidak memiliki hubungan yang jelas.

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia cenderung fokus pada apa yang sedang terjadi saat ini—hasil yang tampak di permukaan dan dampak yang langsung dirasakan—tanpa melihat proses panjang yang mengantarkan pada hasil tersebut. Ia tidak selalu menyadari bagaimana peristiwa saling terhubung, bagaimana keputusan kecil di masa lalu membentuk keadaan saat ini, atau bagaimana hal-hal yang tampak sederhana memiliki peran dalam menghasilkan sesuatu yang lebih besar. Selain itu, hikmah di balik suatu kejadian sering kali baru terlihat seiring berjalannya waktu, sehingga pada saat peristiwa itu terjadi, maknanya belum tampak jelas.

Kondisi ini dapat diibaratkan seperti seseorang yang hanya menyaksikan satu adegan dari sebuah cerita panjang. Ia melihat apa yang terjadi, tetapi tidak memahami latar belakang maupun arah cerita secara keseluruhan. Akibatnya, apa yang ia lihat bisa terasa tidak masuk akal atau tidak terhubung. Padahal, jika seluruh cerita terlihat utuh, setiap bagian memiliki peran dan keterkaitannya masing-masing.

Demikian pula dalam kehidupan, penilaian sering dibangun dari satu titik waktu tanpa mempertimbangkan rangkaian yang lebih luas. Ketika seseorang menyebut sesuatu sebagai kebetulan, sesungguhnya ia sedang mengakui bahwa ia tidak melihat keseluruhan proses di baliknya. Apa yang tampak tidak masuk akal bisa jadi hanyalah sesuatu yang belum dipahami sepenuhnya.

Keterbatasan ini bukan kelemahan, melainkan bagian dari hakikat manusia. Namun masalah muncul ketika keterbatasan tersebut tidak disadari, sehingga seseorang cenderung menyimpulkan secara tergesa-gesa dan menganggap kehidupan berjalan tanpa arah.

Ketika kesadaran ini mulai tumbuh, cara pandang pun perlahan berubah. Seseorang tidak lagi terburu-buru menilai, tetapi memberi ruang bagi kemungkinan bahwa ada keterkaitan dan makna yang belum terlihat. Dari sini, apa yang sebelumnya tampak sebagai kebetulan mulai dipahami sebagai bagian dari rangkaian yang lebih besar—rangkaian yang mungkin belum sepenuhnya dipahami, tetapi tetap memiliki keteraturan dan makna.

---

## **Kehidupan sebagai Rangkaian yang Terhubung**

Salah satu tanda bahwa kehidupan berjalan dalam suatu pengaturan adalah adanya keterhubungan antar peristiwa, meskipun hubungan tersebut tidak selalu terlihat secara langsung. Keterhubungan ini melampaui satu kejadian saja, bahkan menjangkau masa lalu, masa kini, dan masa depan dalam satu rangkaian yang utuh. Namun pada saat peristiwa sedang berlangsung, hubungan ini sering tersembunyi dan baru tampak ketika seseorang melihat kembali perjalanan hidupnya dari sudut pandang yang lebih luas.

Dalam kehidupan, seseorang sering mengalami berbagai peristiwa yang tampak terpisah—pertemuan yang tidak direncanakan, kehilangan yang menyakitkan, kegagalan setelah usaha panjang, atau keterlambatan yang terasa menghambat. Pada saat itu terjadi, semua terasa berdiri sendiri tanpa makna

yang jelas. Kehilangan hanya terasa sebagai kehilangan, kegagalan sebagai akhir, dan keterlambatan sebagai hambatan.

Namun seiring waktu, pemahaman mulai berubah. Ketika seseorang menengok ke belakang, ia mulai melihat pola yang sebelumnya tidak terlihat. Penolakan yang dulu menyakitkan ternyata mengarahkannya pada jalan yang lebih tepat. Kehilangan membuka ruang bagi sesuatu yang lebih baik. Bahkan keterlambatan yang dulu dianggap merugikan justru menjadi bagian dari proses yang membawa seseorang pada waktu yang lebih sesuai.

Peristiwa-peristiwa yang sebelumnya tampak terpisah mulai menunjukkan keterkaitannya. Titik-titik yang dahulu tidak terhubung perlahan membentuk pola. Dari sinilah muncul kesadaran bahwa kehidupan bukanlah kumpulan kejadian acak, melainkan rangkaian yang saling terhubung, di mana setiap peristiwa memiliki peran dan setiap pengalaman memiliki tempatnya.

Namun kesadaran ini sering tidak muncul saat seseorang berada di tengah kesulitan. Pada saat itu, ia hanya melihat bagian yang sedang dialami, tanpa mampu melihat bagaimana bagian tersebut terhubung dengan masa depan. Kehidupan pun terasa tidak memiliki arah, padahal yang dialami hanyalah satu bagian dari rangkaian yang belum selesai.

Seperti membaca satu halaman dari sebuah buku panjang, kita tidak bisa memahami keseluruhan cerita hanya dari satu bagian. Demikian pula dalam kehidupan, apa yang terjadi saat ini bukanlah keseluruhan, melainkan bagian dari proses yang lebih besar.

Pemahaman ini tidak menghilangkan kesulitan, tetapi menghadirkan perspektif yang berbeda. Seseorang mulai melihat bahwa apa yang terjadi saat ini mungkin sedang mempersiapkan sesuatu yang belum terlihat. Dari sini muncul ketenangan yang lebih dalam—bukan karena semua sudah dipahami, tetapi karena ada kepercayaan bahwa kehidupan memiliki keterhubungan dan arah, meskipun tidak selalu terlihat saat ini.

---

## **Perubahan Cara Melihat**

Ketika seseorang mulai memahami bahwa tidak ada peristiwa yang benar-benar terjadi secara kebetulan, perlahan terjadi perubahan mendalam dalam cara ia melihat kehidupan. Perubahan ini mungkin tidak tampak dari luar, tetapi di dalam dirinya, cara memaknai setiap kejadian mulai bergeser. Ia tidak lagi melihat peristiwa sebagai sesuatu yang terpisah, melainkan sebagai bagian dari rangkaian yang saling terhubung dan memiliki peran masing-masing.

Apa yang sebelumnya terasa acak mulai terlihat memiliki keterkaitan. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai rencana, ia tidak lagi langsung menganggapnya sebagai kegagalan. Ia belajar berhenti sejenak, tidak terburu-buru bereaksi, dan mulai bertanya dengan cara yang berbeda: apa makna di balik peristiwa ini. Dari sini muncul kesadaran bahwa tidak semua yang tidak sesuai adalah kesalahan, tidak semua yang tertunda adalah kegagalan, dan tidak semua yang hilang adalah kehilangan yang sia-sia.

Sebaliknya, ketika sesuatu yang baik datang—kesempatan, kemudahan, atau pertemuan—ia tidak lagi melihatnya sebagai

sekadar keberuntungan. Ia mulai melihatnya sebagai bagian dari rangkaian yang memiliki arti dan waktu yang tepat. Cara menghargai kehidupan pun berubah, karena ia tidak lagi melihat segala sesuatu sebagai kebetulan semata.

Perubahan cara melihat ini tidak menghilangkan masalah, tetapi mengubah cara menghadapinya. Ia menjadi lebih tenang, tidak tergesa-gesa dalam menilai, dan tidak mudah larut dalam reaksi. Muncul jarak antara kejadian dan respons, ruang yang memungkinkan dirinya melihat lebih luas sebelum memberi makna.

Dari sinilah lahir ketenangan yang berbeda—ketenangan yang tidak bergantung pada kepastian bahwa hidup akan berjalan sesuai rencana, tetapi pada kepercayaan bahwa setiap peristiwa berada dalam pengaturan. Kehidupan mungkin tetap kompleks, tetapi terasa lebih ringan untuk dijalani, karena ia tidak lagi memaksakan untuk memahami segalanya sekaligus, dan mulai menerima bahwa di balik apa yang belum terlihat, ada sesuatu yang sedang diatur dengan cara yang lebih baik.

### **Kisah Islam Klasik**

#### **Dari Kebetulan ke Kesadaran: Perjalanan Salman Al-Farisi**

Di antara para sahabat, ada satu kisah yang sangat unik.

Kisah tentang pencarian, kebingungan, dan akhirnya kejernihan.

Ia adalah Salman Al-Farisi.

## Hidup yang Terasa Acak

Salman lahir di Persia, dalam keluarga yang cukup berada.

Sejak kecil, ia hidup dalam keyakinan yang diwariskan.

Ia menjalani hidup sebagaimana yang diajarkan kepadanya.

Namun di dalam hatinya, ada kegelisahan.

Ia merasa ada sesuatu yang belum ia temukan.

Suatu hari, ia melewati sebuah tempat ibadah kaum Nasrani.

Ia tertarik. Ia masuk. Ia melihat sesuatu yang berbeda.

Dan sejak saat itu, hidupnya mulai berubah. Ia meninggalkan keluarganya. Ia meninggalkan kenyamanan hidupnya.

Ia berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Dari satu guru ke guru lain. Dari satu negeri ke negeri lain.

Namun perjalanan itu tidak mudah. Ia pernah ditipu.

Ia pernah dijual sebagai budak. Ia pernah hidup dalam keterbatasan.

Jika dilihat dari luar, hidupnya tampak tidak terarah.

Seolah-olah:

- berpindah tanpa kepastian
- kehilangan tanpa alasan
- jatuh dari satu keadaan ke keadaan lain

Pada titik itu, hidup terasa seperti rangkaian kejadian yang tidak terhubung.

Seperti sesuatu yang terjadi begitu saja.

## **Ketidakpastian yang Menakutkan**

Sebagai seorang budak, ia tidak memiliki kendali.

Ia tidak tahu ke mana hidupnya akan berjalan.

Ia tidak tahu apakah pencariannya akan berhasil.

Bisa saja ia berhenti. Bisa saja ia menyerah. Karena secara lahiriah, semua yang terjadi tampak tidak menjanjikan.

Namun ia tetap melanjutkan. Bukan karena ia melihat hasilnya. Tetapi karena ia merasakan ada sesuatu yang memanggilnya.

## **Titik Perubahan**

Suatu hari, ia mendengar kabar tentang seorang Nabi di tanah Arab. Ciri-cirinya sesuai dengan apa yang pernah ia pelajari dari gurunya.

Ia mencoba memastikan. Ia mendekat. Ia mengamati.

Hingga akhirnya, ia bertemu dengan Muhammad ﷺ.

Di situlah semuanya menjadi jelas.

Semua pencarian yang panjang itu menemukan jawabannya.

## **Dari Kebetulan ke Kesadaran**

Di titik itu, Salman mulai melihat hidupnya dengan cara yang berbeda.

Dulu, semua terasa acak.

Mengapa ia harus meninggalkan rumah?

Mengapa ia harus ditipu?

Mengapa ia harus menjadi budak?

Sekarang, semuanya terlihat terhubung.

Jika ia tidak keluar dari rumahnya,  
ia tidak akan mencari.

Jika ia tidak berpindah dari satu guru ke guru lain,  
ia tidak akan mengenali kebenaran.

Jika ia tidak dijual ke tanah Arab,  
ia mungkin tidak akan bertemu Rasulullah ﷺ.

Apa yang dulu terasa seperti kehilangan,  
ternyata adalah jalan.

Apa yang dulu terasa seperti ketidakpastian,  
ternyata adalah arahan.

### **Hidup yang Mulai Memiliki Arah**

Salman tidak lagi melihat hidupnya sebagai kejadian acak.

Ia melihatnya sebagai perjalanan yang diarahkan.

Ketidakpastian tidak lagi menakutkan seperti dulu.

Karena ia mulai memahami:

bahwa meskipun ia tidak tahu jalan di depan,  
bukan berarti jalan itu tidak ada.

Ia tidak melihat seluruh rencana. Namun ia percaya bahwa ada rencana.

### **Pelajaran dari Kisah Ini**

Kisah Salman Al-Farisi menunjukkan satu perubahan yang sangat halus namun mendalam:

Dulu:

hidup terasa acak  
peristiwa terasa tidak terhubung  
ketidakpastian terasa menakutkan

Sekarang:

hidup terasa memiliki arah  
peristiwa terasa saling terkait  
ketidakpastian terasa lebih bisa diterima

Bukan karena semua menjadi jelas.

Tetapi karena cara melihat berubah.

## **Penutup**

Apa yang dialami Salman bukan hanya perjalanan fisik.

Itu adalah perjalanan cara melihat.

Dari melihat hidup sebagai kebetulan,  
menjadi melihat hidup sebagai pengaturan.

Dan dari situlah, hati mulai tenang.

Bukan karena semua sudah pasti.

Tetapi karena ia tidak lagi melihat kehidupan sebagai sesuatu yang acak.

---

## **Dari Kebetulan ke Kesadaran**

Perubahan dari cara melihat kehidupan sebagai rangkaian kebetulan menuju kesadaran akan adanya pengaturan yang lebih dalam sering kali tidak tampak mencolok di permukaan. Tidak ada peristiwa besar yang tiba-tiba mengubah segalanya,

tidak ada momen dramatis yang langsung membalikkan seluruh arah hidup dalam sekejap. Namun di dalam diri, perubahan ini membawa dampak yang sangat besar, karena yang bergeser bukanlah keadaan di luar, melainkan cara seseorang memaknai setiap kejadian yang ia alami.

Sebelum kesadaran ini tumbuh, kehidupan sering kali terasa seperti rangkaian peristiwa yang acak, datang dan pergi tanpa pola yang jelas. Kejadian-kejadian tampak berdiri sendiri, seolah-olah tidak memiliki hubungan satu sama lain. Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, ia dirasakan sebagai kegagalan yang terpisah, tanpa makna yang lebih luas. Ketika sesuatu hilang, ia dipahami sebagai kehilangan semata, tanpa keterkaitan dengan apa pun di luar dirinya. Ketika sesuatu tertunda, ia terasa seperti stagnasi, seolah-olah hidup berhenti bergerak tanpa arah. Dalam kondisi seperti ini, ketidakpastian menjadi sesuatu yang menekan, karena tidak ada sesuatu yang benar-benar dapat dipegang sebagai pegangan yang pasti.

Namun ketika cara melihat mulai berubah, pengalaman terhadap kehidupan pun ikut mengalami pergeseran. Hidup tidak lagi terasa sepenuhnya acak, meskipun tidak semua menjadi jelas. Peristiwa-peristiwa yang sebelumnya tampak terpisah mulai terasa memiliki keterkaitan, seolah-olah ada benang halus yang menghubungkan satu kejadian dengan kejadian lainnya. Apa yang dulu tampak tidak masuk akal mulai membuka kemungkinan untuk dipahami dalam kerangka yang lebih luas, meskipun pemahaman itu belum sepenuhnya utuh. Ketidakpastian tidak serta-merta hilang, tetapi tidak lagi terasa sebagai ancaman yang harus dihindari dengan segala cara.

Kesadaran ini tidak selalu hadir dalam bentuk keyakinan yang besar dan tiba-tiba, melainkan tumbuh secara perlahan melalui pengalaman yang dijalani, refleksi yang dilakukan, serta cara seseorang melihat kembali perjalanan hidupnya. Dari waktu ke waktu, ia mulai menyadari bahwa ada keteraturan yang sebelumnya tidak terlihat, bahwa ada arah yang tidak selalu tampak di awal, dan bahwa banyak hal yang dahulu dianggap sebagai kebetulan ternyata memiliki peran dalam membentuk apa yang ia alami hari ini.

Ketika kesadaran ini mulai berakar, sesuatu yang sebelumnya terasa berat perlahan menjadi lebih ringan. Seseorang tidak lagi merasa harus memahami segala sesuatu secara instan, tidak lagi menuntut agar setiap kejadian langsung masuk akal, dan tidak lagi memaksakan agar semua memiliki penjelasan yang segera dapat diterima. Ia mulai memberi ruang bagi ketidaktahuan, memberi tempat bagi proses, dan memberi waktu bagi sesuatu untuk terungkap dengan caranya sendiri.

Perubahan ini tidak membuat seseorang berhenti berpikir atau menjadi pasif dalam menjalani kehidupan. Sebaliknya, ia justru menjadi lebih sadar, karena ia memahami bahwa apa yang ia lihat bukanlah keseluruhan, bahwa apa yang ia rasakan bukan selalu kesimpulan akhir, dan bahwa di balik apa yang tampak terdapat dimensi yang lebih luas yang sedang bekerja. Kesadaran ini menghadirkan ketenangan yang berbeda, yaitu ketenangan yang tidak bergantung pada kepastian bahwa segala sesuatu akan berjalan sesuai harapan, tetapi pada pemahaman bahwa kehidupan tidak berjalan sendiri.

Dari sinilah muncul pergeseran yang mendalam, dari melihat kehidupan sebagai rangkaian kebetulan menuju melihatnya

sebagai bagian dari pengaturan yang memiliki makna. Apa yang sebelumnya terasa tanpa arah mulai terasa memiliki arah, meskipun arah tersebut belum sepenuhnya terlihat. Dan dalam perubahan cara pandang ini, hati menemukan ruang untuk menjadi lebih tenang, karena ia tidak lagi merasa bahwa hidup berjalan tanpa kendali, melainkan mulai menyadari bahwa di balik banyak hal yang selama ini disebut sebagai kebetulan, terdapat pengaturan yang berlangsung secara tenang, konsisten, dan nyata, meskipun tidak selalu dapat dilihat secara langsung.

---

## **Melihat Allah dalam Setiap Kejadian**

Melihat hakikat dalam kehidupan pada dasarnya berarti tidak berhenti pada apa yang tampak di permukaan, tetapi melangkah lebih dalam untuk menyadari kehadiran Allah di balik setiap kejadian yang berlangsung. Dalam keseharian, sebagian besar manusia terbiasa memahami kehidupan melalui pola sebab dan akibat yang dapat dijelaskan secara logis. Kita melihat bahwa pekerjaan menghasilkan penghasilan, bahwa manusia dapat memberi bantuan, dan bahwa keputusan yang diambil akan memengaruhi hasil yang diperoleh. Semua ini benar dan tidak perlu disangkal, karena memang merupakan bagian dari realitas yang nyata. Namun sering kali, pemahaman kita berhenti pada titik tersebut, sehingga kita hanya melihat mekanisme yang tampak, tanpa menyadari pengaturan yang bekerja di balik mekanisme itu.

Melihat Allah dalam setiap kejadian tidak berarti menolak adanya sebab, tidak pula mengabaikan usaha yang harus dilakukan manusia. Justru sebaliknya, seseorang tetap bekerja, tetap berusaha, dan tetap menjalani kehidupan sebagaimana

mestinya. Namun yang berubah adalah kedalaman cara pandangnya. Ia tidak lagi melihat sebab sebagai sesuatu yang berdiri sendiri, melainkan sebagai bagian dari sistem yang berada dalam pengaturan Allah. Ia mulai memahami bahwa usaha yang dilakukan dapat menghasilkan bukan semata-mata karena kemampuan dirinya, tetapi karena Allah mengizinkan hasil tersebut terjadi. Bantuan yang datang dari orang lain tidak lagi dipandang hanya sebagai tindakan manusia, tetapi sebagai bagian dari kehendak Allah yang menggerakkan hati dan mempertemukan pada waktu yang tepat. Bahkan keputusan yang diambil oleh seseorang, meskipun tampak sebagai hasil pilihan pribadi, tetap berada dalam alur yang tidak terlepas dari kehendak-Nya.

Dalam cara pandang seperti ini, kehidupan tidak lagi terlihat sebagai rangkaian sebab yang terpisah, tetapi sebagai rangkaian yang utuh, di mana setiap sebab bergerak dalam satu pengaturan yang menyeluruh. Perubahan ini mungkin tampak sangat halus, tetapi dampaknya sangat besar dalam kehidupan batin seseorang. Ia tidak lagi sepenuhnya bergantung pada sebab-sebab yang tampak, tidak lagi menggantungkan harapan hanya pada manusia, kondisi, atau hasil yang diinginkan. Ia mulai memahami bahwa sebab hanyalah jalan yang dilalui, bukan sumber utama dari segala sesuatu.

Ketika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan sebab yang diharapkan—ketika usaha tidak langsung membuahkan hasil, ketika bantuan yang diharapkan tidak datang, atau ketika rencana tidak berjalan sebagaimana mestinya—ia tidak lagi terburu-buru menyimpulkan bahwa semuanya telah gagal. Ia mulai memberi ruang bagi kemungkinan bahwa ada pengaturan lain yang sedang berlangsung, sesuatu yang mungkin belum

terlihat tetapi tetap memiliki arah. Ia tidak lagi menilai kehidupan hanya dari apa yang tampak, tetapi juga dari kesadaran bahwa di balik semua itu terdapat kehendak yang bekerja.

Cara melihat seperti ini tidak menjadikan seseorang pasif atau berhenti berusaha, melainkan justru membuatnya lebih tenang dalam menjalani usaha tersebut. Ia tidak lagi memikul beban untuk memastikan seluruh hasil berada dalam kendalinya, karena ia memahami bahwa ada bagian yang memang bukan miliknya. Ia menjalani apa yang menjadi tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh, sementara untuk hasilnya ia menyerahkan kepada pengaturan yang lebih besar.

Melihat Allah dalam setiap kejadian juga membawa perubahan dalam cara seseorang merespons kehidupan. Ketika sesuatu berjalan baik, ia tidak hanya merasakan kebahagiaan, tetapi juga menumbuhkan rasa syukur yang lebih dalam. Ketika sesuatu tidak sesuai dengan harapan, ia tidak hanya berhenti pada rasa kecewa, tetapi mulai membuka diri untuk mencari makna yang mungkin tersembunyi di baliknya. Bukan karena ia telah memahami seluruh hikmah yang ada, tetapi karena ia percaya bahwa tidak ada satu pun yang terjadi tanpa pengaturan.

Dari sinilah ketenangan mulai tumbuh secara perlahan. Ketenangan tersebut bukan karena kehidupan selalu berjalan dengan mudah, melainkan karena seseorang tidak lagi melihat kehidupan sebagai sesuatu yang berjalan sendiri. Ia mulai menyadari bahwa di balik setiap kejadian, baik yang kecil maupun yang besar, yang sesuai maupun yang tidak sesuai, terdapat kehadiran yang mengatur, mengarahkan, dan menjaga. Dan ketika cara pandang ini semakin mengakar, kehidupan

tidak lagi terasa sebagai rangkaian peristiwa yang harus dipahami sepenuhnya, tetapi sebagai perjalanan yang dijalani dengan kesadaran bahwa di setiap langkahnya, ia tidak pernah benar-benar berjalan sendiri.

---

## **Dampak pada Hati**

Ketika seseorang mulai memandang kehidupan dengan kesadaran bahwa tidak ada satu pun peristiwa yang benar-benar terjadi secara kebetulan, dan bahwa setiap kejadian berada dalam suatu pengaturan yang lebih luas, maka perubahan yang paling nyata tidak selalu tampak pada keadaan di luar dirinya, melainkan terjadi secara mendalam di dalam hatinya. Perubahan ini tidak selalu dapat dilihat oleh orang lain, namun dirasakan dengan jelas oleh dirinya sendiri, karena yang bergeser adalah cara ia berhubungan dengan kehidupan yang ia jalani.

Sebelumnya, kehidupan mungkin terasa seperti rangkaian peristiwa yang berjalan tanpa arah yang jelas, datang dan pergi tanpa makna yang dapat dipahami, sehingga setiap kejadian yang tidak sesuai dengan harapan mudah menimbulkan kegelisahan. Namun ketika cara pandang mulai berubah, ia tidak lagi melihat hidup sebagai sesuatu yang acak, melainkan sebagai bagian dari suatu rangkaian yang memiliki tujuan, meskipun tujuan tersebut tidak selalu dapat dipahami secara langsung. Ia mulai menyadari bahwa ketidakpahaman bukanlah tanda bahwa segala sesuatu tidak memiliki makna, melainkan tanda bahwa ada sesuatu yang belum sepenuhnya tersingkap.

Dari kesadaran ini, satu per satu beban yang sebelumnya terasa berat mulai terangkat secara perlahan. Ia tidak lagi merasa

harus mengendalikan seluruh jalannya kehidupan, tidak lagi merasa bahwa setiap hasil sepenuhnya bergantung pada dirinya, dan tidak lagi memaksakan diri untuk memastikan bahwa segala sesuatu berjalan sesuai dengan rencana. Ia tetap berusaha dengan sungguh-sungguh dan tetap menjalankan tanggung jawabnya, namun ia tidak lagi memikul sesuatu yang sejak awal memang tidak menjadi bagiannya. Keinginan untuk mengatur segalanya, untuk menghindari setiap kemungkinan yang tidak diinginkan, dan untuk memastikan setiap detail kehidupan perlahan mulai melemah, digantikan oleh sikap yang lebih lapang dalam menghadapi apa yang terjadi.

Perubahan ini tidak serta-merta membuat kehidupan menjadi lebih mudah, tetapi mengubah cara seseorang merasakan kehidupan itu sendiri. Ia tidak lagi merasa bahwa ia harus menghadapi semuanya sendirian, seolah-olah seluruh beban hidup berada di pundaknya sendiri. Sebaliknya, muncul kesadaran yang menenangkan bahwa ia sedang berjalan dalam suatu pengaturan, bukan dalam sesuatu yang acak dan tidak terarah. Dari kesadaran ini, perlahan tumbuh tiga hal yang sangat penting dalam dirinya, yaitu kepercayaan, ketenangan, dan rasa keterhubungan.

Kepercayaan muncul sebagai keyakinan bahwa apa pun yang terjadi tidak lepas dari pengaturan, meskipun tidak semua akan sesuai dengan keinginan. Ketenangan mulai hadir sebagai kondisi batin yang tidak lagi sepenuhnya bergantung pada keadaan luar, bukan karena segala sesuatu telah menjadi pasti, tetapi karena ia tidak lagi merasa harus memastikan semuanya. Sementara itu, rasa keterhubungan berkembang sebagai pemahaman bahwa kehidupan bukanlah kumpulan peristiwa yang terpisah, melainkan bagian dari suatu rangkaian yang lebih

luas yang memiliki makna, meskipun makna tersebut belum sepenuhnya dipahami.

Perubahan ini bersifat sangat mendalam, tetapi tetap menjaga kemanusiaan seseorang. Ia tidak menjadi kebal terhadap kesedihan atau kekecewaan, karena ia tetap manusia yang merasakan. Namun perasaan tersebut tidak lagi menguasainya dengan cara yang sama. Ia masih dapat merasakan, tetapi tidak tenggelam; ia masih dapat menghadapi, tetapi tidak kehilangan arah. Semua ini terjadi bukan karena hidupnya menjadi sempurna atau bebas dari masalah, melainkan karena ia tidak lagi melihat kehidupan sebagai sesuatu yang harus dikendalikan sepenuhnya.

Ia mulai menjalani hidup dengan kesadaran bahwa di balik setiap kejadian terdapat pengaturan yang bekerja, meskipun tidak selalu terlihat atau langsung dipahami. Dan dari kesadaran inilah, hati perlahan menemukan sesuatu yang selama ini dicari, bukan dalam bentuk kepastian yang mutlak, tetapi dalam bentuk ketenangan yang mampu bertahan di tengah ketidakpastian yang tidak terelakkan.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan tumbuh ketika seseorang mulai melihat kehidupannya dengan lebih jernih dan lebih tenang—bahwa tidak semua yang terjadi adalah rangkaian kebetulan yang berdiri sendiri, melainkan bagian dari alur yang terhubung, yang sering kali baru terasa maknanya ketika kita berhenti melihat secara terburu-buru dan mulai memperhatikan dengan lebih dalam. Selama ini, kita mungkin terbiasa menganggap bahwa peristiwa demi peristiwa terjadi

secara acak—pertemuan yang tidak direncanakan, kejadian yang tidak diinginkan, atau perubahan yang datang di luar kendali kita—sehingga kita melihatnya sebagai sesuatu yang terpisah, tanpa arah yang jelas. Namun ketika cara pandang itu mulai berubah, kita mulai menyadari bahwa ada keteraturan yang tidak selalu terlihat, ada pengaturan yang tidak selalu kita pahami, tetapi tetap bekerja dengan sangat presisi dalam kehidupan kita.

Dari kesadaran ini, perlahan kita belajar bahwa ketenangan tidak datang dari kemampuan kita mengendalikan setiap kejadian, tetapi dari kesediaan kita untuk mempercayai bahwa tidak ada satu pun yang benar-benar terjadi tanpa makna. Apa yang datang tepat waktu, apa yang tertunda tanpa kita mengerti, bahkan apa yang terasa sebagai kehilangan, sering kali bukanlah kesalahan dalam perjalanan hidup, tetapi bagian dari pengaturan yang belum sepenuhnya kita pahami. Dan ketika kita mulai melihat kehidupan dengan cara seperti ini, sesuatu di dalam diri kita ikut berubah—kita tidak lagi terlalu cepat menghakimi apa yang terjadi, tidak lagi terlalu gelisah ketika rencana tidak berjalan sesuai harapan, karena kita mulai memberi ruang bagi kemungkinan bahwa ada sesuatu yang sedang diatur dengan cara yang tidak selalu kita mengerti saat ini.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita tidak hanya memahami bahwa tidak ada yang kebetulan, tetapi benar-benar menjadikan pemahaman itu sebagai cara kita menjalani kehidupan sehari-hari—bahwa setiap pertemuan memiliki peran, setiap peristiwa memiliki arah, dan setiap fase kehidupan memiliki tempatnya dalam perjalanan yang lebih besar. Kita tetap berusaha, tetap merencanakan, tetap mengambil langkah,

tetapi tidak lagi memikul semuanya seolah-olah sepenuhnya berada dalam kendali kita. Dan mungkin, di situlah letak ketenangan yang selama ini kita cari—bukan pada kepastian bahwa semua akan berjalan sesuai keinginan kita, tetapi pada keyakinan bahwa apa pun yang terjadi, tidak pernah lepas dari pengaturan Allah yang selalu tepat, meskipun tidak selalu langsung bisa kita pahami.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan melihat kembali perjalanan hidup Anda dengan cara yang lebih tenang, seolah-olah Anda sedang mengamati potongan-potongan peristiwa yang selama ini Anda jalani tanpa sempat benar-benar Anda renungkan. Mungkin ada pertemuan yang dulu terasa biasa, tetapi ternyata mengubah arah hidup Anda; mungkin ada kejadian yang dulu Anda anggap sebagai kesialan, tetapi di kemudian hari justru membuka jalan yang tidak pernah Anda bayangkan sebelumnya; atau mungkin ada hal-hal yang tidak terjadi sesuai keinginan Anda, yang pada saat itu terasa mengecewakan, tetapi sekarang Anda mulai melihat bahwa ada sesuatu yang “diselamatkan” dari ketidakterjadian itu.

Perlahan, tanpa perlu memaksakan kesimpulan, cobalah bertanya dengan jujur di dalam diri Anda: apakah benar semua itu hanya kebetulan, ataukah selama ini Anda hanya belum melihat pola yang lebih besar di baliknya? Apakah mungkin ada pengaturan yang berjalan dengan sangat rapi, tetapi tidak selalu terlihat karena kita terbiasa melihat kehidupan secara terpisah-pisah, tanpa menghubungkan satu kejadian dengan kejadian lainnya? Dan jika Anda mulai melihat bahwa ada benang merah

yang menghubungkan perjalanan hidup Anda, bagaimana perasaan Anda terhadap hal-hal yang selama ini Anda anggap sebagai “kejadian acak”?

Anda tidak perlu langsung memahami semuanya, tidak perlu memaksakan diri untuk menemukan makna dari setiap hal yang terjadi, tetapi mungkin cukup mulai dari kesediaan untuk melihat dengan cara yang berbeda—bahwa apa yang terjadi dalam hidup Anda tidak pernah benar-benar berdiri sendiri, dan bahwa ada kemungkinan besar bahwa setiap langkah, setiap pertemuan, dan setiap perubahan adalah bagian dari pengaturan yang lebih luas dari yang selama ini Anda lihat. Dan mungkin, dari kesadaran sederhana ini, perlahan muncul rasa yang lebih tenang—bukan karena semua sudah jelas, tetapi karena Anda mulai percaya bahwa tidak ada satu pun yang benar-benar terjadi tanpa makna.

# Bab 7

## REZEKI TIDAK SELALU DATANG DARI TEMPAT YANG KITA DUGA

*Memahami Allah sebagai Sumber di Balik Setiap Jalan Rezeki*

### **Cerita Pembuka:**

#### **Ketika Seorang Badui Bertanya tentang Rezeki**

Suatu hari, seorang laki-laki Badui datang menemui Rasulullah

ﷺ.

Ia adalah seorang yang sederhana. Hidupnya tidak banyak dipenuhi teori atau pemikiran yang rumit. Ia melihat kehidupan apa adanya, sebagaimana tampak di depan matanya.

Ia bertanya dengan jujur:

“Wahai Rasulullah, dari mana datangnya rezeki itu sebenarnya?”

Rasulullah ﷺ tidak langsung menjawab dengan penjelasan panjang.

Beliau justru mengajak laki-laki itu melihat sesuatu yang sangat sederhana.

Beliau bersabda bahwa jika seseorang benar-benar bertawakal kepada Allah, maka Allah akan memberi rezeki kepadanya sebagaimana burung diberi rezeki.

Burung itu keluar di pagi hari dalam keadaan lapar, dan kembali dalam keadaan kenyang.

Badui itu terdiam.

Ia membayangkan burung-burung yang setiap hari ia lihat.

Burung tidak memiliki ladang.

Burung tidak memiliki tabungan.

Burung tidak memiliki jaminan masa depan.

Namun setiap hari, burung tetap hidup.

Ia mulai memahami sesuatu.

Selama ini ia melihat bahwa rezeki datang dari apa yang tampak:

ladang,

perdagangan,

usaha manusia.

Namun melalui perumpamaan itu, Rasulullah ﷺ menunjukkan sesuatu yang lebih dalam.

Burung tetap terbang.

Burung tetap berusaha.

Namun burung tidak bersandar pada satu jalan.

Burung tidak hidup dalam kecemasan yang sama seperti manusia.

Karena rezekinya tidak terikat pada satu sebab yang terlihat.

Rezekinya berada dalam pengaturan Allah.

Di situlah Badui itu mulai melihat perbedaan antara apa yang tampak dan apa yang sebenarnya.

Secara bentuk, burung mencari makan.

Namun secara hakikat, Allah yang memberi makan.

Secara bentuk, manusia bekerja.

Namun secara hakikat, Allah yang memberi rezeki.

Ia kemudian berkata dengan sederhana:

“Selama ini aku melihat jalan. Sekarang aku mulai memahami sumbernya.”

Rasulullah ﷺ tidak mengubah kenyataan hidupnya.

Badui itu tetap harus berusaha.

Tetap harus bekerja.

Namun sesuatu yang lebih dalam telah berubah.

Cara ia melihat kehidupan berubah.

Dan dari perubahan cara melihat itulah, ketenangan mulai muncul.

### **Pelajaran dari Kisah Ini**

Kisah ini menunjukkan satu hal yang sangat mendasar:

bahwa kehidupan tidak hanya terdiri dari apa yang tampak.

Apa yang terlihat adalah bagian dari realitas.

Namun bukan keseluruhan realitas.

Manusia sering berhenti pada bentuk.

Melihat sebab-sebab yang terlihat sebagai sumber utama.

Padahal dalam hakikat, semua sebab berada dalam pengaturan Allah.

Ketika seseorang mulai melihat ini, sesuatu yang penting terjadi:

ia tetap berusaha,

namun hatinya tidak lagi bergantung sepenuhnya pada usaha itu.

Ia mulai melihat kehidupan dengan dua lapisan:

apa yang tampak,

dan apa yang berada di balik yang tampak.

Dan di sinilah perjalanan menuju hakikat dimulai.

---

## **Pendahuluan**

Rezeki adalah aspek kehidupan yang sangat nyata sekaligus sensitif, karena berkaitan langsung dengan keberlangsungan

hidup dan rasa aman manusia. Setiap orang membutuhkan rezeki untuk memenuhi kebutuhan dasar, namun hubungan manusia dengan rezeki tidak hanya bersifat fisik. Di baliknya terdapat dimensi emosional dan batin—kebutuhan untuk merasa cukup, aman, dan memiliki pijakan dalam menjalani kehidupan.

Karena itu, tidak mengherankan jika banyak kecemasan manusia berkaitan dengan rezeki. Ketakutan kehilangan pekerjaan, ketidakpastian penghasilan, atau kekhawatiran tentang masa depan sering kali muncul bukan hanya karena faktor ekonomi, tetapi karena terguncangnya rasa aman di dalam diri.

Namun jika dilihat lebih dalam, kegelisahan ini sering kali berakar dari cara seseorang memandang rezeki. Banyak orang tanpa sadar menjadikan hal-hal yang terlihat—pekerjaan, usaha, atau posisi—sebagai sumber utama. Ketika hal-hal itu stabil, ia merasa tenang; ketika mulai goyah, ia merasa cemas. Dalam kondisi ini, hati tidak lagi bersandar pada Allah sebagai pemberi rezeki, tetapi pada perantara yang sebenarnya tidak pernah benar-benar stabil.

