UMY UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
Unggul & Islami

BIRO HUMAS & PROTOKOL

Nomor : 080/A.3-VIII/BHP/VII/2018 5 Juli 2018
H a l : **Ucapan Terimakasih**

Kepada Yth.:

Bp/ Ibu Narasumber Hikmah Ramadhan 1439 H
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Di Yogyakarta

السَّلاَمُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Rasulullah SAW, beserta keluarga, para sahabat, para khalifah dan pengikut setianya hingga akhir zaman.

Alhamdulillahi Rabbil'alamin, kerjasama dengan Harian Jogja dan Republika dalam pemuatan artikel program Hikmah Ramadhan 1439 H telah berjalan dengan baik.

Sehubungan dengan hal tersebut diatas, kami selaku pelaksana program tersebut mengucapkan terima kasih atas partisipasi Bapak/Ibu untuk menjadi narasumber, semoga hal tersebut dapat menguatkan image UMY di mata masyarakat luas serta bisa menjadi sarana kita menyemarakkan Syiar Ramadhan.

Demikian hal ini kami sampaikan, atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

وَ السَّلاَمُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللهِ وَبَرَكَاتُهُ

Kepala Biro Humas dan Protokol

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA BIRO HUMAS & PROTOKOL

Hijriyah Oktaviani, S. IP, M.M

» Syiar Ramadhan

Oleh: **Ahmad Hermawan Lc MA**
(Dosen Komunikasi & Penyiaran Islam UMY)

Nasihat Nabi di Bulan Ramadhan

Ada satu nasihat dari sabda Rasulullah saw yang berbunyi: Dari Abu Hurairah RA, bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Puasa itu adalah perisai maka janganlah berbicara kotor, dan berlaku bodoh (berbuat sia-sia). Dan apabila seseorang akan memerangi atau mencela, maka ucapkanlah: 'Sesungguhnya aku sedang puasa', dua kali." (HR Bukhari, Bab Keutamaan Puasa, Jilid 3 halaman 4).

Dari hadis ini Rasulullah SAW memberikan pelajaran bagi kita bahwa bulan puasa ini memberikan hikmah yang bermacam-macam. Yang pertama adalah bahwa dengan puasa kita akan dididik untuk mengendalikan hawa nafsu, tingkah laku, serta ucapan kita.

Di bulan puasa ini kita mengendalikan diri dari hawa nafsu berupa amarah maupun tingkah laku yang tidak dibenarkan oleh ajaran agama. Maka di situ disebutkan *fala yarfuts* (berkata kotor). Hendaklah seseorang bisa menjaga ucapannya dari kata-kata kotor, kata-kata yang tidak berguna. Demikian juga *ala yajhal* (berlaku bodoh), yaitu agar dia tidak berbuat sesuatu yang tidak berguna baik itu untuk dirinya sendiri maupun untuk orang lain.

Kemudian dalam puasa ini ada pendidikan yang utama yaitu agar hati kita selalu dididik untuk mendisiplinkan diri yang diawali dengan apa yang ada dalam *azimah* (hati) kita. Bahwa di bulan puasa kita selalu berusaha untuk bangun pagi, melakukan sahur, kemudian beribadah tepat waktu.

Itu semua adalah bentuk latihan kedisiplinan agar di luar bulan puasa nanti kita bisa menerapkan kebiasaan-kebiasaan disiplin itu. Karena disiplin merupakan kunci kesuksesan dalam kita meraih nilai dan cita-cita yang ada dalam kehidupan kita.

Selanjutnya, bahwa dalam puasa ini kita juga dididik untuk selalu memiliki jiwa kesabaran yang merupakan kunci segala kesuksesan, *watawashaubil haq, watawashau bis as-sobr.* Bahwa kita selalu diingatkan agar berwasiat dalam kebenaran dan juga berwasiat dalam kesabaran. Kesabaran ini melatih seseorang untuk mengendalikan emosinya. Dengan dilatih emosinya maka orang akan mendapatkan manfaat berupa kesehatan baik secara fisik maupun secara mental.

Kemudian manfaat yang lain dari puasa adalah manfaat psikis, yaitu agar manusia selalu merasa cukup, *qanaah*, dan bersyukur dengan apa yang ia dapati dalam kehidupannya. Dalam bulan puasa ini mungkin kita hanya sahur dan berbuka dengan seteguk air saja. Ini merupakan bentuk bahwa kita diperintahkan dan diajarkan untuk selalu mensyukuri nikmat Allah yang selalu diberikan kepada kita semua.

Kemudian dalam bulan puasa ini kita juga diajarkan untuk menghargai orang lain dengan rasa lapar. Karena boleh jadi juga orang lain belum bisa makan sekenyang yang kita rasakan.

Selanjutnya dalam bulan puasa ini akan ada manfaat kesehatan, karena dengan menahan lapar dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari maka kolesterol-kolesterol serta gula darah yang ada dalam tubuh kita akan berkurang. Sebagaimana Rasulullah SAW bersabda 'Shumu Tasihu', yang artinya: "Berpuasalah, karena dengan berpuasa itu kalian akan mendapatkan kesehatan."

Maka sungguh luar biasa, bahwa puasa ini adalah memberikan banyak manfaat bagi orang yang menyadari akan hikmah dijalankannya puasa. Oleh karena itu jangan sampai puasa yang kita laksanakan pada bulan Ramadhan ini berlalu sia-sia sehingga kita telah melewati sesuatu yang sangat berharga tanpa memiliki makna.

Maka perlu kita ingat bahwa hidup kita di dunia yang hanya dibatasi oleh waktu ini perlu kita manfaatkan dengan sebaik-baiknya. Sehingga kita tidak termasuk dalam orang-orang yang merugi. Karena ketika akhir bulan puasa Ramadhan nanti kita akan mendapatkan gelar sebagai orang-orang yang *muttaqin* (orang-orang yang bertakwa). ■

UMY
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA