

MAKNA PUASA DALAM KEHIDUPAN

Ilyas

Universitas Negeri Semarang

primagama_salatiga@yahoo.co.id

DOI: 10.18326/attarbiyah.v26.145-178

Abstrak

Puasa sangat dikenal oleh masyarakat Indonesia, terutama bagi masyarakat muslim. Selain sebagai salah satu peribadatan wajib, puasa juga dapat dimanfaatkan sebagai metode untuk mengembangkan kualitas diri dan kepekaan sosial budaya. Jika kita dapat belajar secara mendalam, puasa merupakan metode yang memberikan kita nilai luas dalam panggung kehidupan. Nilai-nilai tersebut dapat terlihat dari setiap sudut kehidupan manusia yang meliputi nilai spiritual, nilai sosial budaya, pelatihan, pembatasan, dan kualitas diri manusia. Oleh karenanya, jika seseorang mampu memahami dan menerapkan nilai puasa dalam kehidupan, itu akan menjadi sangatlah indah, seindah surga sebagaimana yang telah digambarkan di dalam al-Qur'an.

Fasting is very popular to Indonesian people, especially for Moslem community. Aside from mandatory prayer, it could be a method to develop self quality and socio-cultural sensitivity. If we are able to study in-depth, fasting is a method which gives us a broad value on the repertoire of life. This value can be seen from any angle of human life, including spiritual value, socio-cultural value, training, restriction, and self quality of a human. Therefore, if people able to understand and

ATTARBIYAH

apply the value of fasting in life, it will be wonderful, as wonderful as heaven which is described by the Holy Quran.

Kata kunci: makna puasa, kehidupan, peribadatan wajib

Pendahuluan

Kita sebagai manusia yang dilahirkan di bumi Indonesia dan Jawa tentu sejak kecil sudah diberikan ajaran, nasihat, contoh oleh orang tua kita dengan kata prihatin, karena prihatin itu amat sangat penting bagi kehidupan manusia. Dalam dunia pesantren kata prihatin lebih dikenal dengan kata tirakat, yang dimaksudkan bahwa manusia harus mampu mengurangi makan dan minum (meskipun tersedia), mengurangi tidur, bersenang-senang, dan apa saja yang intinya pelampiasan harus dikurangi secara maksimal, dengan maksud agar apa yang kita cita-citakan bisa tercapai dikemudian hari. Berbicara puasa dalam kehidupan bangsa Indonesia adalah sesuatu yang sudah tidak asing lagi, bahkan sudah mendarah daging pada kehidupan. Maka prihatin atau tirakat merupakan suatu tindakan bersengaja untuk memasuki kesusahan, penderitaan tertentu. Salah satu bentuk menderita yang paling populer adalah puasa, sebagaimana telah diwajibkan. Bagi umat Islam dalam melakukan puasa, apapun niatnya, hal itu merupakan pilihan dengan sadar dan sengaja untuk menjalaninya. Apa pesan rahasia puasa sampai saat ini tetap menjadi kajian yang menarik. Karena Allah memberi ribuan bahkan jutaan hikmah dibalik rahasia puasa di bulan Ramadhan.

Berbicara puasa tidak bisa lepas dari kata *marhaban ya Ramadhan*, kata *marhaban* terambil dari kata *rahb* yang berarti luas atau lapang, sehingga *marhaban* menggambarkan bahwa tamu disambut dengan lapang dada, penuh dengan kegembiraan, sehingga tamu tersebut dipersiapkan dengan ruang yang luas, tempat yang bebas untuk melakukan apa saja,

ATTARBIYAH

namun pada kenyataan yang ditemukan dilapangan sungguh tidak semua demikian, ada yang menyambut kedatangan Ramadhan dengan keterpaksaan, dengan tidak bergembira, karena merasa tidak bebas, banyak kerikatan, padahal hakikat manusia hidup itu bukanlah akan mencari kebebasan, akan tetapi akan mencari keterbatasan, karena manusia tidak akan mampu melakukan kebebasan yang disediakan dari Allah, kita bisa ambil contoh soal berpakaian, baju manusia itu banyak jumlahnya, akan tetapi dari sekian banyak baju yang dimiliki tersebut hanya akan memakai satu yang akan dipilihnya untuk dipakai, mestinya manusia bebas memakai baju dengan rangkap tiga atau tuju sekalipun. Contoh lain soal makanan, kalau kita masuk ke warung disitu banyak sudah disediakan menu makanan, akan tetapi kita hanya akan pesen makanan satu atau maksimal tiga jenis makanan, meskipun manusia mampu membayar akan tetapi tidak akan dilakukan dengan cara makan semua yang ada di warung, sudah barang tentu tidak kuat memakannya, maka dari itu keterikatan atau keterbatasan itu penting dan akan selalu dibutuhkan manusia.

Dari akar yang sama *marhaban*, terbentuk kata *rahbat*, yang artinya ruangan yang luas untuk kendaraan untuk memperoleh perbaikan atau kebutuhan pengendara, guna melanjutkan perjalanan. Perjalanan yang dimaksud di sini adalah perjalanan menuju pada *illaihi rojiun* yaitu pada Allah, sudah barang tentu dalam perbaikan itu bisa saja manusia harus dibersihkan dulu jiwanya, sehingga kotoran, kerak, atau apa saja yang membuat perjalanan panjang nanti tidak ada hambatan yang berarti, kalau dalam perjalanan panjang itu tidak ada hambatan tentunya suatu

perjalanan yang menyenangkan, maka sampainya pada Allah tentu dengan bahagia, sebagaimana yang terdapat dalam salah satu hikmah puasa yaitu sebagai *tazkiyatun nafs* artinya membersihkan jiwa, dengan jalan mematuhi perintah dan menjahui larangan, meskipun orang puasa bisa saja melakukan makan, minum dan hal lain yang membatalkannya dan tidak ada orang yang tahu, namun bagi orang yang puasa tentu tidak akan melakukan yang demikian karena semua itu dilakukan hanya karena Allah tidak karena yang lain (Qardhawi, 1995:13). Maka kata *marhaban ya Ramadhan* itu artinya bahwa dalam menyambut bulan ramadhan itu mestinya dengan suka-cita, bahagia, tidak boleh menggerutu, apalagi merasa terganggu ketenangannya.

Kedatangan bulan Ramadhan itu sangat kita tunggu-tunggu karena untuk mengasah, atau training, guna melanjutkan perjalanan menuju Allah. Dalam perjalanan nanti akan melewati gunung yang terjal dan tinggi dan itulah yang namanya nafsu. Sebagaimana yang telah disampaikan oleh qardhawi bahwa salah satu hikmah puasa adalah mendidik irodah atau kemauan, mengendalikan hawa nafsu, membiasakan bersifat sabar dan membangkitkan semangat, puasa mengandung dua macam sabar yaitu sebagai *syahrush shabr* yaitu bulan sabar dan *junnah* atau perisai artinya baju besi untuk menangkis dosa didunia untuk menyelamatkan diri menuju pada Allah (Qardhawi, 1995:14). Sebagaimana tadi disebutkan diatas bahwa puasa adalah suatu perjalanan yang akan melewati gunung tinggi yang terjal, Semakin tinggi gunung yang akan dilewati akan semakin menemukan tebing yang curam,

ATTARBIYAH

yang sangat lebat bahkan banyak ancaman dari hewan-hewan buas, dan iblis, semakin naik akan semakin besar ancaman tersebut, akan tetapi apabila itu semua terus dilakukan dengan dengan tekad yang membaja, lurus, sebentar lagi akan ketemu dengan cahaya terang, telaga yang jernih untuk melepas dahaga, tempat yang rindang untuk berteduh, dan bila perjalanan terus dilanjutkan akan ketemu dengan kendaraan *ar-Rahman* untuk mengantarkan sang musyair menuju kekasihnya, Allah SWT (Shihab, 1996:521).

