

TIDAK SEKADAR PUASA BADANI

Oleh Nurcholish Madjid

Sidang Jumat yang terhormat.

Ibadat puasa yang tengah kita jalani saat ini, sebagai salah satu rukun Islam, bertujuan agar kita bertakwa kepada Allah. Sesuai dengan firman Allah dalam surat *al-Baqarah* ayat 183 yang artinya: “*Wahai orang-orang beriman diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa.*”

Dalam bahasa Arab, *shawm* (puasa) berarti menahan diri. Secara fiqih, puasa adalah menahan diri dari makan dan minum, serta perbuatan-perbuatan lain yang bersifat badani (fisik) sejak terbit fajar sampai terbenam matahari. Tetapi yang diharapkan, tidak hanya menahan diri secara fisik, melainkan juga secara mental (kejiwaan).

Banyak ditegaskan dalam beberapa hadis, termasuk hadis mutawatir, tentang dorongan upaya mendisiplinkan diri sehingga mampu meningkatkan kualitas puasa, dari sekadar puasa badani, menjadi puasa nafsani, yang dilanjutkan menjadi puasa yang dapat mencapai nilai-nilai spiritual.

Tiga puluh hari dalam bulan puasa ini bisa kita bagi menjadi tiga bagian. Sepuluh hari pertama adalah masa penyesuaian diri secara fisik. Dari yang semula kita makan, seperti makan pagi, siang, sore atau malam, kita ubah menjadi makan maghrib, atau yang disebut buka puasa dan makan pagi menjelang fajar atau sahur. Penyesuaian semacam ini memerlukan waktu yang diperkirakan selama sepuluh

hari. Seakan-akan kita memulai puasa dari suatu sikap dan perbuatan yang bersifat permulaan (*ibtidāʾī*) dan jasmani.

Pada sepuluh hari yang kedua, kita harus mampu meningkat kepada tingkat yang lebih tinggi (*tsanawī*), yaitu pada fase puasa *nafsānī*. Oleh karena itu masalah kedisiplinan diri dari segi mental harus lebih baik daripada sepuluh hari yang pertama. Jika sepuluh hari yang kedua bisa kita jalani dengan baik, maka pada sepuluh hari yang ketiga kita akan mampu meningkatkannya kepada perolehan-perolehan ruhani, yang diwujudkan dalam ajaran tentang *laylat al-qadr*, di mana tidak mungkin diperoleh kecuali bagi mereka yang puasanya telah sampai pada fase ruhani.

Jika sepuluh hari yang pertama adalah tingkat *ibtidāʾī* (permulaan), dan sepuluh hari yang kedua adalah tingkat *tsanawī* (tingkat yang kedua), maka sepuluh hari yang ketiga itu bersifat *Rabbānī*.

Pada fase ketiga ini kita akan mengalami puncak pengalaman kita dalam keadaan puasa, yaitu apa yang disebut dengan *laylat al-qadr*. Untuk mencapainya, kita harus memulai dari sekarang dengan memahami sedikit masalah puasa. Dalam beberapa hadis, ditegaskan bahwa puasa adalah suatu ibadah yang sangat pribadi. Ada sebuah hadis qudsi, yang kedengarannya agak aneh namun sebenarnya tidak aneh, yaitu sabda Nabi:

“Dari Abu Shalih al-Zayyat, ia mendengar Abu Hurairah berkata, Rasulullah saw bersabda, Allah berfirman, ‘Setiap amal anak-anak Adam bagi dirinya, kecuali puasa, puasa itu untuk-Ku dan Aku-lah yang menanggung pahalanya,’ (HR Bukhari).

Jadi semua perbuatan umat manusia itu untuk dirinya sendiri, kecuali puasa. Mengapa demikian? Karena puasa merupakan ibadah yang paling pribadi (*private*), dan tidak ada yang tahu apakah kita berpuasa atau tidak kecuali kita sendiri dan Allah *swt*. Kalau orang shalat, maka perbuatan shalat itu bisa diketahui orang. Begitu pula dengan zakat, karena ada yang menerima. Terlebih lagi ibadah haji sebagai perbuatan yang sangat publik. Maka ketika kita puasa

kemudian kita merasa sangat haus dan dahaga dan tersedia di depan kita segala macam minuman, tetapi kita menahannya. Ini merupakan sebuah latihan untuk menyadari tentang kehadiran Tuhan dalam hidup. Kita tidak akan minum padahal kita sendirian, karena kita meyakini bahwa Allah mengawasi, dan menuntut pertanggungjawaban kita. Puasa adalah latihan untuk memperkuat kesadaran kita bahwa Allah itu Mahahadir.

“Dan Dia bersamamu di mana pun kamu berada. Dan Allah Maha Mengetahui tentang segala sesuatu yang engkau kerjakan,” (Q 57:4).

