

## **MENAKAR KESABARAN DI BULAN RAMADHAN**

Oleh Naan, S.Psi.I., M.Ag

naan@uinsgd.ac.id

(Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung)

Hubungan antara sabar dengan iman adalah seperti hubungan antara kepala dengan badan ( Ali bin Abi Thalib). Sabar memiliki arti yang sangat personal. Bersabar berarti memaknai peristiwa tidak menyenangkan tanpa kemarahan.

### **Apakah kesabaran itu penting bagi kita?**

Di tahun politik ini, kesabaran sangat penting di miliki oleh setiap orang, terutama para politisi dan pemangku kebijakan. Bagi mereka sabar berarti dapat melihat segala sesuatu yang tidak mengenakan diolah menjadi daya kreatif yang menguntungkan. Tidak terjebak pada perang urat saraf, apalagi menghina atau pun memfitnah. Seorang Sufi terkenal, Al-Junayd mengatakan, “*Sabar adalah meneguk kepahitan tanpa wajah cemberut.*” Sejatinya pesan ini penting bagi para wakil rakyat yang duduk di DPR. Menebar kesejukan dengan kearifan kata-katanya, meskipun tidak suka dengan lawan politiknya.

Kesabaran juga penting untuk menjadi karakter jiwa. Orang yang jiwanya memiliki kesabaran yang tinggi akan tahan terhadap ujian hidup. Bersikap positif dan memandang persoalan dengan pikiran yang jernih, sehingga menumbuhkan tanggung jawab. Sabar yang mendarah daging.

Bila kita menelisik lebih dalam, sabar terbagi dalam dua bagian, yaitu sabar terhadap apa yang diupayakan dan sabar terhadap apa yang tidak diupayakan. Sabar yang diupayakan maksudnya sabar dalam menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Sedangkan sabar yang tidak upayakan adalah sabar dalam menjalankan ketentuan Allah dan menimbulkan kesukaran baginya. (Al-Qusyairiyah, 2000:209)

Puasa di bulan suci Ramadhan adalah perintah Allah. Itu artinya kita bisa berpuasa dan bersabar dalam menjalankannya. Kita juga dapat menjadikan bulan Ramadhan ini sebagai sekolah ruhani. Di mana jiwa dan hati ditempa dengan ujian-ujian ruhani.

Makna ujian ruhani dalam puasa lebih bersifat psikologis dan spiritual. Puasa tidak lagi mempersoalkan makan dan minum, tapi menahan segala pikiran liar kita. menahan berkata-kata kotor dan menghardik. Bersabar berarti selalu mencitrakan dirinya dekat dengan Allah melalui serangkaian ibadah yang dapat menyempurkan nilai puasa di hadapan-Nya.

Berpuasa sebulan penuh dapat menumbuhkan jiwa sabar yang kuat. Menjadi karakter jiwa sebagai bagian dari penempatan budi pekerti. Sabar dalam puasa memiliki tiga dimensi sekaligus, yakni dimensi fisik, dimensi mental dan dimensi spiritual.

Pada dimensi fisik, organ-organ tubuh kita seperti lambung, jantung dan lain-lain menyesuaikan diri dengan tanpa adanya asupan makanan dan minuman. Lambung beristirahat dalam mencerna makanan selama puasa. ini menyehatkan.

Pada dimensi mental dan spiritual, pikiran dan hati kita menahan diri dari perbuatan yang dapat merusak pahala. Menjaga lidah dan berusaha menemukan makna dalam tiap perbuatannya. Orang yang berpuasa meyakini bahwa tingkahlakunya mendapat pengawasan langsung dari Allah. Hal ini sesuai dengan pernyataan Allah dalam hadis Qudsi yang berbunyi, *“Puasa itu untuk-Ku, dan Aku akan membalasnya.”*

*“Bersabarlah, dan tiadalah kesabaranmu itu, melainkan dengan pertolongan Allah”* (QS.An-Nahl:127). Dalam keadaan apapun, kita diminta untuk bersabar. Kesabaran harus diupayakan, hingga Allah memberikan pertolongan-Nya.

Orang yang tidak bisa bersabar dalam kehidupannya akan mengalami ketidakseimbangan emosi. Dalam kondisi ini, bisa jadi amarah akan cepat tersulut hanya karena masalah kecil yang tidak disukainya. Cepat dalam menebar kebencian, dan marah yang meledak-ledak. Keadaan seperti ini sering kita jumpai, mudah menghina dan merasa benar sendiri, *deadly emotion*.

Kata kang Jalal, *deadly emotion adalah emosi yang menyebabkan penyakit, baik secara fisik maupun kejiwaan* (Jalaluddin Rakhmat, 2011:124). Berhati-hatilah dengan emosi kita, ia akan melukai dirinya sendiri dan juga orang lain.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qusyairiyah, *Risalatul Qusyairiyah*, Risalah Gusti, Surabaya, 2000.  
Jalaluddin Rakhmat, *Tafsi Kebahagiaan*, Serambi, Jakarta, 2011.