



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 503-515

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Bahagia dan Derita Perspektif Sunatullah: Sebuah Kajian Kritis

Novianto

Universitas Gunadarma

Email: novianto@staff.gunadarma.ac.id

Abstrak

Masalah sunatullah sebagai sebuah sistem kehidupan telah banyak dibahas. Tetapi belum ditemukan penelitian dan kajian sunatullah terkait dengan masalah kebahagiaan (*sa'adah*) dan penderitaan (*syaqawah*). Untuk itu, penelitian dan kajian ini berfokus pada masalah tersebut dari perspektif sunatullah, dengan tujuan untuk mengungkap bagaimana kebahagiaan dan penderitaan bekerja dalam sistem sunatullah. Penelitian ini menggunakan studi literatur, dengan cara mengumpulkan bahan-bahan berupa literatur dan ayat-ayat Alquran terkait dengan konsep-konsep sunatullah, kebahagiaan dan penderitaan, yang kemudian dianalisis melalui pendekatan kritis. Berdasarkan penelitian dan kajian yang peneliti lakukan, peneliti menemukan bahwa kebahagiaan dan penderitaan sebagai bagian dari ciptaan Allah dalam proses kerjanya tidak terlepas dari sunatullah. Dan untuk meraih kebahagiaan, taat kepada Allah, berarti juga taat pada ketentuan-ketentuan-Nya, merupakan harga mati. Karena Allah telah mendesain sistem kehidupan ini yang di dalamnya terdapat sebuah sistem yang bekerja secara otomatis yang tidak mentolerir ketidaktaatan.

Kata Kunci: *Kebahagiaan, Penderitaan, Sunatullah*

Abstract

The problem of sunatullah as a system of life has been widely discussed. However, there has been no research and study of sunatullah related to the issue of happiness (sa'adah) and suffering (shaqawah). Therefore, this research and study focuses on the issue from the perspective of sunatullah, with the aim of revealing how happiness and suffering work in the sunatullah system. This research uses a literature study, by collecting materials in the form of literature and Quranic verses related to the concepts of sunatullah, happiness and suffering, which are then analyzed through a critical approach. Based on the research and study that the researcher conducted, the researcher found that happiness and suffering as part of Allah's creation in the process of work cannot be separated from sunatullah. And to achieve happiness, obeying Allah, which means also obeying His provisions, is a fixed price. Because Allah has designed this system of life in which there is a system that works automatically that does not tolerate disobedience.

Keywords: *Happiness, Suffering, Sunatullah*

PENDAHULUAN

Di sebuah pengajian di Masjid Konsulat Jenderal RI (KJRI), Los Angeles, seorang jamaah bertanya, mengapa beberapa negara yang tadinya lemah, seperti Korea dan Jepang, tetapi karena mereka kerja keras kini bangkit menjadi negara maju secara ekonomi, politik dan teknologi. Padahal mereka dalam pengelolaan sitem bernegara tidak pernah mengatasnamakan syariah. Begitu pula negara-negara maju lainnya seperti di Eropa maupun di Amerika. Sementara umat Islam yang selalu berteriak syariah, malah justru belum bangkit-bangkit (Amir Faishal Fath, 2010), bahkan ada diantaranya yang terpuruk.

Membaca informasi Amir Faishal Fath seperti ditulis di laman Dakwahtuna.com, peneliti pun bertanya, apa yang salah dengan peristiwa itu? Bukankah banyak yang bangga bahwa Islam agama yang sempurna? Bahwa Islam agama yang menjanjikan kebahagiaan dunia akhirat? Tetapi mengapa faktanya, banyak negara-negara yang mayoritas berpenduduk Muslim malah tingkat kebahagiaannya tertinggal jauh dibandingkan negara-negara yang berbasis sekuler.

Seperti dikutip Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari, seorang psikolog sosial Adrian White dari Universitas Leicester Inggris menerbitkan Peta Kebahagiaan Dunia (*Global Map of Subjective Well-Being*) dengan menggunakan data-data dari *United Nations of Educational, Scientific, and Cultural Organization* (UNESCO), *The New Economics Foundation*, *World Health Organization* (WHO), *United Nations High Commissioner for Refugees* (UNHCR), *Latinbarometer*, dan *Central Intelligence Agency* (CIA). Dari penelitian yang dilakukan Andrian White, yang melibatkan 80 ribu responden itu ditemukan, ternyata Denmark merupakan negara terbahagia sedunia. Yang terbelakang Burundi, sebagai

negara yang paling tidak bahagia jika dibandingkan dengan negara-negara lain. Sementara Indonesia yang konon penduduknya mayoritas Muslim berada di urutan ke-64 dunia, Malaysia di urutan ke-17, Australia ke-26 dan Papua Nugini di urutan ke-86 (Nanum Sofia dan Endah Puspita Sari, 2018).