Di sinilah letak akar kegelisahan. Selama ketenangan bergantung pada sesuatu yang bisa berubah, maka rasa tidak aman akan terus muncul. Padahal, apa yang selama ini dianggap sebagai sumber hanyalah jalan. Pekerjaan bukan pemberi rezeki, melainkan salah satu cara rezeki sampai. Usaha bukan penentu utama, melainkan salah satu pintu. Di balik semua itu, ada Allah sebagai sumber yang menetapkan dan mengatur rezeki dengan cara yang tidak selalu dapat diprediksi.

Ketika seseorang mulai memahami hal ini, cara pandangnya perlahan berubah. Ia tidak lagi melihat rezeki sebagai sesuatu yang bergantung pada satu jalur. Ia menyadari bahwa rezeki dapat datang dari arah yang tidak terduga, melalui jalan yang tidak direncanakan. Kesadaran ini membuka ruang bagi ketenangan yang lebih dalam.

Pada akhirnya, memahami rezeki bukan hanya soal memperluas perspektif, tetapi memindahkan sandaran hati—dari yang bergantung pada sebab yang terlihat, menuju keyakinan kepada Allah di balik semua sebab. Dari sinilah ketenangan mulai tumbuh, bukan karena dunia menjadi pasti, tetapi karena hati tidak lagi bergantung sepenuhnya pada dunia.

---

## **Bentuk Rezeki dan Hakikat Rezeki**

Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering mengenali rezeki dari bentuk-bentuk yang tampak—gaji yang kita terima setiap bulan, usaha yang menghasilkan keuntungan, atau bantuan yang datang dari orang lain—sehingga tanpa disadari, kita mulai mengaitkan rezeki dengan jalan yang terlihat itu, dan perlahan menganggap bahwa jalan tersebut adalah sumbernya. Padahal, apa yang kita lihat hanyalah bentuk, yaitu cara rezeki itu sampai kepada kita, bukan asalnya. Karena itu, ketika bentuk tersebut berubah—pekerjaan hilang, usaha menurun, atau bantuan tidak lagi datang—hati pun mudah goyah, seolah-olah sumber rezeki ikut menghilang.

Islam mengajarkan bahwa bentuk bukan sumber.

Allah berfirman:

*“Sesungguhnya Allah, Dialah Maha Pemberi rezeki, Yang mempunyai kekuatan lagi sangat kokoh.”*

(QS. Adz-Dzariyat: 58)

Ayat ini menjelaskan hakikat rezeki. Allah adalah pemberi rezeki.

Ketika seseorang mulai memahami hakikat rezeki, cara pandangnya perlahan bergeser—ia mulai melihat bahwa apa yang selama ini ia anggap sebagai “sumber” sebenarnya hanyalah perantara, dan bahwa rezeki tidak pernah benar-benar berasal dari manusia, pekerjaan, atau keadaan, melainkan dari Allah yang mengatur semua itu melalui berbagai jalan yang sering kali tidak kita duga. Kesadaran ini tidak membuat seseorang berhenti berusaha, tetapi justru meluruskan arah hatinya, sehingga ia tetap bekerja, tetap berikhtiar, tetapi tidak lagi menggantungkan rasa aman sepenuhnya pada bentuk yang bisa berubah.

Dari sinilah muncul ketenangan yang berbeda—ketenangan yang tidak bergantung pada satu jalan tertentu, karena seseorang mulai memahami bahwa ketika satu jalan tertutup, bukan berarti rezeki berhenti, melainkan cara datangnya yang sedang berubah. Dan mungkin, di situlah kita mulai belajar melihat kehidupan dengan lebih luas, bahwa rezeki tidak selalu datang dari tempat yang kita rencanakan, tetapi sering kali hadir dari arah yang tidak kita sangka, sebagai bagian dari pengaturan Allah yang selalu lebih mengetahui apa yang kita butuhkan.

---

## Kesalahan Persepsi yang Umum Terjadi

Salah satu kesalahan persepsi yang paling umum dalam kehidupan manusia adalah ketika seseorang mulai melihat jalan sebagai sumber, bukan sekadar perantara. Tanpa disadari, hati berpindah dari bergantung kepada Allah sebagai pemberi rezeki, menjadi bergantung pada sesuatu yang sebenarnya hanya sarana. Pekerjaan dianggap sebagai sumber penghasilan, usaha sebagai penentu utama, dan gaji sebagai jaminan hidup. Cara pandang ini tampak logis, karena sesuai dengan apa yang terlihat, tetapi di baliknya terbentuk ketergantungan yang halus namun kuat.

Ketika pekerjaan berjalan baik, seseorang merasa tenang. Ketika penghasilan stabil, masa depan terasa aman. Namun begitu terjadi gangguan—penghasilan menurun atau kondisi berubah—hati langsung terguncang. Kecemasan muncul bukan hanya karena perubahan keadaan, tetapi karena sandaran yang selama ini dipegang mulai goyah.

Masalahnya bukan pada pekerjaan atau usaha itu sendiri, melainkan pada cara memaknainya. Ketika sesuatu yang bersifat sementara dijadikan sumber utama, maka ketenangan akan selalu rapuh. Apa pun yang bisa berubah tidak bisa menjadi tempat bergantung yang kokoh.

Dalam hakikatnya, pekerjaan, usaha, dan kesempatan hanyalah jalan. Di balik semua itu ada Allah sebagai sumber yang menetapkan rezeki. Hal ini ditegaskan dalam QS. At-Talaq: 2–3, bahwa Allah memberi rezeki dari arah yang tidak disangka-sangka. Artinya, rezeki tidak terikat pada satu jalur, dan tidak terbatas pada apa yang terlihat.

Namun selama seseorang menganggap satu jalan sebagai satu-satunya sumber, ia akan terus hidup dalam ketakutan kehilangan. Ia merasa jika jalan itu hilang, maka rezeki pun hilang—padahal yang hilang hanyalah jalannya, bukan sumbernya.

Ketika pemahaman ini mulai berubah, cara seseorang menjalani hidup pun ikut berubah. Ia tetap bekerja dan berusaha, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh harapannya pada satu jalan. Ketika keadaan berubah, ia tidak mudah runtuh, karena sandarannya tidak ikut berubah.

Dari sinilah muncul ketenangan yang lebih dalam—ketenangan yang tidak bergantung pada kondisi luar, tetapi pada keyakinan bahwa di balik setiap jalan, ada sumber yang tetap dan tidak pernah berubah.

---

## **Mengapa Ketergantungan pada Jalan Rezeki Menciptakan Kecemasan**

Kecemasan dalam kehidupan sering kali tidak semata-mata muncul karena keadaan yang tidak pasti, melainkan karena tempat di mana seseorang menggantungkan rasa amannya berada pada sesuatu yang pada hakikatnya tidak pernah dirancang untuk memberikan kepastian yang utuh. Ketika hati mulai bergantung pada jalan rezeki—pada pekerjaan, usaha, atau kondisi tertentu—maka secara tidak langsung seseorang sedang meletakkan stabilitas hidupnya pada sesuatu yang sifatnya dinamis dan mudah berubah. Jalan rezeki, sebagaimana kenyataannya, tidak pernah bersifat tetap. Ia dapat terbuka dan berkembang dalam satu waktu, tetapi juga dapat menyempit atau bahkan tertutup di waktu yang lain. Ia bisa terlihat stabil

untuk sementara, tetapi tidak pernah membawa jaminan bahwa kondisi tersebut akan bertahan selamanya.

Dalam keadaan seperti ini, ketika hati telah melekat pada sesuatu yang tidak stabil, maka perubahan sekecil apa pun akan terasa besar dan mengganggu. Ketika pekerjaan berjalan dengan lancar, seseorang merasa aman dan tenang, seolah-olah seluruh hidupnya berada dalam kendali. Namun begitu muncul tanda-tanda gangguan, bahkan yang masih samar, pikiran mulai dipenuhi kegelisahan. Ketika penghasilan stabil, hati terasa ringan, tetapi ketika muncul ketidakpastian, rasa takut segera hadir dengan intensitas yang tidak proporsional. Hal ini terjadi karena secara tidak sadar seseorang telah mengaitkan rasa aman dengan sesuatu yang memang tidak mampu memberikan kepastian penuh.

Di sinilah akar kecemasan itu terbentuk, bukan semata karena perubahan yang terjadi di luar, tetapi karena adanya ketergantungan batin pada sesuatu yang tidak stabil. Seseorang berharap pada sesuatu yang tidak bisa menjamin, menggantungkan dirinya pada sesuatu yang dapat bergeser kapan saja, dan berusaha mempertahankan sesuatu yang pada dasarnya tidak sepenuhnya dapat ia kendalikan. Dari sinilah muncul ketegangan yang terus-menerus, sebuah kondisi batin yang selalu siaga, seolah-olah harus menjaga agar apa yang dimiliki saat ini tidak hilang.

Namun ketika cara pandang ini mulai berubah, ketika seseorang mulai memahami bahwa jalan hanyalah perantara dan bukan sumber, maka secara perlahan posisi hatinya pun mulai bergeser. Ia tetap bekerja dengan sungguh-sungguh, tetap berusaha dan menjaga apa yang ada, tetapi tidak lagi

menggantungkan seluruh rasa aman pada hal tersebut. Ia mulai melihat bahwa pekerjaan bukanlah pemberi rezeki, melainkan salah satu jalan melalui mana rezeki itu datang. Ia memahami bahwa usaha bukanlah penentu mutlak hasil, melainkan bagian dari ikhtiar yang berada dalam pengaturan yang lebih luas.

Dari pemahaman ini, terjadi perubahan yang sangat mendasar, yaitu berpindahnya sandaran hati dari sesuatu yang bersifat sementara menuju sesuatu yang tetap. Ketika seseorang benar-benar melihat Allah sebagai sumber rezeki, maka hubungannya dengan dunia tidak hilang, tetapi mengalami perubahan yang halus dan mendalam. Ia tetap menjalani perannya, tetap bekerja dan berusaha, namun tidak lagi merasa bahwa satu jalan menentukan segalanya. Ia tidak lagi melihat hilangnya satu peluang sebagai akhir dari semua kemungkinan, karena ia memahami bahwa sumber rezeki tidak pernah terbatas pada satu jalur.

Di sinilah muncul suatu bentuk kebebasan batin yang berbeda. Bukan kebebasan dari bekerja atau berusaha, tetapi kebebasan dari ketergantungan yang berlebihan. Seseorang tidak lagi bekerja dengan perasaan takut yang terus-menerus, dan tidak lagi berusaha dengan tekanan untuk memastikan hasil tertentu. Ia tetap serius dalam menjalani usahanya, tetapi dengan hati yang lebih tenang, karena ia memahami bahwa yang menjadi bagiannya adalah proses, sementara hasil berada dalam pengaturan yang lebih besar.

Ketika sandaran berpindah dari sesuatu yang mudah berubah kepada sesuatu yang tidak berubah, maka ketenangan pun tidak lagi mudah terguncang oleh perubahan yang terjadi di permukaan kehidupan. Dalam kondisi seperti ini, kecemasan

yang sebelumnya terasa begitu kuat mulai berkurang secara perlahan. Bukan karena dunia menjadi sepenuhnya pasti, tetapi karena hati tidak lagi bergantung sepenuhnya pada ketidakpastian tersebut, melainkan bersandar pada sesuatu yang lebih kokoh dan tidak terpengaruh oleh perubahan keadaan.

---

## **Rasulullah ﷺ dan Hakikat Rezeki**

Rasulullah ﷺ pernah bersabda, “Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan tawakal yang sebenar-benarnya, niscaya Allah akan memberi rezeki kepada kalian sebagaimana Dia memberi rezeki kepada burung. Burung pergi dalam keadaan lapar dan kembali dalam keadaan kenyang” (HR. Tirmidzi). Hadits ini pada pandangan pertama tampak sederhana, namun di dalamnya tersimpan pemahaman yang sangat dalam tentang hakikat rezeki, serta bagaimana manusia seharusnya menempatkan usaha, jalan, dan sumber dalam kehidupan yang ia jalani.

Burung, sebagaimana disebutkan dalam hadits tersebut, tidak tinggal diam di dalam sarangnya menunggu rezeki datang. Ia tetap keluar, terbang, dan mencari makan. Hal ini menunjukkan bahwa tawakal bukanlah sikap pasif yang meninggalkan usaha, melainkan sebuah keadaan di mana usaha tetap dilakukan secara nyata. Namun yang menjadi pelajaran penting bukan hanya pada gerakan burung yang aktif, melainkan pada cara ia menjalani aktivitas tersebut. Burung tidak hidup dalam kecemasan yang berlebihan, tidak terlihat terbebani oleh kekhawatiran terhadap hari esok, dan tidak terikat pada satu tempat sebagai satu-satunya sumber kehidupannya.

Burung bergerak dari satu tempat ke tempat lain tanpa ketegangan yang berlebihan, tanpa perasaan bahwa hidupnya bergantung pada satu titik tertentu. Ia tidak berpikir bahwa jika ia tidak mendapatkan makanan di satu tempat, maka kehidupannya akan berakhir. Ia tidak membatasi kemungkinan pada satu arah, dan tidak menggantungkan seluruh harapannya pada satu jalan. Dalam cara hidup seperti ini, terdapat pelajaran yang sangat halus, yaitu bahwa burung tetap berusaha, tetapi tidak menjadikan usahanya sebagai sandaran utama. Ia bergerak, tetapi tidak melekatkan hatinya pada satu kemungkinan hasil.

Inilah yang sering kali hilang dalam kehidupan manusia. Manusia juga berusaha, bekerja, dan mencari peluang, namun sering kali hatinya tidak hanya melakukan usaha, tetapi juga bergantung pada usaha tersebut sebagai satu-satunya penentu kehidupan. Pekerjaan tidak lagi sekadar dijalani, tetapi dijadikan tempat bergantung. Kesempatan tidak lagi sekadar dimanfaatkan, tetapi dijadikan satu-satunya harapan. Dari sinilah kecemasan mulai muncul, karena ketika satu jalan dijadikan sandaran utama, maka setiap gangguan terhadap jalan tersebut akan terasa seperti ancaman terhadap seluruh kehidupan.

Berbeda dengan burung yang tidak membatasi dirinya pada satu jalan, manusia sering kali mempersempit pandangannya, seolah-olah rezeki hanya dapat datang melalui satu cara tertentu. Padahal, dalam hakikatnya, rezeki tidak datang dari tempat tertentu, melainkan melalui tempat tertentu. Usaha adalah bagian dari perjalanan, tetapi bukan sumber dari hasil. Sumber sejati berada di luar apa yang tampak, dan tidak pernah terbatas pada satu bentuk atau satu keadaan.

Rasulullah ﷺ melalui hadits ini tidak hanya mengajarkan konsep tawakal, tetapi memberikan gambaran konkret tentang bagaimana tawakal seharusnya dijalani. Tawakal bukan berarti meninggalkan usaha, melainkan menjalankan usaha dengan hati yang tidak terikat sepenuhnya pada usaha tersebut. Tawakal bukan berarti tidak merencanakan, tetapi merencanakan tanpa menggantungkan seluruh kepastian pada rencana itu. Tawakal adalah keseimbangan antara bergerak dan bersandar, antara berusaha dan menyerahkan hasil kepada Allah.

Ketika seseorang mulai memahami hakikat ini, terjadi perubahan yang mendalam dalam dirinya. Ia tetap bekerja dan berusaha dengan sungguh-sungguh, namun hatinya tidak lagi sempit oleh ketakutan akan kehilangan satu jalan. Ia tidak lagi merasa bahwa satu kegagalan adalah akhir dari segalanya, karena ia memahami bahwa pintu-pintu rezeki tidak terbatas pada apa yang ia lihat saat ini. Ia mulai melihat bahwa jalan hanyalah bagian dari proses, sementara yang membuka jalan tersebut adalah Allah yang tidak pernah terbatas oleh satu kemungkinan.

Dalam pemahaman ini, manusia perlahan kembali kepada fitrahnya, yaitu bergerak tanpa kecemasan yang berlebihan, berusaha tanpa menggantungkan seluruh rasa aman pada usaha, dan menjalani kehidupan dengan keyakinan bahwa rezeki tidak pernah terkunci pada satu jalan saja. Ia tidak menjadi pasif, tetapi justru menjadi lebih tenang dalam berusaha. Ia tidak berhenti bergerak, tetapi bergerak dengan hati yang lebih lapang dan lebih percaya.

Dan di sinilah, tanpa disadari, seseorang mulai mendekati bentuk ketenangan yang selama ini ia cari, yaitu ketenangan

yang tidak lagi bergantung pada dari mana rezeki datang, tetapi pada keyakinan tentang siapa yang memberinya. Ketenangan ini tidak membuat hidup menjadi tanpa tantangan, tetapi membuat hati tidak lagi mudah terguncang oleh perubahan, karena ia telah menemukan sandaran yang tidak berubah di tengah dinamika kehidupan yang terus bergerak.

---

## **Perubahan Hubungan dengan Rezeki Ketika Hakikat Terlihat**

Ketika seseorang mulai melihat hakikat rezeki dengan lebih jernih, perubahan yang terjadi bukanlah pada banyak atau sedikitnya rezeki yang ia terima, melainkan pada cara ia berhubungan dengan rezeki tersebut di dalam hatinya. Sebelumnya, ia cenderung memandang rezeki melalui satu jalur tertentu, seperti pekerjaan, usaha, atau bahkan melalui manusia, sehingga tanpa disadari hatinya bergantung pada jalur tersebut sebagai sumber utama. Dalam kondisi seperti ini, ketika jalan itu berjalan lancar, ia merasa aman, namun ketika muncul gangguan, kegelisahan pun segera hadir karena sandaran yang ia pegang terasa goyah.

Namun ketika hakikat mulai terlihat, perspektif ini perlahan mengalami pergeseran. Ia mulai menyadari bahwa jalan dapat berubah, bergeser, bahkan tertutup, tetapi sumber rezeki tidak pernah berubah. Ia tetap bekerja dan berusaha sebagaimana mestinya, tetapi hatinya tidak lagi menggantungkan seluruh rasa aman pada pekerjaan atau keadaan yang ia jalani. Ketika satu pintu tertutup, ia tidak lagi diliputi kepanikan, karena ia memahami bahwa rezeki tidak pernah terikat pada satu pintu saja.

Dari pemahaman ini, tumbuh sebuah kepercayaan yang lebih dalam, yang secara perlahan mengurangi kecemasan yang sebelumnya begitu kuat. Bukan karena kehidupan menjadi sepenuhnya pasti, melainkan karena sandaran hati telah berada pada tempat yang tepat. Dan dari sinilah muncul ketenangan yang berbeda, yaitu ketenangan yang tidak lagi bergantung pada banyaknya rezeki yang dimiliki, tetapi pada keyakinan terhadap sumber rezeki itu sendiri yang tidak pernah berubah.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan tumbuh ketika seseorang mulai melihat rezeki dengan cara yang lebih dalam—bahwa yang selama ini ia anggap sebagai sumber ternyata hanyalah jalan, dan bahwa di balik setiap jalan yang terlihat, ada sumber yang tidak pernah berubah. Selama ini, kita mungkin terbiasa merasa aman ketika pekerjaan berjalan baik, ketika penghasilan stabil, atau ketika peluang datang sesuai harapan, sehingga tanpa disadari hati mulai menggantungkan ketenangan pada hal-hal tersebut. Namun ketika salah satu dari itu berubah atau bahkan hilang, kegelisahan pun muncul, bukan semata karena kehilangan itu sendiri, tetapi karena sandaran kita ternyata berada pada sesuatu yang tidak tetap.

Dari sini, perlahan kita mulai memahami bahwa ketenangan tidak akan pernah benar-benar kuat selama kita masih menggantungkan hati pada jalan, bukan pada sumbernya. Ketika seseorang menyadari bahwa rezeki tidak pernah terikat pada satu bentuk tertentu, bahwa apa yang datang melalui pekerjaan hari ini bisa saja datang melalui jalan lain di masa depan, maka ia tidak lagi terlalu sempit dalam melihat

kemungkinan. Ia tetap berusaha, tetap mengambil peran dalam kehidupan, tetapi tidak lagi memikul semuanya dengan rasa cemas yang berlebihan, karena ia mulai percaya bahwa rezeki tidak bergantung pada kemampuannya menjaga semua tetap berjalan, melainkan pada pengaturan Allah yang tidak pernah berhenti.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika seseorang mulai memindahkan rasa amannya dari sesuatu yang terlihat kepada sesuatu yang tidak terlihat, dari apa yang bisa ia pegang kepada apa yang ia yakini. Ia tidak lagi panik ketika satu pintu tertutup, tidak lagi terlalu khawatir ketika keadaan berubah, karena ia mulai memahami bahwa yang berubah hanyalah jalannya, bukan sumbernya. Dan mungkin, di situlah ketenangan yang sejati mulai tumbuh—bukan karena hidup selalu berjalan sesuai rencana, tetapi karena hati mulai mengenal

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan melihat kembali perjalanan rezeki dalam hidup Anda dengan cara yang lebih tenang dan jujur, bukan hanya dari apa yang Anda miliki saat ini, tetapi dari bagaimana semua itu datang kepada Anda—melalui jalan-jalan yang mungkin dulu tidak pernah Anda rencanakan, bahkan tidak pernah Anda bayangkan. Mungkin ada masa di mana Anda merasa khawatir karena satu jalan terasa tertutup, tetapi tanpa disangka, jalan lain justru terbuka; mungkin ada rezeki yang datang bukan dari usaha yang paling Anda andalkan, tetapi dari arah yang sebelumnya tidak pernah Anda perhitungkan sama sekali.

Perlahan, tanpa perlu terburu-buru menyimpulkan, cobalah bertanya dalam diri Anda: selama ini, pada apa Anda menggantungkan rasa aman—apakah pada pekerjaan tertentu, pada jumlah penghasilan, pada orang-orang tertentu, atau pada sesuatu yang Anda anggap sebagai sumber utama? Dan ketika hal-hal itu berubah, apakah yang Anda rasakan lebih banyak adalah kecemasan, seolah-olah rezeki ikut terancam? Jika iya, mungkin selama ini Anda lebih banyak melihat bentuk daripada hakikat, lebih percaya pada jalan daripada pada sumber yang sebenarnya.

Anda tidak perlu langsung mengubah semuanya sekaligus, tidak perlu memaksa diri untuk merasa tenang dalam setiap keadaan, tetapi mungkin cukup mulai dari satu kesadaran sederhana—bahwa apa yang Anda miliki hari ini tidak pernah benar-benar datang dari satu jalan saja, dan bahwa rezeki selalu memiliki cara untuk sampai kepada Anda, meskipun tidak selalu melalui jalan yang Anda harapkan. Dan mungkin, dari kesadaran inilah perlahan tumbuh kepercayaan yang lebih dalam—bahwa ketika satu jalan berubah, bukan berarti Anda kehilangan, tetapi mungkin sedang diarahkan untuk melihat bahwa sumber rezeki Anda tidak pernah bergantung pada jalan tersebut, melainkan pada Allah yang selalu mengatur dengan cara yang sering kali baru kita pahami setelah semuanya terjadi.

# Bab 8

## MENGAPA HIDUP TERASA BERAT—DAN APA YANG SEBENARNYA TERJADI

*Melihat Allah di Balik Kesulitan*

**Cerita Pembuka: Ujian Kehidupan**  
**Kisah Nabi Yusuf: Dari Ujian Menuju Kedudukan**

Nabi Yusuf mengalami berbagai ujian.

Dikhianati oleh saudara-saudaranya.

Dijual sebagai budak.

Dipenjara tanpa kesalahan.

Secara lahiriah, semua ini adalah kesulitan.

Namun di balik semua itu, terdapat pengaturan Allah.

Pada akhirnya, Nabi Yusuf mencapai kedudukan tinggi.

Dan beliau berkata:

“Sesungguhnya Tuhanku Maha Lembut terhadap apa yang Dia kehendaki.”

(QS. Yusuf: 100)

Ini adalah hakikat ujian.

Apa yang tampak sebagai kesulitan dapat menjadi jalan menuju sesuatu yang lebih besar.

---

## **Tidak ada manusia yang hidup tanpa ujian.**

Tidak ada satu pun manusia yang menjalani kehidupan tanpa ujian, karena ujian merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari perjalanan hidup itu sendiri. Ujian hadir dalam berbagai bentuk dan tingkat, mulai dari hal-hal yang tampak ringan hingga pengalaman yang mampu mengguncang seluruh stabilitas seseorang. Kehilangan pekerjaan, perpisahan dengan orang yang dicintai, kegagalan dalam usaha, penolakan yang menyakitkan, serta ketidakpastian yang terus membayangi, semuanya merupakan wajah-wajah ujian yang berbeda, namun memiliki satu kesamaan: semuanya menguji bagaimana seseorang memaknai hidup yang ia jalani.

Sebagian ujian terasa ringan dan dapat dilalui dengan relatif tenang, sementara sebagian lainnya terasa berat hingga mengusik ketenangan batin secara mendalam. Bahkan ada ujian yang tidak hanya menyentuh satu aspek kehidupan, tetapi mengguncang banyak sisi sekaligus, sehingga seseorang merasa seolah-olah kehilangan pijakan. Dalam keadaan seperti ini,

respons yang paling alami dari manusia adalah bertanya, mengapa hal ini terjadi, dan mengapa harus dirinya yang mengalaminya. Pertanyaan-pertanyaan tersebut muncul karena manusia cenderung melihat ujian dari bentuk lahiriahnya, dari apa yang tampak di permukaan dan dirasakan secara langsung.

Namun hakikat ujian tidak berhenti pada apa yang terlihat. Ia memiliki dimensi yang lebih dalam, yang tidak selalu dapat dipahami hanya melalui peristiwa yang terjadi. Ketika seseorang mulai mencoba melihat ujian dari kedalaman ini, sesuatu yang perlahan mulai berubah di dalam dirinya. Cara ia memaknai kesulitan tidak lagi sama, dan dari sanalah terbuka kemungkinan untuk memahami bahwa di balik setiap ujian, terdapat makna yang tidak selalu langsung terlihat, tetapi tetap nyata dalam perjalanan hidup yang ia jalani.

---

## **Bentuk dan Hakikat Ujian**

Secara lahiriah, ujian hampir selalu tampak sebagai kesulitan yang tidak diinginkan—kehilangan, kegagalan, ketidakpastian, dan berbagai keadaan yang tidak berjalan sesuai rencana. Inilah yang pertama kali dilihat dan dirasakan, sehingga wajar jika manusia memaknai ujian sebagai sesuatu yang berat, bahkan sebagai gangguan terhadap kehidupan yang diharapkan berjalan lebih mudah.

Namun di balik bentuk tersebut, terdapat lapisan yang lebih dalam. Kesulitan hanyalah tampilan luar, sementara hakikat ujian adalah bagian dari pengaturan Allah. Hal ini ditegaskan dalam QS. At-Taghabun: 11 bahwa tidak ada musibah yang terjadi tanpa izin-Nya. Artinya, ujian bukan sesuatu yang acak, melainkan bagian dari sesuatu yang diatur.

Di sinilah perbedaan penting antara bentuk dan hakikat. Bentuk adalah apa yang tampak—kesulitan dan tekanan. Hakikat adalah apa yang berada di baliknya—pengaturan, izin, dan tujuan yang belum tentu langsung terlihat. Ketika seseorang hanya melihat bentuk, ujian terasa sebagai beban semata. Ia melihat kesulitan dan langsung menyimpulkan bahwa semuanya buruk.

Namun ketika seseorang mulai melihat hakikat, cara memaknai ujian berubah. Ia mulai bertanya dengan cara yang berbeda: apa yang sedang diatur melalui peristiwa ini, dan apa yang sedang dibentuk di dalam dirinya. Kesulitan tidak hilang, tetapi maknanya menjadi berbeda. Ujian tidak lagi hanya dilihat sebagai gangguan, tetapi sebagai bagian dari perjalanan yang memiliki peran.

Sering kali, makna ini baru terlihat setelah waktu berlalu. Apa yang dahulu terasa sebagai beban, ternyata mengarahkan pada jalan yang lebih tepat, menguatkan diri, atau membuka sesuatu yang lebih baik. Dari sini, kehidupan tidak lagi terasa sepenuhnya membingungkan, meskipun tidak semua dapat dipahami secara langsung.

Memahami perbedaan ini tidak menghilangkan kesulitan, tetapi mengubah cara menjalaninya. Seseorang tidak lagi melihat ujian sebagai sesuatu yang terjadi di luar pengaturan, melainkan sebagai bagian dari pengaturan itu sendiri. Dari sini muncul ketenangan yang berbeda—bukan karena hidup menjadi mudah, tetapi karena ada kesadaran bahwa setiap kesulitan memiliki tempat dan mungkin membawa makna yang belum sepenuhnya terlihat.

---

## Mengapa Ujian Terasa Sangat Berat

Ada momen dalam hidup ketika seseorang merasa bahwa apa yang ia hadapi terlalu berat untuk dipikul, seolah-olah beban itu datang bertubi-tubi tanpa jeda, dan tidak sebanding dengan kekuatan yang ia miliki. Dalam keadaan seperti ini, yang terasa bukan hanya kesulitan itu sendiri, tetapi juga tekanan di dalam pikiran—pertanyaan yang terus berulang, kekhawatiran yang tidak kunjung reda, dan perasaan bahwa hidup sedang berjalan tidak sebagaimana mestinya. Namun sering kali, yang membuat ujian terasa begitu berat bukan semata-mata karena besarnya peristiwa yang terjadi, tetapi karena cara kita memaknainya, cara kita melawannya, dan cara kita melihatnya sebagai sesuatu yang seharusnya tidak terjadi.

Ketika seseorang melihat ujian hanya dari permukaan, ia cenderung menilai bahwa kesulitan adalah gangguan terhadap rencana hidupnya, sesuatu yang menghambat, merusak, atau bahkan tidak adil, sehingga secara tidak sadar ia melawan kenyataan yang sedang terjadi. Perlawanan inilah yang menguras energi secara perlahan—bukan hanya karena situasinya sulit, tetapi karena hati tidak menerima, pikiran terus mempertanyakan, dan diri merasa harus mencari jawaban atau jalan keluar secepat mungkin. Dalam kondisi seperti ini, ujian tidak hanya menjadi pengalaman yang berat, tetapi juga menjadi beban yang berlipat, karena ditambah dengan tekanan dari dalam diri sendiri.

Namun ketika cara pandang mulai berubah, perlahan muncul kemungkinan untuk melihat ujian dengan cara yang berbeda—bahwa kesulitan bukan sekadar sesuatu yang harus dihindari atau dilawan, tetapi bisa jadi bagian dari proses yang sedang

berjalan, bagian dari pengaturan yang tidak selalu bisa dipahami saat itu juga. Ini bukan berarti bahwa rasa berat itu hilang seketika, tetapi beban di dalam hati mulai berkurang, karena seseorang tidak lagi melawan kenyataan sepenuhnya. Dan mungkin, di situlah awal dari perubahan terjadi—ketika seseorang mulai menyadari bahwa yang selama ini membuat ujian terasa sangat berat bukan hanya apa yang terjadi, tetapi juga cara ia melihat dan menyikapinya, dan bahwa ketika cara melihat itu mulai bergeser, sesuatu di dalam dirinya ikut menjadi lebih lapang.

Allah berfirman:

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya.”

(QS. Al-Baqarah: 286)

Ayat ini menunjukkan bahwa ujian tidak acak.. Ujian memiliki ukuran.Ujian memiliki kebijaksanaan. Ujian memiliki tujuan.

---

## Ujian dan Ilusi Kontrol

Ada satu hal yang sering tidak kita sadari ketika menghadapi kesulitan dalam hidup—bahwa sebagian dari rasa berat yang kita rasakan bukan hanya berasal dari ujian itu sendiri, tetapi dari keinginan yang kuat di dalam diri kita untuk tetap mengendalikan segala sesuatu, bahkan ketika keadaan sudah jelas berada di luar jangkauan kita. Kita terbiasa menyusun rencana, mengatur langkah, dan berharap bahwa hidup akan berjalan sesuai dengan arah yang kita tentukan, sehingga ketika kenyataan tidak sejalan dengan rencana tersebut, muncul perasaan kehilangan kendali yang terasa sangat tidak nyaman,

seolah-olah ada sesuatu yang seharusnya bisa kita pegang, tetapi tiba-tiba lepas dari genggaman.

Ilusi kontrol ini sering kali bekerja dengan sangat halus—kita merasa bahwa selama kita cukup berusaha, cukup berhati-hati, atau cukup memikirkan segala kemungkinan, kita bisa memastikan hasil yang kita inginkan. Namun kehidupan tidak selalu berjalan seperti itu. Ada begitu banyak hal yang tidak bisa kita atur: keputusan orang lain, perubahan keadaan, bahkan hasil dari usaha kita sendiri. Ketika ilusi bahwa kita bisa mengendalikan semuanya bertemu dengan kenyataan bahwa kita tidak bisa, di situlah ujian terasa lebih berat, karena yang kita hadapi bukan hanya situasi yang sulit, tetapi juga runtuhnya keyakinan bahwa kita seharusnya bisa mengaturnya.

Namun ketika seseorang mulai menyadari bahwa tidak semua hal memang berada dalam kendalinya, sesuatu yang penting perlahan berubah di dalam dirinya. Ia tidak lagi memaksakan diri untuk menguasai segala sesuatu, tidak lagi menghabiskan energi untuk menahan apa yang memang tidak bisa ditahan, dan mulai memberi ruang bagi kehidupan untuk berjalan sebagaimana adanya. Ini bukan berarti ia berhenti berusaha, tetapi ia berhenti memikul sesuatu yang bukan menjadi bagiannya. Dan mungkin, di situlah ujian mulai terasa berbeda—bukan karena keadaan berubah, tetapi karena ia tidak lagi terjebak dalam ilusi kontrol yang selama ini membuat beban terasa jauh lebih berat dari yang seharusnya.

---

## **Ujian sebagai Jalan Pendewasaan**

Sering kali, ketika seseorang berada di tengah kesulitan, yang paling ia rasakan adalah beratnya keadaan—bukan hanya

karena apa yang terjadi, tetapi karena ia belum melihat arah dari apa yang sedang ia jalani. Ujian terasa seperti sesuatu yang menghambat, sesuatu yang tidak diinginkan, bahkan sesuatu yang ingin segera dilewati tanpa perlu dipahami lebih jauh. Namun dalam perjalanan waktu, ada sebagian orang yang mulai menyadari bahwa tidak semua kesulitan hadir untuk menjatuhkan, melainkan untuk membentuk sesuatu di dalam diri yang tidak bisa tumbuh dalam keadaan yang selalu mudah dan nyaman.

Pendewasaan batin sering kali tidak lahir dari keadaan yang serba lancar, tetapi justru dari momen-momen ketika seseorang dipaksa untuk menghadapi kenyataan yang tidak sesuai dengan harapannya, ketika ia harus menerima bahwa tidak semua hal bisa ia kendalikan, dan ketika ia mulai melihat keterbatasannya sendiri dengan lebih jujur. Dalam proses ini, seseorang perlahan belajar untuk tidak terlalu bergantung pada apa yang selama ini ia andalkan, belajar untuk tidak terlalu cepat menilai apa yang ia alami, dan mulai memahami bahwa hidup tidak selalu harus berjalan sesuai dengan keinginannya agar tetap bisa dijalani dengan tenang.

Ujian, dalam makna yang lebih dalam, bukan hanya tentang apa yang terjadi di luar, tetapi tentang apa yang berubah di dalam—tentang bagaimana seseorang mulai melihat kehidupan dengan cara yang berbeda, dengan hati yang lebih lapang, dengan pikiran yang lebih jernih, dan dengan kesadaran bahwa tidak semua hal harus dipaksakan untuk berjalan sesuai rencana. Dan mungkin, di situlah pendewasaan benar-benar terjadi—bukan ketika hidup menjadi lebih mudah, tetapi ketika seseorang menjadi lebih mampu memahami kehidupan sebagaimana

adanya, dan tetap berjalan dengan tenang meskipun tidak semua hal berada dalam kendalinya.

Ujian memindahkan sandaran.

Dari dunia kepada Allah.

Rasulullah ﷺ bersabda:

“Barang siapa yang Allah kehendaki kebaikan baginya, Allah akan mengujinya.”

