

JENJANG PUASA NAFSANI

Oleh Nurcholish Madjid

Sidang Jumat yang terhormat.

Para ulama membagi 30 hari bulan Ramadan menjadi 3 bagian, masing-masing 10 hari. Sepuluh hari yang pertama adalah masa ketika mengadakan penyesuaian diri secara fisik terhadap ibadah ini. Di sini melibatkan perubahan kebiasaan fisik seperti makan dan minum. Sementara sepuluh hari yang kedua adalah suatu peningkatan yang bersifat jasmani kepada sesuatu bersifat *nafsānī* (psikologis).

Kita harus mulai berusaha mengerti secara benar apa sebetulnya puasa ini. Dari segi *nafsānī* (psikologis), puasa ini tidak hanya puasa dalam artian fisik, yakni menahan makan dan minum yang merupakan bidang kajian fiqih, di mana hanya membahas masalah-masalah yang lahir seperti yang menyangkut persoalan sah dan tidak sahnya puasa, batal dan tidak batalnya (absahnya) puasa. Namun puasa harus disertai dengan peningkatan pemahaman tentang apa yang sesungguhnya harus kita tahan. Jadi, *shiyām* dalam ranah ini tidak hanya menyangkut masalah-masalah fisik tapi juga masalah-masalah *nafs* seperti:

“Menahan nafsu dari kejatuhan,” (Q 79:40).

Jika kita sampai pada tahap ini maka puasa kita telah betul-betul meningkat. Seringkali Rasulullah Muhammad maupun para

sahabat memberi peringatan berkaitan dengan masalah ini. Salah satunya ialah ucapan Rasulullah, beliau bersabda:

“Dari Abu Hurairah, Rasulullah saw bersabda, ‘Barangsiapa yang tidak bisa meninggalkan perkataan kotor dan (tak bisa meninggalkan) perbuatan kotor maka Allah tidak punya kepentingan apa-apa bahwa orang itu meninggalkan makan dan minum,’” (HR Bukhari).

Dengan kata lain, puasanya akan sia-sia. Oleh karena itu Umar pun mengatakan: “Banyak sekali orang puasa namun tidak mendapatkan dari puasanya kecuali lapar.”

Jika kita masih percaya dengan dokter, barangkali lapar dan dahaga itu memang ada gunanya, yaitu menambah kesehatan, namun hanya kesehatan fisik (medis) bukan kesehatan psikologis. Maka menghadapi sepuluh hari yang kedua dari bulan puasa ini kita dituntut harus benar-benar menghayati masalah-masalah yang bersifat psikologis, seperti *sū’ al-zhann* (buruk sangka).

Dalam rentetan firman Allah bekernaan dengan yang disebut *ukhūwah Islāmīyah* ditegaskan bahwa semua orang beriman itu bersaudara:

“Sesungguhnya semua orang yang beriman itu bersaudara, oleh karena itu damaikanlah di antara dua saudaramu yang bertengkar, semoga kamu mendapat rahmat dari Allah,” (Q 49:10).

Rahmat Allah berhubungan dengan masalah persaudaraan dan persahabatan. Karena itu di tempat lain Allah berfirman:

“Bahwa manusia itu terus-menerus akan bertengkar kecuali mereka yang mendapat rahmat dari Allah,” (Q 11:118-119).

Nabi dipuji oleh Tuhan sebagai seorang yang sangat mempunyai pengertian pada orang lain. Hal ini karena berkat rahmat Allah:

“Maka disebabkan rahmat dari Allah-lah kamu berlaku lemah-lembut terhadap mereka. Sekiranya kamu bersikap keras lagi berhati kasar, tentulah mereka menjauhkan diri dari sekelilingmu. Karena itu maafkanlah mereka, mohonkanlah ampun bagi mereka, dan bermusyawarahlah dengan mereka dalam urusan itu. Kemudian apabila kamu telah membulatkan tekad, maka bertawakallah kepada Allah. Sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang bertawakal kepada-Nya,” (Q 3:159).

Nabi dianjurkan Allah *swt* untuk selalu empati yang berarti merasakan apa yang dirasakan orang lain, memiliki ikatan batin yang sama, mempunyai *concern* yang sama atau komitmen yang sama dengan orang lain, yang dilambangkan di dalam perintah untuk mudah memaafkan.

Setelah Allah *swt* menegaskan bahwa seluruh kaum beriman itu bersaudara, dan kemudian diberikan petunjuk. Lalu bagaimana cara memelihara persaudaraan tersebut? *Pertama*, menghindari prasangka atau buruk sangka kepada orang lain, atau jangan sampai kita saling menghinakan:

“Hai orang-orang yang beriman janganlah suatu kaum mengolok-olok kaum yang lain (karena) boleh jadi mereka (yang diolok-olok) lebih baik dari mereka (yang mengolok-olok), dan jangan pula wanita-wanita (mengolok-olok) wanita-wanita lain (karena) boleh jadi wanita-wanita (yang diperolok-olok) lebih baik dari wanita (yang mengolok-olok), dan janganlah kamu mencela dirimu sendiri dan janganlah kamu panggil-memanggil dengan gelar-gelar yang buruk. Seburuk-buruk panggilan ialah (panggilan) yang buruk sesudah iman. Dan barangsiapa yang tidak bertaubat, maka mereka itulah orang-orang yang zalim,” (Q 49:11).