Berdasarkan penelitian tadi, kajian dan penelitian memandangi, bahwa kebahagiaan dan penderitaan ternyata dialami semua orang. Siapapun orang itu, apakah orang dewasa atau anak-anak, pria atau wanita, kaya atau miskin, punya jabatan atau tidak, cantik-ganteng atau tidak, beragama atau tidak, apapun suku dan bangsanya, semuanya bisa mengalami kebahagiaan dan penderitaan. Kenyataan itu juga menunjukkan, bahwa tak seorangpun di dunia ini bisa lari dan bersembunyi dari kemungkinan mengalami penderitaan dan kebahagiaan. Dengan kata lain, kebahagiaan dan penderitaan tak mengenal pilih kasih; kebahagiaan dan penderitaan tak mengenal usia, jenis kelamin, status sosial, rupa, agama maupun jabatan. Siapapun yang tidak berusaha memahami dan berupaya bisa beradaptasi dengan bagaimana mekanisme kebahagiaan dan penderitaan bisa menghampiri hidup seseorang, niscaya akan mengalami penderitaan.

Bisa meraih hidup bahagia (*sa'adah*) menjadi dambaan semua orang. Sebabnya, bisa meraih bahagia adalah segala-galanya, melebihi apapun yang ada di dunia ini. Kenyataan menunjukkan, apalah artinya memiliki harta berlimpah, jabatan tinggi, pasangan ideal, anak cerdas, kalau hidupnya tidak bahagia. Semua itu menjadi sia-sia ketika seseorang berada dalam penderitaan (*syaqawah*). Tapi dengan bahagia membuat hidup menjadi serba bermakna dan terasa nikmat. Untuk hidup kita memang membutuhkan harta. Setelah menikah kita menginginkan punya anak. Dalam bekerja kita ingin punya jabatan. Akan tetapi, seperti diamati A. Arkoff, itu semua tidak memberi jaminan seseorang bisa hidup bahagia (Arkoff, 1975). Sebaliknya, yang paling tidak dikehendaki manusia mengalami penderitaan. Tak seorangpun di dunia ini yang bersedia hidup menderita. Penderitaan ditandai dengan adanya rasa sakit, secara fisik maupun psikis. Dan mereka yang mengalami, menanggung beban emosi yang dirasakan sebagai penderitaan (Azam Syukur Rahmatullah, 2015).

Begitu sangat esensialnya kebahagiaan dalam hidup seseorang, membuat sejumlah pemikir menempatkan kebahagiaan sebagai tujuan utama dalam hidup. Dan faktanya, kebahagiaan dan penderitaan itu memang kongkrit, riil, nyata. Ia ada, tidak abstrak. Dan keberadaannya, meski tidak bisa dilihat secara kasat mata, tapi bisa dirasakan atau dialami. Karena kebahagiaan nyata, banyak orang memburunya. Dampak nyata dari orang yang merasakan kebahagiaan, hidupnya tampak bersemangat dan bergairah (Anthony de Mello, 2011). Sebaliknya, karena penderitaan nyata, banyak orang berupaya menghindarinya.

Dampak nyata dari orang yang mengalami penderitaan, hidupnya dipenuhi beban emosi. Bahkan, hingga tak tertahankannya beban emosi yang dialami dan dirasakan, terkadang membuat seseorang putus asa yang bisa menggiringnya pada tindakan bunuh diri (Budhy Munawar-Rachman, 2019).

Sejumlah pemikir Muslim memandang, bagaimana kebahagiaan dan penderitaan bisa hadir dalam hidup manusia, karena sudah ada aturan hidup yang mengaturnya. Aturan inilah yang disebut sunatullah, atau yang dikenal sebagai Hukum Kehidupan (Ilyas Ismail, 2018). Sunatullah adalah ketentuan-ketentuan (aturan-aturan atau hukum-hukum) Allah. Ketentuan-ketentuan ini Allah ciptakan untuk mengatur kehidupan seluruh ciptaan-Nya, yang bertalian dengan kehidupan alam semesta, manusia, hewan, tumbuh-tumbuhan dan bertalian hubungan diantara keseluruhan ciptaan-Nya itu. Hukum atau ketentuan Allah ini berlaku universal, termasuk dalam soal bahwa manusia akan mengalami kebahagiaan dan penderitaan dalam hidupnya (Quraish Shihab, 2009). Dan ketentuan ini, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. al-Ahzab [33]: 62, telah berlaku bukan saja pada manusia yang hidup di jaman sekarang, melainkan berlaku juga pada manusia yang hidup di masa lalu dan kelak di masa yang akan datang.