Tujuan Puasa

Tujuan puasa jelas diterangkan dalam al-qur'an agar *la alakum tattaqun* menjadi manusia *bartaqwa*, dalam mencapai tujuan tersebut hendaknya perlu digarisbawahi beberapa penjelasan dari Nabi diantaranya adalah, banyak orang berpuasa mereka tidak mendapat dari puasanya kecuali lapar dan dahaga merupakan tujuan utama puasa, sementara tidak sedikit manusia yang kurang memahami tujuan puasa, faktanya banyak yang mereka sangka puasa itu hanya menahan tidak makan dan tidak minum, dan setelah tiba maghrib mereka pada melampiaskan makan dan minum, dan tidak sedikit justru bulan puasa menjadi ajang balas dendam persoalan makan, minum, menyajikan menu makanan, minuman, sangat berlebihan yang sampai berakibat pada pembengkakan belanja dapur bagi keluarga, tentu kejadian seperti ini naif bagi orang yang berpuasa. Hal ini terjadi karena tidak bisa tidak memahaminya tujuan puasa, atau paham tetapi tidak mau melakukan, betapa sangat ruginya banyak orang ketika

memahami tujuan puasa dari yang sangat kecil saja tidak mampu apalagi dalam skala yang lebih mendalam. Artinya menahan yang kelihatan saja tidak mampu apalagi menahan yang tidak kelihatan, sementara dalam hadis hudsoni Allah berirman, semua amal putra-putri Adam untuk dirinya, kecuali puasa. Puasa untuk-Ku, dan Aku yang memberi ganjaran untuknya (Hamka, 1984:260). apakah dengan demikian kita berprasangka bahwa Allah sangat membutuhkan puasa kita? Dari keterangan tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa puasa itu merupakan ibadah yang unik, dan tentu saja banyak segi keunikan yang bisa dikemukakan, misalnya puasa merupakan rahasia Allah dan pelakunya sendiri.

Bukankah manusia yang berpuasa dapat bersembunyi untuk makan dan minum? Sebagai manusia biasa bukankah pada saat tertentu punya keinginan untuk makan dan minum? Nah, kalau demikian apa motivasi dari menahan diri dari keinginan itu? Kemudian dengan demikian kita juga beranggapan bahwa dengan ibadah ini kita sudah bekerja untuk Allah? Yang disebut *lillahi ta'ala*? Allah Maha Agung tidak membutuhkan kekerdilan manusia, Allah maha besar tidak membutuhkan manfaat apapun dari kelemahan kita, Allah Maha tidak terhingga sehingga sama sekali tidak memiliki ketergantungan terhadap ketololan manusia, demikian di ungkapkan Cak Nun (Emha Ainun Nadjib) bahwa manusia hendaknya tahu diri, belajar tawadlu' belajar mengenali rahasia dan Firman-firman-Nya, kalau Allah mengatakan puasa itu untuk-Nya berarti puasa itu sangat penting dan memiliki makna khusus bagi manusia, betapa Allah sangat mencintai hamba-Nya yang bersedia berlatih dan punya

ATTARBIYAH

kesanggupan menahan diri, puasa adalah metode kedisiplinan yang diperlukan oleh manusia dalam kehidupan sehari-hari dalam mengurus rumah tangga kita, maupun masalah besar dalam masyarakat bahkan negara (Nadjib: 2006:176).

Bahkan, bisa dikatakan bahwa ibadah puasa ini adalah jenis ibadah yang revolusioner, radikal, dan frontal. Orang berpuasa disuruh berhadapan langsung atau meng-engkaukan wakil-wakil paling wadag dari dunia dan diinstruksikan untuk menolak dan meninggalkannya dalam waktu dan jangka tertentu. Orang berpuasa disuruh langsung berpakaian ketiadaan, tidak minum dan lain sebagainya. Orang berpuasa diharuskan bersikap “tidak” kepada isi pokok dunia dan berposisi “iya” dalam substansi manusia hidup. Orang berpuasa tidak akan menggerakkan tangan untuk makan dan minum yang disenangi, dan itu adalah merupakan perang frontal terhadap sesuatu yang merupakan tujuan dan kebutuhan hidup manusia.

Demikian ditegaskan oleh Cak Nun bahwa puasa adalah pekerjaan menahan ditengah kebiasaan menumpahkan, atau mengendalikan di tengah tradisi melampiaskan. Pada skala besar nanti kita bisa ketemu dengan tesis ini, ekonomi, industri, konsumsi itu mengajak manusia untuk melampiaskan, sementara agama mengajak manusia untuk mengendalikan dan menahan. Keduanya merupakan musuh besar dan akan berperang frontal jika masing-masing menjadi lembaga sejarah yang amat kuat (Nadjib, 2012:14).

Puasa adalah menawarkan perlawanan terhadap dunia, penaklukan atas diri dan kehidupan untuk didunia-akhiratkan, berarti bisa sebagai proses deindividualisasi bahkan deeksistensialisasi, dimana diri kita secara individu tidak ada, keberadaan kita tidak perlu kelihatan, karena puasa tidak bisa dilihat sebagaimana ibadah yang lain seperti sholat kelihatan gerakannya dan diawali dengan wudhu dulu semua bisa dilihat, atau zakat bisa dilihat dengan diwujudkan memberikan materi bisa berupa uang atau barang dan lain sebagainya. Yang menjadi aneh dalam kehidupan kita sehari-hari adalah ketika Ramadhan tiba hampir semua lembaga, organisasi memberi apresiasi yang terkadang kurang tepat, ambil contoh tidak sedikit berjejeran spanduk dengan bertuliskan “Hormatilah Bulan Puasa”.

Ramadhan tidak gila hormat sebagaimana manusia pada umumnya, dan banyak juga beredar spanduk dengan kalimat “Hormatilah Orang Berpuasa”, mestinya terbalik anjuran tersebut menjadi “Orang Puasa Sanggup Menghormati yang Tidak Puasa”, dan tidak kalah hiruk-pikuknya masing-masing organisasi, departemen, kantor dinas beramai-ramai membuat seremonial dengan buka bersama. Bukankah puasa itu suatu ibadah yang tidak bisa dilihat, dan ibadah puasa itu khusus untuk Allah, dengan parameter apa kita bisa mengerti orang lain puasa? Dengan tanda apa kita bisa mengerti orang lain belum buka, karena untuk batal puasa itu cukup dengan sangat sederhana, kita cuci muka di kamar mandi kemudian sekaligus minum air dan sudah batal secara syariat, begitu sangat rahasianya puasa itu, maka jelas puasa apa tidak itu yang mengerti

sebenarnya adalah Allah, pastilah manusia tidak akan pernah mengetahui siapa diantara kita yang puasa, maka dari itu membuat ajakan makan bersama itu lebih tepat dari pada kita membuat ajakan buka bersama. Tauhid adalah perjalanan deeksistensialisasi, tidak pentingnya identitas dan rumbai-rumbai sosial kehidupan di hadapan Allah, segala urusan dunia dengan berbagai level kedudukan, fungsi, peran, dan apapun yang menempel pada baju keduniaan harus musnah ,lebur, hancur ke dalam eksistensinya Allah dan kasih sayangNya. Dunia meskipun ada jadi tidak penting, pekerjaan meskipun tetap dilakukan tetapi karena Allah bukan karena yang lain, jabatan menjadim tidak ada, yang ada adalah pengabdian.

