

## **PUASA MEMBENTUK MENTAL TANGGUH BENCANA**

Oleh: Restu Faizah, ST, MT.  
Program Studi Teknik Sipil FT UMY.

Sebagian besar wilayah Indonesia merupakan daerah yang rawan bencana. Berbagai jenis bencana alam mengintai sudut-sudut negeri tercinta ini, dari gempa bumi, tsunami, tanah longsor, angin puting beliung, letusan gunung api, banjir hingga likuifaksi yang baru-baru ini terjadi di Palu Donggala, Sulawesi Tengah. Tidak ada sejangkal tanahpun yang benar-benar bebas dari berbagai ancaman bencana itu. Dibalik kondisi alam yang menyimpan ancaman bencana itu, terdapat kenikmatan yang dapat dirasakan oleh seluruh masyarakat Indonesia. Keindahan alam berupa gunung, arai, hutan dan pantai menyajikan harmoni alam yang sangat memukau. Berbagai potensi alam Indonesia diantaranya 127 gunung api yang aktif membentang dari sabang sampai merauke, garis pantai terpanjang di dunia, dan lautan luas dengan aneka satwa lautnya. Kondisi ini memaksa warganya untuk dapat hidup berdampingan dengan bencana (*living harmony with disaster*).

Fenomena alam hendaknya diterima sebagai suatu kemestian alam, dan manusialah yang hendaknya hidup menyesuaikan diri dengan alam. Kuncinya terletak pada pemahaman tentang perilaku alam dan kesiapan masyarakat (*preparedness*) dalam menghadapi kemungkinan terjadinya bencana. Masyarakat semestinya memiliki kesiapan pada dimensi jasmani dan ruhani, hingga terbentuk mental tangguh bencana. Ketangguhan jasmani dapat ditingkatkan dengan berbagai kegiatan peningkatan kapasitas masyarakat (*capacity improvement*) seperti pelatihan/training, simulasi, dan pendidikan tangguh bencana lainnya, sedangkan ketangguhan ruhani juga harus senantiasa dibangun. Secara ruhani, masyarakat harus memahami bahwa bencana merupakan ujian dan musibah yang datang dari Allah SWT, sehingga manusia harus ikhlas menerima dengan memaksimalkan ikhtiar. Namun mengapa ia sering menghampiri negeri ini? Apa maksud dan tujuan Allah SWT menurunkan musibah ke dunia? Lalu hikmah apa di balik sebuah musibah? Tentu ada rahasia hikmah yang terkandung di dalamnya. Untuk itu manusia wajib mengetahuinya agar tidak salah kaprah dalam memandang suatu musibah.

Pada bulan Ramadhan, umat Islam diwajibkan melaksanakan ibadah puasa selama sebulan penuh, sejak terbitnya matahari hingga terbenam. Puasa terbukti bukan merupakan kegiatan fisik semata, namun berbagai hikmah dapat diraih manakala dilaksanakan dengan sebaik-baiknya. Selama satu bulan manusia digembleng dengan berbagai kebiasaan baik dan memaksa dirinya melakukan

pekerjaan yang berat, demi mendapatkan ridlo Allah SWT. Selama itu pula, secara tidak sadar, manusia telah dididik agar memiliki kebersihan hati dan keikhlasan beribadah hanya kepada Allah semata. Manusia benar-benar memosisikan dirinya pada kehinaan dihadapan sang pencipta, karena mau memaksa dirinya meninggalkan kenikmatan demi mengikuti perintahNya. Keadaan demikian dapat membentuk jiwa ikhlas, menerima segala sesuatu yang datangnya dari Allah semata, sehingga dengan mudah manusia akan memahami hakekat bencana yang datangnya dari Allah, dan harus diterima dengan ikhlas. Jiwa yang ikhlas tidak akan mudah putus asa dan terpuruk dalam keadaan terpapar bencana, namun jiwa yang ikhlas akan cepat bangkit dan mengumpulkan segala kemampuan yang masih dia miliki untuk tetap bertahan. Demikianlah puasa mendidik jiwa ikhlas, sehingga pemilik jiwa akan memiliki ketangguhan rohani yang menjadi kunci ketangguhan yang lain. A Qur'an surat Al An'am ayat 63-64 menyebutkan: *Katakanlah: "Siapakah yang dapat menyelamatkan kamu dari bencana di darat dan di laut, yang kamu berdo'a kepada-Nya dengan berendah diri dan dengan suara yang lembut (dengan mengatakan): "Sesungguhnya jika Dia menyelamatkan kami dari (bencana) ini, tentulah kami menjadi orang-orang yang bersyukur. Katakanlah: "Allah menyelamatkan kamu daripada bencana itu dan dari segala macam kesusahan, kemudian kamu kembali mempersekutukan-Nya."*