Yang menjadi pertanyaan kemudian, bagaimana mekanisme kebahagiaan dan penderitaan dalam bingkai sunatullah? Pertanyaan berikutnya, apakah dalam Islam meraih kebahagiaan menjadi tujuan utama dalam hidup? (Agustinus W. Dewantara, 2017). Apakah kebahagiaan dan penderitaan dua hal yang saling bertentangan? Ataukah keduanya merupakan keniscayaan eksistensial dalam pengalaman hidup manusia yang tak terpisahkan (*inseparable*)? Lantas, untuk apa Allah menghadirkan kebahagiaan dan penderitaan? Dan bagaimanakah kebahagiaan dan penderitaan bisa diraih manusia dalam bingkai sunatullah?

Berpijak pada pertanyaan-pertanyaan tadi, kajian dan penelitian dalam tulisan ini hendak difokuskan, menjawab sejumlah pertanyaan tadi. Selain itu, sejauh penelusuran peneliti, kajian dan penelitian yang memfokuskan soal kebahagiaan dan penderitaan dalam perspektif sunatullah belum ada. Dan peneliti memandang, sebagaimana akan diuraikan dalam kajian dan penelitian ini, bahwa hidup berdasarkan sunatullah menjadi keharusan yang tidak bisa ditawar-tawar. Sebab kalau pilihan ini dilanggar, cepat atau lambat, manusia akan mengalami penderitaan selama-lamanya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat Library Research (kepustakaan) atau kualitatif, yakni semua bahan yang dibutuhkan bersumber dari bahan-bahan tertulis yang berkaitan dengan tema yang akan dibahas.

Penelitian ini menggunakan metode kritis, atau yang dalam tradisi filsafat dikenal dengan etika (filsafat moral). Melalui metode ini, seperti dikemukakan Franz Magnis Suseno, mencoba mengamati realitas moral secara kritis. Etika tidak memberikan ajaran, melainkan memeriksa kebiasaan-kebiasaan, nilai-nilai, norma-norma dan pandangan-pandangan moral secara kritis. Etika tidak membiarkan pendapat-pendapat moral begitu saja, melainkan menuntut agar pendapat-pendapat moral yang dikemukakan bisa dipertanggungjawabkan (Magnis Suseno, 1987).

Sumber data dalam kajian dan penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Sumber data primer adalah mushaf Alquran, dengan menginventarisasi ayat-ayat yang berkaitan dengan masalah kajian dan penelitian yang berbicara tentang sunatullah yang bertalian dengan masalah kebahagiaan dan penderitaan. Sumber data lainnya berupa tulisan-tulisan yang bertalian dengan fokus kajian dan penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bahagia Derita Sebagai Sunatullah

Kata sunatullah diambil dari al-Quran. Antara lain terdapat di Q.S. al-Fath [48]:2, al-Ahzab [33]: 38, dan al-Fathir [35]: 43. Kata Sunatullah terdiri dari kata sunnat dan Allah. Kata sunnat memiliki arti suatu pekerjaan yang sudah menjadi kebiasaan. Sunnah juga mengandung makna kebiasaan (al-'adah) (Munawwir, 2002). Secara umum, kata sunnat digunakan Al-Qur'an sebagai cara atau aturan (Taufiq Hidayat, 1996).

Sedangkan kata Allah menunjuk nama Dzat, Tuhan Yang Maha Esa; Tuhan Yang Maha Pencipta, yang mencipta langit dan bumi beserta segala isinya. Allah mencipta tentu punya tujuan, alias tidak asal-asalan atau main-main (Q.S. al-Anbiya [21]: 16). Oleh karena itu niscaya ada 'aturan' yang Allah buat untuk mengatur seluruh ciptaan-ciptaan-Nya itu, agar tujuan yang dikehendaki-Nya tercapai.

Jadi sunatullah, merupakan ketentuan-ketentuan, ketetapan-ketetapan, hukum-hukum Allah atau dikenal sebagai Hukum Kehidupan. Ketentuan-ketentuan-Nya ini Allah ciptakan, bertujuan untuk mengatur kehidupan seluruh ciptaan-Nya (Taufiq Hidayat, 1996). Sunnatullah juga bisa dikatakan kebiasaan-kebiasaan Allah dalam memperlakukan ciptaan-Nya (Quraish Shihab, 2009).

Sebagai sebuah sistem hukum kehidupan, sunatullah memiliki beberapa karakteristik. Antara lain, berlaku mutlak, universal, tetap, terus-menerus dan otomatis. Berlaku mutlak artinya Ketentuan Allah bersifat memaksa. Hukum Kehidupan ini Allah ciptakan dengan ukuran-ukuran yang pasti (Q.S. al-Furqon [25]: 2). Karena kepastiannya ini, tidak satu pun ciptaan-Nya, termasuk manusia, yang bisa melawan atau menolaknya (Nurcholish, 1994).

Sunatullah berlaku tetap artinya tidak berubah. Ketentuan Allah ini telah berlaku dari sejak awal penciptaan dan tidak akan berubah hingga di masa yang akan datang (Q.S. al-Israa [17]: 77). Tidak ada satu pun dari makhluk yang ada di alam semesta ini yang dapat mengubah sunnah-Nya.