Puasa dan Kedewasaan

Dalam Islam, dewasa lebih dikenal dengan kata *baligh* yaitu telah dilaluinya masa kekanak-kanakan dan sudah masuk pada masa remaja, kalau dengan batasan umur adalah usia 15 tahun (Qardhawi, 1995:43). Kalau kita melihat pada aspek ilmu psikologi yang dimaksud dewasa itu adalah orang yang sudah bisa bertanggung jawab terhadap dirinya sendiri.kemudian demikian ditegaskan oleh Reksosiswoyo dalam munib menegaskan yang disebut dewasa mempunyai empat aspek parameter.

Pertama, dewasa secara pedagogis yaitu apabila seseorang telah menyadari dan mengenal diri sendiri, atas tanggung jawab sendiri. Jadi, seseorang sudah mengerti bagaimana cara belajar dirinya, kemudian mengerti hasil belajar dengan cara yang dipilihnya, dan bisa bertanggung

jawab dengan hasil belajar yang telah diperolehnya, sehingga tidak ada penyesalan dengan cara, dan hasil yang diperoleh. Kedua, dewasa secara biologis yaitu apabila seseorang telah dapat mengadakan keturunan dengan pertolongan dengan jenis kelamin lain. Namun hal ini bisa dibantah dengan berbagai kenyataan hidup, karena banyak orang sudah dewasa secara biologis tetapi tidak mampu membuat keturunan. Dalam hal kemampuan membuat keturunan ini yang paling berperan adalah bukan manusia, melainkan Allah. Namun demikian, manusia sering lupa dengan posisi Allah, seringkali Allah tidak pernah dilibatkan dalam setiap urusan, sejatinya Allah itu selalu terlibat dalam setiap urusan sekecil apapun yang sedang terjadi.

Ketiga, dewasa secara psikologis yaitu apabila seseorang telah matang dengan bermacam-macam fungsi kejiwaannya. Matang disini bersifat universal, kalau bisa diperluas adalah kematangan yang menyangkut bidang pendidikan, sosial, budaya, politik, hukum, ekonomi, dan lainnya. Kedewasaan ini bisa datang tanpa menunggu usia. Seseorang bisa saja dewasa tanpa usia, dan banyak orang sudah cukup usia akan tetapi mereka belum matang. Keempat, dewasa secara sosiologis adalah apabila seseorang telah memenuhi syarat untuk hidup bersama-sama dalam masyarakat (Munib, 2006:32). Tanda dewasa sosiologis adalah seseorang sudah punya kesanggupan untuk hidup bersama dalam masyarakat, sudah punya kemampuan untuk beradaptasi dengan masyarakat, tidak canggung, tidak menang sendiri, tidak memaksakan kehendak ketika berhadapan dengan masyarakat, dan lain sebagainya.

Dari beberapa keterangan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat tanda-tanda atau ciri-ciri untuk dapat membedakan antara anak kecil dengan orang dewasa. Tanda kekanak-kekanakan adalah tidak memiliki kontrol terhadap keinginan mereka. Contohnya, mereka tidak dapat mempertimbangkan banyak hal bila ingin kencing atau berak, tempatnya dimana, situasinya seperti apa dan lain sebagainya. Mereka bisa saja berak ditengah-tengah pesta resepsi pernikahan, atau bahkan didalam masjid, atau mungkin didalam ruangan sidang wakil rakyat. Tidak dapat mempertimbangkan waktunya, bisa saat pembelajaran dikelas, atau bisa saja saat malam hari manakala ibunya terlelap tidur. Mereka belum punya *frame* nilai dan menata dimana dan kapan mereka kencing dan berak.

Tanda ketidakdewasaan atau kekanak-kekanakan yang lain adalah memaksa orang lain untuk menuruti apa saja yang diinginkan. Mereka belum bisa belajar tentang waktu, situasi, keadaan, karena apapun keinginannya harus jadi kenyataan. Ini bisa diproyeksikan ke wilayah lain secara faktual. Banyak manusia yang sudah tua karena usia tetapi ternyata tidak dewasa dalam perilaku. Sudah berapa banyak wakil rakyat yang melakukan apa saja yang mereka inginkan meskipun keinginan mereka membuat kehancuran bahkan kesengsaraan rakyatnya. Berapa banyak kepala daerah yang selalu mengikuti keinginan sendiri meskipun keinginan tersebut selalu membuat melarat rakyatnya. Dengan demikian, apabila ada manusia jenis tersebut maka mereka belum termasuk manusia yang belum “berpuasa”, belum dewasa meski pada kenyataannya mereka telah tua secara usia.

Kedewasaan tidak punya hubungan dengan usia. Orang bisa tua karena usia tetapi belum tentu dewasa secara kejiwaan. Alangkah bahagianya rakyat apabila dalam setiap mengambil keputusan, para wakil rakyat tidak menuruti keinginan dirinya akan tetapi mempertimbangkan nasib rakyatnya. Alangkah sejahteranya rakyat apabila setiap keputusan wakilnya tidak atas kemauan dirinya akan tetapi mempertimbangkan kemauan rakyatnya. Kalau ada pemimpin yang masih melakukan beberapa indikasi tersebut di atas maka hakekatnya mereka masih kekanak-kanakan. Mereka masih harus belajar lagi, harus menunggu waktu menjadi dewasa terlebih dulu untuk menduduki jabatan, kalau tidak maka tunggu sebentar lagi lonceng kematian bangsa akan segera berbunyi sebagai tanda kehancuran bangsa.

Bahkan lebih tegas lagi, pada anak kecil atau belum dewasa maka perlu dan berhak dilindungi oleh orang-orang dewasa. Namun sebaliknya, pada mereka yang sudah dikatakan dewasa maka harus mampu menerapkan prinsip-prinsip puasa dalam setiap tindakannya. Orang dewasa mengerti perhitungan, mengenal sopan santun, mengenal dialektika hubungan sosial, mengenal tata nilai yang bermacam-macam disekitar lingkungannya, sehingga begitu banyak sekali pertimbangan ketika hendak melakukan sesuatu. Dalam implementasi kehidupan berbangsa, tidak terhitung jumlahnya wakil rakyat kita dari tingkat daerah hingga pusat yang selalu melakukan hal-hal yang disukai tanpa memperhitungkan kesengsaraan rakyatnya. Impor beras semestinya bertujuan untuk menjaga stabilitas pangan rakyat, bukan untuk mengeruk

keuntungan pribadi dari impor tersebut. Kalau kualitas dan kuantitas daging sapi rakyat kurang baik misalnya, mengapa tidak dilakukan pendidikan atau pelatihan kepada peternak agar bisa meningkatkan kualitas dan kuantitas ternaknya, bukan kemudian mengambil jalan pintas dengan mendatangkan daging impor dari luar negeri. Contoh lainnya, menjadi penegak hukum dan digaji dengan uang rakyat dengan nilai yang cukup tinggi dengan tujuan agar bisa menegakkan hukum dan mengawal keadilan di masyarakat, namun faktanya justru mereka memperjualbelikan perkara (hukum) untuk memperkaya diri sendiri. Contoh tersebut menggambarkan ketidakdewasaan para pejabat negara, ketidakmampuan menahan diri atau dengan kata lain, puasa mereka telah gagal. Itulah tanda-tanda anak kecil atau orang yang belum dewasa.