Tidak ada dua orang yang berbisik-bisik melainkan Allah yang ketiga. Tidak ada tiga orang yang berbisik-bisik kecuali Allah yang keempat, tidak kurang dan tidak lebih dari itu kecuali Allah selalu menyertai mereka. Begitu kira-kira makna yang terkandung dalam firman Allah di atas. Ketika Nabi Muhammad berdua dengan Abu Bakar di gua Tsur, dan Abu Bakar merasa ketakutan karena hampir diketahui oleh musuh-musuh Nabi, maka dengan tenang Nabi mengatakan, “Jangan sedih, sesungguhnya Allah bersama kita.” berikut kisah lengkapnya:

“Sesungguhnya Allah telah menolongnya (yaitu) ketika orang-orang kafir (musyrikin Makkah) mengeluarkannya (dari Makkah) sedang dia salah seorang dari dua orang ketika keduanya berada dalam gua, di waktu dia berkata kepada temannya: ‘Janganlah kamu berduka cita, sesungguhnya Allah beserta kita’. Maka Allah menurunkan ketenangan-Nya kepada (Muhammad) dan membantunya dengan tentara yang kamu tidak melihatnya, dan Allah menjadikan seruan orang-orang kafir itulah yang rendah. Dan kalimat Allah itulah yang tinggi. Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana,” (Q 9:40).

Dengan demikian, takwa tidak lain adalah suatu pola hidup atau suatu cara hidup yang dijalani atas dasar kesadaran bahwa seluruh tingkah laku kita selalu berada dalam pengawasan Tuhan.

Sebab Tuhan selalu beserta kita. Itulah yang dimaksud dalam hadis yang menjelaskan bahwa seluruh ibadah yang lain itu untuk manusia sendiri. Kita bisa memamerkan shalat atau zakat kita.

“Jika kamu menampakkan sedekah(mu), maka itu adalah baik sekali. Dan jika kamu menyembunyikannya dan kamu berikan kepada orang-orang fakir, maka menyembunyikan itu lebih baik bagimu. Dan Allah akan menghapuskan dari kamu sebagian kesalahan-kesalahanmu; dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan,” (Q 2:271).

Dari ayat di atas terkesan seolah-olah Allah tidak peduli apakah kita ikhlas atau tidak dalam berzakat, yang penting orang miskin tertolong. Bahkan jika kita memperlihatkan sedekah kita mungkin akan mempunyai efek peniruan di masyarakat.

Demikian halnya dengan ibadah haji. Sikap pamer itu bukan suatu kesalahan melainkan telah menjadi kultur kita, di mana orang pulang haji memakai atribut kehajiannya. Tetapi dalam puasa, sikap pamer ini tidak bisa, sebab hal itu hanya menjadi milik kita sendiri dan Allah *swt*. Maka dari itu ditegaskan, Allah-lah yang akan mengganjarnya.

Puasa dengan ajaran takwanya sesungguhnya melatih kita untuk jujur kepada diri sendiri. Jujur kepada Allah berarti juga jujur kepada diri sendiri. Jika kita menyadari adanya Tuhan, dan menyadari hadirnya Tuhan dalam hidup, maka akan menimbulkan sikap jujur kepada diri sendiri, selanjutnya kepada orang lain. Bersikap suci kepada diri sendiri akan berimplikasi pada bersikap suci kepada orang lain. Manusia itu suci, karena itu, harus bersikap suci kepada manusia yang lain.

Dalam al-Qur'an disebutkan bahwa asas hidup ialah takwa kepada Allah dan usaha mencapai rida-Nya. Ada sebuah peristiwa ketika orang-orang di Madinah mendirikan sebuah masjid, tetapi dengan niat yang tidak baik, yaitu demi memecah-belah barisan umat Nabi Muhammad *saw*. Masjid itu kemudian disebut Masjid Dllirar. Allah berfirman:

“Maka apakah orang-orang yang mendirikan masjidnya di atas dasar takwa kepada Allah dan keridaan(Nya) itu yang baik, ataukah orang-orang yang mendirikan bangunannya di tepi jurang yang runtuh, lalu bangunannya itu jatuh bersama-sama dengan dia ke dalam neraka jahanam? Dan Allah tidak memberikan petunjuk kepada orang-orang yang zalim,” (Q 9:109).

Ini sebuah pertanyaan retorik, dalam arti, pertanyaan yang tidak perlu dijawab, karena jawabannya ada dalam pertanyaan itu sendiri. Jelas sekali, adalah orang yang pertama yang lebih baik, di mana ia mendirikan bangunannya — yang tidak hanya diartikan secara fisik seperti masjid — atas dasar takwa dan rida Allah. Itu lebih baik daripada orang yang mendirikan bangunannya di atas dasar pondasi-pondasi lain, yang diibaratkan seperti pondasi yang ditanam di tepi jurang. Setelah bangunannya berdiri, justru masuk neraka jahanam. Maka asas hidup yang benar adalah takwa yang dapat ditumbuhkan melalui ibadah puasa.