(HR. Bukhari)

Hadits ini menunjukkan bahwa ujian bukan tanda penolakan. Ujian bisa menjadi tanda perhatian Allah. Ujian bisa menjadi jalan pendewasaan.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan tumbuh ketika seseorang mulai melihat kesulitan dengan cara yang lebih dalam—bahwa hidup tidak selalu terasa berat karena apa yang terjadi di luar, tetapi sering kali karena cara kita memahami apa yang sedang terjadi tersebut. Selama ini, kita mungkin terbiasa menganggap bahwa ketenangan hanya akan hadir ketika keadaan menjadi lebih mudah, lebih pasti, dan lebih sesuai dengan harapan kita, sehingga setiap kesulitan terasa seperti sesuatu yang harus segera disingkirkan. Namun dalam perjalanan waktu, sebagian orang mulai menyadari bahwa bukan selalu kehidupan yang perlu berubah terlebih dahulu, melainkan cara kita melihat kehidupan itulah yang sering kali perlu diluruskan.

Dari sini, perlahan kita mulai memahami bahwa kesulitan tidak selalu hadir sebagai gangguan, tetapi bisa menjadi bagian dari

proses yang sedang membentuk kita dengan cara yang tidak selalu kita pahami di awal. Apa yang terasa berat bisa jadi sedang mengajarkan kita untuk melepaskan hal-hal yang selama ini kita pegang terlalu erat, untuk melihat keterbatasan diri dengan lebih jujur, dan untuk menyadari bahwa tidak semua hal memang berada dalam kendali kita. Kesadaran ini mungkin tidak langsung menghilangkan rasa berat, tetapi mulai mengurangi perlawanan di dalam diri, sehingga beban yang kita rasakan tidak lagi berlipat karena kita berhenti melawan kenyataan sepenuhnya.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai melihat bahwa di balik setiap kesulitan, ada pengaturan Allah yang tidak pernah sia-sia, meskipun tidak selalu langsung bisa kita pahami. Kita tidak lagi hanya bertanya “mengapa ini terjadi”, tetapi mulai membuka kemungkinan bahwa ada sesuatu yang sedang diarahkan, sesuatu yang sedang ditumbuhkan, atau sesuatu yang sedang dijaga dari kita. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai muncul—bukan karena hidup menjadi lebih ringan, tetapi karena kita mulai melihat bahwa di balik semua yang terasa berat, ada makna yang lebih besar, dan ada pengaturan yang tidak pernah keliru.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan melihat kembali kesulitan yang pernah—atau sedang—Anda jalani, bukan hanya dari apa yang terasa berat di permukaan, tetapi dari bagaimana Anda memaknainya di dalam diri. Mungkin selama ini Anda melihatnya sebagai sesuatu yang mengganggu rencana, sesuatu yang tidak seharusnya terjadi, atau bahkan sebagai tanda bahwa

hidup sedang berjalan tidak adil. Namun jika Anda memberi ruang untuk melihat lebih dalam, apakah mungkin ada bagian dari diri Anda yang sebenarnya sedang belajar sesuatu—meskipun pelajaran itu tidak langsung terasa nyaman?

Perlahan, tanpa perlu memaksakan jawaban, cobalah bertanya dengan jujur: apa yang paling membuat Anda merasa berat—apakah benar hanya karena keadaan yang Anda hadapi, atau karena ada bagian dari diri Anda yang terus melawan kenyataan tersebut? Apakah Anda sedang berusaha mengendalikan sesuatu yang sebenarnya tidak bisa Anda kendalikan? Apakah Anda sedang menggantungkan ketenangan pada hasil yang belum tentu bisa Anda pastikan? Dan jika semua itu dilepaskan, walaupun hanya sedikit, apakah mungkin beban yang Anda rasakan juga akan mulai berkurang?

Anda tidak perlu langsung memahami seluruh makna dari setiap kesulitan, tidak perlu memaksa diri untuk melihat semuanya sebagai sesuatu yang baik, tetapi mungkin cukup mulai dari satu kesadaran sederhana—bahwa apa yang Anda jalani saat ini bukan tanpa arah, dan bahwa ada kemungkinan bahwa di balik semua yang terasa berat, ada pengaturan yang sedang bekerja dengan cara yang belum sepenuhnya Anda pahami. Dan mungkin, dari kesadaran ini, perlahan muncul ruang di dalam hati—ruang untuk tidak selalu melawan, untuk tidak selalu mempertanyakan, dan untuk mulai mempercayai bahwa apa pun yang terjadi, tidak pernah lepas dari pengaturan Allah yang selalu membawa makna, meskipun tidak selalu langsung terlihat.

# Bab 9

## MANUSIA BUKAN SUMBER: MELIHAT ALLAH DALAM SETIAP HUBUNGAN

*Melihat Allah di Balik Perilaku Manusia*

### **Cerita Pembuka**

#### **Hakikat dalam Relasi**

Melihat Allah di Balik Perilaku Manusia

Seorang pria memiliki seorang sahabat yang sangat dekat dengannya.

Mereka telah berteman selama bertahun-tahun. Bersama dalam banyak momen hidup. Saling membantu. Saling mendukung.

Baginya, sahabat itu bukan sekadar teman. Ia adalah tempat berbagi cerita. Tempat merasa dipahami. Selama ini, hubungan itu terasa kuat dan stabil.

Namun suatu hari, sesuatu yang kecil mulai berubah.

Pesan-pesan yang dulu cepat dibalas, kini sering tertunda. Pertemuan yang dulu mudah terjadi, kini sering dibatalkan.

Awalnya ia tidak terlalu memikirkan. “Mungkin dia sedang sibuk.” Namun perubahan itu terus berlanjut.

Respon menjadi lebih singkat. Percakapan terasa berbeda. Dan perlahan, jarak mulai terasa.

Pikirannya mulai bergerak.

“Apakah aku melakukan kesalahan?”

“Apakah dia sudah tidak nyaman denganku?”

“Apakah aku sudah tidak penting lagi baginya?”

Semakin ia memikirkan, semakin dalam perasaannya terlibat. Ada kecewa. Ada sedih. Ada rasa kehilangan yang sulit dijelaskan.

Baginya, ini bukan sekadar perubahan komunikasi. Ini terasa seperti kehilangan hubungan.

Ia mulai menjaga jarak. Tidak lagi menghubungi seperti dulu. Tidak lagi terbuka seperti sebelumnya. Tanpa disadari, hubungan itu benar-benar menjauh.

Beberapa waktu kemudian, ia bertemu sahabatnya secara tidak sengaja.

Dalam percakapan yang jujur, ia baru mengetahui sesuatu yang tidak pernah ia bayangkan. Sahabatnya sedang menghadapi masalah keluarga yang cukup berat.

Ia tidak menjauh karena tidak peduli. Ia justru sedang berjuang dengan keadaannya sendiri. Semua yang selama ini ia tafsirkan sebagai penolakan, ternyata bukan itu.

Tidak ada niat menjauh. Tidak ada perubahan perasaan. Hanya ada keadaan yang tidak ia ketahui.

Pria itu terdiam. Ia menyadari sesuatu yang sangat dalam. Selama ini, ia melihat relasi hanya dari apa yang tampak.

Ia melihat perubahan sikap, lalu menyimpulkan makna. Ia mengaitkan perilaku orang lain langsung dengan dirinya. Padahal realitasnya lebih luas.

Ia tidak mengetahui seluruh cerita. Ia tidak melihat seluruh keadaan. Dan dari keterbatasan itu, ia membangun kesimpulan yang ternyata tidak tepat.

Namun kesadaran itu tidak berhenti di sana. Ia mulai melihat sesuatu yang lebih dalam. Bahwa selama ini, ia menggantungkan perasaannya sepenuhnya pada manusia.

Ketika manusia bersikap baik, ia merasa aman. Ketika manusia berubah, ia merasa kehilangan. Seolah-olah manusia adalah sumber dari ketenangan dan luka yang ia rasakan. Namun pengalaman itu membuka matanya.

Bahwa manusia tidak selalu bertindak dari niat yang ia bayangkan. Bahwa manusia juga berada dalam keadaan yang tidak selalu terlihat. Bahwa kehidupan tidak sesederhana yang tampak di permukaan.

Dan perlahan, muncul kesadaran yang lebih dalam:

bahwa di balik setiap perilaku manusia, ada sesuatu yang lebih besar yang bekerja. Sesuatu yang tidak selalu terlihat. Sesuatu yang tidak selalu dipahami.

Dari titik itu, cara ia melihat relasi mulai berubah.

Ia tidak lagi melihat manusia sebagai satu-satunya sumber dari apa yang ia rasakan. Ia mulai melihat bahwa:

manusia adalah bagian dari kejadian, namun bukan pengatur utama kejadian.

Dan dari perubahan cara melihat ini, sesuatu yang sebelumnya terasa berat..... mulai menjadi lebih ringan.

Dari pengalaman sederhana itu, ia belajar satu hal yang sangat penting: bahwa untuk memahami relasi dengan benar, tidak cukup hanya melihat perilaku manusia.

Perlu melihat lebih dalam. Dan di sanalah perjalanan memahami hakikat dalam relasi dimulai.

---

## **Pendahuluan**

Sebagian besar pengalaman emosional manusia berakar pada relasi—dengan orang tua, pasangan, anak, rekan kerja, dan lingkungan sosial. Melalui relasi, manusia merasakan kebahagiaan yang paling hangat, seperti diterima dan dicintai. Namun melalui relasi pula, ia sering mengalami luka yang paling dalam—ditolak, disakiti, atau dikhianati.

Luka dari relasi terasa berbeda karena menyentuh ruang batin yang paling sensitif. Penolakan bisa terasa seperti penolakan

terhadap diri sendiri, dan pengkhianatan bisa mengguncang kepercayaan yang telah dibangun. Dalam semua itu, perhatian manusia secara alami tertuju pada orang lain—siapa yang melakukan, siapa yang menyebabkan.

Dari sinilah terbentuk cara pandang yang umum: manusia melihat manusia lain sebagai sumber dari perasaan yang ia alami. Kebahagiaan dikaitkan dengan perilaku orang lain, begitu pula luka. Akibatnya, ketenangan menjadi bergantung pada sesuatu yang berada di luar kendali. Ketika relasi baik, hati tenang; ketika terganggu, hati ikut gelisah.

Namun jika dilihat lebih dalam, relasi tidak berhenti pada interaksi antar manusia. Di balik setiap pertemuan, perpisahan, dan peristiwa yang terjadi, ada pengaturan Allah yang melingkupinya. Apa yang tampak sebagai hubungan antar manusia sebenarnya berada dalam sistem yang lebih luas, di mana manusia hanyalah perantara.

Ketika seseorang mulai melihat Allah di balik perilaku manusia, cara ia memahami pengalaman emosionalnya mulai berubah. Ia tidak lagi sepenuhnya terjebak pada reaksi terhadap tindakan orang lain. Ia mulai menyadari bahwa setiap pengalaman dalam relasi—baik yang menyenangkan maupun yang menyakitkan—memiliki peran dalam perjalanan hidupnya.

Perubahan ini tidak serta-merta menghilangkan rasa sakit, tetapi mengubah cara menghadapinya. Ia mulai memiliki jarak antara kejadian dan respons, sehingga tidak lagi larut sepenuhnya dalam luka. Dari sini muncul ketenangan yang lebih dalam, karena ia tidak lagi menggantungkan seluruh perasaannya pada manusia.

Pada akhirnya, memahami bahwa manusia bukan sumber adalah langkah menuju kebebasan batin—kebebasan dari ketergantungan yang berlebihan, dan dari luka yang terus berulang karena cara pandang yang sama. Dari sinilah perjalanan dimulai: belajar melihat Allah dalam setiap hubungan, dan menemukan ketenangan yang tidak lagi bergantung pada perilaku manusia.

---

## **Bentuk Relasi dan Hakikat Relasi**

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia berinteraksi. Dalam kehidupan sehari-hari, kita sering memandangi hubungan antarmanusia dari apa yang tampak di permukaan—siapa yang membantu kita, siapa yang menyakiti kita, siapa yang mendukung, dan siapa yang mengecewakan—sehingga tanpa disadari, hati kita mulai mengaitkan perasaan, harapan, bahkan ketenangan dengan perilaku manusia tersebut. Kita merasa tenang ketika diperlakukan baik, dan merasa terguncang ketika diperlakukan tidak sesuai harapan, seolah-olah manusia adalah sumber dari apa yang kita rasakan. Cara melihat ini terasa sangat alami, karena yang kita lihat memang adalah manusia, tindakan mereka, dan dampak langsung yang kita rasakan.

Namun ketika seseorang mulai melihat lebih dalam, perlahan ia menyadari bahwa apa yang tampak dalam relasi hanyalah bentuk—cara sesuatu itu terjadi—bukan hakikat dari apa yang sebenarnya sedang berlangsung. Ia mulai memahami bahwa di balik setiap pertemuan, setiap interaksi, dan bahkan setiap kekecewaan, ada pengaturan yang lebih luas yang tidak selalu terlihat. Manusia tetap berperan, tetap menjadi bagian dari cerita, tetapi bukan sebagai sumber utama dari apa yang datang

kepada kita. Mereka adalah perantara, jalan di mana sesuatu disampaikan, sementara hakikatnya tetap kembali kepada Allah yang mengatur setiap pertemuan dan setiap kejadian dengan cara yang sering kali baru kita pahami di kemudian hari.

Kesadaran ini perlahan mengubah cara seseorang menjalani hubungan—ia tidak lagi menggantungkan hati sepenuhnya pada manusia, tidak terlalu berlebihan dalam berharap, dan tidak terlalu dalam terluka ketika sesuatu tidak berjalan sesuai keinginannya. Ia tetap berinteraksi, tetap menghargai, tetap menjaga hubungan, tetapi dengan hati yang lebih lapang, karena ia mulai melihat bahwa apa yang datang melalui manusia bukanlah sepenuhnya milik manusia. Dan mungkin, di situlah relasi menjadi lebih ringan—bukan karena manusia selalu berubah menjadi lebih baik, tetapi karena cara kita melihat manusia telah berubah, dari melihat mereka sebagai sumber, menjadi melihat mereka sebagai bagian dari pengaturan yang lebih besar yang tidak pernah lepas dari kehendak Allah.

---

## **Ketika Manusia Dilihat sebagai Sumber Utama**

Ada satu kecenderungan yang sangat halus namun kuat dalam diri manusia—yaitu menjadikan manusia lain sebagai sumber utama dari apa yang ia rasakan, baik itu kebahagiaan, ketenangan, maupun kekecewaan. Ketika seseorang diperlakukan dengan baik, ia merasa dihargai dan tenang; ketika ia diabaikan atau disakiti, ia merasa terluka dan kehilangan arah, seolah-olah nilai dirinya dan keadaan hatinya sepenuhnya ditentukan oleh perilaku orang lain. Tanpa disadari, ia mulai menggantungkan perasaannya pada sesuatu yang berada di luar

kendalinya, dan dari situlah perlahan muncul ketergantungan yang membuat hatinya mudah goyah.

Ketika manusia dipandang sebagai sumber utama, harapan pun tumbuh tanpa batas—kita berharap orang lain selalu memahami kita, selalu hadir sesuai kebutuhan kita, dan selalu bersikap sebagaimana yang kita inginkan. Namun kenyataannya, manusia adalah makhluk yang terbatas, yang bisa berubah, yang memiliki kekurangan, dan yang tidak selalu mampu memenuhi harapan kita. Ketika harapan itu tidak terpenuhi, yang muncul bukan hanya kekecewaan terhadap orang lain, tetapi juga kelelahan di dalam diri, karena kita tanpa sadar menuntut sesuatu dari manusia yang sebenarnya tidak pernah bisa mereka penuhi secara sempurna.

Namun ketika seseorang mulai menyadari bahwa manusia bukanlah sumber utama, sesuatu di dalam dirinya perlahan berubah—ia tidak lagi menaruh beban yang terlalu besar pada orang lain, tidak lagi berharap secara berlebihan, dan tidak lagi merasa hancur ketika manusia tidak bertindak sesuai harapannya. Ia mulai melihat bahwa apa yang datang melalui manusia bukanlah sepenuhnya berasal dari mereka, sehingga hatinya tidak lagi sepenuhnya bergantung pada mereka. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai tumbuh—bukan karena manusia selalu berubah menjadi lebih baik, tetapi karena kita tidak lagi menjadikan mereka sebagai pusat dari segala sesuatu yang kita rasakan.

---

## **Melihat Manusia sebagai Jalan, Bukan Sumber**

Ketika seseorang mulai melihat kehidupan dengan lebih dalam, perlahan ia menyadari bahwa manusia yang hadir dalam

hidupnya—dengan segala peran, kebaikan, maupun kekurangannya—bukanlah sumber dari apa yang ia terima, melainkan hanya jalan di mana sesuatu itu sampai kepadanya. Selama ini, mungkin ia terbiasa mengaitkan segala sesuatu dengan manusia: bantuan dianggap berasal dari mereka, kebahagiaan dikaitkan dengan kehadiran mereka, dan luka pun terasa seolah-olah sepenuhnya disebabkan oleh mereka. Namun ketika cara pandang ini mulai bergeser, ia mulai melihat bahwa manusia hanyalah bagian dari proses yang lebih besar, bagian dari alur yang telah diatur dengan cara yang tidak selalu ia pahami.

Melihat manusia sebagai jalan, bukan sumber, tidak berarti mengabaikan peran mereka atau mengurangi rasa syukur dan penghargaan, tetapi justru meluruskan posisi mereka di dalam hati. Ia tetap berterima kasih kepada orang yang membantu, tetap menghargai hubungan yang ada, dan tetap menjaga adab dalam berinteraksi, tetapi hatinya tidak lagi bergantung sepenuhnya pada manusia tersebut. Ia mulai memahami bahwa apa yang datang melalui manusia bukanlah milik manusia sepenuhnya, sehingga ketika manusia berubah, ketika sikap mereka tidak lagi sama, atau ketika sesuatu yang ia harapkan tidak datang dari mereka, hatinya tidak langsung runtuh seperti sebelumnya.

Dari kesadaran ini, perlahan muncul kebebasan yang lebih dalam—kebebasan dari ketergantungan yang berlebihan, dari harapan yang terlalu tinggi, dan dari kekecewaan yang selama ini terasa begitu berat. Ia tidak lagi menuntut manusia untuk menjadi sumber dari ketenangan, karena ia tahu bahwa manusia tidak pernah diciptakan untuk memikul peran sebesar itu. Dan mungkin, di situlah hubungan menjadi lebih sehat dan

lebih ringan—bukan karena manusia selalu bersikap sempurna, tetapi karena kita telah belajar melihat mereka sebagaimana adanya: sebagai jalan, bukan sebagai sumber, dari apa yang Allah hadirkan dalam kehidupan kita.

Allah berfirman:

“Tidak ada suatu musibah pun yang menimpa kecuali dengan izin Allah.”

(QS. At-Taghabun: 11)

Ini termasuk kejadian yang melibatkan manusia.

Allah tidak kehilangan kendali atas kehidupan Anda.

---

## Rasulullah ﷺ dan Stabilitas dalam Relasi

Rasulullah ﷺ menjalani kehidupan yang sangat kaya dengan dinamika relasi manusia, sebuah kehidupan yang jauh dari gambaran ideal tentang lingkungan yang selalu menerima, memahami, dan mendukung. Beliau hidup di tengah masyarakat yang beragam sikapnya—sebagian mencintai dengan tulus, sebagian lagi menolak dengan keras; sebagian mendukung dengan setia, sementara yang lain merespons dengan ejekan, penolakan, bahkan pengkhianatan. Semua bentuk relasi itu tidak hanya beliau ketahui secara konsep, tetapi beliau alami secara nyata dalam keseharian yang penuh ujian dan tekanan.

Dalam kondisi seperti ini, jika stabilitas hati seseorang bergantung sepenuhnya pada manusia, maka kehidupan akan menjadi sangat mudah terguncang. Pujian dapat mengangkat perasaan setinggi mungkin, sementara penolakan dapat

menjatuhkannya secara tiba-tiba. Penerimaan bisa menciptakan rasa aman, namun pengkhianatan mampu meruntuhkan kepercayaan yang telah dibangun. Relasi menjadi sumber naik turunnya keadaan batin, seolah-olah ketenangan selalu ditentukan oleh bagaimana orang lain bersikap.

Namun Rasulullah ﷺ tidak menjalani relasi dengan cara seperti itu. Stabilitas batin beliau tidak bergantung pada manusia—tidak pada siapa yang menerima, dan tidak pula pada siapa yang menolak. Beliau tetap berbuat baik meskipun tidak selalu diperlakukan dengan baik, tetap menyampaikan kebenaran meskipun tidak selalu diterima, dan tetap menjaga akhlak di tengah berbagai perlakuan yang tidak menyenangkan. Semua ini bukan karena beliau tidak merasakan, sebab beliau tetap manusia yang merasakan sedih, kecewa, bahkan kehilangan. Namun perasaan itu tidak menjadi pusat sandaran.

Di sinilah letak stabilitas tersebut. Rasulullah ﷺ tidak menjadikan manusia sebagai sumber utama ketenangan, melainkan melihat relasi sebagai bagian dari kehidupan yang berada dalam pengaturan Allah. Beliau memahami bahwa manusia dapat berubah—datang dan pergi, menerima hari ini dan menolak esok hari. Namun Allah tidak berubah. Ketika sandaran hati berpindah dari manusia kepada Allah, relasi tidak lagi menjadi sumber keguncangan utama.

Dalam posisi ini, seseorang tetap dapat mencintai tanpa kehilangan diri ketika tidak dicintai, tetap dapat memberi tanpa hancur ketika tidak dibalas, dan tetap dapat berharap tanpa runtuh ketika harapan tidak terpenuhi. Inilah yang ditunjukkan oleh Rasulullah ﷺ—sebuah cara menjalani relasi dengan penuh

kehadiran, tetapi tanpa menggantungkan stabilitas hati pada relasi itu sendiri.

Beliau tetap hidup di tengah manusia, tetap berinteraksi, tetap menjalin hubungan, namun hatinya tidak bergantung sepenuhnya pada manusia. Inilah contoh hidup dari melihat hakikat relasi: bahwa manusia adalah bagian dari perjalanan, bukan tempat utama untuk bersandar.

Ketika pemahaman ini mulai tumbuh dalam diri seseorang, maka relasi tidak lagi menjadi sumber kecemasan yang terus-menerus. Ia tidak lagi menjadi tempat di mana harga diri dan ketenangan dipertaruhkan sepenuhnya. Relasi tetap penting dan bermakna, tetapi tidak lagi menjadi satu-satunya sumber rasa aman.

Dan di titik inilah stabilitas mulai tumbuh—bukan karena semua orang memperlakukan kita dengan baik, tetapi karena kita tidak lagi menggantungkan ketenangan sepenuhnya pada bagaimana orang lain memperlakukan kita.

---

## **Integrasi Spiritual: Mencintai Tanpa Bergantung Sepenuhnya**

Ada satu kekhawatiran yang sering muncul ketika seseorang mulai memahami bahwa manusia bukanlah sumber utama dalam kehidupannya—sebuah kekhawatiran bahwa ia akan menjadi lebih dingin, lebih berjarak, atau bahkan kehilangan kedalaman dalam mencintai. Namun yang terjadi justru sebaliknya. Ketika cara pandang berubah dan hati tidak lagi menggantungkan seluruh rasa pada manusia, ruang di dalam diri justru menjadi lebih lapang, sehingga cinta yang tumbuh

tidak lagi didorong oleh kebutuhan untuk dipenuhi, tetapi oleh kesadaran untuk memberi dan menghargai dengan lebih tulus. Ia tidak lagi mencintai karena takut kehilangan, tetapi karena memahami bahwa setiap hubungan adalah amanah yang hadir untuk dijalani dengan sebaik-baiknya.

Dalam kondisi seperti ini, seseorang tetap bisa dekat, tetap bisa peduli, tetap bisa hadir dengan penuh kehangatan, tetapi tanpa tekanan yang berlebihan di dalam hatinya. Ia tidak lagi menjadikan manusia sebagai penentu utama kebahagiaannya, sehingga ketika manusia berubah, ketika sikap mereka tidak selalu sesuai harapan, atau ketika hubungan tidak berjalan seperti yang diinginkan, ia tidak langsung kehilangan arah. Bukan karena ia tidak peduli, tetapi karena ia tidak lagi menggantungkan stabilitas batinnya sepenuhnya pada sesuatu yang memang tidak stabil. Ia mulai memahami bahwa mencintai tidak harus berarti bergantung, dan bahwa kedekatan tidak harus disertai dengan keterikatan yang melelahkan.

Dari sinilah integrasi spiritual mulai terbentuk—ketika seseorang mampu menjalani hubungan dengan seimbang, antara keterlibatan dan kelepasan, antara mencintai dan tidak menggantungkan diri sepenuhnya. Stabilitas batinnya tidak lagi berpindah-pindah mengikuti sikap manusia, tetapi bersandar pada sesuatu yang lebih tetap, yaitu Allah yang tidak berubah. Dan mungkin, di situlah cinta menjadi lebih jernih—bukan lagi cinta yang dipenuhi kecemasan, tuntutan, atau ketakutan, tetapi cinta yang hadir dengan ketenangan, karena ia tidak lagi mencari sandaran pada manusia, melainkan pada Allah yang menjadi sumber dari segala yang ia rasakan.

---

## Hikmah

Ada satu perubahan halus namun mendasar yang terjadi ketika seseorang mulai melihat manusia bukan sebagai sumber, melainkan sebagai bagian dari jalan dalam kehidupannya—bahwa relasi yang selama ini terasa berat, penuh harapan, dan sering kali melelahkan, perlahan berubah menjadi lebih ringan dan lebih jernih. Selama ini, mungkin tanpa disadari, kita menaruh terlalu banyak beban pada manusia: berharap mereka selalu memahami, selalu hadir, dan selalu bertindak sesuai dengan apa yang kita butuhkan. Ketika harapan itu tidak terpenuhi, kekecewaan pun terasa dalam, seolah-olah sesuatu yang sangat penting telah hilang dari hidup kita. Namun ketika kita mulai memahami bahwa manusia tidak pernah diciptakan untuk menjadi sumber utama, kita juga mulai melepaskan beban yang selama ini kita letakkan pada mereka.

Dari sini, kita belajar bahwa hubungan tidak harus dibangun di atas ketergantungan yang berlebihan, tetapi bisa bertumbuh dari kesadaran yang lebih sehat—bahwa setiap orang memiliki keterbatasannya, bahwa tidak semua harapan harus terpenuhi, dan bahwa apa yang datang melalui manusia bukanlah sepenuhnya berasal dari mereka. Kesadaran ini tidak membuat kita menjauh dari manusia, tetapi justru membuat kita lebih mampu menerima mereka sebagaimana adanya, tanpa tuntutan yang tidak realistis. Kita tetap bisa mencintai, tetap bisa peduli, tetapi tidak lagi menuntut mereka untuk menjadi sumber dari ketenangan yang sebenarnya tidak pernah bisa mereka berikan secara utuh.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai memindahkan sandaran hati—dari manusia yang bisa berubah,

kepada Allah yang tidak pernah berubah. Kita tetap menjalani hubungan, tetap berinteraksi, tetap menghargai setiap kebaikan yang datang melalui orang lain, tetapi hati kita tidak lagi bergantung sepenuhnya pada mereka. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai terasa—bukan karena manusia selalu bersikap seperti yang kita inginkan, tetapi karena kita tidak lagi menaruh harapan yang berlebihan pada mereka, dan mulai melihat bahwa di balik setiap interaksi, ada pengaturan Allah yang selalu lebih luas dan lebih bijaksana dari apa yang bisa kita pahami.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, dan melihat kembali hubungan-hubungan dalam hidup Anda dengan cara yang lebih jujur dan lebih tenang—bukan hanya dari apa yang dilakukan oleh orang lain kepada Anda, tetapi dari bagaimana Anda menempatkan mereka di dalam hati Anda. Mungkin selama ini, tanpa disadari, Anda pernah menggantungkan banyak hal pada manusia: harapan untuk dipahami, kebutuhan untuk dihargai, atau keinginan untuk selalu diperlakukan dengan cara tertentu. Dan ketika hal-hal itu tidak terpenuhi, apakah yang Anda rasakan bukan hanya kekecewaan terhadap mereka, tetapi juga keguncangan di dalam diri Anda sendiri?

Perlahan, tanpa perlu menyalahkan diri sendiri, cobalah bertanya dengan lebih dalam: apakah mungkin selama ini Anda menaruh beban yang terlalu besar pada manusia—beban yang sebenarnya tidak pernah mereka miliki untuk dipikul? Apakah Anda pernah merasa sangat tenang ketika seseorang hadir dengan baik dalam hidup Anda, tetapi merasa sangat

terguncang ketika mereka berubah atau tidak lagi seperti yang Anda harapkan? Jika iya, mungkin selama ini hati Anda lebih banyak bersandar pada manusia, tanpa disadari, sehingga ketenangan Anda ikut naik turun mengikuti sikap mereka.

Anda tidak perlu langsung menjauh dari hubungan, tidak perlu menjadi dingin, dan tidak perlu berhenti mencintai, tetapi mungkin cukup mulai dari satu kesadaran sederhana—bahwa manusia bukanlah sumber dari apa yang Anda rasakan, melainkan hanya jalan di mana sesuatu itu datang kepada Anda. Dan ketika kesadaran ini mulai tumbuh, mungkin Anda akan merasakan sesuatu yang berbeda: hubungan tetap berjalan, kedekatan tetap ada, tetapi hati menjadi lebih ringan, karena Anda tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangan Anda pada sesuatu yang bisa berubah. Dan mungkin, dari sinilah perlahan muncul kedamaian yang lebih dalam—ketika Anda tetap bisa mencintai, tetapi tidak lagi kehilangan diri Anda di dalamnya.

# Bab 10

## MELIHAT HAKIKAT DI BALIK PERILAKU MANUSIA

*Jalan Menuju Kebebasan Batin dan Kedewasaan Spiritual*

### **Cerita Pembuka :**

#### **Ketika Hati Tidak Lagi Bergantung pada Manusia** *Melihat Hakikat di Balik Perilaku Manusia*

Di Madinah, hiduplah seorang sahabat yang dikenal lembut dan mudah tersentuh hatinya.

Ia sangat menghargai hubungan.

Ia berbuat baik kepada banyak orang.

Ia berharap kebaikan itu kembali kepadanya dalam bentuk yang sama.

Suatu hari, ia membantu seorang temannya.

Ia meluangkan waktu. Ia mengorbankan tenaganya. Ia tidak meminta imbalan. Namun di dalam hatinya, ada harapan: setidaknya dihargai.

Beberapa waktu kemudian, ia justru mendengar bahwa orang yang ia bantu berbicara buruk tentangnya.

Ia terdiam. Tidak percaya. Lalu perlahan, rasa itu muncul: kecewa.

Ia mulai bertanya dalam hatinya:

“Kenapa dia seperti ini?” “Apa salahku?”

Ia mengingat semua kebaikan yang pernah ia lakukan. Semakin diingat, semakin terasa berat.

Hari-hari berikutnya, hatinya tidak tenang. Ia menjadi lebih sensitif. Lebih mudah tersinggung. Bukan karena banyak orang menyakitinya. Tetapi karena satu orang yang ia harapkan, tidak bersikap seperti yang ia bayangkan.

Akhirnya, ia datang menemui Muhammad ﷺ.

Ia menceritakan semuanya.

Rasulullah ﷺ mendengarkan dengan tenang. Tidak langsung menyalahkan siapa pun. Lalu beliau berkata dengan lembut:

“Jika engkau berbuat baik karena Allah, maka jangan engkau gantungkan hatimu pada manusia.”

Kalimat itu sederhana. Namun menghentikan sesuatu di dalam dirinya.

Ia mulai menyadari sesuatu yang sebelumnya tidak ia lihat. Selama ini, ia mengira ia berbuat baik karena Allah. Namun tanpa sadar, ia juga menggantungkan perasaannya pada manusia. Ia menjadikan manusia sebagai sumber dari ketenangannya.

Jika manusia membalas dengan baik → ia tenang.

Jika manusia bersikap buruk → ia terluka.

Di situlah ia melihat hakikat yang lebih dalam. Masalahnya bukan pada perilaku orang lain. Masalahnya pada tempat ia bersandar.

Beberapa waktu kemudian, ia kembali membantu orang lain. Ia tetap berbuat baik. Namun kali ini berbeda.

Ia tidak lagi menunggu balasan. Ia tidak lagi menggantungkan hatinya pada respon manusia.

Ketika ada yang menghargai, ia bersyukur. Ketika tidak ada yang menghargai, ia tidak hancur seperti dulu.

Bukan karena manusia berubah. Tetapi karena cara ia melihat manusia berubah.

### **Pelajaran dari Kisah Ini**

Ketika seseorang melihat manusia sebagai sumber utama dari pengalaman batinnya:

hatinya menjadi rapuh

mudah kecewa

mudah terguncang

Namun ketika ia mulai melihat bahwa manusia hanyalah perantara:

hatinya menjadi lebih stabil  
tidak mudah terguncang  
tidak bergantung pada respon manusia

## **Penutup**

Perilaku manusia akan selalu berubah. Kadang baik. Kadang tidak sesuai harapan. Jika hati bergantung pada manusia, maka ketenangan akan selalu naik turun.

Namun ketika seseorang melihat hakikat di balik perilaku manusia, ia tidak lagi menjadikan manusia sebagai sumber.

Dan di situlah, stabilitas mulai tumbuh. Bukan karena manusia selalu baik, tetapi karena hati tidak lagi bergantung pada manusia.

---

## **Pendahuluan**

Sebagian besar penderitaan manusia tidak berasal dari peristiwa besar, tetapi dari sesuatu yang dekat dan sering terjadi—yaitu perilaku manusia lain. Kata-kata yang menyakitkan, perlakuan tidak adil, penolakan, atau pengkhianatan memiliki dampak yang dalam terhadap keadaan batin, bahkan membentuk cara seseorang melihat dirinya dan kehidupan secara keseluruhan.

Dalam pengalaman seperti ini, manusia cenderung melihat orang lain sebagai sumber dari apa yang ia rasakan. Ia mengaitkan kebahagiaan dan luka dengan perilaku orang lain, sehingga keadaan batinnya menjadi bergantung pada sesuatu yang tidak stabil. Ketika diperlakukan baik, ia merasa tenang; ketika diperlakukan buruk, ia merasa terguncang. Tanpa disadari, pusat kendali emosinya berada di luar dirinya.

Masalahnya, manusia tidak pernah sepenuhnya stabil. Setiap orang memiliki keterbatasan, latar belakang, dan kondisi yang tidak selalu kita pahami. Ketika seseorang menggantungkan ketenangannya pada perilaku manusia yang berubah-ubah, maka ia sedang membangun harapan di atas sesuatu yang rapuh. Dari sinilah banyak penderitaan batin muncul.

Perubahan mulai terjadi ketika seseorang tidak lagi berhenti pada apa yang tampak, tetapi mulai melihat hakikat di balik perilaku manusia. Ia menyadari bahwa setiap tindakan tidak berdiri sendiri, melainkan berada dalam konteks yang lebih luas—ada kondisi batin, pengalaman, dan ada pengaturan Allah yang melingkupinya.

Pemahaman ini tidak berarti membenarkan semua tindakan, tetapi mengubah cara meresponsnya. Seseorang tetap dapat menilai benar dan salah, tetapi tidak lagi membiarkan tindakan orang lain sepenuhnya menentukan keadaan batinnya. Ia mulai mengambil kembali ruang di dalam dirinya dan tidak lagi menyerahkan kendali emosinya kepada manusia lain.

Di sinilah terjadi pergeseran penting. Stabilitas tidak lagi bergantung pada manusia, tetapi mulai bersandar kepada Allah yang tidak berubah. Ia mulai melihat bahwa setiap peristiwa tetap berada dalam pengaturan-Nya, dan manusia hanyalah bagian dari sistem yang lebih besar.

Perubahan ini tidak menghilangkan rasa sakit, tetapi memberi jarak dan kejernihan. Dari sinilah muncul kebebasan batin—tidak lagi terikat sepenuhnya pada perilaku manusia—dan langkah menuju kedewasaan spiritual, di mana ketenangan tidak lagi bergantung pada sesuatu yang mudah berubah, tetapi pada sandaran yang lebih kokoh.

---

## **Perilaku Manusia Ditinjau dari Sisi Hakikat**

Dalam kehidupan sehari-hari, kita hampir selalu melihat perilaku manusia dari apa yang tampak di permukaan—apa yang mereka katakan, apa yang mereka lakukan, dan bagaimana tindakan mereka berdampak pada kita—sehingga secara alami kita menilai, merespons, dan merasakan sesuatu berdasarkan itu semua. Cara melihat ini tidak salah, karena memang di situlah interaksi berlangsung. Namun jika seseorang berhenti hanya pada lapisan ini, ia akan mudah terjebak dalam reaksi yang berlebihan—terlalu terluka ketika disakiti, terlalu bergantung ketika diperlakukan baik, dan terlalu cepat menyimpulkan sesuatu tanpa melihat keseluruhan dari apa yang sedang terjadi.