Kedewasaan sebenarnya berbanding lurus dengan kemampuan berpuasa. Semakin matang ilmu dan prinsip puasanya maka semakin dewasa orang tersebut. Semakin dia melampiaskan keinginannya, maka dia semakin kekanak-kanakan dan semakin bayi (Nadjib: 2009:2). kalau dalam kehidupan berbangsa dan bernegara kita masih banyak didapatkan kejadian seperti itu yang terjadi pada wakil rakyat, Kepala daerah, Menteri, maka mereka semua belum pantas menjabat, karena mereka belum dewasa, masih kekanak-kanakan, dia masih perlu dibantu oleh orang dewasa, bukan saja perlu akan tetapi punya hak untuk dibantu agar mencapai kedewasaan, mereka belum bisa mandiri, meskipun faktanya mereka sudah pada tua secara usia. Benar kata almarhum Gus Dur mantan presiden kita pernah melontarkan kritik besar kepada wakil rakyat

bahwa mereka adalah kumpulan taman kanak-kanak, karena faktanya mereka belum mampu berpuasa, masih suka melampiaskan apa-apa yang menjadi keinginan, masih suka mengumbar nafsu, apapun yang mereka inginkan harus jadi kenyataan.

Puasa dan Hak

Makna umum atau makna mendasar lagi universal dari puasa adalah bersedia tidak menikmati yang sebenarnya berhak untuk dinikmati, berhak marah tetapi tidak marah, berhak menikmati jabatan tertentu tetapi tidak agresif atasnya. Ketidakmauan menikmati beberapa hal tersebut dilakukan atas bermacam pertimbangan, madhorot manfaat, dsb. Itulah sebenarnya hakikat puasa. sebagaimana Firman Allah dalam Qs. an-Nahl: 126. Dengan demikian kita bisa menelusur fakta dalam kehidupan sehari-hari bahwa banyak orang yang kelihatannya puasa tetapi hakikatnya tidak berpuasa. Pemimpin partai bertikai menjarah jabatan yang belum tentu haknya. Anggota dewan dan pemerintah (eksekutif) bermain anggaran dan kebijakan: dana haji, pengadaan kitab suci (al-Qur'an), dana bantuan sosial (bansos), dsb.

Apabila menahan untuk tidak mengambil haknya saja belum mampu, apalagi berani tidak mengambil meskipun itu haknya. Pada level ini, yang terjadi pada lembaga pemerintahan indonesia tanpa kecuali adalah ibarat jauh panggang dari api. *Ngalah* dalam bahasa jawa itu bisa menjadi salah satu parameter puasa, tidak melakukan sesuatu yang sebetulnya tidak berdosa kalau kita lakukan. Berani untuk tidak

mengambil, tidak menikmati, tidak menumpuk apapun yang sebetulnya tidak salah secara etika, moral, dan hukum. Jadi, puasa itu mengandung kemuliaan yang luar biasa karena kita bersedia untuk tidak menikmati hak yang mestinya kita punyai, dan menundanya untuk dinikmati pada momen tertentu, konteks tertentu, dan situasi tertentu, itulah makna universal dari ibadah puasa.

Puasa merupakan jalan tol bagi perjuangan manusia untuk mencapai kemenangan di tengah ketegangan konflik, dan dalam pergulatan antara individu kecil dan individu besar. Namun demikian, terkadang puasa juga bersifat keharusan di saat orang lain tidak mau melakukannya (puasa), atau juga bersifat menahan di saat orang pada umumnya berebut untuk mendapatkan sesuatu yang semestinya orang berpuasa atasnya. Dengan demikian, hakikat puasa itu mengajari manusia bahwa dalam kehidupan ini mereka tidak hanya bergaul dengan hak namun juga dengan kewajiban, larangan, dan anjuran. Hak itu sendiri menuntut seseorang untuk mengerti batasan-batasan hak, penggunaan hak, mengerti dan mengukur kemanfaatnya apakah bisa mendatangkan manfaat atau justru *madhorot*, mana yang lebih dominan, dan lain sebagainya.

Puasa Kepatuhan dan Puasa Kesadaran

Puasa dalam konteks ini adalah tidak hanya puasa dalam bentuk formal syar'i seperti puasa Ramadhan, puasa sunnah dan puasa momentum-momentum lainnya. Meski demikian, kita mampu melakukan puasa dalam konteks ijthadiyah, artinya sesuatu jenis puasa yang kita hikmahi

untuk memperkaya batin kita, diluar syariat, kemampuan mencari model tirakat, menahan dalam konteks sosial kehidupan yang kita lakukan setiap hari, bisa dalam kehidupan bertetangga, kehidupan bermasyarakat, kehidupan ditempat bekerja, dan lainnya. Itu semua dilakukan dalam rangka pendalaman batin manusia agar bisa lebih dalam, matang sebagai manusia.

Puasa tersebut sumbernya dua, yang pertama dari Allah yaitu merupakan perintah melalui para Nabi, dan itu dimulai tidak hanya dari Nabi Muhammad SAW, tetapi jauh nabi-nabi sebelumnya sudah mendapatkan perintah puasa. Kedua adalah puasa yang datang dari inisiatif nurani, dari sebuah kesadaran untuk kepentingan pendalaman maupun untuk pengolahan/pendadaran batin kepribadian. Puasa tidak hanya diperintahkan pada umatnya Nabi Muhammad, akan tetapi juga umat sebelumnya, hal itu dapat kita lihat dalam Qs. al-Baqoroh: 183. Beberapa ulama berpendapat semua agama samawi mempunyai prinsip-prinsip sama tentang aqidah, syariat serta ahlakunya, dan ini berarti semua agama samawi mengajarkan keesaan Allah, kenabian, keniscayaan hari kemudian, sholat, puasa, zakat, dan berkunjung ke tempat tertentu guna mendekatkan kepada Allah, tentu saja cara dan kaifiatnya berbeda, namun esensi dan tujuannya sama (Shihab, 2000:533).

Puasa dalam rangka pendadaran batin dan pembatasan-pembatasan tertentu dalam berbagai bidang ini penting, karena pembatasan ini juga salah satu hakikat puasa, misalkan masalah makan itu kalau kita nuruti nafsu akan mencari sampai kenyang bahkan sampai

kekenyangan. Namun, kalau kita mampu membatasi dan memaknai bahwa makan itu fungsinya hanya mengganjal perut yang sedang kosong tentu kita tidak mungkin sampai kenyang. Apalagi banyak orang yang mengaku modern salah sangka terhadap makanan, makan dikemas dengan istilah kuliner. Kata kuliner ini adalah jenis branding industri kecil dalam upaya melampiaskan nafsu makan.

