

SYUKUR SEBAGAI PERWUJUDAN KUALITAS HIDUP

Rs. Kurni Setyawati, Dosen STARKI



Pendahuluan

Hidup berkualitas rasanya sulit diwujudkan dalam kondisi krisis akibat pandemi saat ini. Dunia dengan segala isi dan aneka kesibukan serta aktivitasnya terhambat dan berjalan secara tidak normal. Manusia dihadapkan dengan berbagai pilihan dan harus mampu mengambil prioritas untuk terus menjaga keseimbangan dan kelangsungan hidupnya. Ranah kehidupan mana yang akan dipilih dan bagaimana cara menyikapinya, harus benar-benar menjadi perhitungannya. Dalam kondisi sekarang ini, tak pelak ribuan perkara tiap hari menyeruak dan berseliweran dan perlu dihadapi dengan bijaksana. Banyak orang merasa kurang bahagia dan kehilangan keseimbangan karena berbagai perubahan dan keterbatasan yang membelenggu hidupnya. Menghadapi ketidakpastian seperti ini, banyak pihak merasa kecewa, putus asa, terpuruk dan bahkan tak berpengharapan. Konon, rasa syukur mampu mengubah hal yang biasa, menjadi luar biasa, bahkan mengubah keterpurukan sebagai peluang, sekaligus, musibah menjadi berkat.

Timbulnya Rasa Syukur

Bersyukur adalah ungkapan penghargaan atau perasaan penerimaan secara ikhlas yang

dirasakan oleh dan/atau respon positif yang ditunjukkan oleh seseorang karena menerima kebaikan, hadiah, bantuan, pertolongan, atau jenis kedermawanan lainnya. Rasa syukur juga dapat diartikan sebagai ungkapan memahami, mengenali dan menerima semua kebaikan dan berkat yang telah Tuhan berikan. Dalam refleksi kali ini, saya merujuk pada makna kedua, yaitu rasa syukur yang datang atau timbul karena adanya kesadaran telah menerima kebaikan dan berkat dari Tuhan. Hidup dipandang sebagai berkat Tuhan dan menerima semua kondisi serta memaknainya sebagai kehendak Tuhan Sendiri.

Tentu sangat mudah dipahami bila seseorang dapat mengucapkan syukur sebagai respon atas hal-hal positif yang telah diterimanya seperti kebaikan, hadiah, bantuan, pertolongan atau keberuntungan-keberuntungan yang lain. Dalam hal ini ada semacam hubungan resiprokal, berbalas-balasan atau sebab-akibat, yaitu memperoleh hal yang positif akan menimbulkan respon yang positif juga, berupa rasa syukur. Pun demikian juga yang akan terjadi terhadap hal yang sebaliknya, yaitu menghadapi hal yang negatif akan merespon dengan negatif pula, seperti keterpurukan, kekacauan hidup, keterbatasan (karena virus corona kemudian mengeluh, putus asa, frustrasi, stres) dan

sebagainya.

Bila rasa syukur dimaknai sebagai ungkapan kesadaran telah menerima kebaikan dan berkat dari Tuhan, tentu akan menjadi berbeda. Dapat terjadi hubungan kausalitas yang asimetris, yaitu hal negatif tidak direspon dengan negatif pula, namun sebaliknya justru direspon secara positif. Hal ini karena adanya kesadaran bahwa kebaikan dan berkat yang Tuhan berikan tidak melulu melalui hal yang positif, menyenangkan atau keberuntungan, namun juga yang negatif, seperti dalam kegagalan, keterpurukan maupun nestapa. Cara pandang, penerimaan terhadap kehidupan akan berpengaruh terhadap cara merespon setiap peristiwa kehidupan.

Counter Logic: Negatif-Direspon Positif

Secara umum sesuatu yang negatif, akan segera diikuti dengan respon berupa sikap dan tingkah laku negatif pula. Hal ini sangat normal dan bisa dikatakan wajar bila dilihat dari ukuran logika. Tindakan mengendalikan sikap dan tingkah laku dari yang negatif dan mengubahnya ke positif inilah yang dinamakan dengan '*Counter Logic*' atau bertindak melawan atau bertentangan dengan logika. Ada upaya dan perjuangan mengubah kondisi negatif yang dialami dengan meresponnya secara positif.

