

Falsafah Puasa

Oleh: Muhsin Hariyanto

Pertanyaan orang tentang puasa tidak terbatas pada keinginan orang untuk mendapatkan jawaban tentang “apa”, apalagi sekadar jawaban hukum puasa yang menyangkut tentang halal-haram, wajib, sunnah, mubah, makruh dan haramnya puasa. Lebih jauh dari itu, orang sudah sampai pada pertanyaan tentang “bagaimana” dan “untuk apa” kita berpuasa. Pertanyaan “epistemologis” dan “aksiologis” tentang puasa ini telah melampau jawaban-jawaban “ontologis” yang sementara ini dianggap oleh para ustadz sebagai jawaban tuntas mengenai puasa. Nah, untuk itu kita perlu mencari jawaban yang lebih dalam daripada sekadar jawaban-jawaban yang selama ini banyak dikemas dalam buku-buku pedoman puasa. Meskipun tentu saja – dalam tuisan ini - tidak akan terjawab semuanya.

Ketika kita telusuri dalam kitab-kitab tafsir, ternyata bukan hanya umat Muhammad s.a.w. yang diwajibkan untuk berpuasa, dan menjalankan ibadah puasa sebagaimana yang telah sama-sama kita amalkan. Sejarah mencatat, bahwa sebelum kedatangan Muhammad s.a.w., umat Nabi-nabi yang lain telah (juga) diwajibkan berpuasa dan menjalankan ibadah puasa dengan keragaman bentuk dan cara, tetapi tujuannya “sama”, beribadah (untuk) menuju “takwa”. Ibnu Katsir dalam tafsirnya mengatakan, sejak Nabi Nuh a.s. hingga Nabi Isa a.s. puasa wajib dilakukan tiga hari setiap bulannya (layaknya puasa sunnah *ayyâm al-bîdh* bagi umat Islam hingga kini). Bahkan, Nabi Adam a.s. diperintahkan untuk tidak memakan buah khuldi, yang ditafsirkan sebagai bentuk ‘puasa’ pada masa itu.

وَقُلْنَا يَا آدَمُ اسْكُنْ أَنْتَ وَزَوْجُكَ الْجَنَّةَ وَكُلَا مِنْهَا رَغَدًا حَيْثُ شِئْتُمَا
وَلَا تَقْرَبَا هَذِهِ الشَّجَرَةَ فَتَكُونَا مِنَ الظَّالِمِينَ

“Dan kami berfirman: "Hai Adam, diamlah oleh kamu dan isterimu surga ini, dan makanlah makanan-makanannya yang

banyak lagi baik dimana saja yang kamu sukai, dan janganlah kamu dekati pohon ini¹, yang menyebabkan kamu termasuk orang-orang yang zalim.”(QS al-Baqarah, 2: 35).

Begitu pula Nabi Musa a.s. bersama kaumnya (juga) berpuasa empat puluh hari. Nabi Isa a.s. pun ternyata juga berpuasa. Dalam QS Maryam dinyatakan Nabi Zakaria a.s. dan Maryam sering mengamalkan puasa. Nabi Daud a.s. pun melaksanakannya dengan cara “sehari berpuasa dan sehari berbuka” pada tiap tahunnya. Nabi Muhammad s.a.w. sendiri – sebelum diangkat menjadi Rasul -- telah mengamalkan puasa tiga hari setiap bulan dan turut mengamalkan puasa ‘Asyura yang jatuh pada hari ke-10 bulan Muharram bersama masyarakat Quraisy yang lain.

Konon, bahkan masyarakat Yahudi yang tinggal di Madinah pada masa itu turut mengamalkan puasa ‘Asyura. Begitu pula, binatang dan tumbuh-tumbuhan (juga) dinyatakan “melakukan puasa” demi kelangsungan hidupnya. Selama mengerami telur, ayam harus berpuasa. Demikian pula ular, berpuasa baginya untuk menjaga struktur kulitnya agar tetap keras terlindung dari sengatan matahari dan duri hingga ia tetap mampu melata di bumi. Ulat-ulat pemakan daun pun berpuasa, jika tidak ia tak kan lagi menjadi kupu-kupu dan menyerbuk bunga-bunga. Jika berpuasa merupakan *sunnah thabî'iyah* (*natural tradition*, tradisi yang alami) sebagai langkah untuk tetap *survive*, mengapa manusia tidak mau melakukannya? Terlebih lagi jika kewajiban untuk berpuasa diembankan kepada umat Islam, tentu saja memiliki makna filosofis dan hikmah tersendiri. Karena, ternyata puasa bukan hanya menahan dari segala sesuatu yang merugikan diri sendiri atau orang lain, melainkan merefleksikan diri untuk turut-serta hidup berdampingan dengan orang lain secara harmonis, memusnahkan kecemburuan sosial serta melibatkan diri dengan sikap *tepa-selira* dengan menjalin hidup dalam kebersamaan, serta melatih diri untuk selalu peka terhadap lingkungan.

¹ Pohon yang dilarang oleh Allah SWT untuk didekati oleh Adam a.s. (dan juga isterinya, Hawa) tidak dapat dipastikan, sebab al-Quran dan Hadis tidak menerangkannya. Ada yang menamakannya “pohon khuldi”, sebagaimana tersebut dalam surat QS Thâhâ, 20: 120, tetapi – menurut para mufassir -- itu adalah nama yang diberikan oleh setan.

Rahasia-rahasia tersebut ternyata ada pada kalimat terakhir yang teramat singkat pada ayat QS al-Baqarah, 2: 183. Allah SWT memerintahkan:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”

Allah SWT mengakhiri ayat tersebut dengan rangkaian kata *“la'allakum tattaqûn* (agar kalian bertakwa)", yang esensinya adalah “harapan”, sekaligus “kepastian” perolehan kemampuan setiap pelakunya untuk memroteksi diri dari segala bentuk nafsu-kebinatangan yang menganggap ‘perut besar’ sebagai agama, menjaga jati-diri kemanusiaan dan sifat-kodrati manusia dari perilaku -- layaknya -- binatang.