Puasa mengajarkan kepada manusia bahwa lapar itu baik lagi sehat, yang tidak baik adalah kelaparan, dan kenyang itu tidak baik apalagi kekenyangan. Contoh dalam masalah lain, motor dan mobil itu alat untuk transportasi manusia, dan primernya transportasi itu adalah lancar sampai tujuan, dengan selamat, aman dan tidak terjadi masalah. Akan tetapi, sekarang kebanyakan manusia sudah tidak mampu memahami yang primer tersebut, sehingga primernya transportasi itu adalah tidak pada kelancaran akan tetapi terjebak pada sekundernya yaitu kemewahan, prestisius, dsb sehingga banyak orang tidak mampu memahami makna puasa dalam konteks sosial. Kalau ditarik dalam makna yang lebih luas lagi, orang yang puasa adalah orang yang bisa membatasi mana yang wajib dan mana yang tidak wajib, mana yang harus ada dan mana yang tidak harus ada, adapun manusia moderen telah terseret arus sampai ke tengah samodra besar yang namanya modernisasi. Terseretnya manusia modern ini karena tidak mampu membatasi masalah prinsip dasar hidup. Hal ini adalah salah satu penyebab kehancuran manusia modern yang hingga saat ini belum disadari. Pada akhirnya, sebuah bangsa hanya akan menjadi bulan-bulanan pasar internasional kapitalis yang tingkat konsumsinya

dikendalikan oleh Eropa dan Amerika. Kalau kesadaran puasa tersebut tidak segera muncul dalam pemerintahan, maka bangsa ini akan menjadi budaknya asing dan negara ini menjadi pasar bebasnya pemain-pemain kapitalis yang berkedok pemenuhan kebutuhan rakyat, sehingga cepat atau lambat akan menuju pada kehancuran.

Banyak manusia menyangka bahwa puasa itu hanya sebulan yaitu pada bulan Ramadhan. Pada hakikatnya, Ramadhan itu hanya bulan training untuk kehidupan sebelas bulan berikutnya, dan permainan yang sesungguhnya adalah sebelas bulan setelah Ramadhan yaitu masa aplikasi training. Namun, sebagian besar orang menyangka yang disebut puasa itu hanya Ramadhan, diluar Ramadhan tidak perlu melakukan puasa, pengertian tersebut masih sebatas pada pengertian puasa secara syar'i atau puasa kepatuhan.

Dalam sebelas bulan setelah Ramadhan, alangkah indahnnya bila seseorang mampu mencari bentuk-bentuk puasa dalam berbagai macam jenis, yang munculnya tidak karena Allah yang menyuruh akan tetapi karena kita memiliki kesadaran, pembatasan, dan itulah puasa dalam inisiatif kita sendiri (Nadjib, 2009:4). Itulah yang disebut puasa kesadaran. Seseorang untuk bisa sampai pada puncak kesadaran ini harus melalui jalan inisiatif, dan inisiatif bisa terjadi kalau ada proses percikan dalam rohani. Maka sebelas bulan setelah Ramadhan itu mestinya kualitas kemanusiaannya akan lebih baik lagi dari Ramadhan yang hanya sebulan, karena Ramadhan itu latihan dan setelah itu adalah permainan sesungguhnya. Dalam logika berpikir umum, wajar bila latihan itu

menghasilkan sesuatu yang belum sesuai dengan harapan. Meski demikian, tuntutan untuk tampil optimal itu tetap saja akan selalu hadir dalam permainan yang sesungguhnya. Alangkah indahnya kalau sebagian besar kepala daerah, menteri, gubernur, wakil rakyat bisa melakukan puasa atas inisiatif sendiri.

Puasa dalam Kehidupan

Puasa dalam kehidupan sehari-hari disini adalah puasa yang diambil dari wacana resmi dalam syariat, akan tetapi dikembangkan dalam kreatifitas dengan ilmu dan inisiatif-inisiatif untuk menemukan makna puasa dalam kehidupan nyata. Karena pastilah puasa Ramadhan itu hanya training dari Allah agar supaya manusia menemukan puasa yang sesungguhnya, puasa riil, puasa sejati, puasa yang benar-benar terjadi dalam kehidupan nyata di masyarakat, baik dalam kehidupan pribadi, dan dalam strategi kemasyarakatan, atau dengan kata lain puasa dalam sistem sosial. Ambil contoh sederhana, seseorang suka makan bakso, tetapi karena orang tersebut hendak melatih diri agar tidak mudah dikendalikan oleh nafsu maka dia berniat tidak makan bakso selama 6 bulan, 9 bulan atau bahkan setahun.

Atau sebaliknya, dalam rangka melatih diri, iman dan kesadaran agar tidak mudah dikendalikan nafsu, seseorang berlatih untuk mengkonsumsi makanan yang tidak disukainya. Kalau itu bisa dilakukan maka manusia bisa unggul atas dirinya sendiri, menang atas nafsunya sendiri. Hal serupa bisa pula dipraktikkan dalam konteks yang berbeda,

misalnya mengenai perabot dan hiasan-hiasan yang memperindah rumah. Keberadaan perabot dan hiasan di dalam rumah si empunya biasanya adalah atas dasar kesukaan, pilihan, kehendak, dan kesenangan pribadi. Perabot atau benda apapun bisa ada dirumah kita tidak karena kesenangan orang lain, atau selera orang lain, bahkan mungkin bisa terjadi juga bukan selera atau kesenangan anak kita sekalipun. Kesenangan, kesukaan, selera, kemauan, keinginan, serta kepentingan pribadilah yang telah berperan besar dalam menggerakkan hampir seluruh sendi kehidupan manusia. Nadjib (2005:19) mengajak untuk melakukan perenungan tentang kesenangan dan ketidaksenangan, peran dan persentasenya dalam kehidupan, serta sikap pikiran dan jiwa terhadap kesenangan dan ketidaksenangan. Maka ketika kita renungkan, senang dan tidak senang bisa mengantarkan kita kepada kenyataan berapa jauh kita terikat dengan kesenangan pribadi, serta seberapa jauh kita cenderung menolak ketidaksenangan hati kita. Ketika kita mengambil keputusan untuk memiliki barang karena menyukainya, atau tidak memiliki barang tertentu karena tidak menyukainya.

Apakah kita jadi pegawai karena menyenangkanya? Kita jadi dosen karena menyenangkanya? Jadi tukang ojek karena menyenangkanya? Jadi tukang sapu karena menyenangkanya? Jadi tukang parkir karena menyenangkanya? Kuliah pada jurusan tertentu karena menyenangkanya? Dan kemudian kita balik bertanya, apakah kita melakukan sholat karena menyenangkanya? Kalau kita puasa karena menyenangkanya? Kita lahir karena menyenangkanya? Dan kalau kita mati karena menyenangkanya. Coba

kita lihat pada sejarah Rasullullah Muhammad SAW. Tariklah kedalam hati kita terdalam ketika melihat sejarah beliau Nabi Besar itu dalam perjuangannya, apakah beliau menjadi Rasul karena beliau menyenangnya? Apakah beliau berdakwah di Thaif dilempari kotoran dan batu sampai pelipisnya bedarah-darah karena menyenangnya? Beliau menikahi janda-janda perang yang tidak cantik, tidak muda karena menyenangnya? Apakah kita dalam mengambil keputusan hidup ini berdasarkan senang dan tidak senang? Atau, adakah nilai lain yang lebih mendasar? Dan apabila jawabannya adalah karena atas dasar senang dan tidak senang, maka manusia yang demikian itu tidak ubahnya seperti seorang 'bayi' yang tidak ada kata lain selain dua kata itu, senang dan tidak senang.