Puasa juga merupakan tarbiyah bagi iradah (kemauan), kesungguhan, pembiasaan kesabaran, dan pemberontakan kepada hal-hal yang telah lekat mentradisi. Sebagaimana Rasulullah SAW menamakan bulan Ramadhan sebagai *syahr ash-shabr* (bulan kesabaran). Dalam sebuah hadis riwayat Bazzar dari Ali dan Ibnu Abbas, dan Thabrani dan Baghway dari Namr bin Tulab disebutkan "*Puasa adalah bulan kesabaran, dan tiga hari dalam setiap bulan dapat melenyapkan kedengkian dalam dada.*" Sikap terbaik dalam menghadapi musibah/bencana adalah dengan sabar lalu mengambil hikmah atau pelajaran atas musibah yang menimpanya, serta terus berupaya untuk selalu mendekatkan diri kepadaNya.

*"Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar, (yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: "Inna lillaahi wa innaa ilaihi raaji'uun". (QS. Al-Baqarah:155-156)*

*"Adapun manusia apabila Tuhannya mengujinya lalu dimuliakan-Nya dan diberi-Nya kesenangan, maka dia berkata: "Tuhanku telah memuliakanku". Adapun bila Tuhannya*

*mengujinya lalu membatasi rezkinya maka dia berkata: "Tuhanku menghinakanku". (QS. Al Fajr: 15-16)*

Puasa juga bermanfaat sebagai sarana untuk mengasah dan menajamkan perasaan manusia terhadap nikmat Allah, karena kenikmatan akan terasa manakala hilang kadarnya. Ketika manusia menjalankan puasa, sehingga dia merasakan sulitnya kelaparan, maka dia akan menemukan nikmatnya makan dan keberadaan makanan untuk dimakan. Beberapa manusia mungkin tidak akan merasakan kelaparan tanpa adanya perintah puasa ini, sementara perintah puasa diberikan kepada siapa saja tanpa kecuali. Dengan berpuasa, perasaan toleransi kepada yang tidak berpuasa dapat semakin tajam, sebagaimana dikatakan oleh Ibnul Qayim, *"Ia dapat mengingatkan mereka akan kondisi laparnya orang-orang miskin"*. Al Allamah Ibnul Hamam juga berkata, *"Tatkala ia merasakan pedihnya lapar pada sebagian waktunya, ia akan teringat perasaan ini seluruh waktunya, lalu timbullah padanya rasa kasihan."*

Ketika terjadi bencana, kerugian berupa kematian, luka-luka, kehilangan saudara dan harta benda seringkali terjadi. Dalam keadaan ini, keterpaparan dapat dikurangi manakala masyarakat dapat saling tolong menolong untuk bangkit secara bersama-sama, sehingga terbentuklah ketangguhan kolektif. Tempaan puasa membentuk jiwa yang peka, saling tolong menolong, berkasih sayang dan dalam persamaan. Karena itu dalam beberapa riwayat, Ramadhan disebut sebagai *syahr Al-muwasah* (bulan solidaritas).

Sungguh benar, bahwa puasa Ramadhan merupakan *madrakah mutamayizah* (sekolah istimewa) yang dibuka setiap tahun, selama sebulan. Pada bulan itu umat islam diberikan pendidikan praktis tentang pembentukan pribadi-pribadi yang tangguh. Dengan dimilikinya ketangguhan ruhani, maka ketangguhan jasmani dapat lebih mudah dibentuk, hingga terwujud masyarakat yang tangguh jasmani dan rohani dalam menghadapi bencana.