

## RAMADHAN SEBAGAI BULAN PERUBAHAN YANG BERKELANJUTAN



Disusun Oleh :

Yusuf Satrio Negoro\*

- Edisi 14 Ramadhan 1446 H / 14 Maret 2025 M

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu 'alâ rasûlillâh,*

Pernah gak sih terpikir, mengapa di bulan Ramadhan mayoritas muslimin di negeri kita ini lebih bersemangat untuk beramal di bulan ini dibandingkan bulan-bulan lainnya? Mungkin sebagian besar sudah mengetahui, bahwa di bulan ini terdapat satu malam, yang keutamaannya melebihi seribu bulan, begitupun dikarenakan keutamaan-keutamaan bulan ini yang begitu besar. Akan tetapi, mengapa hanya di bulan Ramadhan saja kita bersemangat? Mengapa tidak kita teruskan semangat ibadah kita di bulan-bulan berikutnya?

### **Ramadhan Sebagai Waktu Untuk Berlatih**

Hikmah dan keutamaan yang begitu banyak dapat kita temui di bulan Ramadhan. Terutama perihal perintah diwajibkannya berpuasa. Puasa adalah satu-satunya ibadah yang mana Allâh ﷻ sendiri yang memberikan ganjaran tersebut, sebagaimana hadits qudsi yang disabdakan oleh Rasûlullâh ﷺ. Dari Abu Hurairah zberkata,

Rasûlullâh ﷺ bersabda,

قَالَ اللَّهُ: كُلُّ عَمَلِ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْرِي بِهِ

*“Allah berfirman, ‘Semua amal anak Adam untuknya kecuali puasa. Ia untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya.’ (HR. Bukhari, no. 1761 dan Muslim, no. 1946)<sup>1</sup>*

Hadits tersebut menggambarkan betapa besar keutamaan ibadah puasa. Puasa juga memiliki banyak hikmah diantaranya; melatih kesabaran, mengajarkan kedalaman spiritual, proses penyadaran diri, pendidikan diri dan pembentukan karakter, dimensi sosial puasa, pengendalian pola makan, kesederhanaan dalam konsumsi,<sup>2</sup> dan masih banyak lagi.



Dari hikmah-hikmah tersebut dapat kita simpulkan bahwa berpuasa dapat memberikan dampak positif yang luar biasa bagi yang melaksanakannya dengan sungguh-sungguh. Dan tentunya, bagi orang yang benar-benar mengambil pelajaran atau hikmah dari berpuasa, pastinya hal tersebut akan membentuk dirinya menjadi sosok pribadi

- Edisi 14 Ramadhan 1446 H / 14 Maret 2025 M

muslim yang sempurna. Anggaplah bahwa puasa ini bukan hanya sebagai rutinitas ibadah di setiap tahunnya, akan tetapi juga ajang untuk berlatih agar dapat menjadi pribadi muslim yang lebih baik.

### Fokus Untuk Menggapai Output Dari Bulan Ramadhan

Kita telah merencanakan ibadah di bulan Ramadhan dengan sedemikian rupa. *One day one juz*, shalat malam, shalat dhuha, dan bentuk ibadah lainnya telah kita rancang. Tetapi terkadang kita lupa, apakah kegiatan di bulan Ramadhan ini dapat berkelanjutan hingga di bulan-bulan berikutnya? Sudah cukup kita terlalaikan oleh buaian hawa nafsu dan godaan setan.



Kita berlatih satu bulan penuh untuk dapat menekan hawa nafsu kita dari segala hal yang dilarang. Jika selama satu bulan kita bisa melawan hawa nafsu kita, maka sudah dipastikan kita harus lebih bisa menahan hawa nafsu kita setidaknya dari hal-hal yang diharamkan, dan menyibukkan diri kita dengan hal-hal yang lebih bermanfaat.

Maka, marilah kita tanamkan dalam diri kita dan ingatlah selalu, bahwa setelah bulan Ramadhan, ibadah-ibadah harian harus tetap maksimal, segala pekerjaan yang dikerjakan harus lebih optimal, akhlak harus lebih baik dibandingkan sebelumnya, kebiasaan memanfaatkan waktu harus tetap diterapkan. Dengan kita tetap fokus untuk meningkatkan kualitas ibadah kita di bulan ini, dan berniat untuk tetap menerapkannya di bulan-bulan lainnya, semoga menjadi dorongan bagi kita semua untuk dapat lebih baik kedepannya.

