

# Sabar: "BERHADIAH BIDADARI"

**Sabar** dan **marah** adalah 2 kata yang telinga kita amat akrab mengenalnya. Tidak hanya di rumah, di jalanan, dan di kantor, sehari-hari acapkali rangkaian kalimat pendek dari 2 kata kita ucapkan atau orang lain mengucapkannya; misalnya : "Sabar dong", "Habis sudah kesabaranku", "Jangan marah-marah begitu", "Marah lagi--mara lagi", dan lain-lain.

Rasulullah SAW berpesan agar kita bersabar, sebagaimana beliau ajarkan dalam hadits yang artinya ± sebagai berikut :

- a) "Sabar adalah bagian dari iman ibarat kepala dengan tubuh".
- b) "Sabar adalah kunci kebahagiaan".

Lebih mendasar, Allah SWT di dalam Al Qur'an menegaskan tentang kesabaran, sebagaimana arti di dalam ayat-ayatNYA berikut ini :

- a) "Sesungguhnya manusia dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh dan saling berwasiat dengan kebenaran dan saling berwasiat dengan kesabaran" (al-'Ashr : 2 - 3).
- b) "Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu. Dan sesungguhnya yang demikian itu sungguh berat., kecuali bagi orang-orang khushyuk" (al-Baqarah : 45).
- c) "Dan taatlah kepada Allah dan Rasul-NYA dan janganlah kamu berbantah-bantahan, yang menyebabkan kamu menjadi gentar dan hilang kekuatanmu, dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah bersama orang-orang yang sabar" (al-Anfal : 46).
- d) "Hai orang-orang beriman, minta tolonglah kamu dengan sabar dan shalat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar" (Al Baqarah : 153).

Tingkat kesabaran menurut Prof. K.H. Ali Yafie (1998) ada 3 (tiga) yaitu :

- a) Kekuatan atau daya tahan dalam diri / jiwa manusia untuk menangkal rasa keputus-asaan menghadapi hal-hal tidak menyenangkan;
- b) Kekuatan atau daya tahan dalam diri / jiwa manusia yang menjadikan manusia mampu melaksanakan petunjuk-petunjuk agama; dan
- c) Kekuatan atau daya tahan dalam diri / jiwa manusia agar mampu meninggalkan larangan-larangan agama.

Selanjutnya untuk kebiasaan marah atau lazim dikatakan emosional, oleh para pakar medis dan spiritual dikatakan dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit. Sebagai contoh, bagi mereka yang berpenyakit darah tinggi dan berpenyakit jantung, marah / emosi dapat memperparah atau mengambuhkan penyakit tersebut.

Rasulullah SAW memberi nasihat-nasihat tentang cara menghindari sikap emosional (perasaan marah), sebagaimana tercantum hadits-hadits yang artinya sebagai berikut :

- a) "Siapa yang menahan marah padahal ia dapat memuaskannya (melampiaskannya), maka kelak pada hari kiamat, Allah akan memanggilnya **untuk memilih bidadari sekehendaknva**" (HR ABU Daud dan Tirmidzi).
- b) "Seorang laki-laki berkata kepada Nabi SAW : "Berikanlah nasihat kepadaku !". Nabi SAW bersabda: "Jangan kamu marah". Orang itu mengulangi pertanyaan beberapa kali dan Nabi SAW tetap menjawab: "Jangan kamu marah" (HR Bukhari).
- c) "Marah itu merusak iman bagaikan benda yang pahit merusakkan madu" (HR Bukhari).
- d) "Apabila seseorang itu marah dan sedang berdiri, hendaklah ia duduk, dan jika marahnya tidak hilang, hendaklah dia berbaring" (HR Ahmad, Abu Daud, dan Ibnu Hiban).

Demikian sekelumit renungan, kiranya bermanfaat. Maha benar Allah dengan segala firmanNYA.

Oleh: Priyambudi (Staf Pusdiklat Kehutanan).

Diambil dari Sumber utama :

1. Yafie, A. dkk. 1998. Sakit Menguatkan Iman. Gema Insani Press. Jakarta.
2. Aydid. MH. 1997. Sehat Itu Nikmat. Gema Insani Press. Jakarta.

# **PERKATAAN LEMAH LEMBUT ADALAH "SEDEKAH"**

*Permusuhan biasanya dimulai dari kata-kata, kata-kata yang dipengaruhi oleh nafsu kemarahan yang dapat menjadikan manusia lupa segala hal, membuat tidak tahu lagi apa yang sebenarnya dibicarakan, yang pada akhirnya pembicaraan tidak karuan ujung dan pangkalnya.*

*Memang, dalam permusuhan itu akan melenyapkan kata-kata yang manis dan lemah-lembut; kata yang jelek dibalas dengan yang jelek, kata kasar dilawan dengan kata kasar, cacian ditentang dengan cacian dan makian dihantam dengan makian pula, akhirnya berseteru atau perang baratayudha bisa jadi buahnya. Kasihan dech.*

*Padahal Allah SWT berfirman dalam surat Al-Baqarah : 83 yang kurang lebih artinya : " Berkatalah kepada seluruh manusia itu dengan baik (sopan)".*

*Selain hal di atas, kita ingat bagaimana cara Allah SWT memerintahkan Nabi Musa a.s. dan Nabi Harun a.s. sewaktu disuruh mendatangi raja Fir'aun yang terkenal luar biasa kejam dan ganasnya. Namun Allah SWT dalam memerintahkan kedua NabiNYA supaya mengajak Fir'aun kembali kejalan yang benar dengan cara yang lemah lembut dan halus.*

*Firman Allah kepada kedua Nabi-NYA itu tercantum dalam surat Thaha : 43-44 yang artinya ± sebagai berikut : "Pergilah kamu berdua kepada Fir'aun sesungguhnya ia telah durhaka yang melampaui batas. Kemudian katakanlah kepadanya dengan menggunakan ucapan yang manis, barangkali ia suka mengingat-ingat dengan sadar atau menjadi takut (kepada-KU)".*

*Sebagian yang lain, dalam kisah terkait ini, Khalifah Umar bin Khattab r.a. berkata : " Kebajikan itu adalah suatu hal yang ringan yakni menunjukkan muka berseri-seri dan mengucapkan kata-kata yang lemah lembut'.*

*Selanjutnya dapat pula disimak sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Imam Muslim, dan terkait renungan / tulisan ini, ± artinya : "Perkataan yang baik itu adalah merupakan sedekah"..*

*Sehubungan dengan hal-hal di atas, jadi : merupakan anjuran untuk kita semua agar berkata baik dan lemah-lembut terhadap sesamanya. Karena itu hendaknya kita memohon kepada Allah SWT agar dijauhkan dari sifat-sifat yang tercela; sifat yang bisa mengundang kemarahan, yang menyakitkan hati, yang membuat kegaduhan, mengusik ketenteraman dan yang mengobarkan permusuhan di antara kawan. Kiranya Allah SWT menjadikan kita semua selalu berseri, ucapan-ucapan kita selalu baik dan lemah lembut. Yaa Allah Yang Maha Agung, berilah kami semua ini kebahagiaan di dunia dan kebahagiaan di akherat, serta jauhkan dari api neraka.*

*Amien Yaa Robaal Aalamien.*

*Oleh: Priyambudi (Staf Pusdiklat Kehutanan).*

*Diambil dari Sumber utama :  
Imam Al Ghazali, "AFATUL LISAN" jbahaya lisan. CV Bintang Pelajar.*