Kita diajarkan oleh al-Qur'an untuk tidak terlalu memastikan bahwa diri kita yang benar dan orang lain salah. Kita dituntut untuk selalu mempunyai semacam sikap cadangan dalam batin kita bahwa mungkin orang itu benar. Seperti kata pepatah Melayu, “Menepuk

air di dulang terpercik muka sendiri”. Dalam ajaran Islam kalau kita menghina orang lain sebenarnya juga menghina diri kita sendiri. Sebab kita ini adalah sama, manusia itu semuanya sama.

Dari mana kita tahu bahwa orang itu jelas-jelas beriman. Tentu saja dari segi lahirnya karena persoalan batin bukan urusan kita. Rasulullah Muhammad *saw* saja pernah dalam nada marah kepada seseorang, beliau mengatakan, “*Aku ini tidak diutus untuk membelah dada manusia*”.

Kita tidak bisa membaca isi hati manusia, karena lahirnya itu beriman, maka kita harus terima sebagai orang yang beriman. Jadi, kita tidak boleh menerapkan atau mengaplikasikan sebutan-sebutan yang stigmatik yang kurang baik terhadap orang tersebut. Kemudian setelah itu:

“Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan dari prasangka, sesungguhnya sebagian prasangka itu adalah dosa dan janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain dan janganlah sebagian kamu menggunjing sebagian yang lain. Sukakah salah seorang di antara kamu memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. Dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang,” (Q 49:12).

Prasangka sekadarnya itu kadang-kadang perlu, karena merupakan bagian sikap kewaspadaan. Kalau kita di tengah malam mendapati orang yang mau masuk rumah kita, jelas kita harus berprasangka. Itu adalah kewaspadaan, tetapi kalau kita terlalu banyak prasangka, hal inilah yang dilarang Tuhan.

Hal ini penting dipahami dalam kaitannya dengan puasa yang saya coba uraikan dalam khutbah yang lalu, bahwa bulan puasa tidak saja bulan suci tetapi bulan penyucian diri. Mengapa ada masalah penyucian diri atau fungsi “Kawah Candradimuka” seperti ini. Sebab manusia mengalami pengotoran oleh kelemahannya sendiri sementara ia dilahirkan dalam keadaan suci.

“Setiap anak itu dilahirkan dalam keadaan *fitrah* (suci), kedua orang-tuanyalah yang membuatnya Yahudi, Nasrani, atau Majusi,” (HR Bukhari).

Jadi, sedikit kita sisipkan di sini, sebutan anak haram itu menyalahi ajaran Islam. Tidak ada anak yang haram. Yang haram ialah persoalan yang menyangkut ayah dan ibunya. Karena anak itu lahir dalam keadaan kesucian maka dia bersifat *ḥanīf*, artinya selalu cenderung kepada yang suci dan baik. Dia dilengkapi oleh hati nurani yang sudah kita singgung beberapa kali dalam kesempatan khutbah seperti ini, yaitu sebagai pusat dari kedirian kita yang disebut *lubb-un*, yang jamaknya adalah *albāb*. Maka kata-kata *ulū 'l-albāb* berarti mereka yang mempunyai hati nurani yang bersifat terang. Kita akan tenteram dengan pekerjaan yang sesuai dengan hati nurani. Seperti Nabi Muhammad *saw* bersabda:

“Kebaikan adalah yang menenangkan hati dan jiwa, sedangkan dosa ialah sesuatu yang terasa gelisah dalam hati, dan terasa bimbang dalam dada,” (HR Ahmad).

Karena manusia memiliki bakat suci, maka dalam pergaulan antar sesama harus didahului sikap *ḥusn-u 'l-zhann*. Kita harus belajar mengerti orang lain. Seperti Rasulullah Muhammad diperintahkan Allah berempati kepada orang lain. Maka *su'-u 'l-zhann* (prasangka buruk) adalah suatu dosa.

Kemudian, janganlah kita saling memata-matai. Sikap semacam ini adalah suatu penyakit. Seperti pribahasa Indonesia yang menyatakan bahwa kita begitu mudah melihat kesalahan orang lain, biar pun hanya sebesar kuman di seberang lautan, tapi kesalahan diri sendiri yang diibaratkan sebesar gajah di pelupuk mata kita tidak tampak. Sifat semacam ini adalah kelemahan kita.