Sunatullah berlaku terus menerus artinya, Ketentuan Allah ini tidak akan berhenti selama ada sebab musababnya. Pelanggaran terhadap Ketentuan-Nya akan berakibat fatal, yang dapat dirasakan langsung atau tidak langsung, sekarang atau di kemudian hari. Sedangkan otomatis, bahwa Hukum Kehidupan ini bekerja secara mekanistik.

Kebahagiaan dan penderitaan sebagai bagian dari ciptaan Allah tentu tidak bisa dilepaskan dari adanya keterkaitan dengan sunatullah. Sebagai sebuah Hukum Kehidupan, maka pola kerja kebahagiaan dan penderitaan yang berlangsung dalam kehidupan manusia pun berlaku sama: berlaku universal, mutlak, tetap, terus-menerus dan otomatis.

Berlaku universal berarti, kebahagiaan dan penderitaan akan dialami semua orang. Tanpa memandang latar belakang suku, bangsa, jenis kelamin, agama, status sosial, rupa dan usia orang tersebut, semua orang bisa mengalami. Seperti bisa dilihat dalam kenyataan hidup, orang yang tidak beragama sekalipun, dan dengan demikian tidak percaya adanya Tuhan, mereka ada yang bisa mengalami kebahagiaan dan mengalami penderitaan.

Berlaku mutlak artinya, mereka yang bisa merasakan kebahagiaan, adalah mereka yang bersedia mengikuti Ketentuan-Ketentuan-Nya. Di antara ketentuan-ketentuan-Nya itu misalnya, selalu bersyukur, sabar, disiplin, bersungguh-sungguh dalam hal apapun, jujur, istiqomah, bertawakal, ikhlas, pemaaf, mengedepankan cinta dan kasih sayang dan selalu berbagi terhadap sesama. Sebaliknya, mereka yang mengalami penderitaan adalah mereka mereka melanggar Ketentuan-Ketentuan-Nya.

Selain itu, kebahagiaan dan penderitaan yang dialami manusia berlaku otomatis. Artinya, tanpa memperdulikan orang itu suka atau tidak suka, setuju atau tidak setuju, tahu atau tidak tahu: mengikuti Ketentuan-Nya otomatis bahagia, melanggar otomatis menderita. Dan Ketentuan-Ketentuan Allah ini berlaku tetap. Sampai kapanpun dan dimanapun tidak pernah berubah.

Dari uraian di atas maka bisa kita mengerti, kalau kita menyaksikan dalam kenyataan hidup adanya orang-orang (bangsa) non-muslim bisa jaya, sehat dan bahagia, sementara

orang-orang Muslim mengalami keterpurukan, sakit-sakitan dan terhina, atau sebaliknya. Dengan kata lain, selama orang-orang Muslim maupun non-Muslim dalam menjalankan kehidupannya mengikuti Ketentuan-Ketentuan Allah yang sudah tertuang dalam Hukum Kehidupan (sunatullah), mereka akan meraih bahagia. Dan yang melanggar akan menderita (Quraish Shihab, 2009).

Namun demikian, salah seorang pakar tafsir Indonesia terkemuka, Quraish Shihab memandang, sunatullah berbeda dengan Hukum Alam (Quraish Shihab, 2009), seperti yang banyak dipahami ilmuwan Barat dan sebagian pemikir Muslim. Mereka menganggap, isitilah sunnatullah seringkali disepadankan dengan istilah hukum alam. Padahal, keduanya terdapat perbedaan yang mendasar.

Letak perbedaannya, meski kedua-duanya bersifat pasti, tetapi hukum alam tidak mengizinkan adanya campur tangan Allah dalam Hukum Kehidupan ciptaan-Nya, sementara Sunatullah mengizinkan. Misalnya, dalam Hukum Alam kemungkinan mukjizat seperti yang pernah dialami para Nabi dan Rasul tidak mendapat tempat, sementara Sunnatullah kemungkinan itu tidak dinafikan.

Kalau Hukum Alam mengandaikan sebuah aturan yang tidak mungkin bisa dilanggar, dalam Sunnatullah pelanggaran terhadap kebiasaan tidak menimbulkan sesuatu yang mustahil. Tentu saja sebuah perubahan bisa terjadi apabila Allah berkehendak lain. Dengan kata lain, karena Allah Kehendaknya mutlak dan Kekuasaan-Nya tak terbatas, maka Allah tidak tunduk pada Hukum Kehidupan ciptaan-Nya sendiri. Dengan demikian, hukum sebab-akibat atau hukum kausalitas dalam Islam diyakini bahwa pada hakikatnya bukanlah sebab-sebab itu yang membawa akibat. Namun, akibat itu muncul karena Allah SWT yang menghendakinya.