Ketika seseorang mulai melihat dari sisi hakikat, cara pandangnya perlahan bertambah dalam, bukan dengan menolak apa yang tampak, tetapi dengan menambahkan lapisan pemahaman yang lebih luas di baliknya. Ia tidak lagi hanya melihat “siapa yang melakukan”, tetapi juga mulai menyadari bahwa setiap kejadian memiliki dimensi yang lebih besar dari sekadar tindakan manusia. Dari sinilah muncul beberapa tingkat pemahaman yang membawa seseorang melihat perilaku manusia dengan cara yang lebih utuh dan lebih menenangkan.

### **Tingkat pertama adalah melihat manusia sebagai pelaku.**

Pada tahap ini, seseorang masih melihat segala sesuatu dari permukaan—bahwa manusia adalah penyebab langsung dari apa yang terjadi. Jika seseorang menyakitinya, maka orang itulah yang ia lihat sebagai sumber luka; jika seseorang

membantunya, maka orang itulah yang ia anggap sebagai sumber kebaikan. Cara melihat ini wajar dan alami, tetapi sering kali membuat hati mudah terombang-ambing, karena bergantung pada sesuatu yang tidak stabil.

### **Tingkat kedua adalah melihat Allah sebagai pengatur kejadian.**

Pada tahap ini, seseorang mulai menyadari bahwa di balik setiap tindakan manusia, ada pengaturan yang lebih luas yang tidak selalu terlihat. Ia mulai memahami bahwa manusia tetap berperan, tetapi bukan satu-satunya penentu, dan bahwa apa yang terjadi tidak lepas dari kehendak Allah. Kesadaran ini tidak menghapus peran manusia, tetapi mengubah posisi mereka di dalam hati—dari sumber menjadi bagian dari proses yang lebih besar.

### **Tingkat ketiga adalah melihat kejadian sebagai pendidikan jiwa.**

Ketika pemahaman semakin dalam, seseorang tidak lagi berhenti pada “siapa yang melakukan” atau “mengapa ini terjadi”, tetapi mulai melihat “apa yang sedang dibentuk di dalam diri melalui kejadian ini”. Ia mulai memahami bahwa setiap interaksi, setiap kekecewaan, bahkan setiap luka, bisa menjadi bagian dari proses pendewasaan—mengajarkan kesabaran, melatih keikhlasan, atau membuka kesadaran yang sebelumnya tidak ia miliki. Pada titik ini, fokus perlahan bergeser dari menyalahkan ke memahami.

## **Tingkat keempat adalah melihat orang lain juga dalam pendidikan Allah.**

Pada tahap ini, cara pandang seseorang menjadi lebih luas dan lebih penuh empati—ia tidak lagi hanya melihat dirinya sebagai pihak yang sedang diuji, tetapi juga melihat bahwa orang lain pun sedang berada dalam prosesnya sendiri. Ia mulai memahami bahwa perilaku orang lain tidak selalu berasal dari niat buruk semata, tetapi bisa jadi merupakan bagian dari perjalanan mereka, dari luka yang mereka bawa, atau dari proses yang sedang mereka jalani. Kesadaran ini tidak membuatnya membenarkan segala hal, tetapi membuatnya lebih mampu melihat dengan hati yang lebih tenang dan tidak terlalu reaktif.

Ketika seseorang mulai melihat perilaku manusia melalui keempat lapisan ini, sesuatu yang mendasar berubah di dalam dirinya—ia tidak lagi mudah terseret oleh emosi yang berlebihan, tidak lagi terlalu cepat menilai, dan tidak lagi sepenuhnya menggantungkan perasaannya pada tindakan orang lain. Ia tetap hidup di dunia yang sama, tetap berinteraksi dengan manusia yang sama, tetapi dengan cara melihat yang berbeda. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai tumbuh—bukan karena manusia berubah, tetapi karena cara kita memahami manusia telah menjadi lebih dalam, lebih luas, dan lebih jernih.

---

## **Mengapa Melihat Hakikat Ini Membebaskan Anda**

Sering kali, beban batin yang kita rasakan bukan hanya berasal dari apa yang terjadi, tetapi dari cara kita menafsirkan perilaku

manusia di sekitar kita. Kita cenderung memaknai sikap orang lain secara personal—merasa diserang ketika diperlakukan tidak adil, merasa ditinggalkan ketika seseorang berubah, dan merasa dikecewakan ketika harapan tidak terpenuhi. Tanpa disadari, kita hidup dalam reaksi yang terus-menerus, seolah ketenangan kita bergantung pada bagaimana orang lain bersikap terhadap kita.

Namun ketika cara melihat ini mulai berubah, sesuatu yang mendasar ikut bergeser. Kita mulai menyadari bahwa perilaku manusia tidak selalu berpusat pada diri kita. Setiap orang bertindak dari latar belakangnya, dari luka yang ia bawa, dari cara berpikir dan keterbatasannya sendiri. Dari sini, kita tidak lagi terlalu cepat menyimpulkan, tidak mudah tersinggung, dan tidak lagi mengambil segala sesuatu secara personal. Bukan karena orang lain berubah, tetapi karena cara kita melihat mereka berubah.

Perubahan ini menghadirkan ruang yang sebelumnya tidak ada—jarak yang sehat antara kejadian dan respons. Kita tidak lagi harus ikut naik turun mengikuti sikap orang lain. Kita mulai bisa memilih bagaimana merespons, bukan sekadar bereaksi. Dari sinilah kebebasan batin mulai terasa.

Melihat hakikat di balik perilaku manusia tidak membuat kita menjadi acuh, tetapi justru lebih bijak. Kita bisa memahami tanpa harus menyetujui, memaafkan tanpa kehilangan batas, dan tetap berbuat baik tanpa menggantungkan diri pada balasan. Kita tidak lagi menempatkan manusia sebagai pusat, tetapi melihatnya sebagai bagian dari kehidupan yang sama-sama memiliki keterbatasan.

Lebih dalam lagi, ketika kita mulai menyadari bahwa setiap interaksi juga berada dalam pengaturan Allah, cara kita memandang kehidupan ikut berubah. Kita tidak lagi merasa harus mengendalikan semua orang atau memastikan semua berjalan sesuai harapan. Kita mulai kembali pada diri sendiri—pada pilihan dan cara kita merespons.

Di sinilah kebebasan itu lahir. Bukan karena dunia menjadi lebih mudah, tetapi karena kita tidak lagi terikat pada sesuatu yang memang tidak bisa kita kendalikan. Kita tetap hidup di tengah manusia, tetap berinteraksi dan merasakan, tetapi dengan cara yang lebih ringan, lebih jernih, dan lebih merdeka.

Dan perlahan, kita mulai menyadari bahwa ketenangan tidak harus menunggu orang lain berubah—ia bisa tumbuh dari cara kita melihat.

---

## **Rasulullah ﷺ sebagai Contoh Tertinggi**

Rasulullah ﷺ adalah contoh paling nyata tentang bagaimana seseorang menjalani kehidupan di tengah berbagai perilaku manusia—yang tidak selalu baik, tidak selalu adil, dan tidak selalu sesuai dengan harapan—namun tetap memiliki stabilitas batin yang tidak terguncang oleh perubahan sikap manusia itu sendiri. Dalam satu kehidupan yang utuh, beliau mengalami seluruh spektrum relasi manusia: dicintai oleh para sahabat yang setia, namun pada saat yang sama ditolak oleh kaumnya sendiri; dihormati oleh sebagian orang, tetapi juga dihina, disakiti, bahkan dilukai oleh sebagian yang lain. Semua itu beliau jalani bukan dalam teori, melainkan dalam realitas kehidupan yang nyata, yang penuh tekanan, penolakan, dan ujian yang berlapis.

Jika stabilitas hati seseorang sepenuhnya bergantung pada manusia, maka kondisi seperti ini akan sangat mengguncang. Hati akan terus bergerak naik turun mengikuti perlakuan orang lain—tenang ketika diterima, gelisah ketika ditolak, kuat ketika didukung, dan rapuh ketika disakiti. Dalam pola seperti ini, ketenangan menjadi sesuatu yang tidak pernah benar-benar stabil, karena ia selalu bergantung pada sesuatu yang terus berubah.

Namun Rasulullah ﷺ tidak menjalani kehidupan dengan cara seperti itu. Beliau tetap lembut kepada orang yang bersikap kasar, tetap sabar kepada mereka yang menyakiti, tetap jujur meskipun dituduh, dan tetap menyampaikan kebenaran meskipun ditolak. Sikap ini bukan karena beliau tidak memiliki perasaan, bukan pula karena beliau tidak merasakan luka, tetapi karena hati beliau tidak bergantung pada manusia.

Beliau melihat manusia dengan pemahaman yang lebih dalam—bahwa setiap orang bertindak dari keterbatasannya, dari kondisi batinnya, dari apa yang ia ketahui atau tidak ia ketahui. Dengan cara melihat seperti ini, perilaku manusia tidak lagi menjadi penentu ketenangan batin. Beliau tidak membalas keburukan dengan keburukan, bukan karena tidak mampu, tetapi karena beliau tidak menempatkan manusia sebagai pusat dari segalanya. Sandaran beliau adalah Allah, dan dari sanalah stabilitas itu tumbuh.

Ketika seseorang bersandar kepada manusia, ia akan selalu berada dalam ketidakpastian, karena manusia pada hakikatnya berubah. Namun ketika sandaran berpindah kepada Allah, ia memiliki titik yang tetap, sehingga apa pun yang terjadi di luar tidak langsung mengguncang apa yang ada di dalam. Rasulullah

ﷺ menunjukkan bahwa seseorang tetap dapat hidup di tengah manusia—berinteraksi, peduli, dan merasakan—tanpa harus menggantungkan ketenangan pada bagaimana manusia memperlakukannya.

Beliau tidak menarik diri dari kehidupan, tidak menjauh dari relasi, tetapi menjalani semuanya dengan posisi batin yang berbeda. Relasi tidak menjadi tempat bergantung, melainkan bagian dari amanah kehidupan yang dijalani dengan kesadaran. Dari sinilah muncul kebebasan yang sangat dalam—bebas dari kebutuhan untuk selalu dipahami, selalu diterima, dan selalu membalas setiap perlakuan.

Kebebasan ini bukan karena beliau tidak peduli, tetapi karena beliau melihat hakikat di balik perilaku manusia, dan lebih dari itu, melihat Allah di balik setiap kejadian. Inilah yang menjadikan beliau sebagai contoh tertinggi—bukan hanya dalam akhlak, tetapi dalam cara memandang kehidupan.

Beliau mengajarkan bahwa kedewasaan spiritual bukanlah tentang mengubah semua orang agar sesuai dengan kita, melainkan tentang mengubah cara kita melihat dan merespons manusia, sehingga hati tidak lagi terikat pada sesuatu yang memang tidak pernah stabil.

Dan ketika seseorang mulai meneladani cara melihat ini, meskipun perlahan, ia akan merasakan perubahan yang nyata. Ia tidak lagi mudah terseret, tidak lagi mudah terluka secara berlebihan, dan tidak lagi menjadikan manusia sebagai pusat dari ketenangan.

Di titik itulah, tanpa banyak disadari, seseorang mulai berjalan menuju kebebasan batin—kebebasan yang selama ini dicari,

tetapi ternyata bukan ditemukan dengan mengendalikan dunia, melainkan dengan meluruskan cara melihatnya.

---

## **Perubahan Hubungan dengan Manusia**

Ketika seseorang mulai melihat hakikat di balik perilaku manusia—bahwa tidak semua berpusat pada dirinya, bahwa setiap orang bertindak dari keterbatasannya, dan bahwa ada pengaturan yang lebih besar di balik setiap peristiwa—maka secara perlahan cara ia berhubungan dengan manusia pun ikut berubah. Perubahan ini tidak selalu tampak dari luar, karena ia tetap berinteraksi, bekerja, dan menjalani kehidupan sosial seperti biasa. Namun di dalam, posisi batinnya tidak lagi sama.

Dulu, ia mungkin mudah terpengaruh oleh sikap orang lain—mudah tersinggung, mudah merasa tidak dihargai, dan mudah kecewa ketika harapan tidak terpenuhi. Ketenangannya seolah bergantung pada bagaimana orang lain memperlakukannya. Kini, ia mulai melihat dengan cara yang berbeda. Ia memahami bahwa tidak semua harus dimaknai secara personal, dan bahwa perilaku manusia sering kali lebih mencerminkan kondisi mereka daripada nilai dirinya.

Dari sini muncul jarak yang sehat. Bukan jarak yang membuatnya menjauh, tetapi yang membuatnya tidak lagi terseret. Ia tetap peduli tanpa kehilangan diri, tetap memberi tanpa menuntut balasan, dan tetap terlibat tanpa larut sepenuhnya. Hubungan pun terasa lebih ringan. Ia tidak lagi menuntut semua orang memahami dirinya, tidak lagi berharap semua berjalan sesuai keinginan, dan tidak lagi menggantungkan rasa aman sepenuhnya pada manusia.

Perubahan ini halus, tetapi berdampak besar. Ia tidak lagi cepat bereaksi, tidak terburu-buru menilai, dan tidak merasa harus mengoreksi segala sesuatu. Ia lebih banyak memahami daripada menghakimi, lebih banyak menerima daripada melawan, dan lebih mampu memilih respons dengan sadar.

Yang paling mendasar, pusat ketenangannya telah bergeser. Ia tidak lagi sepenuhnya bergantung pada manusia. Ketika diperlakukan baik, ia bersyukur tanpa bergantung. Ketika diperlakukan kurang baik, ia tetap tenang tanpa runtuh.

Dari sinilah lahir kebebasan batin—bukan kebebasan dari manusia, tetapi dari ketergantungan pada manusia. Ia tetap menjalin hubungan, tetap membutuhkan orang lain, tetapi tidak lagi menjadikan relasi sebagai satu-satunya sumber rasa aman.

Hubungan pun menjadi lebih sehat—tidak lagi penuh tuntutan dan ketegangan, tetapi menjadi ruang untuk berbagi dan bertumbuh. Dan mungkin untuk pertama kalinya, ia merasakan bahwa relasi tidak lagi menjadi sumber kelelahan, melainkan bagian dari kehidupan yang dapat dijalani dengan hati yang lebih ringan, stabil, dan bebas.

---

## **Perbedaan antara Reaksi dan Respons dengan Kejernihan**

Dalam banyak situasi, ketika seseorang menghadapi perilaku orang lain yang tidak sesuai dengan harapannya, respons pertama yang muncul sering kali bukanlah sesuatu yang dipilih dengan sadar, melainkan reaksi yang muncul secara spontan—cepat, emosional, dan dipengaruhi oleh apa yang sedang ia

rasakan saat itu. Reaksi ini biasanya lahir dari kebiasaan lama, dari luka yang belum selesai, atau dari cara pandang yang belum jernih, sehingga seseorang bisa dengan mudah terseret oleh emosi—marah, tersinggung, kecewa—tanpa sempat memberi ruang untuk memahami apa yang sebenarnya sedang terjadi. Dalam kondisi seperti ini, yang berbicara bukanlah kejernihan, tetapi dorongan sesaat yang sering kali justru memperkeruh keadaan.

Berbeda dengan reaksi, merespons dengan kejernihan adalah sesuatu yang lahir dari kesadaran—sebuah kemampuan untuk tidak langsung mengikuti apa yang muncul di dalam diri, tetapi memberi jarak sejenak antara apa yang terjadi dan bagaimana kita menanggapinya. Dalam jeda yang singkat itu, seseorang mulai melihat dengan lebih utuh: bahwa apa yang ia rasakan belum tentu sepenuhnya mencerminkan realitas, bahwa tindakan orang lain tidak selalu harus dimaknai secara pribadi, dan bahwa ia memiliki pilihan dalam menentukan bagaimana ia akan bersikap. Merespons dengan kejernihan bukan berarti tidak merasakan emosi, tetapi tidak membiarkan emosi menjadi satu-satunya penentu arah tindakan.

Ketika seseorang mulai terbiasa merespons dengan kejernihan, sesuatu yang penting perlahan berubah di dalam dirinya—ia tidak lagi mudah tersulut oleh hal-hal kecil, tidak lagi terlalu cepat menyimpulkan, dan tidak lagi merasa harus selalu membalas setiap perlakuan yang ia terima. Ia mulai memahami bahwa ketenangan tidak datang dari mengendalikan orang lain, tetapi dari kemampuan mengelola dirinya sendiri dengan lebih sadar. Dan mungkin, di situlah perbedaan yang paling terasa—bahwa hidup tidak lagi dijalani dalam rangkaian reaksi yang melelahkan, tetapi dalam pilihan-pilihan yang lebih tenang,

lebih bijaksana, dan lebih selaras dengan kejernihan hati yang mulai tumbuh.

---

## Hikmah

Ada satu perubahan yang sangat halus namun terasa dalam ketika seseorang mulai melihat manusia bukan sebagai sumber, melainkan sebagai bagian dari jalan dalam kehidupannya—bahwa relasi yang dulu terasa penuh tekanan, harapan, dan ketergantungan, perlahan menjadi lebih ringan dan lebih jernih. Selama ini, mungkin tanpa disadari, kita menaruh terlalu banyak makna pada perilaku manusia—kita merasa tenang ketika diperlakukan baik, dan merasa terguncang ketika diperlakukan tidak sesuai harapan, seolah-olah keadaan hati kita sepenuhnya ditentukan oleh orang lain. Namun ketika cara pandang itu mulai berubah, kita mulai menyadari bahwa apa yang datang melalui manusia bukanlah sepenuhnya milik mereka, dan bahwa ada pengaturan yang lebih luas di balik setiap interaksi yang terjadi.

Dari sini, kita belajar bahwa hubungan tidak harus menjadi tempat kita menggantungkan seluruh rasa aman, tetapi bisa menjadi ruang untuk menjalani kehidupan dengan kesadaran yang lebih utuh. Kita tetap menghargai kebaikan, tetap menjaga hubungan, dan tetap berinteraksi dengan penuh adab, tetapi tidak lagi menuntut manusia untuk memenuhi sesuatu yang sebenarnya tidak pernah mereka miliki. Ketika harapan yang berlebihan mulai dilepaskan, kekecewaan pun perlahan berkurang, bukan karena manusia berubah, tetapi karena kita tidak lagi melihat mereka sebagai pusat dari segala sesuatu yang kita rasakan.

Hikmah yang lebih dalam adalah ketika kita mulai memindahkan sandaran hati—dari manusia yang bisa berubah, kepada Allah yang tidak pernah berubah. Kita tetap mencintai, tetap peduli, tetap hadir dalam hubungan, tetapi dengan hati yang lebih lapang dan tidak lagi mudah goyah. Dan mungkin, di situlah ketenangan yang selama ini kita cari mulai terasa—bukan karena manusia selalu bersikap sesuai keinginan kita, tetapi karena kita telah belajar melihat bahwa di balik setiap perilaku manusia, ada pengaturan Allah yang selalu lebih luas dan lebih bijaksana dari apa yang bisa kita pahami.

Cobalah berhenti sejenak, lalu lihat kembali hubungan-hubungan dalam hidup Anda dengan lebih jujur dan lebih tenang—bukan hanya tentang apa yang orang lain lakukan kepada Anda, tetapi tentang bagaimana Anda menempatkan mereka di dalam hati Anda. Mungkin ada orang yang kehadirannya membuat Anda merasa aman, dan ada pula yang sikapnya membuat Anda terluka; namun jika Anda melihat lebih dalam, apakah mungkin selama ini perasaan Anda terlalu banyak bergantung pada mereka, seolah-olah merekalah yang menentukan ketenangan dan nilai diri Anda?

Perlahan, tanpa perlu menyalahkan diri sendiri, cobalah bertanya: apakah Anda pernah berharap seseorang selalu memahami Anda, selalu bersikap seperti yang Anda inginkan, atau selalu hadir sesuai kebutuhan Anda? Dan ketika itu tidak terjadi, apakah yang Anda rasakan bukan hanya kecewa, tetapi juga kehilangan sesuatu di dalam diri Anda sendiri? Jika iya, mungkin selama ini Anda tanpa sadar telah menjadikan manusia sebagai tempat bersandar yang utama, sehingga ketika mereka berubah, hati Anda pun ikut goyah.

Anda tidak perlu menjauh dari manusia, tidak perlu berhenti mencintai, dan tidak perlu menjadi dingin, tetapi mungkin cukup mulai dari satu kesadaran sederhana—bahwa manusia bukanlah sumber dari apa yang Anda rasakan, melainkan hanya jalan di mana sesuatu itu datang kepada Anda. Dan ketika kesadaran ini mulai tumbuh, mungkin Anda akan merasakan perubahan yang halus namun nyata—hubungan tetap berjalan, kedekatan tetap ada, tetapi hati menjadi lebih ringan, karena Anda tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangan Anda pada sesuatu yang bisa berubah. Dan mungkin, dari sanalah perlahan muncul kedamaian yang lebih dalam—ketika Anda tetap bisa mencintai, tetapi tidak lagi kehilangan diri Anda di dalamnya.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak dari alur kehidupan yang terus bergerak tanpa jeda, lalu tarik napas perlahan dan beri diri Anda ruang untuk benar-benar hadir dalam keheningan yang sederhana. Dalam keheningan itu, lihat kembali hubungan-hubungan yang selama ini Anda jalani—cara Anda merespons orang lain, cara Anda memaknai sikap mereka, dan cara Anda menempatkan diri Anda di tengah semua dinamika tersebut—kemudian perhatikan semuanya dengan jujur, tanpa tergesa-gesa menyimpulkan, tanpa menyalahkan, dan tanpa membenarkan, tetapi sekadar melihat apa adanya.

Mungkin Anda mulai menyadari bahwa dalam banyak situasi, rasa terluka yang muncul tidak sepenuhnya berasal dari apa yang dilakukan orang lain, tetapi juga dari makna yang Anda berikan terhadap tindakan tersebut. Bahwa dalam banyak

momen, kekecewaan yang terasa bukan hanya karena kejadian itu sendiri, tetapi karena harapan yang tanpa sadar Anda letakkan pada manusia. Dan bahwa dalam beberapa hubungan, ada bagian dari diri Anda yang diam-diam menggantungkan rasa aman, rasa dihargai, bahkan rasa cukup, pada sesuatu yang pada dasarnya tidak pernah benar-benar stabil.

Jika Anda melihat lebih dalam, mungkin Anda juga akan menemukan pola yang selama ini berjalan tanpa disadari—bagaimana Anda terkadang mengambil sesuatu secara personal, bahkan ketika hal itu mungkin tidak sepenuhnya tentang Anda; bagaimana Anda merasa tenang ketika diperlakukan baik, namun mulai goyah ketika sikap orang lain berubah; dan bagaimana ketenangan Anda perlahan naik dan turun mengikuti kehadiran serta perlakuan manusia di sekitar Anda. Dalam titik ini, menjadi jelas bahwa Anda tidak hanya hidup di tengah manusia, tetapi juga—tanpa disadari—menggantungkan sebagian dari ketenangan Anda pada mereka.

Sekarang, perlahan ubah cara melihat. Cobalah memandang orang-orang di sekitar Anda bukan sebagai sumber utama ketenangan, tetapi sebagai manusia yang sama-sama membawa cerita, keterbatasan, luka, dan cara pandang yang mungkin tidak sepenuhnya Anda pahami. Sadari bahwa tidak semua sikap mereka adalah tentang Anda, dan tidak semua reaksi mereka mencerminkan nilai diri Anda. Mungkin untuk pertama kalinya, Anda mulai melihat bahwa yang selama ini terjadi bukan hanya interaksi antar manusia, tetapi juga interaksi antara realitas dan cara Anda memaknainya.

Di titik ini, ajukan pertanyaan yang lebih dalam kepada diri sendiri: apakah Anda ingin terus hidup dalam reaksi yang

otomatis, atau mulai belajar memilih respons dengan kesadaran? Apakah Anda ingin terus menggantungkan ketenangan pada sesuatu yang berubah-ubah, atau mulai memindahkannya ke tempat yang lebih stabil? Apakah Anda ingin terus terikat oleh perilaku manusia, atau mulai melihatnya dengan jarak yang lebih jernih dan lebih tenang?

Refleksi ini bukan untuk menghakimi diri sendiri, bukan pula untuk menyesali masa lalu, melainkan untuk membuka kesadaran bahwa selalu ada cara lain untuk menjalani hubungan—cara yang lebih ringan, lebih jernih, dan lebih bebas. Dan mungkin, perubahan itu tidak perlu dimulai dari orang lain, tidak perlu menunggu keadaan berubah, tetapi dapat dimulai dari sesuatu yang sangat sederhana, namun sangat menentukan: cara Anda melihat.

# Bab 11

## KETIKA KEGAGALAN TERNYATA MENYELAMATKAN, DAN KEBERHASILAN TIDAK SELALU BAIK

*Melihat Pengaturan Allah di Balik Hasil Kehidupan*

### **Cerita Pembuka: Ketika Kegagalan Ternyata Menyelamatkan**

Seorang pria akhirnya mendapatkan pekerjaan impiannya di perusahaan besar. Gaji tinggi, posisi bergengsi, dan masa depan yang tampak cerah. Ia merasa hidupnya berada di jalur yang benar.

Awalnya semua berjalan baik. Ia bekerja dengan semangat. Namun perlahan, ritmenya berubah. Jam kerja semakin

panjang, tekanan meningkat, waktu untuk keluarga berkurang. Ia lelah, tetapi bertahan.

“Ini harga dari keberhasilan,” pikirnya.

Tubuhnya mulai memberi sinyal. Tidur terganggu, kesehatan menurun. Namun ia tetap bertahan, takut kehilangan apa yang telah ia capai.

Lalu, tanpa diduga, perusahaan melakukan restrukturisasi. Namanya termasuk yang harus dilepas.

Ia terpukul. Kecewa. Marah. Merasa jatuh dari titik tertinggi.

Namun hidup terus berjalan. Ia mencari pekerjaan baru. Beberapa bulan kemudian, ia mendapat pekerjaan lain—tidak sebesar sebelumnya, tetapi lebih manusiawi. Waktu untuk keluarga kembali. Kesehatan membaik. Ia mulai merasa hidup, bukan sekadar bekerja.

Suatu malam, ia menyadari sesuatu: jika ia tidak kehilangan pekerjaan lamanya, ia mungkin akan terus menjalani hidup yang perlahan merusaknya.

Di situlah ia memahami—  
tidak semua keberhasilan benar-benar baik,  
dan tidak semua kegagalan benar-benar buruk.

Sering kali, kita menilai terlalu cepat: berhasil berarti baik, gagal berarti buruk. Padahal kehidupan tidak sesederhana itu.

Yang terlihat sebagai kehilangan, bisa jadi adalah jalan keluar. Dan yang terlihat sebagai keberhasilan, belum tentu membawa kebaikan.

Masalahnya bukan pada kejadian, tetapi pada cara kita melihatnya.

Setiap manusia mengalami keberhasilan dan kegagalan.

Keberhasilan membawa rasa senang.

Kegagalan membawa rasa kecewa.

Sebagian manusia membangun identitasnya di atas keberhasilan.

Sebagian manusia merasa hancur karena kegagalan.

Namun kedua respons ini berasal dari melihat hanya bentuk lahiriah. Hakikat keberhasilan dan kegagalan berada lebih dalam dari hasil yang terlihat.

Dan ketika seseorang mulai melihat hakikat, hubungan dengan keberhasilan dan kegagalan berubah secara mendasar.

---

## **Bentuk dan Hakikat Keberhasilan**

Dalam kehidupan sehari-hari, keberhasilan sering kali dipahami dari apa yang tampak di permukaan—pencapaian yang diraih, target yang terpenuhi, atau hasil yang sesuai dengan harapan yang selama ini diperjuangkan. Kita melihat keberhasilan sebagai sesuatu yang lahir dari usaha, strategi, dan kerja keras yang dilakukan, sehingga secara tidak sadar kita mulai mengaitkan hasil dengan kemampuan diri, dan menganggap bahwa apa yang kita capai sepenuhnya merupakan hasil dari apa yang kita lakukan. Cara melihat ini tidak sepenuhnya keliru, karena usaha memang memiliki peran, tetapi sering kali belum menyentuh lapisan yang lebih dalam dari realitas itu sendiri.

Ketika seseorang mulai melihat dari sisi hakikat, cara pandanginya perlahan berubah—ia mulai memahami bahwa apa yang tampak sebagai keberhasilan bukanlah semata-mata hasil dari usaha manusia, tetapi bagian dari pengaturan Allah yang berjalan melalui usaha tersebut. Ia tetap mengakui peran ikhtiar, tetapi tidak lagi melihatnya sebagai penentu utama, karena ia mulai menyadari bahwa tidak semua usaha berujung pada hasil yang diinginkan, dan tidak semua hasil yang diinginkan lahir dari usaha yang sempurna. Di sinilah ia mulai melihat bahwa ada sesuatu yang lebih besar yang bekerja di balik hasil—sesuatu yang tidak selalu terlihat, tetapi selalu menentukan.

Sebagaimana Allah berfirman, “*Dan kemenangan itu hanyalah dari sisi Allah.*” (QS. Ali Imran: 126), ayat ini mengingatkan bahwa keberhasilan, pada hakikatnya, bukanlah milik manusia, melainkan pemberian dari Allah yang diatur dengan cara yang tidak selalu bisa dijangkau oleh pikiran manusia.

Kesadaran ini tidak membuat seseorang berhenti berusaha, tetapi meluruskan posisinya—ia tetap berikhtiar dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi menggantungkan hati sepenuhnya pada hasil. Dan mungkin, di situlah ketenangan mulai tumbuh—ketika seseorang tidak lagi melihat keberhasilan sebagai sesuatu yang harus ia kuasai, tetapi sebagai sesuatu yang ia terima dengan syukur, sebagai bagian dari pengaturan Allah yang selalu lebih mengetahui apa yang terbaik, bahkan ketika tidak selalu sesuai dengan apa yang diinginkan.

---

## Bentuk dan Hakikat Kegagalan

Dalam pandangan yang paling umum, kegagalan sering kali dipahami sebagai sesuatu yang harus dihindari—sebuah keadaan di mana usaha tidak menghasilkan apa yang diharapkan, rencana tidak berjalan sebagaimana mestinya, dan hasil yang didapat terasa jauh dari keinginan yang telah diperjuangkan. Dari sisi bentuk, kegagalan terlihat sebagai kehilangan, penolakan, atau tertutupnya jalan yang sebelumnya dianggap penting, sehingga tidak jarang seseorang merasakannya sebagai kemunduran, bahkan sebagai tanda bahwa ada sesuatu yang salah dalam dirinya atau dalam perjalanan hidupnya.

Namun ketika seseorang mulai melihat dari sisi hakikat, pemahaman itu perlahan berubah—ia mulai menyadari bahwa kegagalan bukanlah akhir dari sesuatu, melainkan bagian dari pengaturan yang belum sepenuhnya ia pahami. Ia mulai melihat bahwa tidak semua yang tidak terjadi adalah kerugian, dan tidak semua yang tertutup adalah kehilangan, karena bisa jadi justru di situlah terdapat penjagaan yang tidak terlihat. Sebagaimana Allah berfirman, *“Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia baik bagimu.”* (QS. Al-Baqarah: 216), ayat ini membuka ruang bagi pemahaman bahwa kegagalan tidak selalu membawa keburukan, tetapi bisa menjadi bentuk perlindungan dari sesuatu yang belum kita ketahui.

Kesadaran ini tidak serta-merta menghilangkan rasa kecewa, tetapi perlahan mengubah cara seseorang memandang apa yang ia alami—ia tidak lagi melihat kegagalan hanya sebagai sesuatu yang harus disesali, tetapi mulai membuka kemungkinan bahwa ada arah yang sedang diperbaiki, ada jalan yang sedang

dialihkan, atau ada sesuatu yang sedang dijaga dari dirinya. Dan mungkin, di situlah makna kegagalan mulai terlihat dengan cara yang berbeda—bukan sebagai tanda bahwa perjalanan telah berhenti, tetapi sebagai bagian dari pengaturan Allah yang sedang mengarahkan seseorang menuju sesuatu yang lebih tepat, meskipun tidak selalu sesuai dengan apa yang ia inginkan pada saat itu.

---

## **Bahaya Mengidentifikasi Diri dengan Keberhasilan maupun Kegagalan**

Ada kecenderungan yang sangat halus namun kuat dalam diri manusia—yaitu menjadikan hasil sebagai cermin dari nilai dirinya sendiri, sehingga ketika ia berhasil, ia merasa dirinya berharga, dan ketika ia gagal, ia merasa dirinya tidak cukup baik. Tanpa disadari, identitas diri mulai melekat pada apa yang terjadi di luar dirinya: keberhasilan menjadi sumber kebanggaan yang berlebihan, sementara kegagalan menjadi sumber rasa rendah diri yang dalam. Padahal, hasil yang terjadi dalam kehidupan tidak pernah sepenuhnya berada dalam kendali manusia, sehingga ketika identitas diri digantungkan pada sesuatu yang tidak stabil, hati pun menjadi mudah naik turun mengikuti keadaan.

Ketika seseorang terlalu mengidentifikasi dirinya dengan keberhasilan, ia bisa terjebak dalam ilusi bahwa semua yang ia capai adalah hasil dari kemampuannya semata, sehingga muncul rasa ingin mempertahankan, mengulang, bahkan mengendalikan segala sesuatu agar tetap berjalan sesuai dengan keinginannya. Namun ketika keadaan berubah—ketika hasil tidak lagi sama—ia merasa kehilangan sebagian dari dirinya,

seolah-olah nilai dirinya ikut berkurang. Sebaliknya, ketika seseorang mengidentifikasi dirinya dengan kegagalan, ia mulai melihat dirinya sebagai “orang yang gagal”, bukan sekadar seseorang yang mengalami kegagalan, sehingga ia membawa beban itu ke dalam cara ia melihat dirinya, membatasi langkahnya, dan perlahan kehilangan kepercayaan terhadap dirinya sendiri.

Padahal dalam pandangan yang lebih dalam, keberhasilan maupun kegagalan bukanlah identitas, melainkan bagian dari perjalanan—bagian dari pengaturan Allah yang tidak selalu bisa dipahami sepenuhnya. Ketika seseorang mulai memisahkan dirinya dari hasil yang ia alami, ia mulai melihat bahwa dirinya tidak ditentukan oleh apa yang terjadi, tetapi oleh bagaimana ia menjalani dan memaknai apa yang terjadi tersebut. Ia tetap berusaha, tetap belajar, tetap bergerak, tetapi tidak lagi menggantungkan harga dirinya pada hasil yang ia capai atau tidak capai. Dan mungkin, di situlah muncul kebebasan yang lebih dalam—ketika seseorang tidak lagi merasa harus menjadi “berhasil” untuk merasa bernilai, dan tidak lagi merasa hancur hanya karena mengalami kegagalan, karena ia mulai memahami bahwa dirinya lebih luas dari sekadar hasil yang ia alami.

### **Kisah Nabi Musa dan Khidr: Pelajaran tentang Kegagalan yang Ternyata Perlindungan**

Dalam perjalanan Nabi Musa bersama Khidr, terdapat satu kejadian yang sering terasa sederhana, tetapi menyimpan pelajaran yang sangat dalam tentang kegagalan dan perlindungan.

Mereka menumpang sebuah perahu milik orang-orang miskin.

Pemilik perahu itu tidak meminta bayaran. Mereka membantu dengan tulus.

Namun di tengah perjalanan, Khidr melakukan sesuatu yang tidak diduga.

Ia melubangi perahu itu.

Nabi Musa langsung terkejut.

“Apakah engkau melubangi perahu ini untuk menenggelamkan penumpangnya? Sungguh engkau telah melakukan sesuatu yang besar.”

Jika dilihat dari permukaan, tindakan itu memang terlihat seperti kesalahan.

Merusak sesuatu yang baik.

Menyebabkan kerugian.

Menciptakan masalah.

Tidak ada alasan yang tampak masuk akal.

Namun Khidr tidak langsung menjelaskan.

Beberapa waktu kemudian, barulah penjelasan itu diberikan.

Perahu itu milik orang-orang miskin yang bekerja di laut.

Di depan mereka, ada seorang raja zalim. Raja itu memiliki kebiasaan merampas setiap perahu yang masih dalam kondisi baik. Jika perahu itu tetap utuh, besar kemungkinan akan diambil. Namun karena perahu itu tampak rusak, raja tidak akan tertarik.

Lubang itu bukan kehancuran. Lubang itu perlindungan.

Apa yang tampak sebagai kerugian ternyata menyelamatkan.

Apa yang terlihat sebagai kesalahan ternyata menjaga. Apa yang pada awalnya terasa seperti kegagalan, justru mencegah kehilangan yang lebih besar.

### **Pelajaran untuk Kehidupan**

Kisah ini sangat dekat dengan kehidupan manusia.

Sering kali, manusia mengalami kejadian yang terasa seperti kegagalan:

gagal mendapatkan pekerjaan

gagal dalam usaha

gagal dalam rencana yang sudah disusun dengan baik

Dari sudut pandang manusia, semua itu terasa seperti kerugian.

Tidak sesuai harapan.

Tidak adil.

Tidak diinginkan.