Demikian Cak Nun menegaskan bahwa bayi itu menangis, tertawa, mengambil apa saja dari tangannya untuk dimainkan semata-mata didorong atas dasar kesenangannya. Untuk melakukan kesenangan kita tidak memerlukan kualitas, bakat serta ilmu apalagi martabat. Kecuali ketika kita melakukan kesenangan memerlukan ilmu, teknologi dan bakat, maka kita diprasyarati untuk menuruti kesenangan tersebut. Akan tetapi dengan itu mental kita tidak perlu bekerja, cukup selera pengetahuan dan keterampilan, namun kalau itu yang terjadi kita akan tidak siap untuk menjadi manusia pejuang, sebab perjuangan sering mengharuskan kita untuk melakukan apa yang tidak kita sukai, dan berani melakukan apa yang tidak kita senangi (Nadjib, 2012:151). Hal ini dapat kita bawa pula pada dimensi lain. Dalam hal puasa misalnya, hampir bisa dipastikan

bahwa puasa tidak menyenangkan manusia karena sifat puasa itu sendiri yang “menghalangi” manusia dari hal-hal yang disukainya.

Ketika Ramadhan sudah akan berakhir Nabi Muhammad SAW selalu menangis, hal ini mungkin berbeda dengan kebanyakan masyarakat saat ini yang justru “bahagia” saat akan ditinggalkan oleh Ramadhan. Peribadatan yang lainnya, sholat misalnya, apakah sholat sudah dianggap menyenangkan bagi masyarakat? Sholat Isya, sholat malam dan sholat subuh di saat manusia terlelap dalam peristirahatannya? Hasil refleksi tersebut mengarahkan pada pernyataan bahwa hampir semua yang diperintahkan Allah itu tidak menyenangkan hati kita, dan Allah tidak mungkin memerintahkan bahkan mewajibkan sesuatu yang kita sukai. Tidak ada satupun ayat Qur’an atau hadist yang menyuruh ke diskotik tiap malam Minggu, atau pergi ke tempat pelacuran untuk sebuah kesenangan sesaat. Namun kalau seseorang mampu melakukan perbuatan yang tidak kita sukai disitulah munculnya kemuliaan manusia, dan mulia itu mempunyai derajat yang lebih tinggi dari hanya sekadar baik.

Disinilah letak rahasia perjuangan yang sebenarnya, karena sesuatu yang “menyenangkan” tidak diperintahkan oleh Allah sementara yang mengandung unsur “perjuangan” justru diperintahkan untuk dikerjakan. Hal yang demikian ini sejalan yang ditegaskan Betss (2006:28) bahwa jikalau hidup ini hanya menuruti kesenangan, maka kewajiban sosial akan semakin sedikit yang bisa kita lakukan, sehingga dimata Allah derajat kita tidak tinggi. Sebab didalam al-Qur’an sudah dijelaskan bahwa sebaik-baik manusia adalah yang punya nilai kemanfaatan pada orang lain, atau

anfaukum linnas. Atau dengan bahasa yang lebih luas yaitu *rahmatan lil alamin*.

Puasa dan *Ihsan*

Didalam pembahasan masalah ini kita harus memahaminya dulu bahwa puasa itu adalah perintah Allah yang harus kita patuhi akan tetapi dari kepatuhan tersebut berusaha muncul kesadaran dari nurani kita sendiri. Ambil contoh kalau kita mengajar kuliah dikampus suatu hari kita menemukan ada mahasiswa tidak bisa makan karena problem keuangan, misalkan tidak kita tolong tentu kita tidak akan disalahkan oleh Departemen Sosial atau Departemen Agama, atau kita tidak bisa disalahkan oleh hukum apapun yang berlaku karena tidak menolong masalah tersebut, akan tetapi kita bersalah secara akhlak, kita bersalah secara moral, namun apabila kita menolong maka kita yang terjadi kita sedang melakukan kebaikan yang namanya *ihsan*, jadi *ihsan* itu adalah pekerjaan baik yang sebetulnya bukan kewajiban kita akan tetapi kita mau melakukannya, sebagaimana fardu kifayah.

Banyak sekali kita bisa mengambil dari beberapa peristiwa sosial, contoh kalau kita berjalan, kemudian di tengah perjalanan kita menemukan anak yang ditabrak motor dan yang menabrak tersebut melarikan diri sehingga anak tersebut tidak ada yang menolong, kalau kita tidak menolong kita juga tidak bisa disalahkan oleh kepolisian dan dinas sosial sekalipun tidak bisa menyalahkan, namun apabila kita mau menolong itu artinya kita sedang melakukan perbuatan *ihsan*, berarti kita

mampu membereskan kewajiban orang banyak karena kita mewakili pekerjaan tersebut.

Jadi, *ihsan* itu munculnya dari kemuliaan hati, tidak karena pamer, mau menolong kalau ada media yang meliput. Banyak contoh sosial dalam masyarakat kita ditemui dilapangan, seorang pejabat membantu anak yatim harus mengundang media untuk meliput, dan itu menjadi gejala sakit rohaninya orang modern, dan orang kampus, orang mulia melakukan perbuatan baik tidak akan peduli ada yang meliput apa tidak, karena mereka berangkat dari nurani, hal ini paralel dengan hakikat puasa, kalau kita merasa cukup dengan puasa ramadhan itu (juga) baik, akan tetapi kebaikan tersebut bainya belum sampai pada kadar *ihsan*, belum sampai pada kadar mulia, dan belum sampai pada level yang tinggi dari makna puasa.

Kita ini milik Allah, kemudian Allah meminjamkan kita dengan perjanjian waktu yang telah ditentukan, maka dalam proses dipinjam tersebut kita bisa memakai idiomatika bahwa sopannya adalah orang yang sudah meminjam itu harus minimal berterima kasih pada Sang Peminjam, syukur-syukur membuat Sang Peminjam ini senang ketika dikembalikan, maksimalnya kita mau membayar uang sewa, dan kalau boleh dengan kata lain uang sewa tersebut adalah nilai-nilai Islam yang bersumber pada kepatuhan dan cinta kita pada Allah yaitu syahadat, sholat, zakat, puasa, haji, ahlak pribadi sosial yang *karimah* (baik).

Puasa dan Perjuangan

Dalam kehidupan sosial di masyarakat setiap hari, apabila hasil perjuangan bisa maksimal hasilnya, dan dapat diketahui tingkat keberhasilan dan keagalannya, sekaligus bisa meminimalisasikan kegagalan seseorang harus menguasai ilmu-ilmu kependekaran, maka tanda seseorang menguasai ilmu kependekaran dalam berjuang salah satunya harus mengerti batasan persiapannya sejauh dan sekuat apa, kemudian kapan, dimana, dan bagaimana perjuangan dilakukan, dalam skala kecil dulu, menengah, atau besar ketika melakukan aksinya. Dalam implementasi aksi tersebut harus mempertimbangkan akurasi perjuangannya, batasan wilayahnya, batasan materi yang diperjuangkan, dan sebagainya.