Implikasinya terhadap sikap hidup, membuat manusia selalu punya harapan dari kemungkinan mendapat petolongan Allah dalam keadaan yang paling mustahil sekalipun. Sebab Allah Maha Kuasa, bagi-Nya tidak ada yang tidak mungkin (Erbe Sentanu, 2015). Semua serba mungkin. Semua bisa terjadi atas ijin-Nya meski terkadang berada diluar nalar normal. Dengan demikian, adanya harapan ini, tentu bisa berdampak pada tumbuhnya rasa tenang (optimis) pada diri seseorang ketika menghadapi masalah yang nyaris mustahil ada jalan keluarnya.

Bahagia Bukan Tujuan Hidup

Telah disinggung diatas, ada sejumlah pemikir yang menyatakan meraih kebahagiaan merupakan tujuan utama dalam hidup. Pemikiran ini berlawanan dengan konsep sunatullah. Dalam konsep sunatullah, bisa meraih bahagia dan terhindar dari penderitaan

bukanlah tujuan utama dalam hidup. Kebahagiaan dalam konsep Sunatullah dipandang sebagai pahala (ganjaran). Penderitaan dipandang sebagai peringatan (Quraish Shihab, 2009), bukan siksaan yang didesain untuk membuat manusia menderita. Dengan kata lain, kebahagiaan dan penderitaan hanya sebuah ujian, sebagaimana ditegaskan dalam Q.S. al-Anbiya [21]: 35, bahwa manusia akan selalu diuji dengan keburukan dan kebaikan.

Dihadirkannya kebahagiaan dan penderitaan sebagai ujian memiliki dua tujuan. Pertama, ini adalah cara Allah agar manusia tetap konsisten dalam mengejar tujuan hidup yang sesungguhnya, yang sejati dan hakiki. Yaitu kembali lagi untuk bertemu dengan Tuhannya (liquo illah) (Nurcholish, 2005), sebagaimana digariskan dalam konsep "Inna lillahi wa inna ilaihi rojiun." Kedua, untuk kebaikan manusia itu sendiri. Hanya saja, untuk bisa bertemu Tuhan, ada prasyarat yang harus dipenuhi.

Allah Maha Suci. Maka untuk bertemu Yang Maha Suci manusia harus memenuhi syarat kesucian. Caranya, dengan mengikuti ketentuan-ketentuan-Nya, yang dalam bahasa al-Quran digariskan melalui iman dan amal sholeh yang didasarkan hanya pada motif berharap ridho-Nya (Q.S. al-Kahfi [18]: 110): "Barangsiapa mengharap perjumpaan dengan Tuhannya, maka hendaklah ia mengerjakan amal saleh dan janganlah seorangpun mempersekutukan Tuhannya dalam beramal sholeh."

Hanya berharap ridho-Nya, sebagaimana ditekankan ayat tadi, inilah kunci utama meraih kebahagiaan sejati. Ketika seseorang bisa memelihara motif dasarnya dari kemungkinan menyimpang pada motif lain sehingga bisa terjebak dalam kemusyrikan, inilah yang akan membawa manusia selalu berada dalam kesucian (Ali Shabuni, 2007). Suci disini dipahami, bahwa seseorang motifnya tidak lagi terpaut (tertarik) dengan kemewahan duniawi karena hanya selalu berharap ridho-Nya (al-Baqarah [2]: 272). Misalnya, dalam beramal sholeh masih berharap pujian, penghormatan, atau keinginan mendapatkan sesuatu yang bersifat materi. Ketika seseorang telah berada dalam kesucian (as-Syams [91]: 9), pada kondisi inilah ia bisa merasakan kehadiran Allah dalam dirinya. Ketika perasaan dekat ini semakin menguat, pada saat inilah manusia meraih kebahagiaan dalam hidupnya (Harun Nasution, 1989).

Jadi dalam konsep sunatullah, kebahagiaan merupakan ganjaran atas ikhtiar manusia yang bersungguh-sungguh mendekatkan diri kepada Allah, melalui iman dan amal sholeh yang hanya berharap ridho-Nya. Oleh karenanya, dalam konsep sunatullah, kebahagiaan tak perlu dicari. Kebahagiaan secara otomatis akan datang dengan sendirinya. Selama manusia istiqomah dalam amal sholeh, sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, maka kebahagiaan hidup akan selalu menyertainya. Dengan demikian, kebahagiaan bisa merupakan pertanda bahwa Allah telah ridho dengan cara hidup seseorang. Dan dengan

diperolehnya kebahagiaan akan semakin meyakinkan seseorang telah berjalan di rel yang benar untuk bisa berjumpa dengan Allah (Q.S. ar-Ra'du [13]: 2).

