

Sawang-Sinawang

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 12 Agustus 2021



"...Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, niscaya kamu tidak akan mampu menghitungnya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)." (Q.S. Ibrahim: 34)

Disadari atau tidak, manusia sering merasa iri melihat kehidupan orang lain yang lebih baik darinya. Ketika melihat orang yang lebih kaya, lebih pintar, lebih dihormati, lebih sukses darinya, tidak jarang muncul keinginan dalam diri seseorang untuk bisa seperti mereka, atau bahkan bisa melebihi mereka.

Sebetulnya, keinginan tersebut sangat wajar dan manusiawi. Karena pada hakekatnya, setiap orang tentu mendamba kehidupan yang lebih baik dari waktu ke waktu. Jika rasa iri

tersebut dalam arti positif, yaitu bertujuan memotivasi diri untuk menjadi lebih baik dari sebelumnya, dengan meningkatkan etos kerja, mengembangkan diri dengan bekal pengetahuan dan keterampilan, maka hal itu sah-sah saja.

Persoalannya adalah, jika rasa iri itu dalam arti negatif, yaitu memunculkan rasa tidak suka kepada orang lain. Sehingga apa pun yang berkaitan dengan orang lain, berupa harta, ilmu, jabatan serta kehormatan yang dia miliki menjadi alasan seseorang untuk membencinya. Lebih buruk lagi, karena rasa benci kepada seseorang, maka dengan berbagai cara orang yang iri itu berusaha untuk dapat menjatuhkannya. Membuat usahanya bangkrut, misalnya, memfitnahnya, atau bahkan yang paling sadis membunuhnya. Semua dilakukan karena kebenciannya kepada seseorang, yang nota bene, dalam pandangannya lebih segala-galanya dari dirinya.

Inilah kondisi umum yang terjadi pada diri seseorang yang tidak pandai bersyukur. Dia selalu melihat orang lain lebih baik serta lebih sukses darinya. Dia selalu melihat rumput tetangga lebih hijau.

Padahal, kalau dia sadari, dalam dirinya sungguh banyak nikmat, anugerah serta potensi yang Allah berikan dan harus disyukuri. Nikmat hidup, nikmat sehat, nikmat kesempatan serta nikmat-nikmat lainnya adalah anugerah serta modal luar biasa yang Allah berikan. Tinggal bagaimana seseorang menggunakannya.

Dalam masyarakat Jawa ada istilah sawang-sinawang, yaitu kecenderungan seseorang yang melihat kehidupan orang lain lebih baik, lebih menyenangkan darinya. Padahal, belum tentu orang yang dia anggap menyenangkan kehidupannya, dalam kenyataannya juga seperti itu. Bisa jadi kehidupan orang yang memandang orang lain lebih baik, justru lebih baik dan lebih menyenangkan daripada kehidupan orang yang dilihatnya. Begitulah kehidupan manusia. Selalu saja ada perasaan kurang dalam dirinya.

Maka, untuk bisa menikmati dan mensyukuri kehidupan ini, tidak lain adalah dengan cara melihat ke dalam diri kita sendiri, bukan melihat ke luar (baca: orang lain). Kita lihat apa yang kita miliki, bukan apa yang kita inginkan. Bukan pula melihat apa yang orang lain miliki.

Lihat ke dalam, bukan ke luar. Lihat apa yang ada dalam diri kita. Bukan apa yang ada di luar kita. Karena yang kita miliki adalah sebuah anugerah yang luar biasa dari Allah Swt. Sementara yang di luar sana belum tentu baik bagi kita.

Allah sangat tahu betul kapasitas serta kemampuan kita. Allah tidak akan memberikan 'sesuatu' kepada seseorang yang menurut pandangan-Nya, orang tersebut belum siap untuk mendapatkannya. 'Sesuatu' itu akan Allah berikan kepada orang yang tepat, di saat yang tepat dan dengan cara yang tepat. Inilah konsep kelayakan menurut Allah. Jika seseorang dianggap layak oleh Allah untuk mendapatkan 'sesuatu', maka Allah pun akan memberikan kepadanya. Tetapi jika orang tersebut tidak atau belum layak untuk mendapatkannya, maka Allah pun tidak

akan memberikan kepadanya.

Dengan memahami konsep kelayakan ini, maka tidak akan ada perasaan kecewa dalam diri kita, ketika apa yang kita harapkan belum menjadi kenyataan.

Alih-alih mengeluh dan menyesali keadaan, karena keinginan memiliki 'sesuatu' di luar yang kita miliki belum terwujud, menikmati dan memaksimalkan sesuatu yang kita miliki jauh lebih baik dan lebih bermakna bagi kehidupan kita. Dengan cara ini, kita sudah menunjukkan rasa syukur kita kepada Allah Swt. Maka, kita tinggal berharap, sesuai janji Allah di atas, bahwa siapa yang bersyukur atas nikmat-Nya, pasti Allah akan menambah nikmat kepadanya.

* Ruang Inspirasi, Kamis, 12 Agustus 2021.

[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 **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang *rahmatan lil 'alamin*