Saat seseorang mengalami kekecewaan, ditimpa bencana atau mengalami kemalangan, sangat manusiawi kalau ia terdorong untuk berpikir dan bertindak negatif. Namun apabila berhasil berjuang melawan yang negatif dan mengisi alam pikiran dengan hal yang positif sehingga sedikit demi sedikit mengarahkan sikap ke tindakan positif, itulah yang disebut proses *counter logic*. Jadi, mengubah hal negatif menjadi positif harus dilakukan dengan kesadaran dan perjuangan.

Seseorang yang memiliki kesabaran dan keikhlasan serta kemampuan menahan diri, akan cenderung mudah melakukan *counter logic* bila berhadapan dengan peristiwa negatif.

Saya masih ingat salah satu peristiwa *counter logic* yang dilakukan oleh pasangan saya sekitar 20 tahun yang lalu. Saat itu saya pulang dari kampus, menghadapi jalan Kalimalang yang macet parah. Saya menelpon pasangan untuk meminta saran sebaiknya lewat mana agar bisa mengatasi kemacetan yang melelahkan. Saat itu pasangan saya bertanya sekitar lokasi atau posisi saya dan menanyakan kondisi kemacetan yang saya alami. Namun, karena kendaraan mulai bisa jalan, belum selesai dia bicara, langsung saja saya potong, "Sudah...sudah... tambah pusing saya, dan 'klik' telpon pun saya putus. Pasangan saya tentu saja kecewa, spontan menggerutu, "Maunya apa sih nelson dan bertanya, baru dijawab belum selesai kok langsung diputus." Posisi pasangan saya saat itu, baru saja pulang kantor, parkir mobil di halaman, kondisi mulai gelap sekitar pukul 6 sore. Rumah kosong, karena anak-anak belum pulang juga. Ia lelah, rumah sepi dan masih gelap serta telepon yang saya putus sepihak dengan pembicaraan yang dipotong. Respon yang sangat wajar timbul adalah menggerutu atau mungkin marah. Namun, yang ia lakukan adalah mencoba tetap tenang, mencari kunci pintu rumah, menyalakan lampu dan segera ganti pakaian. Setelah sejenak duduk, ia mencoba melakukan *counter logic* dengan memikirkan saya yang tentunya capek, pulang kampus sudah malam dan kena macet pula. Ia pun mengambil tindakan membuatkan teh panas untuk saya dengan asumsi, bila saya pulang, lalu disapa dengan hangat dan minum teh hangat, tentu akan lebih baik keadaannya, setelah lelah di perjalanan pulang.

engalaman itu membekas di hati saya dan membuat saya bersyukur atas anugerah Tuhan berupa pasangan yang penuh pengertian. Peristiwa sederhana dan sudah lama berlangsung, namun memberikan kesadaran akan anugerah yang telah diberikan oleh Tuhan. Kesadaran dan rasa syukur atas peristiwa itu telah memberikan rasa bahagia yang mendalam yang berkesan.

Rasa Syukur sebagai Gaya Hidup

Sebelum memasuki masa Pandemi Covid-19, begitu banyak gaya hidup modern yang ditawarkan dan setiap hari di jajakan melalui berbagai aspek kehidupan di media sosial. Gaya hidup (*life style*) adalah bagian dari kebutuhan manusia yang bisa mengubah cara pandang dan perilaku seseorang yang dipengaruhi oleh kondisi zaman atau keinginan. Kita mengenal cara berpakaian yang berubah dari waktu ke waktu. Demikian juga dengan tata rambut, cara menikmati waktu luang, pola makan, kesehatan dan sebagainya. Idealnya setiap orang akan memilih gaya hidup yang sesuai dengan keinginan, kondisi dan kebutuhannya. Namun demikian, tidak sedikit orang yang rela mengeluarkan tenaga, waktu, pikiran bahkan dana hanya sekedar mengikuti gaya hidup yang sedang *trend* dan dianggap sebagai modern. Misalnya, ngopi yang wajar bisa dinikmati di rumah atau di warung dengan harga Rp 8000, tetapi demi gaya hidup modern maka dipilihlah *Starbuck* dengan Rp40.000 untuk secangkir kopi.

Bagaimana dengan rasa syukur sebagai gaya hidup? Apakah rasa syukur dapat dikategorikan sebagai kebutuhan hidup manusia? Jawabannya adalah sangat tergantung pada kemauan, cara pandang dan gaya hidup bahkan keimanan seseorang. Memandang segala sesuatu yang terjadi atas izin dan berkenan Tuhan, menjadikan seseorang

tidak mudah frustrasi bila mengalami kegagalan, pun juga tidak terlalu 'heboh' bila mendapatkan keberuntungan, sebesar apapun itu. Kegagalan dipandang sebagai satu fase untuk naik tingkat, menjadi lebih kuat, lebih sabar, lebih ikhlas dan sebagainya. Demikian juga keberuntungan, yang besar sekalipun, tidak membuat takabur dengan reaksi yang berlebihan. Orang Jawa mengatakan, '*dadi wong, ora usah gumunan, sak madyo*' (Menjadi orang yang tidak mudah kagum dan terpesona, tetapi sewajarnya saja).