Namun seperti perahu yang dilubangi, tidak semua kegagalan adalah kerugian yang sebenarnya.

Ada kemungkinan bahwa:

kegagalan itu mencegah sesuatu yang lebih buruk

kegagalan itu mengalihkan ke jalan yang lebih baik

kegagalan itu melindungi dari sesuatu yang tidak terlihat

Masalahnya, manusia sering hanya melihat pada saat kejadian itu terjadi. Ia melihat lubangnyanya. Ia merasakan kerugiannya. Namun ia tidak melihat apa yang akan terjadi jika lubang itu tidak ada.

## **Keterbatasan Cara Melihat**

Nabi Musa, seorang nabi yang mulia, pun pada awalnya melihat kejadian itu sebagai sesuatu yang salah.

Bukan karena beliau kurang iman. Tetapi karena beliau melihat dari sudut pandang manusia. Melihat apa yang tampak. Menilai dari permukaan.

Ini menunjukkan bahwa keterbatasan dalam melihat bukan kelemahan pribadi. Ini adalah bagian dari kondisi manusia.

## **Ketika Hakikat Mulai Terlihat**

Ketika penjelasan diberikan, semuanya menjadi jelas.

Apa yang tampak buruk ternyata baik. Apa yang terasa merugikan ternyata melindungi.

Namun dalam kehidupan nyata, penjelasan seperti ini tidak selalu datang dengan segera. Sering kali manusia tidak mengetahui hikmah di balik kejadian yang ia alami. Ia hanya merasakan prosesnya.

## **Penutup**

Kisah perahu dalam perjalanan Nabi Musa dan Khidr mengajarkan satu hal yang sangat penting: bahwa tidak semua yang terlihat sebagai kegagalan benar-benar kegagalan. Sebagian kegagalan adalah perlindungan yang belum dipahami. Sebagian kerugian adalah penjagaan yang belum terlihat.

Ketika seseorang mulai membuka kemungkinan ini, sesuatu yang mendasar berubah.

Ia mungkin tetap merasakan kecewa. Namun ia tidak lagi sepenuhnya tenggelam dalam kekecewaan itu. Karena ia mulai memahami bahwa: apa yang tampak bukanlah keseluruhan realitas.

Dan bahwa di balik setiap kejadian, ada pengaturan Allah yang tidak pernah keliru.

Dalam kisah Nabi Musa dan Khidr, Khidr melubangi perahu. Secara lahiriah, ini terlihat seperti merusak. Namun hakikatnya adalah melindungi perahu dari perampasan. Apa yang terlihat sebagai kerugian, ternyata perlindungan. Ini adalah hakikat kegagalan. Apa yang tampak sebagai kehilangan dapat menjadi perlindungan.

---

## **Bagaimana Pemahaman terhadap Hakikat Mengubah Hubungan dengan Hasil**

Pada awalnya, manusia hampir selalu menjalin hubungan yang sangat erat dan emosional dengan hasil dari setiap usaha yang ia lakukan. Hasil menjadi tolok ukur utama bagi rasa aman, menjadi ukuran keberhasilan, bahkan sering kali menjadi dasar penilaian terhadap nilai diri. Ketika hasil yang diperoleh sesuai dengan harapan, hati terasa tenang, seolah-olah segala sesuatu berada pada tempatnya. Namun ketika hasil tidak sesuai dengan apa yang diinginkan, perasaan mudah jatuh, seakan-akan seluruh usaha kehilangan maknanya. Dari sini, kehidupan batin menjadi naik turun, tidak stabil, karena ia bergantung pada sesuatu yang terus berubah.

Tanpa disadari, hubungan dengan hasil menjadi terlalu personal dan terlalu melekat. Seseorang tidak hanya menjalani

proses, tetapi juga menggantungkan seluruh perasaannya pada apa yang akan diperoleh di akhir. Dalam kondisi seperti ini, setiap perubahan pada hasil akan langsung memengaruhi keadaan batin secara signifikan. Namun ketika seseorang mulai memahami hakikat, perlahan terjadi perubahan yang sangat mendasar dalam cara ia memandang hasil.

Ia mulai menyadari bahwa hasil bukanlah sesuatu yang sepenuhnya menjadi miliknya, dan bukan pula semata-mata buah langsung dari usaha yang ia lakukan. Ia melihat bahwa di balik setiap hasil, baik yang sesuai dengan harapan maupun yang tidak, terdapat pengaturan Allah yang bekerja dengan cara yang tidak selalu terlihat. Kesadaran ini tidak membuatnya berhenti berusaha atau mengurangi kesungguhannya dalam merencanakan, tetapi mengubah posisi hatinya dalam menghadapi apa yang akan terjadi.

Ia tetap berusaha, tetap berharap, dan tetap menjalani proses dengan sungguh-sungguh, namun hatinya tidak lagi menggantung sepenuhnya pada hasil. Lahan, ia mulai memberi jarak yang sehat, bukan menjauh dari usaha, tetapi melepaskan keterikatan yang berlebihan terhadap apa yang berada di luar kendalinya. Ia memahami bahwa hasil adalah bagian dari perjalanan, bukan tujuan akhir yang harus menentukan seluruh keadaan batinnya.

Dari pemahaman ini, hubungan dengan hasil menjadi lebih ringan dan lebih seimbang. Keberhasilan tidak lagi membuatnya larut dalam euforia yang berlebihan, dan kegagalan tidak lagi menjatuhkannya ke dalam keputusasaan yang mendalam. Ia tetap merasakan keduanya sebagai bagian dari kehidupan, tetapi tidak lagi tenggelam di dalamnya. Di

dalam dirinya mulai terbentuk ruang, ruang untuk menerima apa yang datang, ruang untuk memahami bahwa setiap hasil memiliki kemungkinan makna yang lebih dalam, meskipun belum sepenuhnya terlihat.

Di sinilah perubahan yang paling terasa terjadi, yaitu ketika kehidupan tidak lagi dijalani dalam ketegangan antara berhasil dan gagal, tetapi dalam ketenangan yang lahir dari kesadaran bahwa apa pun hasil yang diterima, semuanya berada dalam pengaturan Allah yang tidak pernah sia-sia, dan selalu memiliki tempat dalam perjalanan hidup yang lebih luas.

---

## **Rasulullah ﷺ dan Stabilitas di Tengah Keberhasilan dan Kegagalan**

Rasulullah ﷺ menjalani kehidupan yang penuh dengan dinamika hasil, di mana terdapat fase-fase kemenangan yang tampak begitu besar dan membahagiakan, sekaligus masa-masa kesulitan yang terasa sangat berat dan menekan. Namun yang paling menarik dari perjalanan hidup beliau bukan semata-mata pada apa yang beliau alami, melainkan pada bagaimana beliau tetap memiliki kestabilan batin di tengah dua kondisi yang secara lahiriah sangat kontras tersebut. Dalam kehidupan beliau, keberhasilan dan kesulitan datang silih berganti, namun keduanya tidak pernah menggoyahkan posisi batin yang beliau miliki.

Dalam berbagai fase kehidupan, Rasulullah ﷺ menyaksikan keberhasilan yang luar biasa. Dakwah yang awalnya ditolak perlahan mulai diterima, kota-kota terbuka untuk Islam, dan jumlah pengikut terus bertambah. Secara lahiriah, ini adalah bentuk pencapaian yang besar, sesuatu yang dalam ukuran

manusia dapat dengan mudah menimbulkan rasa bangga atau bahkan ketergantungan. Namun di sisi lain, beliau juga mengalami masa-masa yang sangat sulit, seperti penolakan dari kaumnya sendiri, pengusiran dari tanah kelahiran yang beliau cintai, serta berbagai tekanan, kehilangan, dan tantangan yang tidak ringan. Dalam perspektif manusia, kedua kondisi ini sangat berbeda: yang satu mengangkat dan menyenangkan, sementara yang lain menekan dan menyakitkan.

Jika seseorang menjadikan hasil sebagai sandaran utama dalam hidupnya, maka hatinya akan mudah berubah mengikuti kondisi tersebut. Ia akan merasa tinggi ketika berhasil dan jatuh ketika gagal, merasa aman ketika segala sesuatu berjalan sesuai harapan, dan merasa goyah ketika kenyataan tidak sesuai dengan keinginannya. Namun Rasulullah ﷺ tidak menjalani kehidupan dengan cara seperti itu. Keberhasilan tidak membuat beliau bergantung, dan kesulitan tidak membuat beliau kehilangan arah, karena stabilitas batin beliau tidak dibangun di atas hasil.

Beliau tidak memandang keberhasilan sebagai jaminan ketenangan, dan tidak pula memandang kegagalan sebagai tanda bahwa segala sesuatu telah salah. Sebaliknya, beliau melihat keduanya sebagai bagian dari perjalanan yang berada dalam pengaturan Allah, di mana setiap peristiwa—baik yang tampak sebagai kemenangan maupun yang tampak sebagai kesulitan—memiliki tempat dan peran dalam rencana yang lebih besar. Cara pandang inilah yang menjaga posisi batin beliau tetap utuh dan tidak terombang-ambing oleh perubahan keadaan.

Ketika menghadapi keberhasilan, Rasulullah ﷺ tidak larut dalam euforia yang berlebihan. Beliau tetap rendah hati, tetap menyadari bahwa semua itu bukan semata-mata hasil dari usaha manusia, melainkan bagian dari pertolongan dan pengaturan Allah. Sebaliknya, ketika menghadapi kesulitan, beliau tidak tenggelam dalam keputusan. Beliau tetap melangkah, tetap berusaha, dan tetap memiliki keyakinan bahwa apa yang terjadi tidaklah tanpa makna. Ini bukan berarti beliau tidak merasakan beratnya keadaan, karena beliau tetap manusia yang merasakan, namun beliau tidak menjadikan hasil sebagai penentu utama makna hidupnya.

Di sinilah letak pelajaran yang sangat mendalam. Keberhasilan tidak selalu berarti sesuatu yang baik secara hakikat, dan kegagalan tidak selalu berarti sesuatu yang buruk secara hakikat, karena keduanya hanyalah bentuk yang tampak di permukaan, sementara hakikatnya bisa jauh lebih luas daripada yang dapat dilihat pada saat itu. Keberhasilan bisa saja membawa seseorang pada kelalaian, sementara kegagalan justru dapat menjadi penjaga dari sesuatu yang lebih buruk.

Rasulullah ﷺ menunjukkan bagaimana menjalani keduanya tanpa kehilangan keseimbangan. Beliau tidak menolak keberhasilan dan tidak menghindari usaha, tetapi beliau juga tidak menggantungkan dirinya pada hasil. Beliau menjalani peran dengan kesungguhan, namun menyerahkan makna dan hasil akhirnya kepada Allah. Dari sikap inilah muncul stabilitas yang tidak mudah terguncang, sebuah kestabilan yang tidak naik karena keberhasilan dan tidak runtuh karena kegagalan, karena tidak dibangun di atas keduanya.

Ketika seseorang mulai memahami cara pandang ini, perlahan ia tidak lagi terlalu takut terhadap kegagalan dan tidak lagi terlalu terikat pada keberhasilan. Ia tetap berusaha, tetap memiliki tujuan, dan tetap melangkah, namun dengan hati yang lebih tenang. Ia mulai menyadari bahwa nilai hidupnya tidak hanya ditentukan oleh hasil yang tampak, tetapi oleh bagaimana ia menjalani proses dalam pengaturan yang mungkin belum sepenuhnya ia pahami.

Dan dari sinilah, tanpa disadari, seseorang mulai mendekati bentuk kebebasan yang lebih dalam, yaitu kebebasan dari ketergantungan pada hasil, serta ketenangan yang tidak lagi mudah berubah oleh apa pun yang datang dan pergi dalam kehidupan.

---

## Hikmah

Ada satu pemahaman yang perlahan tumbuh dalam diri seseorang ketika ia mulai melihat hasil-hasil kehidupan dengan kedalaman yang lebih jernih, yaitu kesadaran bahwa tidak semua keberhasilan membawa kebaikan, dan tidak semua kegagalan berakhir sebagai kerugian. Selama ini, manusia cenderung menilai dengan cepat dan sederhana, menganggap bahwa keberhasilan adalah sesuatu yang pasti baik, dan kegagalan adalah sesuatu yang pasti buruk. Namun seiring waktu, kehidupan menunjukkan bahwa kenyataan tidak selalu berjalan dalam pola yang sesederhana itu.

Ada keberhasilan yang justru menjauhkan seseorang dari kesadaran, menumbuhkan kelalaian, bahkan membawa pada konsekuensi yang tidak diinginkan dalam jangka panjang. Sebaliknya, ada kegagalan yang pada awalnya terasa

menyakitkan, tetapi justru menjadi titik balik yang menyelamatkan, mengarahkan seseorang pada jalan yang lebih tepat, atau menjaga dari sesuatu yang lebih buruk. Apa yang tampak di permukaan sering kali hanyalah sebagian kecil dari keseluruhan cerita yang jauh lebih luas dan kompleks.

Ketika seseorang mulai memahami hakikat ini, cara pandanginya terhadap kehidupan pun mengalami perubahan yang mendasar. Ia tidak lagi terburu-buru dalam menilai, tidak lagi terlalu cepat menarik kesimpulan dari satu peristiwa yang belum tentu mencerminkan keseluruhan makna. Ia mulai memberi ruang di dalam dirinya, ruang untuk menerima bahwa apa yang terjadi mungkin memiliki dimensi yang belum sepenuhnya ia pahami. Ia mulai membuka kemungkinan bahwa sesuatu yang terasa mengecewakan saat ini bisa jadi sedang mengarahkan pada sesuatu yang lebih baik, dan bahwa sesuatu yang tampak baik belum tentu membawa kebaikan dalam jangka panjang.

Pemahaman ini tidak membuat seseorang berhenti berusaha atau kehilangan harapan. Ia tetap berusaha dengan sungguh-sungguh, tetap memiliki keinginan untuk mencapai hasil yang baik, namun ia tidak lagi memaksakan hasil tersebut sebagai satu-satunya sumber ketenangan. Perlahan, tumbuh sebuah kepercayaan yang lebih dalam dan lebih tenang, bahwa setiap hasil—baik yang sesuai dengan harapan maupun yang tidak—merupakan bagian dari pengaturan Allah yang tidak pernah sia-sia.

Hikmah yang lebih dalam dari pemahaman ini adalah ketika seseorang tidak lagi menjadikan hasil sebagai pusat dari kehidupannya. Ia tidak lagi menggantungkan rasa aman dan

ketenangannya pada apa yang berhasil ia capai, dan tidak pula kehilangan arah hanya karena sesuatu tidak berjalan sesuai rencana. Ia mulai melihat kehidupan sebagai sebuah perjalanan yang terus bergerak, bukan sebagai kumpulan hasil yang harus selalu memenuhi harapan.

Dan dalam cara melihat seperti inilah, ketenangan mulai hadir secara perlahan. Bukan ketenangan yang lahir dari terpenuhinya semua keinginan, tetapi ketenangan yang muncul dari pemahaman bahwa di balik setiap kejadian, selalu ada makna yang lebih besar yang sedang bekerja, meskipun makna tersebut belum sepenuhnya terlihat pada saat ini.

---

## **Refleksi**

Cobalah sejenak mengambil jarak dari hiruk-pikuk pikiran yang terus bergerak, lalu perlahan melihat kembali perjalanan hidup yang telah Anda lalui, bukan hanya dari sisi keberhasilan yang tampak jelas dan mudah diingat, tetapi juga dari sisi-sisi yang selama ini mungkin Anda anggap sebagai kegagalan atau kehilangan. Ada begitu banyak hal yang dahulu pernah Anda inginkan dengan sangat kuat, yang Anda kejar dengan harapan besar, namun pada akhirnya tidak pernah benar-benar Anda miliki. Pada saat itu, mungkin rasanya mengecewakan, bahkan menyakitkan, seolah-olah ada bagian dari hidup yang tidak berjalan sebagaimana mestinya.

Namun jika hari ini Anda melihat kembali dengan lebih tenang dan lebih jujur, apakah semua yang tidak terjadi itu benar-benar membawa keburukan? Ataukah justru di baliknya terdapat perubahan arah yang tidak Anda sadari pada saat itu, sebuah jalan yang bergeser secara perlahan menuju sesuatu yang

berbeda? Bisa jadi ada hal-hal yang tanpa Anda sadari justru terselamatkan, bukan karena Anda menghindarinya, tetapi karena ia memang tidak terjadi.

Kemudian, lihat pula keberhasilan yang pernah Anda capai. Apakah semua yang berhasil Anda raih benar-benar membawa ketenangan yang utuh? Ataukah di antara keberhasilan itu, ada pula yang justru membawa beban baru, harapan yang semakin tinggi, atau tekanan yang semakin besar? Dalam diam, pertanyaan-pertanyaan ini tidak perlu dijawab dengan tergesa-gesa, tetapi cukup direnungkan dengan kejujuran yang sederhana.

Mungkin selama ini kita terlalu cepat menilai, terlalu mudah menyimpulkan bahwa sesuatu adalah baik hanya karena sesuai dengan keinginan, atau buruk hanya karena tidak berjalan sesuai rencana. Padahal bisa jadi, apa yang kita sebut sebagai kegagalan hanyalah bagian dari pengaturan yang belum kita pahami, dan apa yang kita anggap sebagai keberhasilan belum tentu sepenuhnya membawa kebaikan dalam jangka panjang.

Tidak semua hal harus segera dimengerti, dan tidak semua peristiwa harus langsung diberi makna yang pasti. Ada ruang dalam kehidupan yang memang membutuhkan waktu untuk dipahami, dan ada proses yang tidak bisa dipercepat oleh keinginan manusia. Mungkin hidup tidak menuntut kita untuk selalu benar dalam menilai setiap kejadian, tetapi mengajak kita untuk lebih sabar dalam melihat, lebih tenang dalam menerima, dan lebih lapang dalam memberi ruang bagi makna yang belum sepenuhnya terlihat.

Karena bisa jadi, apa yang hari ini terasa sebagai kehilangan, suatu saat nanti justru akan kita pahami sebagai bentuk

penjagaan, sebuah cara halus di mana kehidupan mengarahkan kita tanpa harus selalu menjelaskan semuanya di awal.

*Bagian 3*

# Hal-Hal yang Membuat Kita Tetap Gelisah



**S**etelah seseorang mulai memahami bahwa di balik setiap kejadian terdapat makna yang lebih dalam, bahwa kehidupan tidak hanya terdiri dari apa yang tampak di permukaan, melainkan juga menyimpan hakikat yang lebih luas dan lebih utuh, maka secara alami muncul sebuah pertanyaan yang tidak mudah dihindari: jika hakikat itu nyata dan selalu hadir, mengapa tidak semua orang dapat melihatnya; mengapa manusia tetap terjebak pada apa yang tampak; dan mengapa kejernihan terasa begitu sulit dicapai, padahal kebenaran sebenarnya begitu dekat dengan kehidupan sehari-hari.

Jawabannya bukan karena hakikat itu jauh atau tersembunyi di tempat yang sulit dijangkau. Hakikat justru hadir dalam setiap peristiwa, dalam setiap pengalaman hidup yang kita jalani, dalam setiap perubahan yang kita rasakan. Namun ada sesuatu yang secara halus menutup cara manusia melihat, sehingga yang tampak di depan mata tidak pernah benar-benar dipahami secara utuh.

Manusia pada dasarnya tidak hanya hidup dalam realitas, tetapi hidup dalam cara ia memahami realitas tersebut. Dan sering kali, yang menjadi penghalang bukanlah dunia luar, melainkan “lensa” yang digunakan untuk melihat. Lensa ini terbentuk dari kebiasaan berpikir yang telah lama tertanam, dari pengalaman masa lalu yang meninggalkan jejak, dari emosi yang belum sepenuhnya selesai, serta dari keyakinan yang bekerja tanpa disadari. Ketika lensa ini tidak jernih, maka apa pun yang dilihat akan tampak tidak utuh, bahkan bisa menyesatkan makna yang sebenarnya.

Yang membuatnya semakin kompleks adalah bahwa hambatan ini tidak selalu terlihat dengan jelas. Ia bekerja secara halus,

hampir tanpa disadari. Ego yang ingin menjadi pusat, ketakutan yang terus mencari rasa aman, serta ketergantungan pada sesuatu yang tidak stabil—semuanya hadir sebagai bagian dari kehidupan yang terasa wajar, sehingga tidak dianggap sebagai masalah. Justru karena terasa biasa, pengaruhnya menjadi sangat besar dalam membentuk cara seseorang melihat dan merespons kehidupan.

Sering kali manusia merasa telah memahami, padahal ia hanya melihat sebagian kecil dari keseluruhan. Dari potongan yang terbatas itu, ia menyusun kesimpulan seolah-olah telah melihat segalanya. Di titik inilah kejernihan terhenti—bukan karena tidak ada yang bisa dilihat, tetapi karena tidak ada dorongan untuk melihat lebih dalam.

Bagian ini bukan untuk menyalahkan, dan bukan pula untuk mengatakan bahwa cara kita selama ini sepenuhnya keliru. Ia adalah undangan untuk membuka kesadaran—bahwa mungkin ada hal-hal yang selama ini luput dari perhatian, bahwa mungkin ada cara melihat yang perlu diperbaiki, dan bahwa hambatan terbesar sering kali tidak berada di luar diri, melainkan di dalam diri kita sendiri.

Ketika hambatan ini mulai disadari, sesuatu yang penting mulai terjadi. Bukan karena dunia berubah secara tiba-tiba, tetapi karena cara kita melihat perlahan mulai berubah. Dan dari perubahan cara melihat itulah, hakikat yang sebelumnya tertutup mulai tersingkap—perlahan, tenang, dan semakin jelas seiring kita belajar melihat dengan lebih jernih.

# Bab 12

## MUSUH TERBESAR ITU ADA DI DALAM DIRI KITA

*Ilusi Ego : Penghalang Terbesar dalam Melihat Hakikat dan Hikmah*

### **Kisah Islam Klasik: Umar bin Khattab di Malam yang Sunyi**

Umar bin Khattab dikenal sebagai pemimpin yang kuat dan tegas. Keputusannya dihormati, kepemimpinannya disegani. Namun suatu malam, sisi lain dari dirinya terlihat.

Seorang sahabat melihat Umar berjalan sendirian di luar kota, tanpa pengawal, tanpa tanda kebesaran. Ia berhenti di sebuah rumah sederhana. Dari dalam terdengar anak-anak menangis. Seorang ibu tampak “memasak”, tetapi yang direbus hanyalah air—agar anak-anaknya tertidur karena lelah, menunggu makanan yang tidak ada.

Umar terdiam. Ia segera kembali ke baitul mal, memanggul sendiri karung gandum di punggungnya. Ketika sahabat menawarkan bantuan, Umar menolak:

“Apakah engkau akan memikul dosaku di hari kiamat?”

Ia memasak sendiri hingga anak-anak itu makan dan tertidur tenang.

Namun setelah itu, Umar tidak merasa lega. Ia duduk sendirian dan menangis.

“Bagaimana jika Allah menanyakan tentang mereka kepadaku?”

Di situlah terlihat sesuatu yang lebih dalam. Umar memiliki kekuasaan, tetapi tidak melihat dirinya sebagai pusat. Ia melihat dirinya sebagai hamba yang akan dimintai pertanggungjawaban.

Kesadaran inilah yang melemahkan ego—bukan dengan paksaan, tetapi dengan pemahaman. Bahwa apa yang dimiliki adalah amanah, bukan milik mutlak.

Kisah ini menunjukkan: ego tidak selalu dikalahkan dengan usaha keras. Ia melemah ketika seseorang melihat realitas dengan jujur dan menyadari posisinya yang sebenarnya.

Dan justru di situlah kekuatan sejati muncul—ketika seseorang tidak lagi sibuk menjadi pusat, tetapi mampu berdiri dengan jernih di tempat yang benar.

---

## **Pendahuluan**

Perjalanan untuk melihat hakikat kehidupan bukan hanya tentang memahami dunia di luar diri, tetapi tentang menyadari apa yang selama ini menutupi kejernihan cara kita melihat. Ia

bukan sekadar perjalanan intelektual, melainkan perjalanan batin—perjalanan untuk mengenali lapisan dalam diri yang membentuk cara kita berpikir, merasakan, dan menilai kehidupan. Dalam proses ini, seseorang tidak hanya berhadapan dengan dunia, tetapi dengan sesuatu yang jauh lebih dekat dan lebih berpengaruh: dirinya sendiri.

Sering kali manusia mengira bahwa penghalang terbesar berasal dari luar—dari keadaan yang tidak ideal, dari orang lain, atau dari situasi yang tidak sesuai harapan. Ia berusaha mengubah dunia agar merasa lebih tenang. Namun meskipun keadaan membaik, kegelisahan sering tetap ada. Dari sinilah perlahan terlihat bahwa sumber kegelisahan itu bukan di luar, melainkan di dalam diri.

Penghalang tersebut adalah ego. Ego bukan hanya tentang kesombongan yang tampak, tetapi sesuatu yang lebih halus—bagian dari diri yang menciptakan ilusi tentang siapa kita dan bagaimana seharusnya kehidupan berjalan. Ia membuat kita merasa sebagai pusat, merasa memiliki kendali lebih besar dari yang sebenarnya, dan mengharapkan kehidupan selalu selaras dengan keinginan kita.

Ilusi ini bekerja secara diam-diam. Ia menyatu dalam cara berpikir, membentuk harapan, dan mengarahkan reaksi kita. Ketika sesuatu tidak sesuai, ego merasa terganggu; ketika hasil tidak seperti yang diinginkan, ego merasa kecewa. Dari sinilah muncul jarak antara manusia dan hakikat—bukan karena hakikat tidak ada, tetapi karena cara melihat kita tertutup oleh keinginan dan kebutuhan untuk mengendalikan.

Akibatnya, seseorang bisa memahami banyak hal secara intelektual, tetapi tetap tidak merasakan kejernihan. Yang

menghalangi bukan kurangnya pengetahuan, melainkan dominasi ego yang belum disadari.

Karena itu, perjalanan menuju kejernihan bukan hanya tentang menambah pemahaman, tetapi tentang melepaskan ilusi. Ia menuntut kejujuran untuk melihat keterbatasan diri, dan kerendahan hati untuk menerima bahwa tidak semua harus sesuai dengan keinginan kita.

Ketika seseorang mulai mengenali egonya, cara melihat pun berubah. Ia tidak lagi merasa harus mengendalikan segalanya, tetapi mulai memiliki ruang untuk menerima dan memahami. Dari sini, kejernihan perlahan muncul.

Pada akhirnya, menyadari bahwa musuh terbesar ada di dalam diri bukanlah sesuatu yang melemahkan, tetapi membebaskan. Karena dari situlah perubahan menjadi mungkin—bukan dengan mengendalikan dunia, tetapi dengan meluruskan cara melihat. Dan ketika penghalang itu mulai tersingkap, hakikat yang selama ini tersembunyi perlahan menjadi terlihat dengan hati yang lebih jernih.

---

## **Apa Itu Ego dalam Konteks Spiritual**

Dalam kehidupan sehari-hari, ego sering kali tidak hadir dalam bentuk yang mudah dikenali, sehingga keberadaannya luput dari kesadaran. Ia tidak selalu tampil sebagai kesombongan yang jelas terlihat, tidak pula selalu muncul dalam bentuk keangkuhan yang terang-terangan. Justru dalam banyak keadaan, ego hadir secara halus, menyusup ke dalam berbagai sisi kehidupan manusia tanpa disadari. Ia bisa muncul dalam keinginan untuk selalu benar, dalam kebutuhan yang kuat

untuk dipahami oleh orang lain, atau dalam dorongan untuk mengendalikan keadaan agar sesuai dengan harapan pribadi.

Ego bukan hanya tentang merasa lebih tinggi dari orang lain, tetapi juga tentang keterikatan yang berlebihan pada diri sendiri, pada pikiran, perasaan, dan sudut pandang yang dimiliki. Dalam kondisi seperti ini, seseorang mulai melihat dirinya sebagai pusat dari segala sesuatu, sehingga apa yang ia pikirkan terasa sebagai kebenaran yang mutlak, apa yang ia rasakan dianggap harus selalu diikuti, dan kehidupan dipersepsikan seharusnya berjalan sesuai dengan keinginannya. Ketika cara pandang ini menguat, ruang untuk melihat realitas secara lebih luas menjadi semakin sempit.

Dalam konteks spiritual, ego dapat dipahami sebagai ilusi tentang “aku” yang ingin menjadi pusat kendali, yang ingin menentukan arah, mengatur hasil, dan memastikan bahwa kehidupan berjalan sesuai dengan keinginannya. Ego tidak nyaman dengan ketidakpastian, dan cenderung menolak segala hal yang tidak sesuai dengan harapan. Di sinilah sering kali muncul konflik batin, karena kehidupan pada kenyataannya tidak selalu mengikuti apa yang diinginkan manusia. Ketika realitas tidak sejalan dengan harapan, ego mulai bereaksi dengan berbagai bentuk, seperti perasaan terganggu, tidak puas, bahkan merasa bahwa kehidupan tidak adil. Padahal, yang sebenarnya terganggu bukanlah kehidupan itu sendiri, melainkan ego yang tidak terpenuhi.

Lebih jauh lagi, ego sering kali menyamar dalam bentuk yang tampak positif, seperti ambisi untuk berkembang, standar yang tinggi, atau keinginan untuk menjadi lebih baik. Namun tanpa disadari, hal-hal tersebut dapat berubah menjadi tekanan yang

terus-menerus, menjadi beban yang menguras energi, dan menjadi sumber kelelahan yang tidak terlihat. Ego selalu menuntut lebih, menginginkan kesempurnaan, dan jarang merasa cukup, sehingga seseorang terus berada dalam kondisi yang tidak pernah benar-benar tenang.

Ketika seseorang mulai menyadari keberadaan ego di dalam dirinya, sesuatu yang penting mulai berubah. Ia mulai melihat bahwa tidak semua pikiran harus diikuti, dan tidak semua perasaan harus dipercaya sepenuhnya. Ia mulai menemukan jarak antara dirinya yang sejati dengan dorongan-dorongan ego yang selama ini menguasai. Dalam jarak inilah muncul ruang untuk melihat dengan lebih jernih, untuk tidak langsung bereaksi, dan untuk memahami bahwa tidak semua hal harus berjalan sesuai keinginan agar hidup tetap dapat dijalani dengan utuh.

Kesadaran ini tidak serta-merta menghilangkan ego sepenuhnya, tetapi mengurangi pengaruhnya dalam mengendalikan kehidupan. Di sinilah awal dari kebebasan mulai terasa, bukan karena ego lenyap, tetapi karena seseorang tidak lagi sepenuhnya tunduk pada dorongannya. Ego sering menciptakan ilusi kemandirian yang seolah-olah manusia dapat berdiri sepenuhnya sendiri, padahal dalam hakikatnya manusia sangat bergantung kepada Allah. Sebagaimana firman-Nya, “Wahai manusia, kamulah yang membutuhkan Allah, dan Allah Dialah Yang Maha Kaya, Maha Terpuji” (QS. Fatir: 15), yang mengingatkan bahwa sumber kekuatan dan ketergantungan sejati bukanlah pada diri sendiri, melainkan pada Allah.

Dengan memahami hal ini, seseorang mulai melihat bahwa ego bukanlah musuh yang harus dihancurkan secara paksa, tetapi

sesuatu yang perlu dikenali, dipahami, dan ditempatkan pada posisi yang tepat, sehingga ia tidak lagi menjadi penghalang dalam melihat hakikat dan hikmah yang lebih dalam dalam kehidupan.

---

## **Ego dan Ilusi Kontrol**

Di dalam diri manusia terdapat sebuah dorongan yang sering kali tidak disadari, namun memiliki pengaruh yang sangat besar dalam cara seseorang menjalani kehidupannya, yaitu dorongan untuk mengendalikan, mengatur, dan memastikan segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginannya. Dorongan ini berasal dari ego, yang secara halus membentuk keyakinan bahwa kehidupan akan terasa aman, tenang, dan dapat diprediksi selama segala sesuatu berada dalam kendali. Ego ingin hidup berjalan sesuai rencana, sesuai harapan, dan sesuai dengan gambaran yang telah dibentuk di dalam pikiran.

Namun kenyataan kehidupan tidak berjalan dengan cara yang demikian. Ada begitu banyak aspek yang berada di luar jangkauan manusia, seperti keputusan orang lain, perubahan keadaan yang tidak terduga, serta hasil dari usaha yang tidak selalu sejalan dengan perencanaan. Di sinilah ilusi kontrol mulai tampak. Ego mendorong seseorang untuk percaya bahwa ia dapat mengatur segalanya, bahwa dengan usaha yang cukup ia dapat memastikan hasil, dan bahwa ia mampu menjaga agar kehidupan tetap berjalan sesuai dengan rencana yang diinginkan.

Ketika realitas tidak sesuai dengan harapan tersebut, ego mulai bereaksi dengan berbagai bentuk, seperti perasaan kehilangan kendali, munculnya kecemasan, dan keyakinan bahwa ada

sesuatu yang tidak berjalan sebagaimana mestinya. Dalam kondisi ini, seseorang sering kali berusaha untuk mengembalikan rasa kontrol dengan berpikir lebih keras, menyusun ulang rencana, atau mencari kepastian yang lebih besar. Namun alih-alih menghadirkan ketenangan, upaya ini justru sering kali menambah beban, karena ia mencoba mengendalikan sesuatu yang pada hakikatnya memang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya.

Kelelahan yang muncul dalam kondisi seperti ini bukan hanya berasal dari situasi yang dihadapi, tetapi dari usaha yang terus-menerus untuk mempertahankan kendali atas sesuatu yang berada di luar batas kemampuan manusia. Ego tidak mengenal batas yang jelas, sehingga ia terus mendorong seseorang untuk menguasai hal-hal yang sebenarnya bukan bagian dari tanggung jawabnya. Semakin kuat dorongan untuk mengendalikan, semakin besar pula tekanan yang dirasakan, karena kenyataan tidak pernah sepenuhnya dapat dipaksa untuk mengikuti keinginan manusia.

Ketika seseorang mulai menyadari keterbatasan ini, perlahan terjadi pergeseran yang penting dalam dirinya. Ia mulai memahami bahwa tidak semua hal harus berada dalam genggamannya, dan tidak semua hasil harus ia pastikan sendiri. Ia tetap berusaha, tetap melangkah, dan tetap menjalani tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh, namun ia tidak lagi memaksakan kendali penuh atas seluruh aspek kehidupan.

Dalam kesadaran ini, ada sesuatu yang mulai dilepaskan, dan ada sesuatu yang mulai dipercayakan. Bukan dalam arti menyerah, tetapi dalam arti menempatkan diri pada posisi yang lebih tepat. Dari sinilah muncul suatu bentuk ketenangan yang

berbeda, yaitu ketenangan yang tidak berasal dari kemampuan untuk mengendalikan hidup, melainkan dari pemahaman bahwa kehidupan tetap dapat dijalani dengan baik meskipun tidak semua berada dalam kendali manusia.

---

## **Ego dan Ketergantungan pada Dunia**

Ego secara halus membangun identitas manusia di atas hal-hal yang bersifat duniawi, seperti status, penghasilan, pengakuan, dan relasi, sehingga tanpa disadari seseorang mulai menilai dirinya berdasarkan apa yang ia miliki, apa yang ia capai, dan bagaimana ia dipandang oleh orang lain. Dalam proses ini, dunia tidak lagi sekadar menjadi tempat menjalani kehidupan, tetapi berubah menjadi sumber utama rasa aman dan nilai diri. Apa yang berada di luar diri perlahan menjadi penentu dari apa yang dirasakan di dalam, sehingga hati tidak lagi berdiri dengan sendirinya, melainkan bergantung pada kondisi yang terus berubah.

Hubungan antara ego dan ketergantungan pada dunia ini sering kali terbentuk secara perlahan dan tidak disadari. Ego, dengan dorongannya untuk merasa cukup, berharga, dan terkendali, mengarahkan seseorang untuk mencari kepastian melalui hal-hal yang tampak dan dapat diukur. Ia menggantungkan ketenangan pada kestabilan keadaan, pada keberhasilan yang diraih, dan pada penerimaan dari orang lain. Dalam kondisi seperti ini, dunia menjadi tempat bersandar secara emosional dan batiniah, seolah-olah segala sesuatu yang terjadi di luar diri memiliki kendali penuh atas apa yang dirasakan di dalam.

Namun masalahnya, dunia yang dijadikan sandaran tersebut tidak pernah benar-benar stabil. Ia selalu bergerak, berubah,

dan tidak selalu berjalan sesuai dengan harapan manusia. Ketika apa yang dijadikan pegangan mulai berubah—ketika status bergeser, penghasilan menurun, pengakuan berkurang, atau relasi berubah—ego segera merasakan ancaman. Dari sinilah muncul kecemasan, ketakutan, dan kelelahan yang sering kali tidak disadari asalnya. Bukan semata-mata karena kehidupan menjadi lebih berat, tetapi karena hati telah menggantungkan dirinya pada sesuatu yang pada dasarnya tidak dirancang untuk menjadi sandaran yang tetap.