Dalam kehidupan sehari-hari, tanda seseorang telah mencapai kesucian, antara lain ia tidak lagi terganggu dengan berbagai ujian berupa kebaikan dan keburukan. Apapun situasi yang dihadapi, seperti saat dipuji atau dihina, baginya sama saja. Sebab baginya, ridho Allah diatas segala-segalanya, melampaui sekedar pujian dan hinaan. Karena tidak terganggu, inilah yang membuat hidup manusia bahagia. Sebaliknya, seseorang menderita disebabkan masih terdapat kekotoran hati (Q.S. asy-Syams [91]: 10), karena pelanggaran-pelanggarannya terhadap Ketentuan-Ketentuan Allah, alias motifnya tidak murni hanya berharap ridho Allah. Akibatnya, ia tidak bisa memandang segala peristiwa yang terjadi dengan jernih. Ia masih terjebak pada ujian kebaikan dan keburukan yang membuatnya terganggu secara psikologis. Itu sebabnya hidupnya menderita.

Tak Ada Penderitaan, yang Ada Hanya Kebahagiaan

Namun demikian, dalam desain sunatullah, penderitaan yang dialami seseorang saat menjalani ujian hidup, tidak dipandang sebagai akhir dari segalanya. Ia hanya merupakan peringatan (tanda) (Syahrastani, t.t.), untuk menyadarkan manusia bahwa ada yang salah dalam hidupnya sehingga mengalami penderitaan (Q.S. al-Sajdah [32]: 21). Peringatan inilah yang mengharuskan manusia untuk berbenah diri (bertaubat), agar segera beralih bisa meraih kebahagiaan. Itu sebabnya, mengutip Ibnu Qayyim al-Jauziyyah dalam bukunya "Kunci Kebahagiaan" penderitaan bisa merupakan berkah, ketika penderitaan dipandang sebagai momen untuk bangkit kembali, atau sebagai langkah awal untuk mencapai kebahagiaan (al-Jauziyyah, 2004).

Selain itu, kalau penderitaan dipandang sebagai siksaan dari Allah karena melanggar Ketentuan-Nya, maka ini akan bertentangan dengan sifat Allah yang Rahman Rahim. Jadi tidak masuk akal, Allah Yang Maha Pengasih Penyayang mencipta hamba-Nya hanya untuk disiksa dengan alasan apapun. Gambaran ini sama saja mengidentikan Allah seperti raja yang dzolim terhadap rakyatnya yang tidak mau mengikuti titahnya. Oleh karenanya, melalui sistem kehidupan (sunatullah) yang diciptakan-Nya harus dipandang sebagai wujud Keadilan Allah. Adil dalam pengertian, bahwa Allah memperlakukan sama setiap manusia dihadapan-Nya dalam kehidupan. Mereka yang taat akan memperoleh kebahagiaan, yang ingkar akan menderita.

Dengan demikian, dalam konsep sunatullah sesungguhnya tidak ada penderitaan. Yang ada hanya kebahagiaan. Sebab bagi yang mengalami penderitaan, tetap terbuka untuk bahagia, selama yang bersangkutan mau belajar dari pengalaman penderitaan yang

dialami, lalu bertekad untuk tidak mengalami penderitaan yang kedua kalinya. Malah setelah mengalami penderitaan, justru bisa membuat seseorang lebih percaya diri dengan mantab untuk selalu menempuh hidup yang bisa membawanya pada kebahagiaan hidup untuk selamanya.

Taat Harga Mati

Dalam Islam, Allah menetapkan agar manusia selalu mengedepankan sikap pemaaf, penyabar, ikhlas, selalu bersyukur dan bertawakal dalam menghadapi berbagai persoalan hidup? Atau dengan kata lain, Allah tidak membenarkan manusia menyimpan kemarahan, dendam, sakit hati, kecewa dan kejengkelan bersarang dalam dirinya, apalagi tersimpan dalam waktu lama? Ternyata, ini ada kaitannya dengan sunatullah yang berlaku dalam tubuh manusia yang bekerja secara otomatis, bahwa apabila manusia tidak bisa menjaga pola pikirnya, ini akan berpengaruh besar terhadap kesehatan fisiknya.

Sebuah penelitian memperlihatkan, gangguan kesehatan fisik faktor penyebabnya 15% disubsidi oleh pola makan yang salah, dan 85% karena gangguan pikir. Hasil penelitian ini, bisa dibilang cukup dipercaya tingkat keakuratannya. Hanya saja, karena proses pengaruhnya baru terasa dalam waktu lama, sehingga banyak orang mengabaikannya.

Menurut Wattimena, kesehatan menjadi nilai yang penting dalam hidup manusia. Hal ini bisa diamati di berbagai peradaban, tidak hanya di Indonesia. Kesehatan lalu disamakan dengan kebahagiaan. Orang tidak bisa bahagia, jika ia tidak sehat. Untuk menjadi sehat, orang juga perlu untuk menata pikiran dan pola hidupnya dengan pikiran-pikiran yang baik, yakni dengan kebahagiaan (Wattimena, 2015). Dengan demikian, ada kaitan yang bersifat timbal balik dan amat erat antara kesehatan dan kebahagiaan.

