



Makna Sebuah Kesabaran

Pelangi » Risalah | Rabu, 4 Maret 2009 18:28

Penulis : Sylvia Nurhadi

Rasulullah bersabda, "Barangsiapa yang mencintai karena Allah SWT, membenci karena Allah SWT, memberi karena Allah SWT, dan melarang karena Allah SWT, maka ia telah mencapai kesempurnaan Iman."

Allah SWT menganugerahi manusia berbagai nafsu; ada nafsu makan dan minum, nafsu syahwat, nafsu mencapai keberhasilan, nafsu mencari tahu dan mencari ilmu, dan nafsu-nafsu lain. Nafsu atau juga kemauan dan kebutuhan ini dapat bersifat kebaikan, namun sebaliknya juga bisa bersifat keburukan.

Kebutuhan tersebut bila karena suatu hal tidak terpenuhi atau terhambat akan mengakibatkan timbulnya suatu reaksi emosi alamiah yang bersifat negatif. Emosi negatif ini bermacam-macam, ada emosi marah, kecewa, takut, ragu, benci, dan juga cemas. Namun emosi negatif ini sesungguhnya diperlukan agar seseorang terdorong untuk melawan dan berjuang mengatasi hambatan yang merintanginya terpenuhinya kebutuhan/keinginan tersebut.

Tingkat emosi negatif seseorang dapat diukur berdasarkan tingkat kebutuhan yang terhambat dan tujuannya dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Jika emosi negatif itu terjadi pada saat adanya hambatan yang menghalangi tercapainya suatu tujuan utama kehidupan, maka reaksi tersebut adalah reaksi yang mulia, bahkan merupakan suatu keharusan.

Rasulullah Muhammad SAW adalah seorang yang mudah berkomunikasi dengan siapa pun, senantiasa berlaku sopan, lemah-lembut, sabar, dan tidak pernah marah walau disakiti. Rasulullah menganjurkan kepada para sahabat untuk menahan diri dari rasa marah, agar bersabar, dan saling memaafkan. Seseorang yang dapat menguasai rasa marah akan menemukan nilai kehidupan tertinggi. Nilai kehidupan ini sepadan dengan "jihad spiritual".

Maka, siapa pun yang berhasil dalam jihad ini, ia akan mampu menguasai diri dari nafsu dan segala godaan dunia yang mengepungnya. Bila pada amalan-amalan lain Allah SWT menjanjikan pahala hingga 700 kali lipat, maka tidak demikian dengan sabar. Allah SWT menjanjikan pahala tanpa batas bagi orang-orang yang mampu menahan kesabaran.

"Katakanlah, "Hai hamba-hambaKu yang beriman, bertakwalah kepada Tuhanmu." Orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. Dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas." (QS. Az-Zumar [39] : 10).

Namun wajah beliau akan berubah merah padam bila melihat atau mendengar kemungkaran atau hak-hak Allah diinjak-injak dan dihina. Ali bin Abi Thalib RA berkata, "Rasulullah tidak pernah marah untuk hal duniawi. Beliau marah karena kebenaran. Tidak seorang pun yang mengetahui kemarahannya. Kemarahannya terhadap sesuatu pasti mendatangkan kemenangan baginya."

Abu Dzar RA meriwayatkan bahwa Rasulullah pernah bersabda, "Jika salah seorang di antara kalian marah dan ia dalam posisi berdiri, maka hendaknya ia segera duduk, maka kemarahannya akan hilang. Namun jika kemarahan itu tidak reda, maka hendaknya ia berbaring."

Rasulullah melarang orang dalam kondisi seperti itu untuk memutuskan suatu perkara (hukum). Dari Abu Bakar RA, ia mengatakan bahwa ia pernah mendengar Rasulullah bersabda, "Janganlah seseorang di antara kalian menentukan suatu hukum pada kedua pihak yang sedang berselisih dalam keadaan marah."

Rasulullah juga menganjurkan para sahabat agar berwudhu' untuk mengendalikan emosi kemarahan. Diriwayatkan dari Urwah bin Muhammad As-Sa'di RA, Rasulullah bersabda, "Marah itu berasal dari setan, setan itu diciptakan dari api. Adapun api dapat dipadamkan dengan air, maka jika seseorang di antara kalian marah, hendaknya segera berwudhu'."

Hadits tersebut menguatkan kebenaran ilmu kedokteran yang menyatakan bahwa air dingin dapat meredakan tekanan darah karena emosi, sebagaimana air dapat meredakan ketegangan otot dan syaraf. Oleh karena itu, mandi dapat dijadikan penawar untuk mengobati penyakit kejiwaan. Disamping itu, Rasulullah juga terbiasa menganjurkan para sahabat yang sedang dikuasai rasa amarah untuk mengalihkan perhatian pada aktifitas lain yang memungkinkan seseorang lupa akan rasa amarahnya ataupun merasa lelah sehingga ia tidak lagi memiliki tenaga untuk melampiaskan kemarahannya.

Namun Rasulullah juga bersabda, seorang yang mengaku dirinya mukmin, tidak cukup dikatakan mukmin sejati bila ia tidak dapat merasakan beban penderitaan saudaranya sesama Muslim. "Kamu akan melihat kepada orang-orang Mukmin itu dalam hal kasih-sayang di antara mereka, dalam kecintaan dan belas kasihan di antara mereka adalah seperti satu tubuh. Jika satu anggota tubuh itu merasa sakit, maka akan menjalarlah kesakitan itu pada anggota tubuh yang lain dengan menyebabkan tidak dapat tidur dan merasakan demam." (HR. Bukhari).

"Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. Kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaanNya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud. Demikianlah sifat-sifat mereka dalam Taurat dan sifat-sifat mereka dalam Injil, yaitu seperti tanaman yang mengeluarkan tunasnya, maka tunas itu menjadikan tanaman itu kuat lalu menjadi besarlah dia dan tegak lurus di atas pokoknya; tanaman itu menyenangkan hati penanam-penanamnya karena Allah hendak menjengkelkan hati orang-orang kafir (dengan kekuatan orang-orang mu'min). Allah menjanjikan kepada orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal yang sholeh di antara mereka ampunan dan pahala yang besar." (QS. Al-Fath (48) : 29).

Bagaimana dengan kita? Begitu banyak peristiwa buruk yang menimpa kaum Muslimin, tersentuh hati ini? Adakah perasaan senasib sepenanggungan dalam hati ini? Dapatkah kita ikut merasakan penderitaan saudara-saudara kita yang tertindas di tanah airnya sendiri di Palestina? Bagaimana pula perasaan ini ketika orang-orang Barat melecehkan Rasulullah dengan kartun-kartunnya itu?

Dapatkah pula kita merasakan bagaimana sakit hatinya Rasulullah dan para sahabat masa lalu yang begitu gigih memperjuangkan tegaknya agama Allah sehingga akhirnya detik ini kita dapat merasakan nikmat serta indahnya Islam, namun ternyata dengan santainya seorang Gulam Mirza Ahmad, pendiri ajaran Ahmadiyah itu merusak dan mengacak-acak ajaran ini? Cukupkah kita hanya mengatakan, "Bersabarlah..." ? Sudah betulkah ini sikap sabar yang dikehendaki Allah dan RasulNya?

"Barangsiapa di antaramu yang melihat kejelekan, maka ubahlah dengan tangannya. Jika tidak sanggup, maka ubahlah dengan perkataannya. Dan jika tidak sanggup, ubahlah dengan hatinya, dan itulah yang paling lemah imannya." (HR. Bukhari - Muslim).