

Teras Ramadhan

Marhaban Ya Ramadhan: Terapi Lelah Hati

MUFASSIR Indonesia M Qurais Sa'ihab menulis tentang kata Marhaban Ya Ramadhan dalam arti "Selamat datang". Itu tidak salah,



Duski Samad

Ketua MUI Kota Padang
dan Guru Besar UIN
Imam Bonjol

tetapi amat sederhana. Kata marhaban terambil dari kata raheb yang berarti luas/lebar. Ia diucapkan kepada tamu untuk menggambarkan bahwa ia disambut dengan hati lapang penuh kegembiraan. Dari akar kata raheb lahir, juga kata yang berarti tempat perhentian musafir untuk memperbaiki kendaraan dan mengambil bekal perjalanan.

Pada hakikatnya, kedua makna di atas inilah yang dimaksud oleh ungkapan di atas. Yakni, pengucapannya menilainya bahwa bulan Ramadhan adalah tamu agung

► Baca *Marhaban...* Hal 7

Marhaban Ya Ramadhan: Terapi Lelah Hati

Sambungan dari hal. 1

yang disambut dengan kegembiraan dan lapang dada didasarkan oleh kesadaran bahwa melalui bulan ini kita dapat memperbaiki apa yang salah dari sikap dan kelakuan kita, serta mengambil bekal perjalanan menuju ke akhirat.

Memang, betapa ia tidak disambut gembira oleh mereka yang sadar bahwa dosanya banyak, sedang bulan ini adalah bulan pengampunan, umumnya hari ke hari berlalu tanpa diisi dengan baik, sedang di bulan ini ada di alam yang lebih baik dari seribu bulan, harapannya pun banyak yang belum terpenuhi, sedang di bulan ini Allah menjanjikan pengabulan bagi yang tulus berdo'a.

Rasul berpesan agar melakukakan empat hal pokok dalam bulan ini. Dua di antaranya menjadikan Allah rida, yaitu mengakui keesaan-Nya dan memohon ampunan-Nya, sedang dua lainnya—menurut Rasul—jangan tidak diusahakan meraihnya, yaitu memohon surga dan berhindar dari neraka.

Mengesakan Allah bukan sekadar mengakui wujud-Nya yang tidak berbilang, tidak berunsur, tidak beranak dan diperanakkan, tetapi juga tidak mempersekutukan-Nya dalam beribadah, yakni tidak pamrih. Bahkan, tidak berkelompok-kelompok yang saling berseberangan sehingga berakibat terpecahnya kesatuan masyarakat (baca QS. Ar Rum: 32).

Memohon ampunan-Nya menuntut pengakuan dosa disertai dengan penyesalan yang mendalam yang mengantarkan

kepada permohonan maaf dan ampun, baik terhadap Allah maupun sesama manusia.

Memohon surga dan menghindar dari neraka adalah dengan beramal saleh dengan mengerjakan yang wajib lalu memilih prioritas sunah yang paling sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi. Shalat sunah di waktu malam baik, tapi jangan itu menjadi penyebab terabaikannya kewajiban di kantor dan tempat kerja lainnya. Mengkhatam Al Quran baik, tetapi lebih daripada itu adalah mempelajarinya dan memahami maknanya lalu mengamalkannya walau hanya sekian ayat.

Pandangan ulama tafsir kotemporer di atas sarat makna dan nilai yang dalam bila diperhadapkan dengan kondisi umat Islam Indonesia memasuki Ramadhan 1440 H/2019 M ini. Menyambut dan mengisi Ramadhan tahun ini adalah bagian dari masa dan keadaan yang tepat untuk pemulihan kesegaran jiwa dan sekaligus juga raga dari penat letih delapan bulan yang lalu. Terkurusnya energi umat dan bangsa dalam helat kuasa yang menghabiskan sumber daya fisik, jiwa, uang, mental, bahkan moral, telah membawa korban nyawa yang tak sedikit lebih 300 orang anggota KPPS, Polisi dan Bawaslu adalah peristiwa besar yang memerlukan kesadaran semua pihak untuk mengevaluasi dan menemukan pesan spiritual dari semua keadaan itu.

Sebagai bangsa yang pemimpin dan umatnya beragama, perlu membatin, bertanya ke dalam hati sendiri, apa gerangan maksud Allah Tuhan

Yang Maha Kuasa menjadikan bangsa ini terseok-terseok, beremosi tinggi, mudah saja berbohong, saling menjegal, tidak malu saling memfitnah, bangsa mengisi ruang publik di medsos dengan ujaran kebencian dan segala bentuk perilaku bangkrut akhlak dengan satu tujuan merebut kuasa.

Ramadhan 1440 Hijriah ini saatnya umat rehat, refresh jiwa dan menenangkan kelelahan hatinya dengan mengisi hari dan saat dengan ibadah, syiar dan aktivitas ruhaniyah yang dibawa Ramadhan dan mengambil saripati kebaikan Ramadhan.

Terapi Lelah Hati

Tidak sulit menunjukkan bahwa banyak anak bangsa baru saja mengalami kelelahan hati, dalam batas tertentu masih banyak orang sedang dan akan berketerusan mengalaminya berupa kondisi jiwa tidak stabil, stres, frustrasi dan itulah yang dimaksud dengan lelah hati. Lelah fisik mudah obatnya, istirahat yang cukup dan beri asupan bergizi tinggi. Lelah hati, saat yang dikejar, dibiayai, diburu dan diperjuangkan lalu gagal, maka itu jelas akan mempengaruhi stamina jiwa. Nitizen sudah mengupload video caleg gagal bermotor tanpa busana adalah contoh orang yang lelah hati dan jiwa pasca hitungan quick count yang menempatkan mereka kalah dalam merebut kursi kuasa yang dikhayalkannya.

Kelelahan hati itu berawal dari kegundahan dan keceemasan menghadapi masa depan yang tidak direncanakan sebelumnya, sementara ia lupa bahwa di atas kuasa manusia ada kuasa Yang Maha

Kuasa. Hati yang minus iman dan jarang bersentuhan dengan kebesaran ilahiyah, apalagi hati yang tertutup (kafir) dari kebenaran, maka rentan menghadapi kesulitan atau mudah mengalami lelah hati. Cemas, khawatir, tidak puas berkelebihan adalah tanda-tanda orang lelah hati atau hati tertutup, hatinya kafir. Firman Allah SWT menjelaskan, artinya... "Akan Kami masukkan rasa takut ke dalam hati orang-orang kafir, karena mereka mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah tidak menurunkan keterangan tentang itu. Dan tempat kembali mereka ialah neraka. Dan (itu) lah) seburuk-buruk tempat tinggal (bagi) orang-orang zalim." (QS Ali 'Imran: 151)

Lelah hati itu berawal dari ru'ba. Pengertian ru'ba, adalah takut (khuf), resah (hazan), terkunci (qhalaq) dapat juga diartikan dikejar ketakutan. Kondisi jiwa lelah dan ru'ba itu harus disehatkan, disegarkan dengan menginputkan rasa nyaman, tenteram, optimis dan yakin masa depan tetap ada, itulah dikatakan sakinah. Sakinah hanya bisa mampir ke hati dan dapat mengobatinya bila kehidupan dalam bingkai garis ketuhanan. Tidak ada damai, tenteram dan nyaman di luar garis Allah. Zikir dalam Al Quran satu di antara maknanya garis, norma dan ajaran Allah. Allah SWT berfirman... artinya "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar Ra'd: 28).

Lelah hati segera pulih bila hidup ditarik ke garis Allah, ja-