Seorang dokter Spesialis Bedah Saluran Pencernaan dari Jepang, Dr. Shigeo Haruyama, melakukan penelitian terhadap kenyataan tersebut. Menurutnya, dalam tubuh manusia terdapat senyawa kimia yang memproduksi hormon racun dan hormon kebahagiaan (endorfin = Endogenous Morphin). Hormon endorfin dibutuhkan tubuh lantaran hormon inilah yang membuat kita memiliki daya tahan tubuh menjadi sehat dan kuat. Sebaliknya, hormon racun membuat daya tahan tubuh menjadi lemah dan rentan terhadap serangan virus atau penyakit dari luar maupun dari dalam diri sendiri. Produksi hormon endorfin akan terjadi pada saat seseorang selalu berpikiran dan berperilaku positif. Sebaliknya, hormon racun (stress) berproduksi saat seseorang berpikir dan berperilaku negatif (Haruyama, 2014).

Seakan mendukung penelitian Shigeo Haruyama, seorang ahli dalam biologi perkembangan doktor Bruce Lipton dari Amerika Serikat, melakukan riset terhadap sel

manusia. Menurutnya, manusia itu sesungguhnya adalah kumpulan sel. Ada sebanyak 500 triliun sel dalam tubuh manusia. Sel ini adalah makhluk hidup dan cerdas.

Yang menarik dari penelitian Bruce, sel adalah makhluk hidup yang anti terhadap yang bersifat negatif. Di laboratorium, ketika dikasih racun, sel akan menghindar atau bertarung. Tapi ketika dikasih protein, sel berkembang dengan baik. Dan kenyataan medis memperlihatkan, ketika seseorang harus menjalani kemoterapi, rambutnya rontok. Menurut Bruce, itu disebabkan sel mati karena telah tercemar racun obat kimiawi.

Hubungannya dengan kesehatan, sel terhubung dengan pusat pikiran manusia. Kalau pikiran manusia mempersepsi (memaknai) lingkungan luar dengan positif, maka persepsi ini akan mempengaruhi bagian tubuh manusia untuk menghasilkan hormon tertentu yang membuat sel bisa berkembang dan menghasilkan kekebalan tubuh. Sebaliknya, kalau persepsi manusia negatif, akan menghasilkan hormon stres yang beracun dan bisa membunuh sel, yang berujung membuat manusia rentan terhadap penyakit.

Menurut Bruce, pada dasarnya setiap manusia memiliki bibit penyakit (bakteri/parasit), yang dalam dunia medis disebut *opportunistic organism*, sehingga ketika manusia stress, lalu mematikan sistem kekebalan tubuh, maka akan memberi kesempatan bakteri dan parasit untuk berkembang (Lipton, 2019).

Dari hasil penelitian kedua ahli diatas, kini kita bisa memperoleh gambaran mengapa Islam tidak membenarkan seseorang menyimpan dendam atau sakit hati dan harus mengedepankan sikap memaafkan yang setulus-tulusnya. Kenyataan menunjukkan, menyimpan dendam dan sakit hati, hanya membuat tubuh kita terus memproduksi hormon racun. Ketika hormon racun berproduksi dalam jumlah besar, kondisi inilah yang membuat sel dalam tubuh kita kewalahan melakukan perlawanan terhadap racun. Selain itu, kehadiran hormon racun dalam tubuh ikut berkontribusi bagi berkembangnya bakteri dalam tubuh. Menurut Bruce, ketika banyak sel yang mati disebabkan kalah dalam pertempuran dengan racun, sel mati inilah yang berkontribusi terhadap tumbuhnya kanker, gagal ginjal, stroke, jantung koroner, tumor dan sebagainya.

Yang penting kita pahami, reaksi senyawa yang terjadi dalam tubuh berlangsung secara otomatis, sebagai sebuah hukum sunatullah. Ini artinya, Allah memang sudah menciptakan mekanisme semacam itu dalam tubuh manusia. Kalau seseorang gampang baperan, pemarah atau pendendam maka otomatis tubuh akan memproduksi racun. Oleh karenanya, kalau orang itu tidak tulus memaafkan kesalahan orang lain, maka tubuh diri sendiri yang akan memaksanya untuk memaafkan orang yang telah menyakiti kita. Akan tetapi memaafkan ketika sudah mengalami gangguan jantung koroner, kanker dan gagal ginjal maka akan menjadi percuma alias terlambat. Oleh karenanya, sebelum segalanya

memburuk, penting mengedepankan ketulusan dalam segala hal. Tetap bersyukur meskipun sedang mengalami ujian berat.

Jadi meskipun seorang ahli ibadah tapi punya karakter pemaaf, tetap saja peluang mengalami serangan kanker, jantung koroner, bisa terjadi. Sebaliknya, kalau seorang pemaaf, tidak baperan, tubuhnya akan selalu sehat dan tidak mudah mengalami serangan penyakit.