Ketika seseorang mulai menyadari hubungan ini, terbuka kemungkinan untuk melihat kehidupan dengan cara yang berbeda. Ia mulai memahami bahwa dunia bukanlah sumber utama, melainkan hanya bagian dari perjalanan yang harus dijalani. Ia tetap hidup di dalamnya, tetap bekerja, berusaha, dan berinteraksi sebagaimana mestinya, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh rasa aman pada apa yang ada di luar dirinya. Ia mulai melihat ego dengan lebih jernih, mengenali dorongannya, dan secara perlahan melepaskan ketergantungan yang sebelumnya tidak disadari.

Dari sinilah muncul perubahan yang halus namun mendalam. Ketika ketergantungan pada dunia mulai berkurang, hati tidak lagi mudah terguncang oleh perubahan yang terjadi. Seseorang tidak lagi sepenuhnya terikat pada apa yang datang dan pergi, karena ia mulai menemukan sandaran yang lebih tetap. Dan mungkin, di titik inilah kebebasan batin mulai terasa, yaitu ketika seseorang tetap menjalani kehidupan di dunia, namun tidak lagi diperbudak oleh perubahan dunia itu sendiri, melainkan menemukan ketenangan pada sesuatu yang tidak mudah goyah oleh apa pun yang terjadi.

---

## Ego dan Ketakutan

Sebagian besar ketakutan yang kita rasakan dalam kehidupan tidak sepenuhnya berasal dari keadaan di luar diri, melainkan dari sesuatu yang bekerja secara halus di dalam diri, yaitu dorongan yang terus ingin merasa aman, ingin memastikan segala sesuatu, ingin diakui, dan tidak siap menghadapi kemungkinan kehilangan. Dorongan inilah yang dalam konteks spiritual disebut sebagai ego. Ia tidak selalu tampak jelas, tetapi pengaruhnya sangat kuat dalam membentuk cara kita merasakan hidup.

Ego memiliki kecenderungan untuk melekat pada apa yang dimiliki dan apa yang dicapai. Ia takut kehilangan apa yang telah diperoleh, baik itu harta, posisi, maupun rasa kendali atas kehidupan. Ia juga takut gagal, takut tidak mencapai apa yang diharapkan, dan takut bahwa realitas tidak akan sesuai dengan gambaran yang telah dibangun di dalam pikiran. Lebih dalam lagi, ego menyimpan ketakutan akan tidak diakui, tidak dianggap cukup, dan tidak dilihat oleh orang lain. Ketakutan-ketakutan ini terasa sangat nyata, karena ego selalu mengaitkan identitas diri dengan hal-hal yang berada di dunia luar, yaitu sesuatu yang dapat diukur, dinilai, dan pada saat yang sama dapat berubah.

Ketika identitas dibangun di atas sesuatu yang tidak tetap, maka ketakutan menjadi sesuatu yang sulit dihindari. Dunia tidak pernah berada dalam keadaan yang benar-benar stabil. Apa yang dimiliki hari ini dapat hilang di waktu yang lain, apa yang dicapai dapat berubah nilainya, dan pengakuan yang diterima hari ini dapat memudar seiring waktu. Ketika dasar identitas ini terguncang, ego segera bereaksi dengan

menciptakan kekhawatiran, membangun berbagai kemungkinan buruk di dalam pikiran, dan mendorong keinginan untuk mengendalikan lebih banyak hal, seolah-olah dengan mengendalikan, seseorang dapat menjaga semuanya tetap aman.

Namun di sinilah muncul lingkaran yang sering kali tidak disadari. Semakin ego berusaha mengendalikan, semakin ia merasa tidak aman, karena ia sedang mencari kepastian pada sesuatu yang pada dasarnya tidak mampu memberikan kepastian tersebut. Ketakutan mendorong kebutuhan untuk mengendalikan, tetapi karena kendali penuh tidak pernah benar-benar mungkin, maka ketakutan itu justru semakin menguat. Dalam kondisi ini, seseorang dapat terus bergerak dalam lingkaran yang sama tanpa memahami akar dari apa yang ia rasakan.

Ketika seseorang mulai melihat lebih dalam, ia mulai menyadari bahwa ketakutan tersebut bukan semata-mata tentang apa yang akan terjadi di luar dirinya, tetapi tentang di mana ia meletakkan sandaran di dalam dirinya. Selama ego bergantung pada dunia yang berubah, maka ketakutan akan selalu hadir, karena dunia tidak pernah memberikan kepastian yang mutlak. Namun ketika sandaran mulai bergeser, dari sesuatu yang berubah menuju kepada Allah yang tidak berubah, maka sesuatu yang sangat mendasar mulai mengalami perubahan.

Ketakutan mungkin tidak langsung hilang sepenuhnya, tetapi intensitasnya mulai melemah. Hal ini terjadi karena dasar rasa aman tidak lagi diletakkan pada sesuatu yang rapuh. Allah tidak berubah, tidak hilang, dan tidak bergantung pada keadaan. Ketika hati mulai benar-benar bersandar kepada-Nya,

ketakutan kehilangan mulai kehilangan kekuatannya. Kehilangan tidak lagi dipandang sebagai akhir dari segalanya, kegagalan tidak lagi menentukan nilai diri, dan pengakuan manusia tidak lagi menjadi satu-satunya ukuran.

Di sinilah terjadi pergeseran pusat dalam diri manusia, dari ego yang rapuh menuju sesuatu yang lebih besar dan lebih kokoh. Dari pemahaman ini, seseorang mulai melihat bahwa ketakutan bukanlah musuh yang harus dilawan secara keras, melainkan sinyal yang menunjukkan bahwa ada bagian dalam dirinya yang masih bergantung pada sesuatu yang tidak stabil. Dengan melihatnya secara jujur, tanpa penolakan dan tanpa menutupinya, ia mulai memiliki kesempatan untuk memindahkan sandaran tersebut secara perlahan, dari sesuatu yang terus berubah menuju sesuatu yang tetap.

Dan dalam proses inilah, ketenangan mulai menemukan tempatnya, bukan sebagai sesuatu yang dipaksakan, tetapi sebagai sesuatu yang tumbuh secara alami ketika hati tidak lagi bergantung sepenuhnya pada apa yang tidak pasti.

---

## **Bagaimana Ego Menghalangi Melihat Hakikat**

Ego bekerja dengan cara yang sangat halus, sehingga sering kali tidak mudah dikenali sebagai sumber dari kegelisahan yang dirasakan. Ia tidak selalu muncul dalam bentuk kesombongan yang jelas atau keangkuhan yang mencolok, melainkan hadir dalam bentuk-bentuk yang tampak wajar dan bahkan terasa “benar”, seperti keinginan untuk merasa aman, keinginan untuk dipahami, serta harapan agar kehidupan berjalan sesuai dengan apa yang telah dibayangkan. Namun di balik semua itu, terdapat satu kecenderungan yang sangat kuat, yaitu keinginan

ego untuk menjadi pusat, untuk menjadikan dirinya sebagai poros dari segala sesuatu yang terjadi.

Ego ingin kehidupan berputar di sekeliling dirinya, ingin segala sesuatu berjalan sesuai dengan keinginannya, dan ingin merasa bahwa ia memiliki kendali atas apa yang terjadi. Sementara itu, hakikat kehidupan menunjukkan sesuatu yang sangat berbeda. Hakikat mengajarkan bahwa manusia bukanlah pusat, melainkan bagian dari sesuatu yang lebih besar. Hakikat menegaskan bahwa manusia bukan pengatur utama, karena pengaturan sejati berada pada Allah. Hakikat juga menunjukkan bahwa kepastian tidak berasal dari dunia yang tampak, melainkan dari sandaran kepada Allah yang tidak berubah.

Di sinilah benturan antara ego dan hakikat menjadi nyata. Ego ingin mengendalikan, sementara hakikat mengajarkan keterbatasan. Ego ingin memastikan hasil, sementara hakikat menunjukkan bahwa hasil tidak sepenuhnya berada dalam kendali manusia. Ego mencari kepastian pada hal-hal yang terlihat, sementara hakikat mengajak untuk bersandar pada sesuatu yang tidak terlihat oleh mata, tetapi justru menjadi dasar dari segala yang ada. Karena adanya benturan ini, ego sering kali menjadi penghalang dalam melihat hakikat, bukan karena hakikat itu tidak ada, tetapi karena cara pandang manusia tertutup oleh dorongan untuk tetap menjadi pusat.

Selama ego mendominasi, seseorang akan melihat kehidupan dari sudut pandang yang sempit, yaitu dari apa yang ia inginkan, apa yang menurutnya seharusnya terjadi, dan apa yang ia rasa harus ia kendalikan. Dalam sudut pandang seperti ini, setiap ketidaksesuaian terasa sebagai ancaman, setiap

perubahan terasa sebagai gangguan, dan setiap ketidakpastian terasa sebagai sesuatu yang harus segera diatasi. Ego tidak nyaman dengan ketidakpastian, tidak menerima keterbatasan, dan tidak siap menghadapi kenyataan bahwa tidak semua hal dapat dikendalikan.

Untuk mengatasi ketidaknyamanan ini, ego menciptakan ilusi kontrol. Ia mendorong seseorang untuk percaya bahwa dengan usaha yang cukup, perencanaan yang matang, dan kehati-hatian yang tinggi, segala sesuatu dapat dipastikan berjalan sesuai dengan keinginan. Namun ketika kenyataan tidak mengikuti harapan tersebut, ego mulai bereaksi dengan kegelisahan, kekecewaan, dan dorongan untuk semakin mengendalikan. Dari sinilah terbentuk lingkaran yang melelahkan, di mana semakin kuat keinginan untuk mengendalikan, semakin besar rasa tidak aman, dan semakin besar rasa tidak aman, semakin kuat pula dorongan untuk mengendalikan.

Dalam kondisi seperti ini, ego menjadi penghalang terbesar dalam melihat hakikat. Ia membuat seseorang terus memandangi kehidupan sebagai sesuatu yang harus dikuasai, bukan sebagai sesuatu yang dijalani dalam pengaturan. Ia mendorong pencarian kepastian pada tempat yang tidak mampu memberikannya, sekaligus menutup diri dari sandaran yang sebenarnya stabil. Selama ego tetap menjadi pusat, maka sandaran akan terus diletakkan pada hal-hal yang berubah, seperti hasil, keadaan, dan manusia, sehingga ketenangan yang dirasakan pun menjadi rapuh.

Namun ketika seseorang mulai menyadari cara kerja ego ini, perlahan sesuatu mulai terbuka. Ia mulai melihat bahwa banyak kegelisahan bukan berasal dari dunia itu sendiri, tetapi dari

dorongan di dalam dirinya yang ingin mengendalikan dunia tersebut. Ia menyadari bahwa yang melelahkan bukan hanya kehidupan yang dijalani, tetapi cara ia berusaha memegang dan mengatur kehidupan itu.

Perubahan ini tidak terjadi dengan melawan ego secara keras, melainkan dengan melihatnya secara jujur. Ketika seseorang mulai menyadari bagaimana ego bekerja, bagaimana ia membentuk cara pandang, dan bagaimana ia menciptakan ketegangan, maka muncul jarak antara dirinya dan dorongan tersebut. Dalam jarak inilah, hakikat mulai terlihat. Seseorang mulai memahami bahwa ia tidak harus menjadi pusat, tidak harus mengendalikan segalanya, dan tidak harus mencari kepastian pada sesuatu yang memang tidak pasti.

Dan ketika kebutuhan untuk menjadi pusat perlahan dilepaskan, sesuatu yang lebih dalam mulai muncul. Bukan kehilangan, tetapi justru penemuan—penemuan akan ketenangan yang tidak lagi bergantung pada kemampuan untuk mengendalikan hidup, melainkan pada kesediaan untuk menjalani kehidupan dengan kesadaran bahwa ada pengaturan yang lebih besar yang bekerja di baliknya.

---

## **Melemahkan Ego Melalui Kesadaran**

Ego tidak perlu dilawan dengan cara yang keras atau agresif, karena setiap upaya untuk menekannya secara paksa justru sering kali membuatnya muncul kembali dalam bentuk yang lebih halus, lebih tersembunyi, tetapi tetap memiliki pengaruh yang sama kuat di dalam diri. Ego bukan sesuatu yang dapat disingkirkan dengan paksaan, melainkan sesuatu yang perlu dikenali dan dipahami dengan kesadaran yang jernih. Oleh

karena itu, yang dibutuhkan bukanlah perlawanan, tetapi kesadaran—kesadaran yang jujur, tenang, dan tidak terburu-buru menghakimi apa yang terlihat di dalam diri.

Ego bekerja paling kuat ketika ia tidak terlihat, ketika seseorang menganggap bahwa semua yang ia pikirkan pasti benar, bahwa semua reaksi yang muncul adalah wajar, dan bahwa setiap dorongan yang ia rasakan layak untuk diikuti tanpa dipertanyakan. Dalam kondisi seperti ini, ego bergerak tanpa hambatan, membentuk cara pandang dan respons tanpa disadari. Namun ketika seseorang mulai benar-benar melihat apa yang terjadi di dalam dirinya, sesuatu yang perlahan mulai berubah. Ia mulai menyadari bahwa tidak semua pikiran harus dipercaya, tidak semua perasaan harus diikuti, dan tidak semua keinginan harus diwujudkan.

Dari kesadaran ini, muncul jarak yang sangat penting, yaitu jarak antara diri yang menyadari dan dorongan ego yang selama ini mendominasi. Dalam jarak tersebut, seseorang mulai mampu mengenali apa yang sebelumnya tidak terlihat, seperti dorongan untuk mengendalikan, kebutuhan untuk dipahami, atau ketakutan akan kehilangan, tanpa harus langsung larut di dalamnya. Di sinilah kekuatan kesadaran bekerja secara halus namun nyata. Ia tidak menghilangkan ego secara instan, dan tidak menjadikan seseorang langsung sempurna, tetapi ia mengurangi dominasi ego, sehingga ia tidak lagi memegang kendali penuh atas kehidupan batin seseorang.

Kesadaran memiliki kemampuan untuk melemahkan ilusi yang selama ini dibangun oleh ego, seperti ilusi bahwa segala sesuatu harus berada dalam kendali, bahwa seseorang harus selalu benar, dan bahwa kehidupan harus berjalan sesuai dengan

keinginan. Ketika ilusi-ilusi ini mulai terlihat dengan jelas, mereka perlahan kehilangan kekuatannya, karena sesuatu yang disadari tidak lagi bekerja dengan cara yang sama seperti ketika ia tersembunyi.

Dalam proses ini, refleksi menjadi bagian yang sangat penting. Refleksi bukan sekadar berpikir, tetapi sebuah proses melihat ke dalam dengan kejujuran, memperhatikan pola-pola yang berulang, kebiasaan dalam merespons, dan cara seseorang memaknai apa yang terjadi dalam hidupnya. Pertanyaan-pertanyaan seperti mengapa mudah tersinggung, mengapa sulit menerima keadaan, atau mengapa muncul kebutuhan untuk mengendalikan, bukan ditujukan untuk menyalahkan diri, tetapi untuk memahami diri dengan lebih dalam.

Dari pemahaman inilah kejernihan mulai muncul. Dan melalui kejernihan tersebut, terjadi perubahan yang sangat halus tetapi signifikan: ego tidak lagi menjadi pusat. Ia tetap ada, tetap muncul dalam berbagai situasi, tetapi tidak lagi menentukan arah sepenuhnya. Seseorang mulai memiliki ruang untuk memilih, untuk tidak langsung bereaksi, untuk tidak serta-merta mengikuti dorongan, dan untuk melihat sebelum bertindak.

Dari pilihan-pilihan kecil inilah perubahan yang lebih besar mulai terbentuk. Kehidupan tidak lagi dijalani secara otomatis, tidak lagi digerakkan sepenuhnya oleh dorongan yang tidak disadari, melainkan dijalani dengan kesadaran yang lebih utuh. Keadaan batin menjadi lebih tenang, lebih jernih, dan lebih stabil, bukan karena segala sesuatu telah berubah di luar, tetapi karena cara seseorang berhubungan dengan dirinya sendiri telah berubah.

Melemahkan ego bukan berarti menghilangkan bagian dari diri, melainkan menempatkannya pada posisi yang tepat, yaitu bukan sebagai pusat, tetapi sebagai bagian dari keseluruhan diri. Ketika ego tidak lagi menjadi pusat, cara melihat kehidupan pun berubah menjadi lebih luas, lebih dalam, dan lebih utuh. Dan dalam perubahan cara melihat inilah, seseorang perlahan mulai mendekati hakikat, bukan karena ia telah menjadi sempurna, tetapi karena ia mulai melihat dengan kejernihan yang sebelumnya tidak ia miliki.

---

## **Rasulullah ﷺ: Contoh Kerendahan Hati Tanpa Ego**

Rasulullah ﷺ adalah manusia paling mulia, sosok yang dipilih untuk membawa risalah terbesar dalam sejarah umat manusia, namun justru dalam kemuliaan tersebut tidak tampak sedikit pun kesombongan, tidak terlihat dorongan untuk menjadi pusat perhatian, dan tidak ditemukan keinginan untuk meninggikan diri di atas manusia lainnya. Yang tampak justru adalah kerendahan hati yang begitu dalam—sebuah kerendahan hati yang bukan lahir dari kelemahan, melainkan dari kejernihan dalam melihat hakikat kehidupan dan posisi diri di hadapan Allah.

Beliau hidup di tengah manusia dengan sangat dekat, berinteraksi tanpa jarak, memimpin tanpa meninggikan diri, dan membimbing tanpa menciptakan sekat antara dirinya dan orang lain. Dalam keseharian, beliau tidak memandang dirinya sebagai pusat dari segala sesuatu, dan tidak menjadikan kedudukannya sebagai alasan untuk menuntut perlakuan khusus. Padahal, jika dilihat dari sisi lahiriah, tidak ada manusia yang lebih layak untuk dihormati dan ditinggikan selain beliau.

Namun yang terjadi justru sebaliknya, beliau tetap menjalani kehidupan dengan kesederhanaan, tetap lembut dalam berinteraksi, dan tetap rendah hati dalam setiap sikapnya.

Beliau duduk bersama para sahabat tanpa perbedaan yang mencolok, mendengarkan tanpa merasa lebih tinggi, serta membantu dan melayani tanpa merasa direndahkan. Ini bukan sekadar akhlak yang indah di permukaan, tetapi cerminan dari hati yang tidak didominasi oleh ego. Ego pada umumnya ingin ditinggikan, ingin diakui, dan ingin merasa lebih dari yang lain. Namun pada diri Rasulullah ﷺ, yang tampak adalah kebalikan dari semua itu. Beliau tidak menggantungkan nilai dirinya pada pengakuan manusia, tidak menjadikan penghormatan sebagai kebutuhan batin, dan tidak merasa berkurang ketika tidak diperlakukan secara istimewa.

Hal ini terjadi karena sandaran beliau sepenuhnya tertuju kepada Allah, bukan kepada manusia. Ketika seseorang benar-benar bersandar kepada Allah, ia tidak lagi membutuhkan pengakuan dari manusia untuk merasa cukup. Ia tidak lagi harus membuktikan dirinya di hadapan orang lain, dan tidak lagi merasa perlu menjadi pusat perhatian. Dalam kondisi seperti ini, ego kehilangan ruang untuk mendominasi, karena kebutuhan yang selama ini dipenuhi oleh dunia telah berpindah kepada sesuatu yang lebih tetap dan lebih mendasar.

Rasulullah ﷺ menunjukkan bahwa kekuatan sejati tidak terletak pada kemampuan untuk mengendalikan orang lain atau menguasai keadaan, tetapi pada kemampuan untuk tidak dikuasai oleh dorongan untuk menjadi pusat. Beliau tetap tegas ketika diperlukan, tetap kuat dalam prinsip, namun semua itu hadir tanpa kesombongan. Beliau memimpin tanpa

meninggikan diri, dan dihormati tanpa bergantung pada penghormatan tersebut. Ini adalah keseimbangan yang sangat dalam, yaitu kekuatan tanpa ego, kemuliaan tanpa kesombongan, dan kepemimpinan tanpa kebutuhan untuk menguasai.

Dari sini dapat dipahami bahwa kerendahan hati bukanlah bentuk merendahkan diri secara tidak sehat, melainkan kemampuan untuk melihat diri secara jernih—tidak lebih dan tidak kurang—sebagai seorang hamba yang hidup dalam pengaturan Allah. Ketika seseorang mulai meneladani cara ini, meskipun hanya sedikit demi sedikit, perubahan yang halus mulai terjadi dalam dirinya. Ia tidak lagi terlalu sibuk menjaga citra, tidak lagi terlalu sensitif terhadap penilaian orang lain, dan tidak lagi merasa harus selalu benar atau selalu diakui.

Keadaan batin menjadi lebih tenang, lebih lapang, dan lebih ringan. Bukan karena dunia di sekitarnya berubah, tetapi karena pusat dalam dirinya telah bergeser, dari dirinya sendiri menuju Allah. Dan dalam pergeseran inilah, tanpa disadari, seseorang mulai merasakan kebebasan dari salah satu beban terbesar dalam hidup, yaitu beban untuk terus menjadi “seseorang” di mata manusia, dan mulai menjalani hidup sebagai hamba yang cukup dengan penilaian dari Tuhannya.

---

## Hikmah

Ketika seseorang mulai melihat lebih dalam ke dalam dirinya, ia perlahan menyadari bahwa tidak semua yang selama ini ia anggap sebagai masalah benar-benar berasal dari luar dirinya, melainkan banyak di antaranya justru berakar dari cara ia memandang, menilai, dan merespons kehidupan—dan di

situlah ia mulai menemukan bahwa ego, yang selama ini terasa begitu dekat dan seolah-olah bagian dari dirinya, ternyata sering kali menjadi sumber kegelisahan yang paling halus sekaligus paling kuat. Ego tidak selalu hadir dalam bentuk yang jelas, tetapi sering menyelinap melalui keinginan untuk selalu benar, dorongan untuk mengendalikan, dan harapan agar kehidupan berjalan sesuai dengan apa yang ia bayangkan, sehingga ketika kenyataan tidak sejalan dengan keinginan tersebut, yang muncul bukan hanya kekecewaan, tetapi juga kelelahan yang perlahan menggerus ketenangan batin.

Dari kesadaran itu, seseorang mulai memahami bahwa perjuangan terbesar dalam hidup bukanlah selalu menghadapi dunia di luar, tetapi belajar mengenali dan menata apa yang terjadi di dalam dirinya sendiri, karena selama ego masih menjadi pusat dari cara ia melihat kehidupan, selama itu pula ia akan terus terikat pada sesuatu yang tidak pernah benar-benar stabil. Ia mulai melihat bahwa banyak penderitaan bukan berasal dari kejadian itu sendiri, tetapi dari perlawanan batin terhadap kenyataan, dari keinginan agar segala sesuatu berjalan sesuai kehendaknya, dan dari ketidakmampuan untuk menerima bahwa ada batas dalam kendali manusia yang tidak bisa dilampaui, sekeras apa pun ia berusaha.

Namun hikmah yang lebih dalam muncul ketika seseorang tidak lagi melihat ego sebagai sesuatu yang harus dilawan dengan keras, tetapi sebagai sesuatu yang perlu disadari dan dipahami, sehingga ia tidak lagi sepenuhnya dikendalikan olehnya. Ia mulai memberi ruang antara dirinya dan dorongan-dorongan yang muncul, tidak lagi mengikuti setiap pikiran atau perasaan secara otomatis, dan perlahan menemukan bahwa ketenangan tidak datang dari terpenuhinya semua keinginan,

melainkan dari berkurangnya keterikatan pada keinginan itu sendiri. Dan mungkin, di situlah seseorang mulai merasakan bentuk kebebasan yang berbeda—kebebasan yang tidak bergantung pada keadaan, tetapi lahir dari kejernihan dalam melihat, bahwa tidak semua yang diinginkan harus terjadi, dan tidak semua yang terjadi harus dilawan.

---

## **Refleksi Mendalam**

Cobalah berhenti sejenak, lalu arahkan perhatian Anda ke dalam diri Anda sendiri, bukan untuk menilai atau menyalahkan, tetapi untuk melihat dengan lebih jujur bagaimana selama ini Anda menjalani kehidupan—bagaimana Anda merespons keadaan, bagaimana Anda bereaksi ketika sesuatu tidak berjalan sesuai harapan, dan bagaimana perasaan Anda berubah ketika apa yang Anda inginkan tidak terjadi. Mungkin, tanpa disadari, ada banyak momen di mana Anda merasa gelisah bukan semata-mata karena keadaan yang sulit, tetapi karena ada bagian dalam diri Anda yang tidak bisa menerima bahwa kehidupan tidak selalu berjalan sesuai dengan apa yang Anda bayangkan.

Perlahan, cobalah melihat lebih dalam: apakah Anda sering merasa harus mengendalikan banyak hal agar bisa merasa tenang? Apakah Anda merasa tidak nyaman ketika sesuatu berada di luar kendali Anda? Atau mungkin Anda merasa terganggu ketika orang lain tidak bertindak sesuai dengan harapan Anda? Jika iya, mungkin selama ini ada dorongan halus dari dalam diri—yang tidak selalu Anda sadari—yang terus berusaha mengatur, memastikan, dan mempertahankan sesuatu agar tetap sesuai dengan keinginan Anda, dan

dorongan itulah yang perlahan menjadi sumber kelelahan yang tidak terlihat.

Namun Anda tidak perlu melawan diri Anda sendiri, tidak perlu menjadi seseorang yang sepenuhnya berbeda, karena perubahan sering kali tidak dimulai dari usaha yang besar, tetapi dari kesadaran yang sederhana—kesadaran untuk mulai melihat bahwa tidak semua pikiran harus diikuti, tidak semua keinginan harus dipenuhi, dan tidak semua hal harus berada dalam kendali Anda agar Anda bisa merasa tenang. Dan mungkin, dari kesadaran itu, perlahan akan muncul ruang yang lebih luas di dalam diri Anda—ruang untuk menerima, ruang untuk memahami, dan ruang untuk menjalani kehidupan dengan cara yang lebih ringan, karena Anda tidak lagi harus terus-menerus menjadi pusat dari segala sesuatu yang terjadi.

# Bab 13

## BERGANTUNG PADA SESUATU YANG BISA HILANG

**Cerita Pembuka: Abdurrahman bin ‘Auf dan Karavan Dagangnya**

*Dunia di Tangan, Bukan di Hati*

Di antara para sahabat Rasulullah ﷺ, Abdurrahman bin Auf dikenal sebagai seorang pedagang yang sangat sukses.

Ketika hijrah ke Madinah, ia datang tanpa membawa harta. Namun ia tidak memilih bergantung pada orang lain. Ia berkata:

“Tunjukkan kepadaku di mana pasar.”

Ia mulai dari nol. Perlahan, usahanya berkembang. Kejujurannya membuat orang percaya. Keuletannya membuatnya berhasil.

Tidak lama, ia kembali menjadi seorang yang kaya.

Suatu hari, sebuah karavan dagang miliknya tiba di Madinah. Jumlahnya sangat besar. Ratusan unta membawa barang dagangan. Kedatangannya membuat kota menjadi ramai. Orang-orang membicarakannya.

Saat itu, Aisyah binti Abu Bakar mendengar kabar tersebut. Ia berkata bahwa Rasulullah ﷺ pernah bersabda:

bahwa Abdurrahman bin 'Auf akan masuk surga dengan merangkak, karena banyaknya hartanya.

Kabar itu sampai kepada Abdurrahman. Ia terdiam. Ia memahami maknanya.

Bukan karena hartanya haram. Tetapi karena harta bisa menjadi sesuatu yang memberatkan jika hati bergantung padanya.

Tanpa ragu, ia membuat keputusan.

Ia berkata:

“Aku persaksikan kepada kalian, bahwa seluruh karavan ini beserta isinya aku sedekahkan di jalan Allah.”

Orang-orang terkejut. Harta sebanyak itu dilepaskan begitu saja.

Namun yang menarik bukan hanya pada sedekahnya. Yang lebih dalam adalah cara ia melihat harta.

Ia tetap berdagang.

Ia tetap bekerja.

Ia tetap memiliki kekayaan.

Namun ia tidak menjadikan harta sebagai sandaran utama. Ia menggunakan dunia. Namun tidak menggantungkan hatinya pada dunia.

### **Pelajaran dari Kisah Ini**

Kisah ini menunjukkan satu hal yang sangat penting:

memahami hakikat bukan berarti meninggalkan dunia. Abdurrahman bin 'Auf tidak berhenti berdagang.

Ia tidak meninggalkan usaha.

Namun ia meluruskan posisinya. Harta berada di tangannya, bukan di hatinya.

Inilah perubahan yang diperlukan. Bukan menjauh dari dunia, tetapi tidak menjadikan dunia sebagai sandaran utama.

Ketika dunia dijadikan sandaran: hati menjadi berat  
takut kehilangan, sulit tenang

Namun ketika dunia hanya menjadi alat: hati menjadi ringan,  
mudah memberi, lebih stabil

### **Penutup**

Memahami hakikat tidak membuat seseorang meninggalkan kehidupan. Justru membuatnya menjalani kehidupan dengan lebih benar.

Ia tetap bekerja.

Tetap berusaha.

Namun hatinya tidak lagi bergantung pada apa yang ia miliki. Dan di situlah, kebebasan batin mulai muncul.

Dunia tetap ada di tangannya. Namun hatinya bersandar kepada Allah.

---

## **Pendahuluan**

Salah satu hambatan terbesar dalam memahami hakikat kehidupan bukan terletak pada kurangnya pengetahuan, tetapi pada sesuatu yang lebih halus: tempat di mana hati bersandar. Seseorang bisa tahu banyak hal, memahami bahwa dunia tidak stabil, namun jika hatinya masih bergantung pada sesuatu yang rapuh, pemahaman itu tidak benar-benar mengubah cara ia merasakan hidup. Ia tahu, tetapi belum bersandar.

Dalam keseharian, manusia sering menggantungkan rasa aman pada hal-hal yang tampak nyata—pekerjaan, penghasilan, relasi, status, dan pencapaian. Semua ini penting dan wajar untuk dimiliki. Namun masalah muncul ketika hal-hal tersebut tidak lagi sekadar bagian dari kehidupan, melainkan menjadi sandaran utama.

Perubahan ini terjadi perlahan. Seseorang tidak merasa bergantung, tetapi gelisah ketika pekerjaannya terancam. Tidak merasa menggantungkan diri pada relasi, tetapi hancur ketika relasi terganggu. Di titik ini, sandaran hati telah bergeser—dari yang seharusnya sementara, menjadi sesuatu yang dianggap utama.

Masalahnya, semua yang bersifat duniawi tidak stabil. Ia bisa berubah, berkurang, bahkan hilang. Ketika hati bergantung pada sesuatu yang tidak stabil, maka ketenangan pun ikut

menjadi tidak stabil. Dari sinilah kecemasan tumbuh—kadang halus, kadang tidak disadari.

Akhirnya, kita mulai melihat bahwa masalahnya bukan pada apa yang kita miliki, tetapi pada bagaimana kita memosisikannya. Dunia adalah sarana, bukan sandaran.

Ketika hati mulai mengembalikan posisi ini—tidak lagi menggantung pada yang sementara, tetapi pada Allah yang tidak berubah—maka perlahan ketenangan hadir. Bukan karena dunia menjadi stabil, tetapi karena hati tidak lagi bergantung pada sesuatu yang bisa hilang.

---

## **Ketika Dunia Menjadi Sandaran**

Pada awalnya, ketergantungan kepada dunia tidak hadir dalam bentuk yang mudah dikenali. Ia tidak datang dengan tanda yang jelas, tidak pula muncul sebagai sesuatu yang langsung disadari sebagai masalah. Justru ia tumbuh secara perlahan, diam-diam, mengikuti alur kehidupan sehari-hari yang tampak wajar dan bahkan terasa logis. Seseorang bekerja dengan sungguh-sungguh, lalu merasakan ketenangan karena penghasilannya stabil. Seseorang memiliki relasi yang hangat, lalu merasa aman karena tidak sendirian. Seseorang menyusun rencana masa depan, lalu merasakan arah hidup yang lebih jelas. Semua ini terlihat normal, bahkan diperlukan, karena memang manusia hidup di dunia dan membutuhkan struktur, hubungan, serta usaha untuk menjalani kehidupannya.

Namun di balik kewajaran itu, sering kali terjadi pergeseran yang sangat halus, yang tidak terjadi di luar, tetapi di dalam diri. Pada mulanya, seseorang hanya menggunakan apa yang ada di

dunia sebagai sarana untuk hidup. Ia bekerja sebagai bagian dari tanggung jawab, menjalin relasi sebagai bagian dari fitrah sosial, dan merencanakan masa depan sebagai bagian dari ikhtiar. Tetapi perlahan, tanpa disadari, hubungan itu berubah. Hati tidak lagi sekadar menggunakan, melainkan mulai bergantung. Tidak lagi sekadar menjalani, tetapi mulai menggantungkan rasa.

Di dalam batin, mulai muncul kalimat-kalimat yang tampak sederhana namun memiliki makna yang sangat dalam: “Aku aman karena ini masih ada,” “Aku tenang karena ini belum berubah,” atau “Aku baik-baik saja selama ini tidak hilang.” Kalimat-kalimat ini, meskipun terdengar biasa, menandai sebuah pergeseran besar, yaitu ketika sesuatu di luar diri mulai dijadikan sebagai sumber rasa aman di dalam diri. Pada titik ini, seseorang tidak lagi hanya memiliki sesuatu, tetapi mulai meletakkan dirinya pada sesuatu tersebut.

Ketergantungan yang terbentuk bukan sekadar pada benda, keadaan, atau orang lain, tetapi pada makna yang diberikan kepada semua itu. Pekerjaan tidak lagi hanya menjadi sarana mencari nafkah, tetapi dipandang sebagai jaminan kehidupan. Relasi tidak lagi hanya menjadi bentuk kebersamaan, tetapi menjadi sumber ketenangan. Keadaan tertentu tidak lagi hanya bagian dari perjalanan hidup, tetapi dianggap sebagai syarat untuk merasa aman. Ketika makna-makna ini tertanam, sesuatu yang pada awalnya netral berubah menjadi sangat penting, bukan karena sifatnya, tetapi karena posisi yang diberikan oleh hati.

Masalahnya bukan terletak pada dunia itu sendiri, dan bukan pula pada apa yang dimiliki manusia. Dunia, dengan segala

bentuknya, memang bagian dari kehidupan yang harus dijalani. Masalah muncul ketika dunia mulai mengambil posisi sebagai sandaran utama. Padahal dunia tidak pernah benar-benar stabil. Ia berubah, bergerak, dan tidak pernah menjanjikan kepastian yang mutlak. Pekerjaan dapat berubah, relasi dapat bergeser, dan keadaan dapat berbalik tanpa bisa sepenuhnya dikendalikan.

Ketika sesuatu yang dijadikan sandaran mulai berubah, yang terguncang bukan hanya kondisi di luar, tetapi juga rasa aman di dalam diri. Di sinilah kecemasan mulai muncul. Bukan semata-mata karena kehilangan itu sendiri, tetapi karena sandaran yang selama ini dipegang mulai goyah. Seseorang tidak hanya menghadapi perubahan, tetapi juga menghadapi kekosongan dari sesuatu yang sebelumnya dianggap sebagai sumber ketenangan.

Padahal sejak awal, dunia tidak pernah dirancang untuk menjadi sandaran utama. Ia hanyalah tempat untuk menjalani kehidupan, tempat untuk berusaha, dan tempat untuk berinteraksi. Ia bukan tempat untuk menggantungkan seluruh rasa aman dan ketenangan. Ketika seseorang mulai menyadari hal ini, perlahan cara pandangnya berubah. Ia tetap bekerja dengan sungguh-sungguh, tetapi tidak lagi merasa bahwa pekerjaannya adalah satu-satunya penopang hidupnya. Ia tetap menjalin relasi dengan penuh perhatian, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh kebahagiaannya pada orang lain. Ia tetap hidup di dunia, tetapi tidak lagi menjadikan dunia sebagai pusat sandaran batinnya.

Perubahan ini mungkin tidak terlihat dari luar, tetapi sangat terasa di dalam. Ada ruang yang sebelumnya tidak ada, sebuah

jarak yang membuat hati tidak lagi terlalu melekat pada apa yang dimiliki. Dari jarak inilah muncul ketenangan yang berbeda, ketenangan yang tidak mudah goyah oleh perubahan. Seseorang tidak lagi hidup dalam ketakutan kehilangan yang berlebihan, tidak lagi merasa bahwa satu perubahan akan menghancurkan segalanya.