Saat kegagalan atau kemalangan yang dialami sudah berlalu, yang timbul adalah bersyukur atas kesempatan yang boleh dilaluinya. Saat baru jatuh dan terpuruk pun, tidak mengakibatkan frustrasi, namun justru memilih untuk bertelut dengan iman dan kesadaran, bahwa Tuhan pasti memberikan segala sesuatu dalam ukuran yang pas, tidak lebih dan tidak kurang, sesuatu yang terukur dan memungkinkan untuk dilaluinya. Demikian pula saat mengalami keberuntungan, keberhasilan dan kemujuran, tak akan menjadikannya lupa untuk bersyukur dan bahkan memandangnya sebagai saatnya untuk berbagi. Kondisi semacam ini, tentunya dapat dipahami bahwa syukur sudah menjadi gaya hidup.

Kebahagiaan Sebagai Bonus dari Rasa Syukur

Sejak awal tahun 2020 hingga saat ini, banyak orang yang merasa kehilangan rasa bahagia karena kondisi hidup yang mengalami banyak perubahan. dan keterbatasan. Menghadapi hidup yang tidak normal karena pandemi, banyak orang yang memilih menggerutu dan mengeluh. Semua serba tidak pasti, kehidupan semakin sulit. Bagaimana mungkin akan bersyukur menghadapi begitu banyak nestapa kehidupan. Syukur identik dengan keberuntungan, kenyamanan dan kebaikan.

Dalam hal ini *counter logic* akan menolong menghadapi kondisi sulit. Kita perlu berjuang dengan kesadaran untuk menyikapi kondisi negatif akibat pandemi ini dengan tindakan positif. Rasa syukur akan membuat kita menuju pada respon positif. Seperti, terpaksa di rumah saja dimaknai dengan rasa syukur karena *quality time* bersama anggota keluarga menjadi sangat terjamin. Tidak bisa *hangout* ke mal, makan di restoran dan jalan-jalan disikapi sebagai satu kesempatan untuk hidup irit, sederhana dan menjaga makanan sehat dengan memasak sendiri di rumah dan masih banyak kesempatan dalam keterbatasan yang menjadi peluang untuk mengucap syukur dan tetap positif.

Rasa tenang dan aman akan timbul saat kita mengandalkan Tuhan dalam setiap perkara dan dalam setiap proses kehidupan. Fokus pada solusi dan bukan pada masalah, juga merupakan satu langkah ringan dalam menghadapi setiap persoalan hidup dan terasa semuanya akan dimudahkan. Kita tidak perlu khawatir yang berlebihan dan dengan penuh semangat akan menapaki setiap jalan yang terbentang di depan mata. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa muara rasa syukur adalah

tumbuhnya perasaan bahagia. Bahagia berarti memperoleh kepuhan, selesai dengan diri sendiri, berdamai dengan segala yang ada dan percaya bahwa segala sesuatu akan indah pada waktunya. Rasa syukur membuat diri tercukupkan, menjadi tenang dan bonusnya adalah perasaan bahagia. Karenanya tidak ada alasan bagi kita untuk tidak mengucap syukur dalam segala keadaan, sebab dalam segala perkara TUHAN turut bekerja untuk mendatangkan kebaikan bagi kita.

Penutup

‘Banyak orang sibuk mencari bahagia, mau melakukan apa saja bahkan menghabiskan banyak biaya untuk memperolehnya. Padahal bahagia itu sederhana dan ada di depan mata, di dalam genggaman kita dalam pengalaman hidup sehari-hari. Ungkapkan rasa syukur, terima dengan ikhlas serta percaya pada penyelenggaraan Tuhan, maka bahagia akan mengalir tiada henti. Berbaik sangka, berbaik kata, berbaik karya, memampukan kita memahami setiap hal baik yang Tuhan berikan. Bersyukurlah... /PD

Bacaan

Prajasuta, FX, MSF.(2011). *Mutu Hidup*. Edisi Revisi. Yogyakarta: Anugerah.

Suryo Atmojo, Tukiyo. (2014). *Bahagia itu sederhana*. Jakarta: Elek Media Komputindo.