Kita semua pasti pernah mendengar kata pejuang atau kependekaran. Kata itu berasal dari dunia persilatan, dunia bela diri, dunia gerak badan, dunia pengolahan jasad tapi juga terkait dialektis dengan pengolahan batin. Tanda seorang pendekar ialah bahwa dia menguasai bagaimana kaki tangan dan seluruh anggota badan pada saat (momentum) tertentu dibengkokkan, digerakkan, dilemparkan atau dipukulkan atau ditangkiskan dan lain sebagainya dengan sudut tertentu, kemiringan tertentu, jangkauan tertentu, komposisi tertentu antara lengan dengan bagian depan tangan atau pangkal tangan, termasuk dengan disiplin kuda-kuda dari seluruh badan.

Jadi, pendekar adalah orang yang sangat mengerti batas-batas, kemiringannya berapa, tegaknya seberapa, kapan dia tegak, kapan sebuah tangan dilemparkan, kapan kaki dikokohkan dan lain sebagainya. Itu

semua adalah disiplin puasa. Sebab kalau kita atau anak kecil itu bergerak karena mengikuti keinginan untuk bergerak, sehingga tidak mengerti batas-batasnya, sehingga tidak mempunyai akurasi ilmu pesilat, jadi sebenarnya ilmu silat dan kependekaran dapat kita pinjam untuk dipraktikkan dalam kehidupan sosial. Dari sekian teori-teori pemecahan problematika hidup ini macemnya apa saja, dari sekian itu semua yang paling utama adalah ilmu puasa, yaitu ilmu batas-batas, dengan batas-batas itu dia memiliki efektivitas dan akurasi. Sehingga dengan memiliki efektivitas dan akurasi setiap langkah dalam perjuangan akan memperoleh ketepatan, ketercapaian tujuan, dan kemaksimalan yang ingin dicapai. Semakin tidak mengerti efektivitas, akurasi yang dikeluarkan akan semakin menghabiskan, dan memboroskan energi yang dipersiapkan.

Diri Penuh Allah dan Puasa untuk Allah

Allah mengatakan “puasa itu untuk-Ku”, begitu informasi mengenai puasa Ramadhan dari agama Islam. Sekarang coba kita pikirkan secara sederhana. Puasa itu diibaratkan tempat, tempat itu untuk Allah. Kalau berbicara gelas, gelas itu untuk air, penuh air, tidak ada unsur lainnya. Kalau puasa itu untuk-Ku (Allah), maka tempat itu dipenuhi oleh Allah. Dan siapakah tempat itu, tentu saja orang yang berpuasa. Orang yang sedang berpuasa itu merupakan suatu wadah dimana Allah memenuhinya. Jadi, selama berpuasa merasakan lapar dan haus, menikmati kerelaan untuk tidak menikmati sesuatu yang sifatnya jasadiyah, maka Allah-lah yang akan menggantikan mengisi jiwa manusia. Diri “dipenuhi” Allah

ATTARBIYAH

yaitu detak jantung kita betul-betul dikirabi Allah, dimesrai Allah dan sangat dekat dengan takdir Allah, semua aliran darah kita, semua hangatnya tubuh kita, semua gejala dan realitas didalam diri kita secara jasad maupun rohani. Bahkan Allah mengatakan didalam situasi normal “Aku ini lebih dekat dari urat lehermu“. Begitulah *Rahman* dan *Rahim*-nya Allah kepada manusia yang sanggup menemukan makna puasa dalam kehidupan. Namun terkadang manusia tidak kuat digoda oleh dunia dan isinya (materi), maka terkadang tidak sadar setiap gerak ibadah selalu dihubungkan dengan hasil yang dapat dilihat kasat mata.

Manusia sering berorientasi pada keuntungan (laba) sehingga indikator agama selalu diletakkan dalam kepentingan laba. Jikalau mengerjakan sholat maka yang terbayang adalah besaran pahalanya. Para kiai, para ustad, bahkan memberikan gambaran pada jamaah yang berdiri di shaf terdepan (dalam sholat) bahwa mereka akan mendapatkan unta, kemudian shaf di belakangnya mendapatkan kerbau, kemudian di belakangnya lagi kambing, dan paling belakang sendiri ayam. Hal ini berbeda dengan ibadah puasa, karena puasa itu milik Allah sehingga tidak perlu memikirkan pahala dan Allah sendirilah yang akan memberikan balasan yang sepadan dan bahkan berlipat ganda.

Jikalau sholat sehari lima kali membutuhkan waktu setengah jam, maka puasa yang berlangsung sekira 12 jam dari subuh sampai maghrib akan menjadi suatu peribadatan yang luar biasa bila diukur dari sisi waktunya, dimana Allah bersama kita selama teriknya hari, di saat hujan, sesudah makan sahur, sholat subuh, dalam menjalani pekerjaan masing-

masing hingga tiba saat maghrib untuk berbuka. Allah senantiasa bersama hamba-Nya yang berpuasa, tinggal manusia memohon untuk jangan sampai Allah meninggalkan dan selalu kebersamai. Dengan demikian, Allah adalah pihak yang selalu bersama kita, akrab dengan kita siang malam selama bulan Ramadhan. Apabila selama sebulan penuh bisa memaknai puasa dan diaplikasikan dalam kehidupan maka itu sebagai training, sebagai latihan, dan setelah sebulan latihan maka sebelas bulan lainnya adalah bulan-bulan pengaplikasiannya. Namun yang demikian itu belum sangat akrab pada kehidupan ummat Islam di Indonesia atau bahkan di dunia, banyak mereka menyangka puasa itu hanya sebulan saat Ramadhan, dan selepas Ramadhan mereka melampirkan kemerdekaannya. Betapa indahnya kalau Ramadhan itu bisa diaplikasikan tiap bulan, dengan demikian kita menjadi manusia yang berpuasa sepanjang hayat.

Puasa dan Tahlil

Puasa dan tahlil disini bukan dimaknai tahlilan. Tahlilan itu istilah dalam budaya, sedangkan tahlil itu adalah istilah agama, *laa ilaha illallah*. Hubungan puasa dengan tahlil adalah bahwa selama berpuasa diri kita dipenuhi oleh Allah. Sadar atau tidak, Allah sendiri berniat untuk memenuhi diri kita selama kita berpuasa, dengan ucapan Allah: “Puasa itu untuk-Ku”. Dengan ucapan *laa ilaha illallah*, maka semua yang masuk ke dalam diri kita hanyalah unsur-unsur yang bersifat Allah, dan semua yang bukan Allah (kita) keluarkan.

ATTARBIYAH

Kita melakukan wirid, ketika menarik napas panjang hati kita mengucapkan *laa ilaha illallah* mengendalikan semua mekanisme dan metabolisme badan kita, sampai niat hati kita, dan berlangsungnya akal pikiran kita, kemudian kita hembuskan nafas *laa ilaha*. Berarti semua yang *illallah*, yang tidak Tuhan, yang bukan Tuhan, keluar dari diri kita, lafal *laa illaha illallah* minimal belasan kali kita ucapkan dalam sehari, akan tetapi ucapan tersebut hanya berakhir dengan lafal ucapan sehingga implementasi dari ucapan tersebut tidak pernah ada dalam realitas kehidupan.