Bukan karena ia tidak peduli, tetapi karena ia tidak lagi menjadikan dunia sebagai satu-satunya tempat bersandar. Ia mulai memahami bahwa apa yang dimiliki bisa berubah, tetapi rasa aman tidak harus ikut berubah. Dan di situlah, perlahan, tumbuh ketenangan yang lebih dalam—ketenangan yang tidak lagi bergantung pada sesuatu yang bisa hilang, tetapi pada sesuatu yang tetap, yang tidak berubah oleh waktu, keadaan, maupun kehilangan.

---

## **Mengapa Ketergantungan Ini Menjadi Masalah**

Masalah yang muncul dalam kehidupan bukanlah karena dunia itu sendiri bersifat buruk, dan bukan pula karena pekerjaan, relasi, atau berbagai keadaan yang kita jalani tidak layak untuk diusahakan. Semua itu adalah bagian yang wajar dari kehidupan manusia, bahkan menjadi sarana yang memang diperlukan untuk menjalani peran kita di dunia. Namun persoalan yang lebih mendasar terletak pada sifat dunia itu sendiri, yaitu bahwa ia tidak pernah benar-benar stabil, tidak pernah benar-benar tetap, dan tidak pernah mampu memberikan jaminan bahwa apa yang ada hari ini akan tetap sama di masa yang akan datang.

Dalam realitas kehidupan, pekerjaan dapat berubah atau bahkan hilang, keadaan dapat bergeser tanpa peringatan, dan

manusia yang hari ini dekat bisa saja menjadi jauh di kemudian hari. Semua itu bukanlah pengecualian, melainkan bagian dari cara dunia bekerja. Perubahan bukanlah gangguan dalam kehidupan, melainkan salah satu karakter utamanya. Namun ketika hati manusia mulai bergantung pada sesuatu yang sifatnya tidak stabil, maka ketenangan yang dirasakan pun secara perlahan menjadi rapuh, karena ia mengikat rasa aman pada sesuatu yang tidak memiliki kepastian untuk tetap ada.

Selama keadaan berjalan sesuai harapan, selama apa yang dipegang masih ada, dan selama kondisi masih mendukung, seseorang akan merasa baik-baik saja. Ia merasa tenang, merasa aman, dan seolah-olah hidup berada dalam kendali. Namun ketenangan seperti ini sebenarnya berdiri di atas fondasi yang tidak kokoh, karena ia bergantung pada kondisi eksternal yang berada di luar kendali manusia. Ketika kondisi tersebut mulai berubah, meskipun hanya sedikit, hati langsung bereaksi dengan kegelisahan yang sulit dijelaskan, seolah-olah ada sesuatu yang sangat penting sedang terancam.

Dalam situasi seperti ini, manusia sering kali mengira bahwa masalahnya terletak pada peristiwa yang terjadi. Ia menyalahkan keadaan, menyalahkan orang lain, atau menyalahkan perubahan itu sendiri. Padahal jika dilihat lebih dalam, yang sebenarnya terguncang bukan hanya keadaan di luar, tetapi juga sandaran di dalam. Seseorang tidak hanya kehilangan sesuatu yang ia miliki, tetapi juga kehilangan tempat di mana ia selama ini meletakkan rasa aman.

Perbedaan ini sangat penting untuk dipahami. Kehilangan sesuatu yang dimiliki memang dapat menimbulkan kesedihan, tetapi kehilangan sesuatu yang dijadikan sandaran dapat

menimbulkan rasa yang jauh lebih dalam, seperti kehilangan arah, kehilangan pijakan, bahkan kehilangan rasa aman di dalam diri. Di sinilah ketergantungan menjadi sebuah masalah, bukan karena dunia tidak boleh dijalani, tetapi karena manusia sering kali meletakkan dunia pada posisi yang tidak semestinya, yaitu sebagai tempat bersandar secara penuh.

Manusia, tanpa disadari, meminta sesuatu yang tidak stabil untuk memberikan stabilitas, dan berharap sesuatu yang selalu berubah untuk menghadirkan rasa aman yang tetap. Ketika harapan ini tidak terpenuhi, yang muncul bukan hanya kekecewaan, tetapi juga keguncangan batin yang lebih dalam. Padahal sejak awal, dunia tidak pernah dirancang untuk memikul beban sebesar itu. Ia adalah tempat untuk berjalan, bukan tempat untuk bertumpu sepenuhnya.

Ketika seseorang mulai memahami hal ini, cara pandangya terhadap kehidupan mulai mengalami perubahan. Ia tetap hidup di dunia, tetap bekerja, tetap menjalin hubungan, dan tetap menjalankan tanggung jawabnya dengan sungguh-sungguh. Namun di dalam hatinya, terjadi pergeseran yang sangat penting. Ia tidak lagi meletakkan seluruh rasa aman pada apa yang ada di dunia, karena ia mulai menyadari bahwa ketenangan yang bergantung pada keadaan akan selalu rapuh.

Dari kesadaran ini, perlahan muncul kebutuhan yang lebih dalam, yaitu kebutuhan untuk menemukan sandaran yang tidak berubah, sesuatu yang tidak datang dan pergi, dan sesuatu yang tidak terikat oleh perubahan keadaan. Kebutuhan ini bukanlah bentuk pelarian dari dunia, melainkan bentuk pemahaman yang lebih utuh tentang bagaimana kehidupan seharusnya dijalani.

Dan di sinilah seseorang mulai memahami mengapa ketergantungan pada dunia sering kali berujung pada kecemasan. Bukan karena hidupnya salah, dan bukan karena dunia harus ditinggalkan, tetapi karena sandaran yang ia pilih belum tepat. Ketika sandaran berada pada sesuatu yang berubah, maka ketenangan akan ikut berubah. Namun ketika sandaran berpindah kepada sesuatu yang tetap, maka di situlah ketenangan mulai memiliki dasar yang lebih kuat, yang tidak mudah terguncang oleh apa pun yang terjadi di permukaan kehidupan.

---

## **Ketergantungan yang Tidak Disadari**

Salah satu hal yang membuat ketergantungan menjadi begitu dalam dan sulit dikenali adalah karena ia tidak muncul sebagai sesuatu yang jelas, tidak hadir dengan tanda yang mencolok, dan justru sering kali terasa sangat wajar, seolah-olah ia adalah bagian normal dari kehidupan yang tidak perlu dipertanyakan. Ia tumbuh secara perlahan, mengikuti kebiasaan kita dalam menjalani hidup, menyatu dengan rutinitas, dan bersembunyi di balik hal-hal yang secara lahiriah tampak masuk akal. Seseorang bisa berkata dalam hati, “Ini biasa saja,” atau “Semua orang juga seperti ini,” bahkan “Memang wajar kalau saya merasa seperti ini,” dan pada tingkat tertentu, semua itu memang benar. Kita hidup di dunia, kita bekerja, kita memiliki hubungan, dan kita menyimpan harapan—semuanya adalah bagian yang sah dari kehidupan manusia.

Namun di balik kewajaran tersebut, terdapat proses yang jauh lebih halus yang sering tidak disadari, yaitu bagaimana hati mulai melekat. Pada awalnya, seseorang hanya menggunakan

apa yang ada di dunia sebagai sarana untuk hidup, tetapi perlahan, hubungan itu berubah menjadi keterikatan yang lebih dalam. Hati tidak lagi sekadar menjalani, tetapi mulai menggantungkan rasa aman, rasa tenang, bahkan rasa bernilai pada hal-hal tersebut. Karena perubahan ini terjadi secara perlahan dan tanpa gangguan yang nyata, ia tidak dianggap sebagai masalah. Bahkan dalam banyak kasus, ketergantungan ini terasa seperti sumber kekuatan, karena selama semua berjalan baik, ia memberikan rasa stabilitas yang menenangkan.

Namun justru di situlah letak hal yang tersembunyi. Ketergantungan yang tidak disadari biasanya tidak terlihat ketika keadaan masih mendukung. Ia baru tampak ketika sesuatu mulai berubah, ketika apa yang selama ini dipegang mulai bergeser, atau ketika apa yang dianggap pasti ternyata tidak lagi sama. Pada saat itulah, sesuatu di dalam diri mulai bereaksi dengan cara yang lebih dalam dari sekadar kekecewaan atau kesedihan. Muncul perasaan kehilangan pijakan, seolah-olah ada bagian dari diri yang ikut runtuh bersama perubahan tersebut. Rasa ini sering kali sulit dijelaskan, karena yang terasa bukan hanya kehilangan sesuatu di luar, tetapi juga keguncangan di dalam.

Di titik ini, seseorang mulai memiliki kesempatan untuk melihat dengan lebih jujur bahwa selama ini ia tidak hanya memiliki sesuatu, tetapi juga bersandar padanya. Jika kehilangan tersebut terasa begitu menghancurkan hingga memengaruhi rasa aman di dalam diri, maka itu bukan sekadar kehilangan biasa, melainkan tanda bahwa sesuatu telah ditempatkan pada posisi yang terlalu dalam di dalam hati. Namun karena ketergantungan ini tidak disadari sejak awal, sering kali kita salah memahami apa yang sebenarnya terjadi.

Kita mengira bahwa yang membuat kita hancur adalah kejadian itu sendiri, padahal yang terguncang adalah posisi kejadian tersebut di dalam diri kita.

Kita mengira bahwa yang hilang adalah sesuatu di luar, padahal yang sebenarnya terguncang adalah sandaran yang selama ini kita pegang di dalam. Inilah mengapa kesadaran menjadi sangat penting, bukan untuk membuat seseorang berhenti memiliki atau menjauh dari kehidupan dunia, tetapi untuk membantu melihat dengan lebih jernih apa yang digunakan dan apa yang digantungkan, apa yang dijalani dan apa yang dijadikan sandaran. Tanpa kesadaran ini, seseorang dapat terus hidup dalam ketergantungan yang tidak disadari, hingga suatu saat perubahan memaksanya untuk melihat kenyataan tersebut secara tiba-tiba.

Ketika seseorang mulai menyadari hal ini, perlahan terjadi pergeseran yang sangat halus namun mendalam. Ia tetap memiliki apa yang ia miliki, tetapi tidak lagi melekat secara berlebihan. Ia tetap menjalani kehidupan, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh rasa aman pada apa yang dijalani. Ia mulai memahami bahwa sesuatu dapat tetap penting tanpa harus menjadi pusat, dan bahwa keterlibatan dalam dunia tidak harus berarti ketergantungan total.

Dari perubahan ini, hati mulai mengalami transformasi yang tidak selalu terlihat dari luar, tetapi sangat terasa di dalam. Hati menjadi lebih ringan karena tidak lagi terbebani oleh kebutuhan untuk mempertahankan sesuatu secara mutlak. Ia menjadi lebih lapang karena tidak lagi terikat pada satu bentuk keadaan. Ia menjadi lebih stabil karena tidak lagi meletakkan seluruh dirinya pada sesuatu yang dapat berubah.

Dan mungkin, di situlah awal dari kebebasan batin mulai muncul—bukan karena seseorang kehilangan dunia, tetapi karena ia tidak lagi kehilangan dirinya ketika dunia berubah.

---

## **Mengapa Ini Menghalangi Melihat Hakikat**

Selama hati bergantung pada dunia, cara seseorang memandang kehidupan secara perlahan akan berhenti pada batas-batas dunia itu sendiri, karena apa yang dijadikan sandaran akan menentukan ke mana perhatian diarahkan, dan apa yang paling dipercayai akan membentuk cara seseorang menafsirkan setiap kejadian yang ia alami. Ketika sandaran berada pada sesuatu yang tampak, maka yang tampak itulah yang akan terasa paling nyata, paling menentukan, dan paling layak untuk dijadikan pusat perhatian. Dalam kondisi seperti ini, dunia tidak lagi sekadar menjadi tempat menjalani kehidupan, tetapi berubah menjadi pusat makna itu sendiri.

Seseorang mulai melihat pekerjaan sebagai sumber utama, manusia sebagai penentu jalannya kehidupan, dan keadaan sebagai pengendali dari hasil yang akan terjadi. Cara pandang ini terasa logis dan masuk akal, karena memang itulah yang terlihat secara langsung. Namun tanpa disadari, cara melihat ini memiliki keterbatasan yang sangat mendasar. Ia hanya menangkap permukaan, tetapi tidak menjangkau kedalaman. Ia hanya melihat sebab yang tampak, tetapi tidak melihat siapa yang mengatur sebab tersebut.

Ketika pekerjaan terganggu, seseorang merasa seolah-olah rezekinya terputus. Ketika manusia berubah, ia merasa hidupnya kehilangan arah. Ketika keadaan tidak berjalan sesuai harapan, ia merasa bahwa segalanya berada di luar kendali.

Padahal yang berubah hanyalah jalannya, bukan hakikatnya. Namun karena perhatian sudah sepenuhnya tertuju pada apa yang tampak, seseorang tidak lagi melihat lebih dalam dari itu. Ia berhenti pada bentuk, berhenti pada sebab, dan berhenti pada hasil yang dapat diukur.

Di sinilah hakikat mulai tertutupi. Bukan karena hakikat itu tidak ada, dan bukan karena pengaturan itu tidak terjadi, tetapi karena perhatian manusia tidak lagi mengarah ke sana. Fokus yang berlebihan pada dunia membuat ruang untuk melihat lebih dalam menjadi semakin sempit. Seseorang menjadi sibuk mempertahankan apa yang dimiliki, sibuk mengamankan apa yang ditakuti akan hilang, dan sibuk mengendalikan sesuatu yang pada hakikatnya tidak dapat dikendalikan sepenuhnya. Dalam kesibukan tersebut, ia tidak menyadari bahwa ada dimensi lain dari kehidupan yang tidak sedang ia lihat.

Hakikat tidak pernah benar-benar hilang, tetapi ia tertutupi oleh lapisan perhatian yang terlalu melekat pada permukaan. Ketergantungan yang tidak disadari membuat seseorang merasa bahwa apa yang terlihat adalah keseluruhan, padahal itu hanya sebagian kecil dari realitas yang jauh lebih luas. Kondisi ini dapat diibaratkan seperti seseorang yang berdiri terlalu dekat dengan sebuah lukisan. Ia melihat warna-warna tertentu, garis-garis yang terpisah, dan bagian-bagian kecil yang tampak jelas, tetapi tidak mampu melihat keseluruhan gambar karena jaraknya terlalu dekat. Semakin dekat ia berdiri, semakin sempit pula pandangannya terhadap keseluruhan.

Demikian pula ketika hati terlalu melekat pada dunia. Seseorang melihat sebab, tetapi tidak melihat pengatur sebab tersebut. Ia melihat kejadian, tetapi tidak melihat makna yang

berada di baliknya. Ia melihat hasil, tetapi tidak melihat proses yang lebih besar yang melingkupinya. Dalam kondisi seperti ini, ketergantungan menjadi penghalang, bukan karena ia secara langsung buruk, tetapi karena ia membatasi cara pandang dan membuat seseorang berhenti pada apa yang tampak.

Ketika seseorang mulai menyadari keterbatasan ini, perlahan ia mulai mengambil jarak, bukan dari dunia yang ia jalani, tetapi dari keterikatan yang berlebihan terhadap dunia tersebut. Ia tetap melihat sebab, tetapi tidak lagi berhenti pada sebab. Ia tetap menjalani kehidupan sebagaimana mestinya, tetapi tidak lagi menempatkan dunia sebagai pusat dari segala sesuatu. Dalam proses ini, ia mulai membuka ruang untuk melihat lebih dalam, untuk menyadari bahwa di balik pekerjaan ada yang memberi rezeki, di balik manusia ada yang mengatur pertemuan dan perpisahan, dan di balik keadaan ada yang mengatur perubahan.

Ketika ruang ini mulai terbuka, sesuatu yang sebelumnya tidak terlihat menjadi perlahan tampak. Hakikat tidak datang dari luar sebagai sesuatu yang baru, melainkan telah ada sejak awal, hanya saja selama ini tertutup oleh cara pandang yang terbatas. Ketika perhatian tidak lagi sepenuhnya terikat pada permukaan, seseorang mulai melihat kehidupan dengan cara yang berbeda. Dunia tidak lagi menjadi pusat, melainkan menjadi bagian dari sesuatu yang lebih besar.

Dari perubahan cara melihat inilah lahir pemahaman yang lebih dalam, sebuah pemahaman yang tidak hanya menjelaskan bagaimana kehidupan berjalan, tetapi juga memberikan ketenangan bagi hati yang menjalaninya. Karena ketika seseorang tidak lagi berhenti pada apa yang tampak, ia mulai

melihat bahwa di balik setiap kejadian ada pengaturan yang tidak pernah terputus, dan di situlah hati menemukan pijakan yang lebih kokoh daripada sekadar apa yang dapat dilihat oleh mata.

---

## **Tanda-Tanda Ketergantungan**

Ketergantungan pada dunia sering kali tidak terlihat secara jelas. Ia hadir secara halus, tersembunyi di balik hal-hal yang tampak wajar, sehingga banyak orang menjalaninya tanpa menyadari bahwa hatinya telah bergantung, bukan sekadar menggunakan.

Namun jika dilihat dengan jujur, ada tanda-tanda yang sebenarnya dapat dikenali. Salah satunya adalah ketika kecemasan muncul secara berlebihan saat sesuatu yang dimiliki mulai terancam. Bukan sekadar khawatir, tetapi rasa gelisah yang seolah mengguncang seluruh hidup. Di titik ini, yang ditakutkan bukan hanya kehilangan, tetapi hilangnya rasa aman yang selama ini disandarkan pada hal tersebut.

Tanda lain terlihat ketika kehilangan tidak hanya terasa sebagai kesedihan, tetapi juga sebagai kehilangan arah. Seseorang merasa kosong, bingung, bahkan seolah kehilangan sebagian dari dirinya. Ini menunjukkan bahwa sesuatu itu bukan lagi sekadar dimiliki, tetapi telah menjadi bagian dari identitas.

Ada pula tanda ketika hati tidak tenang tanpa kepastian. Keinginan untuk memastikan masa depan menjadi sangat kuat, dan ketika kepastian tidak ada, kegelisahan muncul. Padahal, kehidupan tidak pernah sepenuhnya pasti. Ketika kebutuhan akan kepastian menjadi berlebihan, itu sering kali menandakan

bahwa hati sedang mencari rasa aman di tempat yang tidak stabil.

Tanda lainnya adalah ketika nilai diri bergantung pada keadaan. Keberhasilan membuat merasa berharga, kegagalan membuat merasa tidak cukup. Penghargaan dari orang lain menjadi ukuran, dan ketika itu hilang, rasa diri ikut goyah. Dalam kondisi ini, identitas tidak lagi berdiri kokoh, tetapi ikut naik turun bersama keadaan yang berubah.

Semua tanda ini menunjukkan bahwa hati telah menjadikan dunia sebagai tempat bersandar. Bukan sekadar menjalani, tetapi menggantungkan rasa di sana. Akibatnya, ketika sesuatu berubah, dampaknya langsung terasa dalam diri.

Namun mengenali tanda-tanda ini bukan untuk menyalahkan diri, melainkan untuk membuka kesadaran. Karena sesuatu yang disadari dapat mulai dipahami, dan yang dipahami dapat perlahan diluruskan.

Perubahan tidak harus terjadi sekaligus. Cukup mulai dengan melihat dan jujur pada diri sendiri—bahwa mungkin selama ini ada sesuatu yang diletakkan terlalu dalam. Dari kesadaran inilah muncul ruang: ruang untuk memindahkan sandaran, untuk melihat dengan cara yang lebih jernih, dan untuk menemukan ketenangan yang tidak lagi bergantung pada sesuatu yang bisa hilang.

---

## Perubahan yang Diperlukan

Melihat hakikat bukan berarti meninggalkan dunia.

Bukan berarti tidak bekerja.

Bukan berarti tidak memiliki keinginan.

Namun berarti **meluruskan posisi**.

Perubahan yang diperlukan dalam hidup sering kali bukanlah perubahan yang terlihat dari luar, bukan tentang meninggalkan pekerjaan, menjauh dari manusia, atau mengubah seluruh arah kehidupan secara drastis, melainkan perubahan yang jauh lebih halus namun mendasar—perubahan pada cara hati bersandar dan pada makna yang kita letakkan pada hal-hal yang kita jalani setiap hari. Seseorang tetap bekerja, tetap menjalankan perannya dengan penuh tanggung jawab, tetap berusaha dengan sungguh-sungguh, namun perlahan ia tidak lagi menggantungkan ketenangannya pada pekerjaan itu sendiri, karena ia mulai memahami bahwa pekerjaan adalah bagian dari kehidupan, bukan sumber dari ketenangan yang sejati.

Begitu pula dalam hubungan dengan manusia, seseorang tidak harus menjauh atau menjadi dingin, ia tetap hadir, tetap berinteraksi, tetap mencintai dan menghargai orang-orang di sekitarnya, namun ia tidak lagi meletakkan nilai dirinya pada bagaimana orang lain melihatnya, menerima dirinya, atau menilainya. Ia mulai menyadari bahwa penilaian manusia selalu berubah, sering kali tidak sepenuhnya adil, dan tidak bisa dijadikan dasar yang kokoh untuk menentukan siapa dirinya, sehingga ia tidak lagi mudah goyah ketika tidak dipahami, tidak dihargai, atau tidak diperlakukan sesuai harapan.

Perubahan ini tidak terjadi secara tiba-tiba, tetapi tumbuh perlahan melalui kesadaran yang berulang—kesadaran bahwa dunia tetap perlu dijalani, tetapi tidak semua harus dijadikan sandaran; bahwa manusia tetap perlu dicintai, tetapi tidak semua harus menjadi penentu nilai diri; dan bahwa kehidupan tetap perlu diusahakan, tetapi hasilnya tidak selalu harus menjadi sumber ketenangan. Dan mungkin, di situlah perubahan yang paling berarti terjadi—bukan ketika kehidupan di luar menjadi sempurna, tetapi ketika hati di dalam menjadi lebih tepat dalam menempatkan sandarannya, sehingga ia tetap bisa menjalani kehidupan dengan utuh, tanpa harus kehilangan ketenangan setiap kali sesuatu di luar dirinya berubah.

---

## **Dari Ketergantungan Menuju Kejernihan**

Ketika ketergantungan mulai disadari—bukan sekadar dipahami, tetapi benar-benar terlihat dalam pengalaman sehari-hari—perlahan terjadi perubahan di dalam diri. Perubahan ini tidak berlangsung drastis, melainkan melalui pergeseran halus yang semakin lama semakin terasa arahnya.

Seseorang mulai melihat kembali apa yang selama ini ia anggap pasti. Ia menyadari bahwa pekerjaan, relasi, dan berbagai bentuk “jaminan” bukanlah sumber, melainkan hanya jalan. Kesadaran ini tidak langsung menghapus kebiasaan lama, tetapi membuka ruang untuk melihat dengan cara yang berbeda.

Perlahan, cara pandang memiliki dua lapisan. Lapisan pertama adalah apa yang tampak—keadaan, manusia, dan peristiwa yang tetap dijalani seperti biasa. Namun lapisan kedua mulai muncul: kesadaran bahwa di balik semua itu ada pengaturan yang bekerja. Di balik setiap jalan ada yang mengatur, di balik

setiap pertemuan ada yang mempertemukan, dan di balik setiap perubahan ada sesuatu yang tidak selalu terlihat tetapi nyata.

Ketika seseorang mulai melihat dengan dua lapisan ini, kejernihan perlahan tumbuh. Ia tidak lagi terburu-buru menyimpulkan dari permukaan. Ketika sesuatu berjalan lancar, ia melihatnya bukan sekadar keberhasilan, tetapi bagian dari pengaturan yang terbuka. Ketika sesuatu terhambat, ia tidak hanya melihat kesulitan, tetapi mulai memberi ruang bagi kemungkinan arah yang sedang disiapkan.

Perubahan ini tidak membuat semua menjadi mudah, tetapi mengubah rasa yang muncul. Kecemasan perlahan mereda, dan ketegangan mulai berkurang. Hati tidak lagi melekat sepenuhnya pada satu cara melihat. Kehilangan tidak selalu dipahami sebagai kehilangan semata, dan ketidakpastian tidak selalu dilihat sebagai ancaman.

Dari sinilah ketergantungan mulai melemah. Bukan karena dunia ditinggalkan, tetapi karena posisinya berubah. Dunia tidak lagi menjadi pusat, melainkan kembali sebagai bagian dari perjalanan.

Akibatnya, hati tidak mudah terguncang oleh perubahan. Ia tetap merasakan, tetap menjalani, dan tetap berusaha, tetapi dengan cara yang berbeda—lebih tenang, lebih jernih, dan lebih dalam.

Dan di titik inilah perjalanan menuju kejernihan benar-benar dimulai: bukan dengan menghilangkan dunia, tetapi dengan melihatnya pada tempat yang semestinya.

---

## Hikmah

Ketika seseorang mulai memperhatikan dengan lebih jernih bagaimana ia menjalani kehidupannya, ia perlahan akan menyadari bahwa banyak dari kegelisahan yang ia rasakan bukan semata-mata berasal dari apa yang terjadi, tetapi dari apa yang ia gantungkan di dalam hatinya—dari hal-hal yang ia jadikan tempat bersandar, yang ternyata bersifat sementara, mudah berubah, dan pada akhirnya tidak pernah benar-benar bisa ia pegang sepenuhnya. Ia mungkin menggantungkan ketenangan pada stabilitas pekerjaan, pada kehadiran orang-orang tertentu, pada kondisi finansial, atau pada berbagai bentuk kepastian yang ia harapkan akan tetap ada, sehingga ketika semua itu berubah, goyah, atau bahkan hilang, ia tidak hanya kehilangan sesuatu di luar dirinya, tetapi juga kehilangan rasa aman di dalam dirinya.

Dari pengalaman-pengalaman itu, perlahan muncul sebuah pemahaman yang lebih dalam—bahwa masalahnya bukan pada dunia yang berubah, karena perubahan memang merupakan bagian dari hakikat kehidupan, tetapi pada cara hati menggantungkan dirinya pada sesuatu yang memang tidak dirancang untuk menjadi sandaran yang tetap. Seseorang mulai melihat bahwa selama ia menaruh ketenangan pada sesuatu yang bisa hilang, maka selama itu pula ia akan hidup dalam ketidakpastian yang melelahkan, karena ia terus berusaha menjaga sesuatu yang pada dasarnya tidak bisa ia jaga sepenuhnya. Dan di situlah ia mulai memahami bahwa kelelahan bukan hanya karena kehilangan, tetapi karena usaha terus-menerus untuk mempertahankan sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar bisa dimiliki.

Namun hikmah yang lebih luas mulai terbuka ketika seseorang tidak hanya melihat apa yang hilang, tetapi juga melihat ke mana seharusnya hati bersandar. Ia mulai menyadari bahwa ketenangan tidak ditemukan dengan mengumpulkan lebih banyak hal untuk dipegang, tetapi dengan mengubah arah sandaran—dari sesuatu yang sementara menuju sesuatu yang lebih tetap, dari dunia yang terus berubah menuju Allah yang tidak pernah berubah. Ia tetap menjalani kehidupan, tetap berinteraksi, tetap mencintai dan berusaha, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangannya pada apa yang bisa hilang. Dan mungkin, di situlah hati mulai menemukan bentuk ketenangan yang berbeda—ketenangan yang tidak bergantung pada keadaan, tetapi lahir dari kesadaran bahwa apa pun yang datang dan pergi di dunia ini, ada sesuatu yang tetap bisa dijadikan tempat bersandar tanpa rasa takut kehilangan.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, lalu lihat dengan lebih jujur ke dalam diri Anda—bukan tentang apa yang Anda miliki, tetapi tentang apa yang selama ini Anda jadikan sandaran di dalam hati Anda, tentang hal-hal apa yang membuat Anda merasa aman, tenang, dan merasa “baik-baik saja”. Mungkin selama ini Anda merasa bahwa ketenangan datang dari sesuatu yang terlihat jelas: dari pekerjaan yang stabil, dari hubungan yang terasa dekat, dari kondisi hidup yang terasa terkendali, atau dari rencana yang berjalan sesuai harapan, sehingga tanpa disadari, hati Anda mulai menggantungkan dirinya pada semua itu.

Namun perlahan, cobalah bertanya pada diri Anda sendiri: bagaimana perasaan Anda ketika salah satu dari hal-hal itu

berubah, terganggu, atau tidak lagi seperti sebelumnya? Apakah Anda masih tetap merasa utuh, atau justru merasa goyah, cemas, bahkan kehilangan arah? Jika perubahan kecil saja sudah mampu mengguncang ketenangan Anda, mungkin selama ini ada bagian dalam diri Anda yang terlalu bergantung pada sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar bisa dijaga sepenuhnya.

Anda tidak perlu langsung mengubah semuanya, tidak perlu menjauh dari dunia, tidak perlu berhenti mencintai atau berusaha, karena kehidupan tetap perlu dijalani sebagaimana adanya; namun mungkin cukup mulai dari satu kesadaran yang sederhana—bahwa tidak semua yang Anda miliki harus menjadi tempat bersandar, dan tidak semua yang Anda harapkan harus menjadi sumber ketenangan. Dan mungkin, dari kesadaran itu, perlahan hati mulai belajar untuk tidak lagi menggantungkan dirinya sepenuhnya pada sesuatu yang bisa hilang, sehingga ketika perubahan datang—dan ia pasti akan datang—Anda tidak lagi merasa kehilangan seluruh ketenangan Anda, karena Anda mulai menemukan tempat bersandar yang tidak ikut berubah bersama keadaan.

# Bab 14

## KITA TAKUT KEHILANGAN— KARENA HATI KITA TIDAK PUNYA SANDARAN

*Tabir Halus yang Selama Ini Menutupi Hakikat*

**Cerita Pembuka :**

**Ketika Abu Bakar Memberikan Segalanya**

***Ketakutan akan Kehilangan dan Tabir yang Tersingkap***

Pada suatu masa, Rasulullah ﷺ mengajak para sahabat untuk bersedekah.

Saat itu, kondisi umat tidak mudah. Kebutuhan banyak. Keadaan tidak selalu stabil. Para sahabat datang membawa apa yang mereka miliki.

Di antara mereka hadir Umar bin Khattab. Ia membawa setengah dari hartanya. Di dalam hatinya, ada keinginan yang kuat:

hari ini ia ingin mendahului yang lain dalam kebaikan.

Rasulullah ﷺ bertanya:

“Apa yang engkau sisakan untuk keluargamu?”

Umar menjawab: “Setengahnya.”

Tidak lama kemudian, datang Abu Bakar Ash-Shiddiq.

Ia membawa seluruh hartanya. Tidak sebagian. Tidak setengah. Semua.

Rasulullah ﷺ bertanya:

“Apa yang engkau sisakan untuk keluargamu?”

Jawaban Abu Bakar sangat sederhana: “Aku meninggalkan Allah dan Rasul-Nya untuk mereka.”

Para sahabat terdiam.. Bukan karena jumlah hartanya saja. Tetapi karena apa yang ada di balik sikap itu.

Jika dilihat dari permukaan, apa yang dilakukan Abu Bakar tampak sangat berisiko.

Ia melepas seluruh hartanya. Ia tidak menyisakan apa pun secara lahiriah. Secara logika, itu bisa menimbulkan ketakutan:

Bagaimana nanti?  
Bagaimana keluarganya?  
Bagaimana masa depannya?

Namun yang menarik adalah:

ketakutan itu tidak menguasai dirinya. Bukan karena ia tidak memahami risiko. Tetapi karena ia melihat sesuatu yang lebih dalam.

Abu Bakar tidak melihat harta sebagai sumber utama.

Ia melihat harta sebagai sarana. Ia tidak menggantungkan rasa amannya pada apa yang ia miliki. Ia menggantungkan dirinya kepada Allah.

Di situlah tabir ketakutan tersingkap.

Ketakutan akan kehilangan biasanya muncul ketika seseorang merasa bahwa apa yang ia miliki adalah sandaran utamanya. Namun ketika sandaran itu berubah, ketakutan tidak lagi memiliki kekuatan yang sama.

### **Pelajaran dari Kisah Ini**

Kisah ini tidak hanya berbicara tentang sedekah. Kisah ini berbicara tentang cara melihat kehidupan.

Umar masih menyisakan setengah—dan itu luar biasa.  
Namun Abu Bakar menunjukkan sesuatu yang lebih dalam:

ketika hati tidak bergantung pada dunia,  
kehilangan tidak lagi menjadi ancaman yang sama.

Ketakutan akan kehilangan sering menjadi tabir yang halus.

Ia membuat manusia:

menahan  
mengontrol  
mempertahankan

Karena ia merasa bahwa apa yang dimiliki adalah sumber keamanan.

Namun ketika seseorang mulai melihat hakikat:

bahwa semua hanyalah titipan,  
bahwa semua bisa berubah,  
dan bahwa sumber sejati bukan pada apa yang dimiliki,  
maka tabir itu mulai terbuka.

## **Penutup**

Kisah Abu Bakar bukan tentang meninggalkan dunia.

Ia tetap hidup.  
Tetap berinteraksi.

Namun ia tidak menjadikan dunia sebagai sandaran.

Dan dari situlah kita belajar:

ketakutan akan kehilangan bukan hanya tentang apa yang akan hilang, tetapi tentang di mana kita meletakkan sandaran.

Jika sandaran berada pada sesuatu yang bisa hilang,  
ketakutan akan selalu ada.

Namun jika sandaran berada pada Allah, maka bahkan dalam kehilangan, hati tetap memiliki tempat untuk tenang.

---

## Pendahuluan

Salah satu emosi paling kuat dalam diri manusia adalah ketakutan akan kehilangan—sebuah rasa yang sering hadir secara halus, tanpa suara yang keras, namun perlahan memengaruhi cara kita melihat kehidupan. Ia muncul bukan hanya ketika sesuatu benar-benar hilang, tetapi bahkan ketika baru dibayangkan, seolah-olah ada sesuatu yang penting sedang berada di ambang lenyap, padahal belum tentu terjadi apa pun.

Ketakutan ini hadir dalam berbagai bentuk yang sangat dekat dengan keseharian: kehilangan pekerjaan, orang yang dicintai, harta, posisi, bahkan masa depan yang selama ini kita bayangkan. Pikiran bergerak lebih cepat dari kenyataan, menyusun kemungkinan-kemungkinan, lalu memperlakukannya seolah nyata. Dari sini tubuh ikut merespons—tegang, gelisah, tidak tenang—meskipun tidak ada ancaman yang benar-benar terjadi.

Seiring waktu, ketakutan ini tidak lagi sekadar datang sesekali, tetapi bisa menjadi latar belakang dalam kehidupan sehari-hari. Ia memengaruhi cara kita berpikir, mengambil keputusan, dan melihat masa depan. Kita menjadi lebih berhati-hati, tetapi juga lebih cemas; lebih waspada, tetapi juga lebih tegang. Tanpa disadari, hidup tidak lagi dijalani dengan penuh kehadiran, melainkan dengan sikap berjaga-jaga terhadap sesuatu yang belum tentu datang.

Namun yang sering luput, ketakutan ini tidak hanya menimbulkan kegelisahan, tetapi juga menjadi tabir. Ketika seseorang dikuasai oleh rasa takut kehilangan, perhatiannya menyempit—hanya fokus pada apa yang bisa hilang dan

kemungkinan buruk yang mungkin terjadi. Dalam kondisi ini, kemampuan untuk melihat makna yang lebih luas perlahan tertutup.

Kita tidak lagi melihat bahwa kehidupan memiliki pengaturan yang lebih dalam. Kita tidak lagi menyadari bahwa tidak semua kehilangan adalah keburukan, dan tidak semua yang kita pertahankan adalah kebaikan. Segalanya tertutup oleh satu dorongan: keinginan untuk tidak kehilangan.

Padahal di balik ketakutan itu, ada sesuatu yang lebih mendasar. Ketakutan bukan hanya tentang apa yang mungkin hilang, tetapi tentang di mana hati kita bersandar. Ketika sandaran itu rapuh, bahkan bayangan kehilangan pun sudah cukup untuk mengguncang seluruh diri. Sebaliknya, ketika sandaran itu kokoh, kehilangan tetap terasa, tetapi tidak menghancurkan segalanya.

Dari sinilah ketakutan mulai dapat dilihat dengan cara yang berbeda—bukan sekadar emosi yang harus dihindari, tetapi sebagai petunjuk. Ia menunjukkan di mana kita meletakkan rasa aman, dan apa yang selama ini kita pegang terlalu erat.

Dan mungkin, pertanyaan yang paling penting bukan lagi tentang apa yang akan hilang, tetapi tentang apakah yang sebenarnya kita takutkan adalah kehilangan itu sendiri—atau hilangnya sesuatu yang selama ini kita jadikan sandaran.

Dari pertanyaan inilah, perlahan tabir mulai terbuka, membawa kita menuju cara melihat yang lebih jernih tentang kehidupan dan tentang ketenangan yang tidak lagi mudah goyah.

---

## **Ketakutan yang Tampak Wajar**

Pada permukaan, ketakutan akan kehilangan terlihat wajar.

Manusia memang hidup dengan memiliki. Manusia memang membangun sesuatu. Maka ketika ada kemungkinan kehilangan, wajar jika muncul rasa takut.