### Waktunya Perubahan

Allâh ﷻ berfirman,

إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga kaum tersebut yang berusaha untuk mengubahnya sendiri” (QS. ar-Ra’d [13]: 11).

Dalam ayat ini dijelaskan, bahwa jika kita ingin mengubah keadaan kita yang saat ini untuk menjadi lebih baik, maka hal tersebut

- Edisi 14 Ramadhan 1446 H / 14 Maret 2025 M

dimulai dari kita dengan usaha untuk dapat mengubahnya, setelah itu baru pertolongan Allah akan datang untuk mengubah keadaan tersebut. Apakah keadaan kita saat ini sudah seperti yang kita harapkan? Apakah amal kita saat ini sudah cukup untuk mengantarkan kita menuju surganya kelak? Apakah kita sudah menjadi sebaik-baik manusia yang baik akhlakunya dan bermanfaat bagi sesamanya? Jika masih ada yang belum, maka inilah saatnya kita berusaha untuk merubah diri kita menjadi pribadi yang kita harapkan, paling tidak lebih baik dari sebelumnya.

### **Bagaimana Caranya Untuk Bisa Berubah?**

#### **1. Mengubah pola pikir**

Dari hanya sekedar “bulan Ramadhan adalah saatnya kita banyak beramal saleh” menjadi “Aku harus bisa lebih rajin setelah usai bulan Ramadhan”. Kemudian, mengubah “Aku hanya berpuasa di bulan Ramadhan saja” menjadi “Aku akan berusaha untuk berpuasa sunnah”. Tanamkan selalu dalam pikiran hingga merasuki jiwa sehingga dapat membimbing diri kita menuju perubahan yang lebih baik.

#### **2. Paksa diri untuk melakukan yang terbaik**

Tidak akan terciptanya perubahan dalam diri kita sebelum kita memaksa diri kita sendiri untuk berupaya. Kita harus berani untuk meninggalkan kenyamanan saat ini untuk menggapai apa yang kita harapkan. Berusahalah untuk menghilangkan kebiasaan buruk seperti bermalas-malasan, terlalu banyak makan, tidak disiplin, dan kebiasaan buruk lainnya. Kemudian beralihlah kepada kebiasaan-kebiasaan baik.

#### **3. Berusaha untuk tetap istiqamah dan jangan menyerah**

Istiqamah adalah hal yang dirasa cukup sulit menurut kebanyakan orang. Tetapi bukan berarti mustahil bagi kita untuk dapat menerapkannya. Istiqamah erat kaitannya dengan kebiasaan dan kesenangan yang kita lakukan. Maka cobalah untuk dapat membiasakan serta cinta terhadap apa yang kita inginkan istiqamah di dalamnya. Dan ingat selalu *“don't giveup!”*.



- Edisi 14 Ramadhan 1446 H / 14 Maret 2025 M

#### 4. Bersyukur serta tawakal

Setelah beragam upaya telah kita kerahkan untuk dapat berubah menjadi lebih baik. Maka, alangkah baiknya kita bersyukur atas upaya yang telah kita lakukan, kemudian kita serahkan kepada Allah segala hasilnya nanti. Tawakal tidak membawa pesimis, tetapi justru optimis. Dengan berbekal keyakinan bahwa Allah pasti akan membalas segala amal kita, walaupun itu sekecil biji Zarah. Semoga Bermanfaat!

---

#### **Maraji':**

\* Staf di Universitas Gadjah Mada.

<sup>1</sup> Muhammad bin Shalih al Utsaimin. *Majalis Syahri Ramadan*. h. 13.

<https://almanhaj.or.id/15914-firman-allah-taala-puasa-untukku-dan-aku-yang-akan-membalasnya.html>. Diakses pada 1 Maret 2025.

<sup>2</sup> Ilham. "6 Hikmah Puasa di Bulan Ramadhan, Apa Saja?"

<https://muhammadiyah.or.id/2025/02/6-hikmah-puasa-di-bulan-Ramadhan-apa-saja/>. Diakses pada 1 Maret 2025.