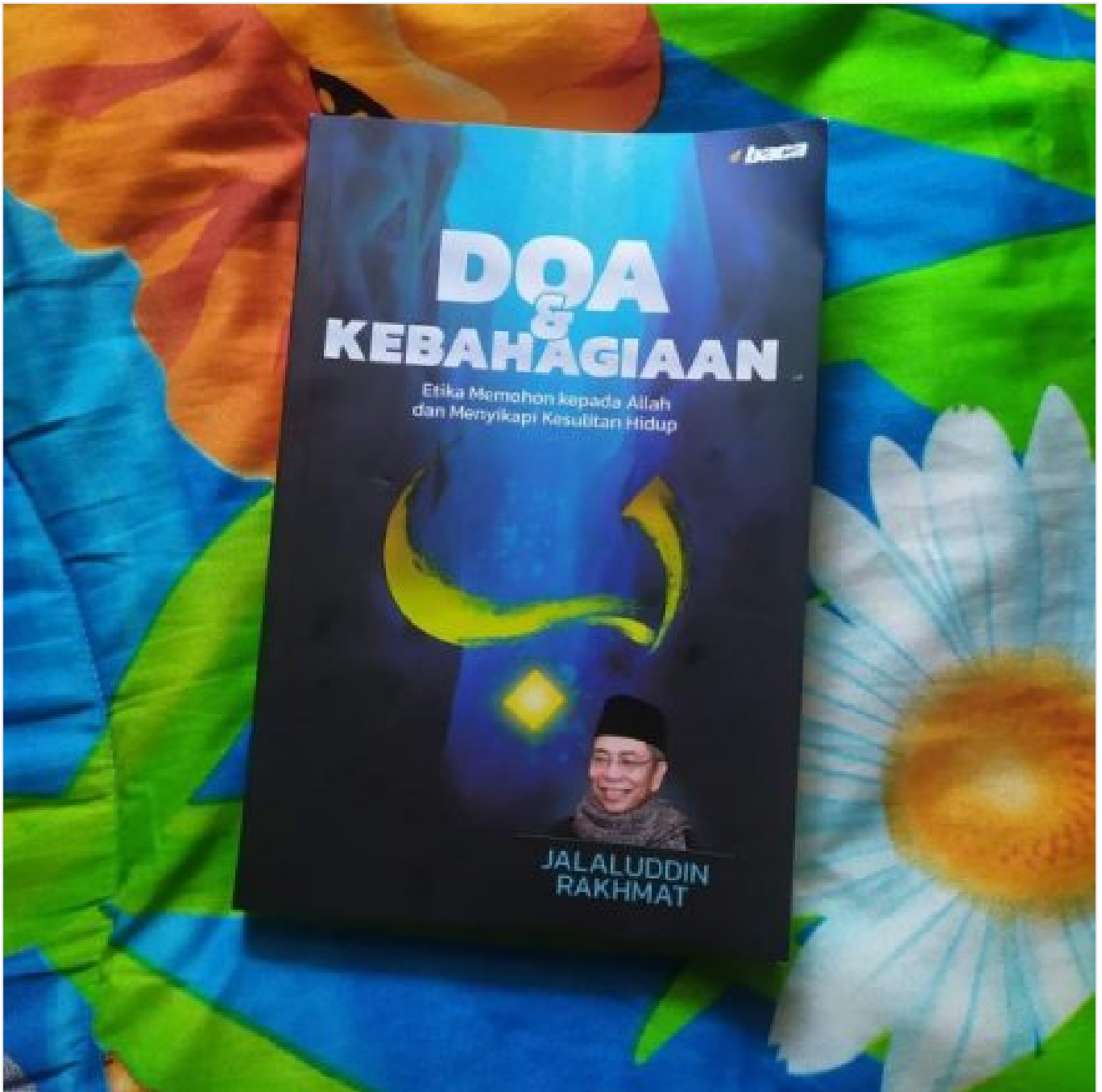


Melawan Virus Ketakutan

Oleh: **Rahmatullah Al-Barawi** | Tanggal Upload: 16 Juli 2021



Akhir-akhir ini, hampir setiap hari media sosial diramaikan dengan kabar duka. Bahkan ada celotehan seolah-olah salat wajib bertambah satu lagi, yaitu salat gaib. Persis seperti menunggu antrian, kematian hanyalah soal menunggu giliran, siapa yang terlebih dahulu dipanggil.

Di tengah kegamangan pandemi, doa dan bahagia menjadi bagian dari ikhtiar meningkatkan imun sekaligus iman agar tetap aman. Inilah poin utama dari buku yang diulas oleh cendekiawan Muslim Indonesia yang baru saja berpulang 15 Februari silam. Buku ini adalah salah satu “kenangan indah” sepeninggal Kang Jalal. Terutama tatkala menemani isolasi mandiri atau aktivitas dari rumah selama Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) darurat. Sebagaimana penafsiran Kang Jalal terhadap Surat al-Insyirah bahwa penderitaan isolasi dan pengasingan tak akan selamanya, pun pandemi ini juga pasti akan dilalui.

Salah satu tanda kematangan intelektual seseorang adalah manakala ia bisa menjelaskan hal-hal yang rumit dengan bahasa yang tak berbelit. Kang Jalal berhasil melakukan hal tersebut. Buku ini menghadirkan ayat-ayat Al-Quran, hadis Nabi, teori-teori psikologi, juga cerita sehari-hari. Poin terakhir ini penting untuk digarisbawahi sehingga membuat buku ini layak untuk dibaca oleh siapa saja. Meskipun dalam setengah bagian pertama buku ini Kang Jalal banyak mengeksplorasi teori psikologi dan sosial, namun pesan utama dapat tersampaikan dengan baik.

Sepintas jika membaca judul buku, sebagian orang akan menganggap isi buku ini adalah kumpulan doa untuk menggapai kebahagiaan. Padahal redaksi doa dalam buku tersebut tidak lebih dari 10% saja. Alih-alih mendikte bacaan, Kang Jalal justru mengajak pembaca agar memperbaiki pemikiran. Sebab, selama ini yang membuat kita tidak bahagia adalah karena terjatuh dalam pemahaman yang menyuburkan kesedihan.

Oleh karena itu, buku ini menghadirkan “vaksin” untuk mengatasi ketakutan diri di tengah berita duka yang menghantui.

Pertama, musibah adalah keniscayaan, sedangkan penderitaan adalah sikap dan pilihan. Hal ini yang seringkali luput dari pemikiran. Kita sering berdoa untuk dijauhi dari musibah, padahal ia adalah suatu kepastian. Hidup adalah ujian, tanpa ujian, tiada kehidupan. Hal yang perlu diperhatikan adalah bukan pada musibah, tetapi respons kita menghadapinya. Jika kita menganggap musibah adalah penderitaan, maka yang terjadi adalah nestapa. Karenanya yang dibutuhkan adalah reframing, mengubah sudut pandang.

Tamsil yang indah digambarkan dalam Al-Quran Surat al-Ra’d ayat 12 bahwa halilintar itu dapat menimbulkan ketakutan tetapi pada saat yang sama juga melahirkan harapan. Kita takut dengan suara halilintar yang menggelegar ataukah fokus pada secercah oase kesejukan yang dibawa oleh hujan. Pilihan kita menentukan kondisi hati yang akan diterima. Sama seperti penyakit, ketika ditimpa sakit, apakah lebih banyak bersedih ataukah bahagia? Dengan demikian, kebahagiaan itu tidaklah berasal dari luar, melainkan dari diri.

Kedua, modus hidup yang sehat adalah modus “menjadi”, kebahagiaan diperoleh ketika memberi, bukan mengambil. Kang Jalal menegaskan:

“Kalau Anda ingin hidup sehat, hentikan upaya mencari ketenteraman dan jati diri

dengan bersandar kepada apa yang Anda miliki. Untuk “menjadi”, Anda harus mengeluarkan semua pemusatan ego, semua sikap “kepunyaanku”, Anda harus mengosongkan diri dari ketertarikan kepada kepemilikan.” (hlm. 150)

Modus “menjadi” dan “memiliki” ini dikenalkan oleh Erich Fromm dalam bukunya “To Have or To Be”. Boleh jadi pandemi ini mengajarkan kita bagaimana menjadi manusia, bukan memiliki manusia. Menjadi manusia berarti menghayati nilai-nilai kemanusiaan, berbanding terbalik dengan memiliki manusia yang lebih mengutamakan penguasaan dan pemaksaan. Saat ini kita disadarkan bahwa orang tua, anak, suami, istri bukanlah sesuatu yang dimiliki. Kapan pun Sang Pencipta ingin mengambilnya, tak ada kuasa bagi kita untuk menolaknya.

Ketiga, berdoa karena cinta. Hal ini tentu saja berat, tetapi Kang Jalal mengajak pembaca untuk mengubah pola pikir tentang berdoa. Dalam bahasa Kang Jalal “doa bukan lampu aladin”, segala yang diharap, diperoleh dalam waktu sekejap. Kita tidak mempunyai hak untuk memaksa Tuhan agar sesuai dengan apa yang diinginkan. Menarik satu hadis qudsi tentang doa berikut:

“Tuhan berfirman kepada para malaikat: ‘Di sebelah sana ada seorang hamba-Ku yang fasik, banyak berbuat dosa, berdoa kepada-Ku. Segera penuhi permintaannya. Aku bosan mendengar suaranya. Di tempat yang lain ada seorang hamba-Ku yang saleh sedang berdoa kepada-Ku. Tapi, tangguhkan permintaannya. Aku senang mendengar rintihannya.’”

Hadis tersebut dapat dijadikan bahan evaluasi. Boleh jadi doa yang dikabulkan adalah karena Tuhan bosan mendengar suara kita. Atau sebaliknya, tak kunjung dikabulkan doa yang dipanjatkan adalah lantaran Allah rindu mendengar permohonan hamba-Nya. Karenanya jangan berhenti untuk terus berdoa. Apakah kita akan bosan berbicara dengan sosok yang dicintai?

Setelah ini yang terpenting adalah bagaimana mengendalikan diri. Pandemi memberikan refleksi bahwa virus itu datang dari luar, karenanya fokuslah pada apa yang ada di dalam diri. Meningkatkan imunitas dan spiritualitas menjadi jalan untuk melawan virus. Kalau pun pada akhirnya kita harus terjangkit, itu juga bukan akhir dari kehidupan. Kita hanya perlu melihat dari sudut pandang lain agar kesedihan tidak terus dirasakan.

Lebih dari itu, Kang Jalal telah mencontohkan, hidup dengan semangat kebaikan akan melahirkan kebaikan yang terus mengalir. Buku ini mengajarkan kita cara memohon kepada Allah, karenanya sediakan waktu walau sesaat untuk mengirimkan doa kepada mereka yang telah berpulang, wabil khusus kepada sang penulis buku. Wallahu a’lam.

#Milad21IJABI

[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 **Rahmatullah Al-Barawi**

Dosen Prodi Ilmu Alquran dan Tafsir UIN Sultan Aji Muhammad Idris Samarinda, Penggagas 'Daras Buku',

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