Karena itu kita sering mudah menikmati gosip atau pembicaraan negatif terhadap orang lain. Kita menikmati gosip karena disebabkan oleh perasaan kurang atau inferior. Semua manusia mengidap itu,

entah karena apa, masing-masing mempunyai alasannya sendiri, dan karena itu ingin mencari kompensasi. Kompensasi yang paling mudah sekaligus menyenangkan adalah kalau kita mendapat pujian dari orang lain, sebab pujian itu sangat manis, namun cukup berbahaya.

Pepatah Inggris mengatakan pujian itu seperti parfum, boleh dicium tapi tidak boleh ditelan. Mengapa kita suka dipuji? Karena sebetulnya kita mengidap penyakit *minder*. Dengan pujian itu kita kemudian merasa terangkat. Namun kalau kita tak pernah dipuji orang, maka salah satu cara mengangkat diri sendiri ialah menghina orang lain. Dengan menghina, kita mampu menekan orang lain menjadi lebih rendah dari kita dan serta-merta kita merasa lebih tinggi daripada orang tersebut.

Inilah kiranya Allah berfirman, bahwa dalam rangka memelihara persaudaraan kita dilarang melakukan *tajassus*. *Jasūs* seperti *spion*. Dengan demikian *tajassus* artinya menjadi spion kepada orang lain. Rasulullah *saw* bersabda, “*Sungguh beruntung orang yang sibuk memeriksa kesalahan diri sendiri dan bukan kesalahan orang lain.*”

Kata *ghibah* satu akar dengan kata *ghayb* yang berarti tidak ada. Artinya, ialah membicarakan keburukan orang ketika orang itu *ghayb* (tidak ada) dari kita. Sementara mengumpat, oleh al-Qur’an diumpamakan memakan bangkai. Kita diumpamakan memakan bangkai saudara kita sesama manusia. Mengapa demikian? Karena bangkai itu, jangankan cuma dikata-katai, dimakan dan ditendang pun dia tidak bisa membela diri.

Maka demikian juga kalau orang itu tidak ada di depan kita, dan kita bicarakan keburukannya, orang itu tidak bisa membantah dan melawan, dan karena itu kita menempatkannya bagaikan bangkai. Karena kezaliman *ghibah* sedemikian rupa, sehingga Rasulullah dalam perjalanan Isra’ Mi’raj melihat ada orang yang disiksa begitu rupa, bibirnya tumbuh besar sekali, ada yang mengatakan sebesar rumah, sebesar gunung, dan sebagainya. Tapi kemudian dia menghancurkan sendiri bibirnya itu. Kemudian tumbuh lagi, dihancurkan lagi, tumbuh lagi, dihancurkan lagi. Begitu seterusnya. Kemudian Nabi bertanya kepada Jibril, “Apa dosa orang itu?” “Dosa

orang itu adalah *ghībah*.” Banyak sekali kerusakan masyarakat itu oleh *back baiting* (serangan belakang) dan pengumpatan.

Ini semuanya adalah penyakit hati. Bulan puasa ini adalah kesempatan yang baik sekali bagi kita untuk merenungkan bagaimana kita menjaga diri dan membebaskan diri dari penyakit-penyakit seperti itu. Tentu saja kesempatan khutbah beberapa puluh menit ini tidak mungkin membahas seluruhnya. Namun mari kita fokuskan pada firman Allah yang merupakan satu deretan ayat tentang masalah persaudaraan.

Nanti, pada sepuluh hari yang ketiga, yang dulu kita sudah singgung, insya Allah kita akan menjalani puasa kita dengan *mujāhadah*, dengan kesungguhan yang benar-benar. Di sana kita akan mencapai capaian-capaian ruhani, *spiritual achievement*, seperti yang dilambangkan dalam *laylat-u ‘l-Qadr*. Dalam keadaan seperti itulah kita bisa mengerti kenapa Nabi mengatakan bahwa barangsiapa yang berpuasa dengan penuh iman dan ihtisab — ihtisab itu artinya menghitung diri sendiri (*self examination*) — maka akan diampuni dosa-dosa yang telah lewat.

“Dari Abu Hurairah, Nabi saw bersabda, ‘Barangsiapa berpuasa dengan penuh iman kepada Allah dan penuh introspeksi, maka seluruh dosanya di masa lalu akan diampuni oleh Allah,’ (HR Bukhari).

Dan dia seperti dilahirkan kembali. Kembali menjadi suci seperti pada waktu bayi (*born again*). Itulah makna Idul Fitri yang berarti kembalinya fitrah. Dengan demikian kita akan melihat orang lain suci. Dan *husn-u ‘l-zhann* harus menjadi pola hubungan kita, sehingga persaudaraan akan menjadi semakin kukuh dan di sinilah sebabnya mengapa kemudian ada tradisi kultural supaya kita saling mengunjungi saling maaf memaafkan. [❖]