SIMPULAN

Kajian dan penelitian ini menyimpulkan, kebahagiaan dan penderitaan sebagai bagian dari penciptaan Allah, maka bagaimana kebahagiaan dan penderitaan bisa hadir dalam kehidupan manusia tidak terlepas dari adanya ketentuan Allah yang tertuang dalam hukumnya yang disebut sunatullah.

Dalam desain sunatullah, penderitaan sesungguhnya tidak ada. Yang ada hanya kebahagiaan. Penderitaan hanyalah sebuah ujian. Justru karena pernah menderita seseorang jadi memiliki pengalaman dan pembelajaran. Dan dari pembelajaran inilah justru bisa membuat seseorang lebih percaya diri dengan mantab untuk selalu menempuh hidup yang bisa membawanya pada kebahagiaan hidup untuk selamanya.

Taat kepada Allah, termasuk taat pada ketentuan-ketentuan-Nya, dalam desain sunatullah merupakan harga mati, kalau manusia selalu ingin berada dalam kondisi bahagia. Sebabnya Allah telah mendesain kehidupan ini yang di dalamnya bekerja sebuah sistem yang tidak mentolerir ketidaktaatan. Dan ganjaran (pahala) atas ketaatan manusia itu ialah kebahagiaan itu sendiri. Dan ganjaran ini tidak diberikan nanti setelah kehidupan manusia berakhir. Melainkan langsung bisa dirasakan saat ini, di sini, di dunia ini, yang secara sunatullah kebahagiaan itu bisa berimplikasi langsung pada kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Ali al-Shabuni, Muhammad. (2007). *al-Tafsir al-Wadiah al-Muyassar*. Beirut: al-Maktabah al-'Asriyyah.
- al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. (2004). *Kunci Kebahagiaan*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- al-Syahrastani. (t.t.). *al-Milal wa al-Nihal*. Terj. Asywadi Syukur. Surabaya: Bina Ilmu.
- Arkoff, A. (1975). *Psychology and Personal Growth*. Boston: Allyn and Bacon.
- de Mello, Anthony. (2011). *Awareness*. Jakarta, Gramedia.
- Dewantara, Agustinus W. (2017). *Filsafat Moral: Pergumulan Etis Keseharian Hidup Manusia*. Yogyakarta: Pt Kanisius.

- Faishol Fath, Amir. "Rahasia Sunatullah," Dakwahtuna.com, dalam <http://www.dakwatuna.com/2010/05/11/6150/rahasia-sunnatullah/#ixzz8dkSAi3j2>.
Diunduh tanggal 18 Juni 2024
- Harun, Nasution. (1989). *Islam Ditinjau Berbagai Aspeknya*. Jakarta: UI Press.
- Haruyama, Shigeo. (2014). *The Miracle of Endorphi*. Bandung: Qanita.
- Ismail, A. Ilyas, DR., M.A. (2018). *The True Winner: In an Islamic Perspective*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Lipton, Bruce. (2009). *The Biology of Belief*. Jakarta: Javanica.
- Madjid, Nurcholish. (1994). *Pintu-Pintu Menuju Tuhan*. Jakarta: Paramadiana.
- Muhammad, Abdulkadir. (2011). *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Bandung: PT Citra Aditya Bakti.
- Munawar-Rachman, Budhy, ed.. (2019) *Karya Lengkap Nurcholish Madjid: Keislaman, Keindonesiaan, dan Kemandirian*. Jakarta: Nurcholish Madjid Society.
- Munawwir, Ahmad Warson. (2002). *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia*. Surabaya: Pustaka Progressif.
- Nidawati. "Alam dan Sunnatullah dalam Implementasi Pendidikan Sepanjang Hayat (Life Long Education). Artikel.
- Pendidikan dan Kebudayaan, Departemen. (1988) *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Rahmatullah, Azam Syukur. (2015). *Psikologi Penderitaan: Cara Sehat Mengharmonisasikan Jiwa Tatkala Penderitaan itu Datang*. Kebumen: Azkiya Media.
- Sentanu, Erbe. (2015). *Quantum Ikhlas*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Shihab, M. Quraish. (2009). *Tafsir al-Mishbāh: Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sofia, Nanm dan Puspita Sari, Endah. "Indikator Kebahagiaan (Al-Sa'adah) dalam Perspektif Alquran dan Hadis," dalam *PSIKOLOGIKA: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi* Volume 23 Nomor 2, Juli 2018: 91-108
- Suseno, Franz Magnis. (1987). *Etika Dasar Masalah-Masalah Pokok Filsafat Moral*. Yogyakarta: Kanisius.
- Taufiq Hidayat, Rahmat. (1996) *Khazanah Istilah Al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Wattimena, Reza A.A. (2015). *Bahagia, Kenapa Tidak?* Yogyakarta: Maharsa