

Agar Tidak Kehilangan Akal Sehat

Oleh: **Abad Badruzaman** | Tanggal Upload: 12 Mei 2021



“Falsafah Tiongkok mengatakan, jika hendak mendaki gunung, janganlah engkau bayangkan emas berhamburan di puncaknya. Bayangkan saja batu cadas yang tajam dan siap mencederai kapanpun engkau menginjaknya. Dengan begitu, orang akan menjadi siap menghadapi kegagalan, kekalahan, dan kesengsaraan. Itulah juga falsafah hidup sehari-hari. Jika seseorang hanya menyiapkan keberhasilan, kemenangan, dan kebahagiaan, maka hidupnya akan mudah jatuh frustrasi dan kehilangan akal sehat. Kuncinya adalah menerima semua sebagai kenyataan dan menyiapkan mental dalam menghadapi segala situasi. Falsafah tersebut layak pula kita terapkan dalam menghadapi masa Pandemi Covid-19 yang sedemikian panjang ini. Wallahu A'lam.”

25 Ramadhan 1442 H / 7 Mei 2021 M

Prof. Dr. Maftukhin, M.Ag.
Rektor IAIN Tulungagung

www.ain-tulungagung.ac.id @iaintulungagung @iaintulungagungoffice @IAINTulungagung IAIN Tulungagung

“Falsafah Tiongkok mengatakan, jika hendak mendaki gunung, janganlah engkau bayangkan emas berhamburan di puncaknya. Bayangkan saja batu cadas yang tajam dan siap mencederai kapan pun engkau menginjaknya. Dengan begitu, orang akan menjadi siap menghadapi kegagalan, kekalahan, dan kesengsaraan. Itulah juga falsafah hidup sehari-hari. Jika seseorang hanya menyiapkan keberhasilan, kemenangan, dan kebahagiaan, maka hidupnya

akan mudah jatuh frustrasi dan kehilangan akal sehat. Kuncinya adalah menerima semua sebagai kenyataan dan menyiapkan mental dalam menghadapi segala situasi. Falsafah tersebut layak pula kita terapkan dalam menghadapi masa Pandemi Covid-19 yang sedemikian panjang ini. Wallahu Al'am" (Prof. Dr. Maftukhin, M. Ag, Rektor IAIN Tulungagung).

Cerita tentang hidup terutama adalah cerita tentang perjuangan ketimbang tentang keberhasilan atau kesuksesan. Mungkin memang tidak ada yang menampik keberhasilan. Tapi keberhasilan yang bernilai adalah keberhasilan yang direngkuh lewat perjuangan, keberhasilan yang bermakna adalah keberhasilan yang ditebus dengan pengorbanan. Nilai dan makna itu hakikatnya tidak dinisbahkan kepada keberhasilan atau kesuksesan, melainkan pada setiap jengkal perjuangan yang mendahuluinya, pada setiap peluh pengorbanan yang diteteskan.

Jika hidup adalah pendakian, maka jadikan pendakian itu sendiri sebagai tujuan. Tidak usah terlalu mempedulikan apa gerangan di ujung pendakian. Jadikan setiap langkah pendakian sebagai pencapaian-antara yang mendewasakan dan menguatkan hidup, sehingga langkah berikutnya merupakan kelanjutan yang melengkapi dan menyempurnakan langkah-langkah sebelumnya. Tidak usah ada langkah terayun dalam sebuah pendakian yang disesali selama berangkat dari niat yang kokoh dan bertujuan menggapai kesejahteraan hidup.

Pendakian yang demikian tidak terlalu menyoal apa yang bakal ditemukan di akhir perjalanan. Sampai ke tujuan pendakian sudah merupakan kesuksesan itu sendiri. Bahwa di sana yang ditemukan adalah emas berhamburan, itu hanya "bonus" yang tidak dengan sendirinya membuat pendakian menjadi lebih bernilai atau lebih bermakna. Bahwa di sana yang ditemukan ternyata bongkahan-bongkahan batu cadas yang tajam, itu hanya "kebetulan" yang tidak membuat pendakian menjadi kurang bernilai atau kurang bermakna. Mengulang apa yang telah disinggung, pendakian adalah pendakian; jalan sekaligus tujuan. Yang ditemukan di akhir pendakian tak berpengaruh terhadap nilai atau makna pendakian yang telah ditunaikan.

Hingga di sini saya hendak mengatakan, idealnya sebuah pendakian tidak memperhitungkan apa yang kiranya bakal ditemukan di ujung sana. Berfokuslah pada pendakian itu sendiri sebagai sebuah perjuangan dan proses yang mengayakan wawasan dan mendewasakan jiwa. Tapi jika memang harus membayangkan sesuatu di ujung perjalanan, maka secara psikologis membayangkan sesuatu yang kurang atau tidak menyenangkan kiranya bakal lebih "menyehatkan", ketimbang membayangkan sesuatu yang mengengahkan atau menyenangkan.

Gambarannya seperti ini: Jika sejak awal yang kita bayangkan ada di ujung sana adalah batu cadas yang tajam, tapi ternyata yang kita temukan adalah emas berhamburan, maka tentu kita akan senang dibuatnya tanpa harus mengekspresikannya secara berlebihan. Sebaliknya jika sejak awal yang kita bayangkan ada di ujung sana adalah emas berhamburan, tapi ternyata yang kita temukan adalah bongkahan cadas keras nan tajam, maka tentu kita akan kecewa berat dibuatnya bahkan bisa jadi seperti digambarkan Pak Rektor, "hidupnya akan mudah jatuh frustrasi dan kehilangan akal sehat."

Inti dari quote Pak Rektor kali ini adalah bahwa kita dituntut untuk “menerima semua sebagai kenyataan dan menyiapkan mental dalam menghadapi segala situasi.” Kemudian saya menambahkan bahwa pendakian adalah perjuangan atau pun proses. Sejauh yang diminta dari kita adalah berjuang dan berproses. Soal hasil, sebagai manusia beriman kita percaya bahwa Tuhan tak akan menyia-nyiakan setiap perjuangan yang dilandasi niat baik.

Selain itu, perjuangan atau pun proses kerap kali meminta waktu lebih lama dari yang kita bayangkan atau persiapkan. Maksud saya begini: jika kita belum memetik hasil perjuangan hari ini, maka yakini saja kita telah menebar benih yang kelak akan tumbuh jadi batang, bercabang, beranting dan berbuah. Buah-buah perjuangan itu tidak harus dipetik dan dinikmati penanam pohonnya. Anak-cucu di generasi mendatang yang akan mencicipi dan menikmatinya, dan mereka tahu kita adalah yang berjasa atas capaian yang mereka petik.

Hemat saya, tips dari Pak Rektor bahwa kita harus pandai “menerima semua sebagai kenyataan dan menyiapkan mental dalam menghadapi segala situasi”, plus keyakinan bahwa Tuhan tidak akan pernah menyia-nyiakan setiap butir kebaikan di jalan perjuangan, ditambah kesadaran bahwa perjuangan kadangkala memerlukan waktu yang panjang, bisa lebih dari satu generasi; semua itu saya tunjuk sebagai tips agar kita tidak kehilangan akal sehat dalam menjalani setiap pendakian hidup.

[Baca Artikel Asli di Website](#)

Tentang [islamsantun.org](#):

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, [islamsantun.org](#) hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Abad Badruzaman**

Dosen dan Peneliti Senior UIN Sayyid Ali Rahmatullah (SATU) Tulungagung

© 2026 [islamsantun.org](#) · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*