

Semua Bermula dari Pikiran

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 24 Agustus 2021



Islamsantun.org. Dari manakah datangnya kebahagiaan? Dari mana pula datangnya

penderitaan? Di manakah letak kesenangan? Di mana pula letak kesedihan? Ternyata jawaban atas semua pertanyaan tersebut adalah: pikiran. Ya, pikiran adalah muara dari semua perasaan yang berkecamuk dalam diri kita. Dari pikiranlah kebahagiaan hadir, dari pikiran pula penderitaan datang. Berawal dari pikiran, kesenangan tercipta. Berangkat dari pikiran, kesedihan bermula.

Kekuatan pikiran memang luar biasa. Ia mampu memengaruhi kondisi fisik dan psikis seseorang. Ia juga mampu memengaruhi perasaan dan sikap seseorang. Bahkan ia mampu menentukan masa depan seseorang. Apakah seseorang kelak menjadi pemenang ataukah pecundang. Semua tergantung bagaimana ia menggunakan serta memilih pikirannya.

Dr. Ibrahim Elfiky dalam *Quwwat al-Tahakkum fi al-Dzat*, mengutip kalimat bijak dari filsafat India Kuno, "Hari ini anda tergantung pada pikiran yang datang saat ini. Besok anda ditentukan oleh ke mana pikiran membawa anda." Demikianlah kenyataannya. Perasaan dan perbuatan selalu dimulai dari pikiran. Pikiranlah yang menjadi pendorong setiap perbuatan dan dampaknya. Pikiranlah yang menentukan kondisi tubuh, jiwa, kepribadian dan rasa percaya diri.

James Allen dalam bukunya berjudul *As A Man Thinketh* mengatakan, "A person is limited only by the thoughts that he chooses." (Seseorang dibatasi oleh pemikiran-pemikiran yang ia pilih sendiri).

Seseorang yang memenuhi otaknya dengan pikiran-pikiran negatif, hakekatnya telah membatasi dirinya sendiri untuk selalu berpikir negatif, sehingga pikiran-pikiran positif enggan mendekat padanya. Bisa dipastikan, kehidupannya pun tidak jauh dari hal-hal negatif. Kesedihan, kekecewaan, penderitaan serta keputusan akan selalu menyertai hari-harinya. Pun demikian halnya dengan beragam sifat negatif lainnya, seperti iri hati, dendam, berburuk sangka, memandang rendah orang lain, sombong, egois serta berbagai sifat negatif lainnya akan selalu menghiasi kepribadiannya. Inilah konsekuensi dari pilihannya sendiri, yakni memilih berpikir negatif.

Di sisi lain, seseorang yang selalu memenuhi otaknya dengan pikiran-pikiran positif, hakekatnya telah membentengi dirinya dari masuknya pikiran-pikiran negatif. Maka, kehidupannya pun akan selalu diwarnai hal-hal positif. Sikap optimis, penuh semangat dan percaya diri dalam menghadapi pelbagai persoalan hidup akan selalu mewarnai hari-harinya. Kepribadiannya senantiasa dihiasi dengan beragam sifat positif; sabar, syukur, ikhlas, berbaik sangka, rendah hati (*tawadlu'*) serta berbagai sifat positif lainnya akan selalu melekat dalam kepribadiannya. Inilah dampak dari pikiran yang dipilihnya, berpikir positif.

Kebebasan untuk memilih pikiran itu diserahkan sepenuhnya kepada kita. Mau memilih pikiran-pikiran positif ataukah negatif. Dalam bahasa al-Qur'an, Allah Swt sudah menunjukkan kepada kita dua jalan. "Dan Kami telah menunjukkan kepadanya dua jalan (kebaikan dan kejahatan)". (Q.S. Al-Balad: 10). Terserah kepada kita, jalan mana yang akan kita tempuh. Tetapi, satu hal yang harus kita ingat, setiap orang akan menanggung konsekuensi dari jalan

(pikiran) yang dipilihnya.

Sekali lagi, hidup adalah pilihan. Dan pilihan itu ada pada diri kita masing-masing. Mau bahagia atau sengsara, senang atau susah, sabar atau putus asa, tergantung bagaimana kita menyikapi hidup ini.

Alangkah naifnya, jika hidup yang hanya sekali dan sebentar ini kita jalani dengan penuh kekecewaan, kesedihan serta putus asa. Hidup akan terasa nikmat dan penuh makna jika dijalani dengan penuh rasa syukur, sabar serta ikhlas dengan segala qadha dan qadar Allah.

* Ruang Inspirasi, Senin, 23 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