Namun masalahnya bukan pada rasa takut itu sendiri.

Masalahnya adalah ketika ketakutan itu menjadi dominan, dan tanpa disadari mengendalikan cara seseorang melihat kehidupan.

Dalam kehidupan sehari-hari, rasa takut kehilangan sering kali terlihat begitu wajar, bahkan hampir tidak pernah dipertanyakan, karena ia hadir dalam bentuk-bentuk yang terasa manusiawi—takut kehilangan pekerjaan yang memberi rasa aman, takut kehilangan orang-orang yang kita cintai, takut kehilangan kondisi hidup yang selama ini terasa stabil, atau bahkan takut kehilangan harapan yang kita bangun tentang masa depan. Semua itu terasa masuk akal, seolah-olah memang sudah seharusnya kita merasa seperti itu, sehingga tanpa disadari, kita menerima ketakutan tersebut sebagai bagian yang normal dari hidup, tanpa pernah benar-benar melihat lebih dalam dari mana ketakutan itu berasal.

Namun ketika seseorang mulai memperhatikan dengan lebih jernih, ia perlahan menyadari bahwa ketakutan itu tidak hanya muncul karena kemungkinan kehilangan itu sendiri, tetapi karena ada sesuatu yang lebih dalam yang sedang dipertaruhkan—yaitu tempat di mana hati selama ini bersandar. Apa yang kita takutkan hilang sering kali bukan

sekadar objek di luar diri kita, melainkan rasa aman, rasa cukup, dan rasa tenang yang kita gantungkan pada hal tersebut, sehingga ketika bayangan kehilangan itu muncul, yang sebenarnya kita takutkan adalah hilangnya kestabilan di dalam diri kita sendiri. Dan di situlah ketakutan yang tampak wajar mulai memperlihatkan sisi lain yang lebih halus—bahwa ia bukan hanya tentang kehilangan, tetapi tentang ketergantungan yang selama ini tidak kita sadari.

Ketika kesadaran ini mulai tumbuh, seseorang tidak serta-merta berhenti merasa takut, karena rasa takut adalah bagian dari kemanusiaan, tetapi ia mulai melihatnya dengan cara yang berbeda—ia tidak lagi hanya fokus pada apa yang mungkin hilang, tetapi mulai bertanya ke dalam dirinya: mengapa kehilangan itu terasa begitu menakutkan? Apa yang sebenarnya sedang ia pertahankan? Dan di mana selama ini ia meletakkan sandaran hatinya? Pertanyaan-pertanyaan ini tidak selalu memiliki jawaban yang cepat, tetapi dari sanalah perlahan tabir yang selama ini menutupi pemahaman mulai terbuka, dan seseorang mulai melihat bahwa ketakutan yang ia anggap wajar ternyata menyimpan petunjuk tentang sesuatu yang lebih dalam—tentang arah hati yang mungkin perlu diluruskan, dan tentang sandaran yang selama ini belum benar-benar ia temukan.

---

## **Bagaimana Ketakutan Menghalangi Melihat Hakikat**

Jika dilihat lebih dalam, ketakutan akan kehilangan tidak hanya berasal dari kemungkinan kehilangan itu sendiri.

Ia berasal dari sesuatu yang lebih dalam: ketergantungan.

Ketika seseorang menggantungkan rasa aman pada sesuatu, maka kehilangan sesuatu itu terasa seperti kehilangan keamanan. Ketika seseorang menggantungkan nilai dirinya pada sesuatu, maka kehilangan sesuatu itu terasa seperti kehilangan dirinya.

Contoh sederhana:

Seseorang yang menggantungkan dirinya pada pekerjaan, akan sangat takut kehilangan pekerjaan. Seseorang yang menggantungkan dirinya pada pengakuan, akan sangat takut tidak dihargai. Seseorang yang menggantungkan dirinya pada relasi, akan sangat takut ditinggalkan.

Ketakutan ini bukan hanya tentang kehilangan. Ia tentang kehilangan **tempat bersandar**.

Ketika seseorang diliputi ketakutan, cara melihatnya menjadi sempit.

Pikirannya fokus pada satu hal: bagaimana mempertahankan apa yang dimiliki.

Ia mulai: mengontrol lebih banyak, mengkhawatirkan masa depan, mencoba memastikan segala sesuatu tetap stabil. Dalam kondisi seperti ini, perhatian sepenuhnya tertuju pada dunia.

Ia melihat: pekerjaan sebagai penentu hidup, manusia sebagai sumber kebahagiaan, keadaan sebagai pengendali masa depan.

Hakikat menjadi tertutup. Bukan karena tidak ada, tetapi karena perhatian sudah sepenuhnya terikat pada permukaan.

Ketakutan memiliki cara kerja yang sangat halus, namun kuat, dalam memengaruhi cara manusia melihat kehidupan, karena

ketika rasa takut hadir—terutama ketakutan akan kehilangan—ia tidak hanya memunculkan emosi yang tidak nyaman, tetapi juga secara perlahan menyempitkan cara pandang, membuat seseorang melihat segala sesuatu dari sudut yang terbatas, seolah-olah kehidupan hanya berputar di sekitar apa yang ia takutkan. Dalam keadaan seperti ini, perhatian menjadi terfokus pada kemungkinan terburuk, pikiran dipenuhi dengan skenario yang belum tentu terjadi, dan hati menjadi sulit untuk melihat sesuatu secara utuh, karena ketakutan telah mengambil alih ruang yang seharusnya digunakan untuk memahami.

Dalam kondisi tersebut, seseorang cenderung melihat kehidupan hanya dari permukaan—dari apa yang tampak, dari apa yang bisa hilang, dan dari apa yang terasa mengancam—tanpa mampu menembus lebih dalam ke arah hakikat yang sebenarnya sedang bekerja di balik kejadian. Ia melihat kehilangan sebagai akhir, bukan sebagai bagian dari pengaturan; ia melihat perubahan sebagai ancaman, bukan sebagai proses; dan ia melihat ketidakpastian sebagai sesuatu yang harus dihindari, bukan sebagai bagian alami dari kehidupan yang memang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan. Ketakutan, dengan cara yang tidak disadari, membentuk persepsi yang membuat seseorang merasa seolah-olah dunia ini harus selalu aman dan stabil agar ia bisa merasa tenang.

Akibatnya, kemampuan untuk melihat hakikat menjadi tertutup oleh lapisan-lapisan kekhawatiran yang terus berulang, karena selama seseorang masih terjebak dalam ketakutan, ia akan sulit melihat bahwa di balik setiap kejadian terdapat makna yang lebih dalam, dan bahwa tidak semua yang tampak sebagai kehilangan benar-benar membawa kerugian. Ia akan terus berusaha menghindari, mengamankan, dan mengendalikan,

tanpa menyadari bahwa justru usaha-usaha itulah yang membuatnya semakin jauh dari pemahaman yang lebih luas tentang kehidupan.

Namun ketika seseorang mulai menyadari peran ketakutan dalam membentuk cara pandangnya, perlahan ia mulai mengambil jarak—bukan dengan menekan rasa takut, tetapi dengan melihatnya sebagai bagian dari dirinya yang tidak harus selalu diikuti. Ia mulai membuka kemungkinan bahwa apa yang ia lihat selama ini mungkin belum sepenuhnya utuh, bahwa ada sisi lain dari kehidupan yang belum ia pahami, dan bahwa di balik ketakutan itu sendiri mungkin tersimpan undangan untuk melihat lebih dalam. Dan mungkin, di situlah perubahan mulai terjadi—ketika ketakutan tidak lagi menjadi penghalang, tetapi justru menjadi pintu yang mengarahkan seseorang untuk memahami hakikat kehidupan dengan cara yang lebih jernih dan lebih luas.

---

## **Ilusi Kepemilikan**

Salah satu sumber ketakutan adalah ilusi kepemilikan.

Manusia merasa:

“Ini milikku.”

“Ini hasilku.”

“Ini harus tetap ada.”

Padahal dalam kenyataannya:

semua yang dimiliki bersifat sementara.

Semua bisa berubah.

Semua bisa berpindah.

Ketika sesuatu yang sementara dianggap sebagai sesuatu yang harus tetap, ketakutan menjadi tidak terhindarkan.

Karena di dalam hati, ada keinginan untuk mempertahankan sesuatu yang memang tidak bisa dipastikan.

Dalam kehidupan yang kita jalani setiap hari, ada banyak hal yang secara perlahan kita anggap sebagai milik kita—pekerjaan yang kita bangun dengan usaha, hubungan yang kita jaga dengan perasaan, pencapaian yang kita raih dengan waktu dan tenaga, bahkan keadaan hidup yang kita rasakan sebagai bagian dari diri kita sendiri. Semua itu terasa begitu dekat, begitu nyata, sehingga tanpa disadari muncul keyakinan halus bahwa kita memiliki, menguasai, dan berhak mempertahankan semuanya, seolah-olah apa yang ada dalam hidup kita adalah sesuatu yang benar-benar berada dalam genggaman kita.

Namun ketika seseorang mulai melihat lebih dalam, ia perlahan menyadari bahwa apa yang selama ini ia anggap sebagai kepemilikan sebenarnya tidak pernah benar-benar berada dalam kendali penuh dirinya, karena segala sesuatu yang ada dalam kehidupan ini pada dasarnya bersifat sementara, bisa berubah, dan pada waktunya bisa pergi. Apa yang kita miliki hari ini bisa hilang esok hari, apa yang kita pegang erat bisa lepas tanpa bisa kita cegah, dan apa yang kita anggap pasti ternyata tidak selalu bertahan sebagaimana yang kita harapkan. Di sinilah ilusi kepemilikan mulai terlihat—bahwa yang selama ini kita anggap milik kita sebenarnya hanyalah sesuatu yang dipercayakan untuk sementara, bukan sesuatu yang benar-benar kita kuasai sepenuhnya.

Ilusi ini sering kali menjadi akar dari ketakutan kehilangan yang begitu kuat, karena ketika hati telah melekat pada sesuatu yang

dianggap sebagai milik, maka bayangan kehilangannya terasa seperti kehilangan bagian dari diri sendiri. Kita tidak hanya takut kehilangan sesuatu di luar diri kita, tetapi juga merasa seolah-olah kita akan kehilangan rasa aman, identitas, dan ketenangan yang selama ini kita gantungkan pada hal tersebut. Padahal, ketika seseorang mulai melepaskan ilusi kepemilikan ini, bukan berarti ia berhenti menghargai atau menjaga apa yang ada dalam hidupnya, tetapi ia mulai melihat dengan lebih jernih bahwa segala sesuatu hanyalah titipan, dan bahwa keterikatan yang berlebihan justru menjadi sumber kegelisahan yang tidak perlu.

Dari kesadaran itu, perlahan muncul cara pandang yang lebih lapang—seseorang tetap menjalani kehidupan dengan penuh tanggung jawab, tetap merawat apa yang ada di dalam hidupnya, tetapi tidak lagi menggenggam dengan ketakutan yang berlebihan, karena ia mulai memahami bahwa tidak semua harus dimiliki untuk bisa dijalani dengan tenang. Dan mungkin, di situlah hati mulai menemukan ketenangan yang berbeda—ketenangan yang tidak berasal dari memiliki, tetapi dari memahami bahwa apa pun yang datang dan pergi dalam kehidupan ini tidak pernah benar-benar menjadi milik kita sepenuhnya, dan karena itu tidak perlu ditakuti dengan cara yang berlebihan.

---

## **Ketika Ketakutan Menguasai**

Ketika ketakutan akan kehilangan menjadi kuat, beberapa hal mulai terjadi:

- seseorang sulit menikmati apa yang dimiliki
- seseorang lebih fokus menjaga daripada mensyukuri

- seseorang hidup dalam bayangan kehilangan

Ia tidak benar-benar hidup di masa kini.

Ia hidup dalam kemungkinan masa depan yang belum tentu terjadi.

Ini menciptakan beban yang terus-menerus.

Bukan karena kehilangan sudah terjadi, tetapi karena pikiran terus membayangkannya.

Ada saat-saat dalam kehidupan ketika ketakutan tidak lagi hanya hadir sebagai perasaan yang sesekali muncul, tetapi perlahan mengambil alih cara seseorang berpikir, merasakan, dan menjalani hari-harinya, hingga tanpa disadari hampir setiap keputusan, setiap reaksi, dan setiap harapan dibentuk oleh dorongan untuk menghindari kehilangan. Ketakutan tidak lagi berada di pinggir kesadaran, melainkan menjadi pusat yang diam-diam mengarahkan, membuat seseorang selalu waspada, selalu berjaga, dan selalu merasa bahwa ada sesuatu yang harus diamankan agar hidup tetap terasa stabil.

Dalam keadaan seperti ini, pikiran cenderung bergerak tanpa henti, mencoba memprediksi kemungkinan-kemungkinan yang belum tentu terjadi, sementara hati menjadi sempit karena terus-menerus berada dalam posisi bertahan, seolah-olah kehidupan adalah sesuatu yang harus dikontrol dengan ketat agar tidak runtuh. Seseorang mungkin terlihat baik-baik saja dari luar, tetap menjalani aktivitasnya, tetap berinteraksi dengan orang lain, namun di dalam dirinya ada ketegangan yang tidak pernah benar-benar hilang—ketegangan yang berasal dari usaha terus-menerus untuk menjaga agar apa yang dimiliki tidak berubah, tidak hilang, dan tidak keluar dari kendali.

Ketika ketakutan telah menguasai, cara melihat kehidupan pun ikut berubah, karena segala sesuatu mulai dinilai dari potensi ancamannya, bukan dari makna yang mungkin tersembunyi di baliknya. Perubahan dianggap sebagai risiko, bukan sebagai proses; ketidakpastian dianggap sebagai bahaya, bukan sebagai bagian dari perjalanan; dan kehilangan dipandang sebagai sesuatu yang harus dihindari dengan segala cara, bukan sebagai kemungkinan yang mungkin membawa arah yang lebih baik yang belum bisa dipahami saat ini. Dalam kondisi seperti ini, seseorang tidak hanya hidup di dalam kenyataan, tetapi juga hidup di dalam bayangan-bayangan yang diciptakan oleh pikirannya sendiri.

Namun ketika seseorang mulai menyadari bahwa ketakutan telah mengambil terlalu banyak ruang di dalam dirinya, perlahan muncul kemungkinan untuk melihat dengan cara yang berbeda—bahwa tidak semua yang ia takutkan benar-benar akan terjadi, dan bahwa tidak semua yang ia coba lindungi harus selalu dipertahankan dengan cara yang melelahkan. Ia mulai memahami bahwa hidup tidak harus dijalani dalam ketegangan yang terus-menerus, dan bahwa ketenangan tidak akan pernah ditemukan selama ia masih mencoba mengendalikan segala sesuatu yang memang tidak berada dalam kendalinya.

Dari kesadaran itu, perlahan ketakutan mulai kehilangan kekuatannya, bukan karena ia benar-benar hilang, tetapi karena ia tidak lagi menjadi pusat yang menguasai, melainkan hanya menjadi bagian yang dilihat dengan lebih jernih. Dan mungkin, di situlah hati mulai menemukan ruang yang lebih luas—ruang untuk bernapas, ruang untuk menerima, dan ruang untuk

menjalani kehidupan tanpa harus selalu berada dalam bayang-bayang kehilangan yang belum tentu terjadi.

---

## **Ketakutan dan Ego**

Ketakutan akan kehilangan juga berkaitan erat dengan ego.

Ego ingin:

memiliki  
mengendalikan  
memastikan

Ketika sesuatu terancam, ego merasa terguncang.

Ia merasa harus mempertahankan.

Ia merasa tidak boleh kehilangan.

Namun masalahnya, ego mencoba mengendalikan sesuatu yang memang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan.

Di sinilah konflik muncul.

Di balik banyak ketakutan yang dirasakan manusia, sering kali terdapat sesuatu yang lebih dalam yang bekerja secara diam-diam, yaitu ego—bagian dalam diri yang ingin merasa aman, ingin merasa memegang kendali, dan ingin memastikan bahwa kehidupan berjalan sesuai dengan apa yang ia harapkan. Ego tidak selalu tampak sebagai kesombongan atau keinginan untuk menjadi lebih dari orang lain, tetapi sering hadir dalam bentuk yang lebih halus: keinginan agar segala sesuatu tetap seperti yang diinginkan, dorongan untuk mempertahankan apa yang sudah dimiliki, dan ketidaknyamanan yang muncul ketika kenyataan tidak sesuai dengan harapan yang telah dibangun.

Ketika ego menjadi pusat dari cara seseorang memandang kehidupan, maka ketakutan pun mudah muncul, karena ego selalu membutuhkan kepastian dan stabilitas, sementara kehidupan pada dasarnya tidak pernah sepenuhnya pasti dan tidak pernah sepenuhnya bisa dikendalikan. Ego ingin mempertahankan apa yang ia anggap penting—status, hubungan, kondisi hidup, bahkan cara hidup yang sudah terasa nyaman—sehingga ketika ada kemungkinan perubahan atau kehilangan, ego meresponsnya sebagai ancaman, bukan sebagai bagian dari proses yang wajar. Di sinilah ketakutan tidak lagi sekadar reaksi terhadap keadaan, tetapi menjadi cerminan dari keterikatan yang begitu kuat terhadap sesuatu yang dianggap harus tetap ada.

Lebih dalam lagi, ketakutan sering kali bukan hanya tentang kehilangan sesuatu di luar diri, tetapi tentang ancaman terhadap identitas yang dibangun oleh ego itu sendiri—tentang siapa kita merasa diri kita ini, tentang bagaimana kita ingin dilihat, dan tentang apa yang membuat kita merasa berarti. Ketika sesuatu yang menopang identitas itu terguncang, ketakutan pun muncul dengan lebih kuat, seolah-olah yang terancam bukan hanya keadaan, tetapi juga diri kita sendiri. Padahal, dalam pandangan yang lebih jernih, identitas yang dibangun oleh ego sering kali bersifat sementara dan tidak sepenuhnya mencerminkan siapa diri kita yang sebenarnya.

Ketika seseorang mulai menyadari hubungan antara ketakutan dan ego, perlahan ia mulai melihat bahwa tidak semua yang ia rasakan harus diikuti, dan tidak semua yang ia takutkan benar-benar harus dihindari. Ia mulai memahami bahwa ketakutan sering kali berasal dari usaha ego untuk mempertahankan sesuatu yang memang tidak bisa dipertahankan selamanya,

sehingga alih-alih terus melawan atau menghindar, ia mulai belajar untuk melihat, memahami, dan memberi ruang bagi apa yang terjadi di dalam dirinya. Dan mungkin, di situlah perubahan mulai terjadi—ketika ketakutan tidak lagi dilihat sebagai musuh yang harus disingkirkan, tetapi sebagai tanda yang menunjukkan bahwa ada keterikatan yang perlu dilonggarkan, dan ada cara pandang yang perlu diluruskan.

---

## **Jalan Menuju Kejernihan**

Menghilangkan ketakutan sepenuhnya mungkin tidak realistis. Namun memahami ketakutan adalah langkah awal.

Ketika seseorang mulai melihat bahwa: ketakutan berasal dari ketergantungan, ketakutan berasal dari ilusi kepemilikan, maka sesuatu mulai berubah.

Ia mulai menyadari:

bahwa apa yang ia takutkan bukan hanya kehilangan, tetapi kehilangan sandaran yang ia bangun.

Dari sini, perlahan ia bisa mulai meluruskan.

Bukan dengan meninggalkan dunia, tetapi dengan tidak menjadikan dunia sebagai sandaran utama.

Perjalanan menuju kejernihan sering kali tidak dimulai dari perubahan besar di luar diri, tetapi dari kesediaan untuk melihat ke dalam dengan lebih jujur dan lebih tenang—melihat bagaimana selama ini kita memaknai kehidupan, bagaimana kita menggantungkan harapan, dan bagaimana kita merespons ketakutan yang muncul tanpa benar-benar memahaminya. Kejernihan tidak hadir secara tiba-tiba, melainkan tumbuh

perlahan dari kesadaran yang terus dilatih, dari keberanian untuk mengakui bahwa tidak semua yang kita yakini selama ini benar-benar tepat, dan bahwa mungkin ada cara lain dalam melihat kehidupan yang lebih luas dan lebih utuh.

Dalam proses ini, seseorang mulai belajar untuk tidak langsung percaya pada setiap pikiran yang muncul, terutama pikiran-pikiran yang dipenuhi oleh kekhawatiran dan ketakutan akan kehilangan, karena ia mulai menyadari bahwa pikiran tidak selalu mencerminkan kenyataan, melainkan sering kali hanya memproyeksikan kemungkinan yang belum tentu terjadi. Ia mulai memberi jarak antara dirinya dan pikirannya, antara dirinya dan emosinya, sehingga ia tidak lagi terbawa arus oleh apa yang muncul di dalam dirinya, tetapi mampu melihatnya dengan lebih jernih, tanpa harus langsung bereaksi atau menolak.

Perlahan, ia juga mulai memahami bahwa tidak semua harus berada dalam kendalinya untuk bisa dijalani dengan baik, dan bahwa ketenangan tidak ditemukan dengan memastikan segala sesuatu tetap seperti yang diinginkan, tetapi dengan menerima bahwa kehidupan memiliki jalannya sendiri yang tidak selalu bisa dipahami sepenuhnya. Dari sini, ia mulai melepaskan keterikatan yang berlebihan—bukan dengan menjauh dari kehidupan, tetapi dengan meluruskan posisi hatinya terhadap apa yang ia jalani, sehingga ia tetap berusaha, tetap berinteraksi, tetap mencintai, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangannya pada hasil atau keadaan.

Jalan menuju kejernihan bukanlah jalan yang bebas dari ketakutan, tetapi jalan di mana ketakutan tidak lagi menguasai, melainkan dilihat sebagai bagian dari proses memahami diri

dan kehidupan. Dan mungkin, di situlah sesuatu yang lebih dalam mulai terasa—ketika seseorang tidak lagi terjebak dalam bayangan kehilangan, tetapi mulai melihat bahwa di balik segala perubahan dan ketidakpastian, ada pengaturan yang tetap berjalan dengan tenang, dan bahwa kejernihan bukan datang dari mengendalikan kehidupan, tetapi dari memahami dan menerima kehidupan dengan cara yang lebih utuh.

---

## Hikmah

Ketika seseorang mulai melihat lebih dalam ke dalam dirinya, ia perlahan menyadari bahwa ketakutan yang selama ini ia rasakan bukan semata-mata tentang kemungkinan kehilangan yang terjadi di luar dirinya, tetapi tentang sesuatu yang jauh lebih halus—tentang arah hati yang selama ini bersandar pada sesuatu yang bisa berubah dan bisa hilang. Ia mulai memahami bahwa rasa takut yang terasa begitu wajar sebenarnya membawa pesan yang tidak selalu langsung terlihat, bahwa di balik kegelisahan itu ada petunjuk tentang bagaimana ia memaknai kehidupan, tentang apa yang ia anggap sebagai sumber ketenangan, dan tentang di mana ia meletakkan rasa aman di dalam dirinya.

Dari kesadaran itu, seseorang perlahan melihat bahwa selama hati menggantung pada sesuatu yang tidak tetap, maka ketakutan akan selalu menjadi bagian dari perjalanan yang melelahkan, karena ia terus berusaha menjaga sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar bisa ia jaga sepenuhnya. Ia mulai memahami bahwa masalahnya bukan pada dunia yang berubah, bukan pada kemungkinan kehilangan itu sendiri, tetapi pada keterikatan yang terlalu kuat terhadap hal-hal yang

bersifat sementara, sehingga setiap perubahan terasa seperti ancaman, dan setiap ketidakpastian terasa seperti sesuatu yang harus dihindari.

Namun hikmah yang lebih dalam mulai terbuka ketika seseorang tidak hanya melihat ketakutan sebagai sesuatu yang harus dihilangkan, tetapi sebagai pintu untuk memahami dirinya dengan lebih jernih. Ia mulai melihat bahwa ketakutan bukan hanya kelemahan, tetapi juga penunjuk arah—penunjuk bahwa ada sesuatu yang perlu diluruskan dalam cara ia bersandar, bahwa ada sesuatu yang perlu dipindahkan dari pusat hatinya. Dari situ, perlahan ia tidak lagi berusaha menghilangkan semua ketakutan, tetapi mulai mengubah tempat ia menggantungkan ketenangannya, sehingga ia tetap bisa menjalani kehidupan dengan utuh, tanpa harus terus-menerus berada dalam bayang-bayang kehilangan.

Dan mungkin, di situlah ketenangan yang lebih sejati mulai muncul—bukan karena semua hal menjadi pasti, bukan karena tidak ada lagi yang bisa hilang, tetapi karena hati tidak lagi bergantung sepenuhnya pada apa yang bisa hilang, melainkan mulai menemukan sandaran pada sesuatu yang lebih tetap, yang tidak goyah oleh perubahan apa pun.

---

## **Refleksi**

Cobalah berhenti sejenak, lalu lihat kembali dengan lebih jujur apa saja yang selama ini Anda takutkan hilang dalam hidup Anda—bukan hanya pada permukaannya, tetapi pada makna yang Anda letakkan di baliknya. Mungkin Anda takut kehilangan pekerjaan, kehilangan orang yang Anda cintai, kehilangan kestabilan hidup, atau bahkan kehilangan harapan

yang selama ini Anda pegang; namun jika Anda melihat lebih dalam, apakah yang sebenarnya Anda takutkan itu benar-benar hal tersebut, atau rasa aman, rasa berarti, dan rasa tenang yang Anda gantungkan padanya?

Perlahan, tanpa perlu memaksa diri untuk langsung memahami semuanya, cobalah bertanya pada diri Anda sendiri: jika hal itu benar-benar hilang, apakah yang paling Anda khawatirkan? Apakah Anda takut tidak lagi memiliki arah, tidak lagi merasa cukup, atau tidak lagi merasa utuh sebagai diri Anda? Dan jika itu yang Anda rasakan, mungkin selama ini ada bagian dalam diri Anda yang tanpa disadari telah meletakkan terlalu banyak harapan pada sesuatu yang memang tidak pernah benar-benar bisa dijaga selamanya.

Namun Anda tidak perlu menyalahkan diri Anda, karena ini adalah bagian dari perjalanan manusia yang wajar, bagian dari proses memahami kehidupan dengan lebih dalam; mungkin yang diperlukan bukanlah menghilangkan semua ketakutan, tetapi mulai melihatnya dengan cara yang berbeda—sebagai petunjuk, sebagai sinyal, sebagai undangan untuk melihat ke dalam diri Anda dengan lebih jernih. Dari sana, perlahan mungkin Anda mulai menyadari bahwa bukan kehilangan yang paling menakutkan, tetapi keterikatan yang berlebihan terhadap sesuatu yang bisa hilang itulah yang membuat hati menjadi rapuh.

Dan mungkin, dari kesadaran sederhana itu, sesuatu mulai berubah secara perlahan—Anda tetap menjalani kehidupan, tetap mencintai, tetap berusaha, tetapi tidak lagi menggantungkan seluruh ketenangan Anda pada apa yang Anda miliki, sehingga ketika perubahan datang—dan ia pasti

akan datang—Anda tidak lagi merasa kehilangan segalanya, karena Anda mulai menemukan bahwa ketenangan tidak berasal dari apa yang Anda pegang, tetapi dari bagaimana Anda memahami dan menempatkan hati Anda di dalam kehidupan ini.



## KATA PENUTUP

---

**P**ada akhirnya, perjalanan yang kita jalani melalui halaman-halaman buku ini bukanlah sekadar perjalanan memahami kecemasan, tetapi perjalanan untuk melihat diri sendiri dengan cara yang lebih jujur, lebih dalam, dan mungkin—lebih tenang. Kita memulai dari sesuatu yang sangat akrab: rasa cemas, rasa tidak aman, rasa ingin mengendalikan, dan ketakutan akan kehilangan. Semua itu terasa begitu nyata, begitu dekat, bahkan sering kali terasa seperti bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan itu sendiri. Namun perlahan, kita diajak untuk melihat bahwa apa yang selama ini kita rasakan bukan hanya tentang dunia di luar, tetapi tentang apa yang terjadi di dalam—tentang cara kita memahami, cara kita memaknai, dan tempat kita meletakkan sandaran.

Kita mulai menyadari bahwa sebagian besar dari apa yang kita takutkan ternyata tidak pernah benar-benar terjadi. Dan bahkan ketika sesuatu yang tidak kita inginkan benar-benar terjadi, sering kali dampaknya tidak sebesar yang kita bayangkan sebelumnya. Yang selama ini membuatnya terasa begitu berat bukan semata-mata karena peristiwanya, tetapi karena cara kita memandangnya, cara kita memikirkan kemungkinan-kemungkinan yang belum tentu terjadi, dan cara kita menggantungkan rasa aman pada sesuatu yang tidak pernah benar-benar stabil.

Kita juga mulai melihat bahwa kecemasan bukanlah sesuatu yang muncul tanpa sebab. Ia memiliki akar. Ia memiliki pola. Ia memiliki arah. Ia sering kali lahir dari keinginan untuk memastikan, untuk mengendalikan, untuk menjaga agar segala sesuatu tetap sesuai dengan harapan kita. Namun di dalam kehidupan yang tidak sepenuhnya bisa dikendalikan, keinginan itu justru menjadi sumber kelelahan yang tidak terlihat—karena kita terus mencoba memegang sesuatu yang sejak awal tidak pernah sepenuhnya berada dalam genggaman kita.

Di titik ini, kita dihadapkan pada sebuah pemahaman yang sederhana, tetapi sangat mendasar: bahwa ketenangan tidak selalu datang dari berhasil mengendalikan kehidupan, tetapi dari memahami batas kendali itu sendiri. Bahwa tidak semua hal harus dipastikan agar hidup tetap bisa dijalani. Bahwa tidak semua ketidakpastian adalah ancaman. Dan bahwa tidak semua yang kita lepaskan akan membuat kita kehilangan segalanya.

Perjalanan ini juga membawa kita pada sesuatu yang lebih dalam—tentang sandaran. Tentang kepada siapa hati ini sebenarnya bergantung. Karena di sanalah letak perbedaan

yang paling menentukan. Ketika sandaran kita berada pada sesuatu yang berubah, maka ketenangan kita pun akan ikut berubah. Namun ketika sandaran itu berpindah kepada sesuatu yang tidak berubah, sesuatu yang tidak bergantung pada keadaan, maka perlahan, ketenangan mulai memiliki akar yang lebih dalam.

Ini bukan berarti hidup menjadi tanpa masalah. Bukan berarti semua pertanyaan akan terjawab. Bukan berarti kita tidak akan pernah merasa cemas lagi. Kita tetap manusia. Kita tetap merasakan. Kita tetap menghadapi ketidakpastian. Namun mungkin yang berubah adalah cara kita berjalan di dalamnya—tidak lagi dengan ketegangan yang sama, tidak lagi dengan kebutuhan untuk memastikan segalanya, tetapi dengan kesadaran yang lebih jernih tentang apa yang bisa kita jalani dan apa yang memang tidak pernah berada dalam kendali kita sejak awal.

Jika ada satu hal yang bisa dibawa dari buku ini, mungkin bukan jawaban atas semua kecemasan, tetapi sebuah cara melihat yang berbeda. Cara melihat yang memberi ruang. Yang tidak terburu-buru menyimpulkan. Yang tidak langsung menganggap bahwa setiap ketidakpastian adalah ancaman. Cara melihat yang memungkinkan kita untuk tetap melangkah, meskipun tidak semua hal jelas, dan tetap merasa cukup, meskipun tidak semua sesuai dengan harapan.

Namun perjalanan ini belum selesai.

Apa yang Anda baca dalam buku ini adalah awal—sebuah pembukaan tabir, sebuah pengenalan terhadap cara melihat yang lebih jernih tentang kecemasan dan tentang apa yang sebenarnya terjadi di dalam diri kita. Pemahaman ini penting,

tetapi ia belum sepenuhnya mengubah cara kita menjalani hidup. Ia baru membuka pintu.

Perjalanan selanjutnya adalah melangkah masuk ke dalamnya.

Itulah yang akan Anda temukan dalam Buku ke-2 dari seri *“Sebagian Besar yang Kita Takutkan Tidak Pernah Terjadi”*, yang berjudul:

### **“Belajar Melepaskan Kecemasan dan Bersandar pada Ketetapan Allah.”**

Jika buku ini membantu kita memahami mengapa kita cemas, maka buku berikutnya akan mengajak kita melangkah lebih jauh—bukan hanya memahami, tetapi mulai menjalani dengan cara yang berbeda. Di dalamnya, kita akan masuk ke fase yang lebih dalam:

bagaimana saat cara melihat mulai benar-benar berubah,  
bagaimana hati perlahan menemukan tempatnya,  
dan bagaimana kita melatih diri untuk melihat hakikat secara nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Karena memahami adalah langkah awal.

Namun menjalani adalah perjalanan yang sesungguhnya.

Dan mungkin, di situlah perubahan yang paling penting terjadi.

Bukan ketika hidup menjadi lebih pasti,  
tetapi ketika hati mulai tidak lagi bergantung sepenuhnya pada ketidakpastian itu.

Bukan ketika semua ketakutan hilang,  
tetapi ketika kita tidak lagi dikuasai oleh apa yang kita takutkan.

Bukan ketika kita memahami segalanya,  
tetapi ketika kita tidak lagi merasa harus memahami segalanya  
sekarang.

Karena pada akhirnya, ketenangan bukanlah hasil dari dunia  
yang menjadi stabil.

Tetapi dari hati yang mulai menemukan tempat bersandar yang  
tidak berubah.

Dan dari sanalah, perlahan, kita belajar untuk menjalani  
hidup—

bukan dengan rasa takut yang terus membayangi,  
tetapi dengan kepercayaan yang tumbuh...

meskipun kita tidak selalu tahu apa yang akan terjadi  
selanjutnya.





## DAFTAR PUSTAKA

---

- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail. 2001. *Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Al-Ghazali, Abu Hamid. 2005. *Ihya' Ulum al-Din*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Qur'an al-Karim. 2019. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Kementerian Agama Republik Indonesia.
- At-Tirmidzi, Muhammad bin Isa. 2000. *Sunan at-Tirmidzi*. Beirut: Dar al-Gharb al-Islami.
- Ibn Kathir, Ismail bin Umar. 1999. *Tafsir al-Qur'an al-Azim*. Beirut: Dar Ibn Kathir.
- Ibn Qayyim al-Jauziyyah. 2004. *Madarij al-Salikin*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Ibn Taymiyyah, Ahmad bin Abdul Halim. 2003. *Al-Ubudiyyah*. Beirut: Dar Ibn Kathir.

Muslim bin al-Hajjaj. 2000. *Shabih Muslim*. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-Arabi.

Setiadi, Gunawan. 2026. *Belajar Hakikat dan Hikmah: Melihat Realitas Kehidupan dengan Kejernihan dan Bersandar kepada Allah*. Soengkono Learning Hub.



## PROFIL PENULIS

---

**Gunawan Setiadi** adalah pembimbing pembelajaran hakikat, hikmah, dan kedewasaan hidup, serta pendiri Soengkono Learning Hub. Mendapat gelar dokter dari Fakultas Kedokteran UGM tahun 1980 dan Master of Public Health dari University of North Carolina at Chapel Hill, USA tahun 1988.

Fokus pembelajarannya adalah membantu individu mengembangkan kejernihan dalam melihat realitas kehidupan, memperkuat stabilitas batin, dan membangun sandaran yang benar kepada Allah.

Pendekatannya mengintegrasikan:

- tauhid sebagai fondasi utama
- pemahaman hakikat kehidupan
- pengembangan hikmah dalam menghadapi realitas
- serta integrasi tawakal dan ma'rifat sebagai cara hidup

Melalui Soengkono Learning Hub, ia mengembangkan kurikulum pembelajaran yang membantu individu menjalani kehidupan dengan kejernihan, stabilitas, dan kedewasaan.

Website resmi:

<https://soengkonolearninghub.org>

Sebagian Besar

# YANG KITA TAKUTKAN Tidak Pernah Terjadi

Mengapa Kita Cemas dan Apa yang  
Sebenarnya Terjadi di Dalam Diri Kita

Sebagian besar yang kita takutkan... tidak pernah benar-benar terjadi. Namun kecemasan tetap terasa nyata menguasai pikiran dan mengganggu ketenangan. Buku ini mengajak Anda melihat lebih dalam: bahwa kegelisahan sering kali bukan berasal dari realitas, tetapi dari cara kita memandangnya. Bukan untuk menghilangkan masalah, tetapi untuk menemukan cara melihat yang lebih jernih dan perlahan, hidup pun terasa lebih tenang.



CV. Global Aksara Pers  
Anggota IKAPI, Jawa Timur: 2021,  
No. 282/JTI/2021

📍: Jl. Wonocolo Utara V/18 Surabaya  
📞: +628977416123/+628573269334  
🌐: [www.globalaksarapers.com](http://www.globalaksarapers.com)