Ambil contoh seorang pegawai tiap hari selalu mengucapkan *laa ilaha illallah*, namun ketika menanda tangani kuitansi kosong dalam manipulasi data keuangan maka Allah jadi tidak ada, yang ada di dadanya adalah dunia, dadanya penuh sesak dengan dunia. Mestinya tidak demikian, semua isi dunia yang berupa jabatan, pangkat, harta, anak, istri, keluar semua dari dada kita, sehingga hanya Allah yang menghuni batin kita, hanya Allah yang menjadi tuan rumah kita. Sehingga setiap aktifitas hidup ini hanya dihiasi oleh kehadiran Allah SWT.

Puasa dan Kesehatan

Salah satu poin penting puasa dalam kaitannya dengan kesehatan adalah apabila sistem metabolisme tubuh diistirahatkan sejenak maka sel-sel tubuh justru akan mengalami penguatan. Jadi, semakin sering seseorang lapar, maka akan semakin kuat sistem metabolisme di dalam tubuhnya. Pantas Rasulullah SAW menasihati kita untuk makan hanya ketika lapar,

dan berhenti makan sebelum kenyang. Teori makan ajaran Rasul ini dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang mampu mencari model-model penderitaan dalam hidup atau mampu memaknai proses penderitaan dengan benar akan berakhir dengan kekuatan yang dahsyat. Banyak kasus dalam kehidupan di sekeliling kita orang yang dalam proses hidupnya melalui penderitaan mereka akan berakhir dengan kekuatan yang luar biasa. Berbeda dengan seseorang yang dalam proses hidupnya tidak pernah mengalami penderitaan sudah bisa dipastikan tidak akan mempunyai kekuatan tangguh, bahkan mereka rapuh, cengeng, bermanja-manja. Orang seperti itu tidak akan mampu bersaing dalam hidup, tidak akan bisa menjadi petarung tangguh.

Terkait hal ini, kita bisa belajar pada kehidupan ayam. Untuk bisa membandingkan kehidupan ayam kampung dan ayam petelur, seekor ayam kampung yang setiap hari harus mencari makan sendiri dengan situasi kepanasan, kehujan, ditempa iklim yang tidak menentu, namun dengan kondisi yang demikian justru ayam kampung jauh lebih mampu menghadapi serangan cuaca dengan baik, lebih bisa beradaptasi dengan iklim secara normal, tidak mudah sakit, serta stamina jadi lebih kuat. Bandingkan dengan ayam boiler atau petelur yang setiap hari selalu dikasih makan, selalu dikasih minum, dikasih obat-obatan, tambahan asupan gizi yang dengan teratur, tidak pernah kena panas, tidak kena hujan, tapi ketahanan hidup, stamina, dan daya tahan tubuhnya jauh lebih jelek. Tertempa angin atau berganti musim saja bisa mengakibatkan ayam boiler stres berat hingga kematian. Mestinya ayam boiler bisa

bertahan hidup lebih baik tetapi ternyata tidak, karena tidak mengikuti hukum puasa.

Puasa dan Ilmu Masa Depan

Berbicara puasa, hari demi hari dan berganti tahun selalu menyimpan rahasia-rahasia baru, muncul ilmu-ilmu baru lagi yang kesemuanya merupakan hikmah puasa, dan munculnya rahasia baru tersebut selalu mengganggu simpulan dan temuan-temuan orang modern. Puasa itu pekerjaan bermilinium-milinium lamanya sejak dahulu kala, tetapi sampai hari ini tetap merupakan misteri yang luar biasa bagi ilmu pengetahuan yang paling mutakhir sekalipun. Bahkan ilmu yang paling *update* itu semakin takjub dan semakin tidak mengerti terhadap misteri puasa. Jadi agak bertentangan dengan teori jasad bahwa sesuatu yang mengurangi konsumsi malah menjadi semakin kuat, karena seharusnya logikanya adalah semakin banyak suplai maka semakin kuat. Tapi ini penguatan justru terjadi dengan membatasi suplai, membatasi konsumsi dan membatasi pemenuhan-pemenuhan jasadiah. Dengan demikian, sesungguhnya ilmu manusia, ilmu kedokteran, baik yang modern maupun yang posmodern sekalipun, sesungguhnya sedang memiliki cakrawala didepan mereka yaitu rahasia puasa. Sudah menjadi rahasia ilahiah bahwa kesemua agama samawi, tidak ada satu pun yang bebas dari nilai puasa. Semua agama-agama itu sangat menaruh perhatian terhadap nilai puasa, karena sesungguhnya puasa adalah ufuk ilmu masa depan manusia. Betapa indahnyanya dunia ini kalau puasa itu tidak hanya 1 bulan pada bulan

Ramadhan, akan tetapi puasa ada setiap bulan dan pada 11 bulan berikutnya menjadi puasa sepanjang hari, bulan, dan tahun.

Simpulan

Puasa adalah menawarkan perlawanan terhadap dunia, penaklukan atas diri dan kehidupan untuk di dunia-akhiratkan, berarti bisa sebagai proses deindividualisasi bahkan deeksistensialisasi, dimana diri kita secara individu tidak ada, keberadaan kita tidak perlu kelihatan, karena puasa tidak bisa dilihat sebagaimana ibadah yang lain seperti sholat kelihatan gerakannya dan diawali dengan wudhu dulu semua bisa dilihat, atau zakat bisa dilihat dengan diwujudkan memberikan materi bisa berupa uang atau barang dan lain sebagainya.

Puasa bukan sekedar sebuah perintah dan kewajiban melainkan bentuk ketaatan yang memiliki banyak hikmah bagi umat Islam itu sendiri. Puasa itu sendiri memiliki banyak korelasi dan kebermanfaatannya pada banyak sisi. Misalnya, puasa dan kesederhanaan, puasa dan hak, puasa kepatuhan dan puasa kesadaran, puasa dalam kehidupan, puasa dan tahlil, puasa dan kesehatan, serta puasa dan ilmu masa depan.

Daftar Pustaka

- Assiba'i, M.H. 1993. *Kehidupan Sosial Menurut Islam*. Bandung: CV. Diponegoro.
- Hamka. 1994. *Tafsir al-Azhar Juz VII*. Jakarta: Pustaka Pandjimas.
- Betss, I.L. 2006. *Jalan Sunyi*. Jakarta: Kompas.

ATTARBIYAH

- Munif, A, dkk. 2006. *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Semarang: UNNESS Press.
- Nadjib, A. 2006. *Puasa itu Puasa*. Yogyakarta: Progress.
- Nadjib, A. 2012. *Tuhanpun Berpuasa*. Jakarta: Kompas.
- Nadjib, A. *Ilmu seri Hidup Puasa*. Makalah Seminar Nasional.
- Shihab, Q. 1996. *Wawasan al-Qur'an*. Bandung: Mizan.
- Shihab, Q. 1997. *Membumikan al-Qur'an*. Bandung: Mizan
- Qordhawi, Y. 1995. *Fiqh Puasa*. Surakarta: Citra Islam.