Setiap khatib Jumat berkewajiban menyampaikan pesan takwa. Ini menunjukkan betapa pentingnya takwa. Al-Qur’an sendiri dalam surat *al-Baqarah* ayat 3 disebut sebagai *hud-an li al-muttaqin*, yakni petunjuk bagi orang-orang yang bertakwa.

Dengan demikian, seluruh isi al-Qur’an bertujuan untuk menanamkan takwa. Dengan takwa kita akan kembali ke asal (Allah). Kita berasal dari-Nya, dan akan kembali kepada-Nya. Maka kita sering mengucapkan “*innā li ‘l-Lāh-i wa innā ilayhi rāji‘ūn*”, kita semuanya berasal dari Allah dan akan kembali kepada-Nya.

Kembali kepada Allah berarti juga kembali kepada fitrah. Jika kita berhasil menjalankan puasa dengan baik, yaitu melampaui tiga jenjang yang telah dijelaskan di atas, maka hakikatnya, pada tanggal satu Syawal nanti kita akan terlahirkan kembali (*born again*). Seperti dijelaskan oleh banyak hadis, bahwa kalau seseorang berhasil dalam puasanya, maka dia seperti terlahirkan kembali oleh ibunya dalam keadaan suci bersih. Inilah yang kemudian kita rayakan dengan

Idul Fitri (kembalinya kesucian kita) yang hakikatnya merupakan sebuah kebahagiaan sejati.

Manusia itu diciptakan dalam keadaan lemah seperti yang difirmankan Allah. Di antara sekian banyak kelemahannya adalah bahwa ia tidak mampu menahan diri dan mengekang segala keinginannya. Seperti disebutkan dalam al-Qur'an:

"Sekali-kali janganlah demikian. Sebenarnya kamu (hai manusia) mencintai kehidupan manusia (jangka pendek), dan meninggalkan (kehidupan) akhirat (jangka panjang)," (Q 75:20-21).

Kelemahan yang banyak dimiliki manusia adalah tidak mengetahui akibat jangka panjang dari perbuatan kita sendiri yang mungkin merugikan. Kita mudah tergoda atau terdorong untuk melakukan sesuatu karena tertarik. Secara jangka pendek itu akan membawa kesenangan, tetapi kita tidak mengetahui bahwa dalam jangka panjang membawa kesengsaraan. Kita seharusnya mau merenungkan semua dosa yang kita lakukan. Dosa berarti sesuatu yang dalam jangka pendek membawa kesenangan tapi pada jangka panjangnya membawa kesengsaraan. Manusia adalah pembuat kesalahan, namun tidak berarti, bahwa *nature* manusia adalah jahat. Kejahatan masuk melalui kelemahannya, sebagai jendela bagi masuknya kejahatan melalui proses yang disebut tergoda.

Dalam bahasa Arab, dosa atau kejahatan disebut dengan *zhulm*. Orang yang jahat disebut dengan *zhālim*. *Zhulm* berarti gelap, karena kejahatan meninggalkan bercak-bercak hitam dalam hati yang semula bersifat nurani (*nūrānī*, bersifat terang). Jika seseorang terlalu banyak membuat kejahatan, maka bercak-bercak hitam dalam hatinya menjadi penuh bahkan bisa menutup sama sekali, sehingga hatinya tidak lagi disebut nurani tetapi zulmani (*zhulmānī*, bersifat gelap). Ini merupakan sebuah kesengsaraan. Namun Allah Mahakasih kepada umat manusia. Maka Allah menyediakan satu bulan, tidak hanya sebagai bulan suci tetapi juga sebagai bulan penyucian diri. Pada bulan itu kita berusaha membersihkan diri

sendiri dengan harapan kalau kita menjadi bersih, maka pada tanggal 1 Syawal nanti kita kembali ke surga (*paradiso*), seperti yang sering kita ucapkan dalam Idul Fitri *min al-‘aīdīn*, yang berarti bahwa kita betul-betul termasuk mereka yang kembali ke *paradiso* atau ke fitrahnya. Dan *wa al-fā’izīn* yang artinya sukses puasanya. Seperti yang sering diingatkan:

“Banyak sekali orang puasa namun tidak mendapatkan dari puasanya kecuali lapar.” (HR. Ahmad).

Inilah sebetulnya makna ibadah puasa kita. Karena itu, marilah pada hari-hari pertama seperti sekarang ini kita niatkan menjalani ibadah puasa kita dengan sebaik-baiknya, menahan diri lahir dan batin. Tidak sekadar menahan diri dari makan dan minum, melainkan juga menahan diri dari semua hal yang terkatagorikan sebagai zalim, sebagai kegelapan yang bisa meninggalkan bercak-bercak dalam hati kita yang suci, yang nurani, sehingga kita tidak menjadi manusia tirani. [❖]