Dengan puasa, manusia dapat menghindari diri dari bentuk perilaku yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain, sekarang (di dunia) atau nanti (di akherat), generasi kini atau esok. Dalam (ibadah) puasa, Islam “memandang sama” derajat manusia. Mereka yang memiliki dolar, atau yang mempunyai sedikit rupiah, atau orang yang tak memiliki sepeserpun, tetap merasakan hal yang sama: “lapar dan haus”. Jika (ibadah) shalat mampu menghapus citra arogansi (kecongkakan) individual manusia, dan – oleh karenanya -- diwajibkan bagi setiap insan muslim; haji dapat mengikis perbedaan status sosial dan derajat umat manusia, dan diwajibkan bagi yang mampu; maka puasa adalah kefakiran total setiap insan (beriman) yang bertujuan mengetuk sensitivitas (kepekaaan) manusia dengan metode amaliah (praktis), dan memberitahukan kepada setiap pelakunya (setiap orang yang mengamalkan ibadah puasa) bahwa kehidupan yang benar adalah “berada di balik kehidupan” itu sendiri. Dan kehidupan itu mencapai suatu tahap paripurna manakala manusia memiliki kesamaan rasa, atau manusia "turut merasakan" bersama (berempati), bukan sebaliknya. Manusia dapat mencapai derajat kesempurnaan (*insân kâmil*) tatkala turut

merasakan sensitivitas satu rasa sakit, bukan turut berebut melampiasikan segala macam dorongan hawa nafsu.

Dari sini (ibadah) puasa – dapat dipahami-- memiliki multifungsi. Dan – ketika direnungkan -- setidaknya ada tiga fungsi (ibadah) puasa yang masing-masing berkaitan: (1) *tahdzîb*, (2) *ta'dîb* dan (3) *tadrîb*. Puasa adalah sarana untuk mengarahkan (*tahdzîb*), membentuk karakteristik jiwa seseorang (*ta'dîb*), serta medium latihan untuk berupaya menjadi manusia paripurna (*tadrîb*), yang pada esensinya bermuara pada tujuan akhir puasa, yaitu: “takwa”. Takwa dalam pengertian (yang lebih) luas adalah: “melaksanakan segala perintah Allah dan meninggalkan segala larangannya dalam dua dimensi (horisontal dan vertikal)”. Takwa merupakan wujud kesalehan individual dan sosial, dua wajah dari satu keping mata uang yang sama, “integral” (menyatu) dan tak dapat dipisahkan. Ada ‘sejenis’ kaedah kejiwaan, bahwa ketika "cinta" kepada diri sendiri menggelembung menjadi cinta kepada yang ada di luar dirinya karena Allah, maka rasa sakit yang diderita orang lain pun akan terasa sakit pada dirinya . Di ketika orang yang berpuasa bisa merasakan rasa lapar dan dahaga yang dialaminya, maka dia pun akan bisa merasakan betapa lapar dan dahaga orang-orang yang tak memiliki makanan dan minuman pelepas lapar dan dahaga akan terus menjadi derita bagi “kaum fakir”. Dan oleh karenanya dia pun akan berpikir: “apa yang seharusnya dilakukan untuk melepaskan rasa lapar dan dahaga mereka”. Dari sinilah solidaritas sosial terbentuk sebagai hikmah dari (ibadah) puasa.

Dengan jelas dan akurat, Islam melarang keras segala bentuk makanan, minuman, aktivitas seks, penyakit hati dan ucapan merasuki perut dan jiwa orang yang berpuasa. Dari lapar dan dahaga, betapa kita dapat merasakan mereka yang berada di garis kemiskinan, manusia papa yang berada di kolong jembatan, atau kaum tunawisma yang kerap berselimutkan dingin di malam hari atau terbakar terik matahari di siang hari. Ini adalah sebuah *manhaj*, cara praktis melatih kasih sayang jiwa dan nurani manusia.

Adakah cara yang paling efektif untuk melatih cinta? Bukankah kita tahu bahwa selalu ada dua *manhaj* yang saling terkait: yang melihat dan yang buta, yang cendikia dan yang awam, serta yang teratur dan yang mengejutkan. Jika cinta antara orang kaya yang lapar terhadap orang miskin yang lapar tercipta, maka untaian hikmah kemanusiaan di dalam diri

menemukan kekuasaannya sebagai “*al-mubasysyir* (sang pembawa berita gembira)” dan *al-muyassir* (pemberi kemudahan). Sebaliknya, bila justeru "kebencian" yang tercipta, maka hubungan kemanusiaan menjadi sangat "anergis", antarmanusia dan komunitas akan tercipta konflik berkepanjangan. Setiap manusia akan menjadi "serigala" bagi yang lain.

Dengan berpuasa secara benar, *al-Aghniyâ'* (orang yang memiliki kemampuan berbagi) yang hatinya selalu diasah dengan “puasa”-nya, telinga-jiwanya akan mampu mendengarkan rintihan suara *al-Fuqarâ'* (orang-orang yang membutuhkan uluran tangan) yang selalu merintih dalam kepedihan. Ia tidak serta-merta mendengar itu sebagai suara "pemohon bantuan", melainkan permohonan akan sesuatu hal yang tidak ada jalan lain untuk disambut, direngkuh dan direspon makna tangisnya dengan kelembutan hati "Sang Dermawan", yang selalu bersedia untuk membantu dengan uluran tangan-keikhlasan.. *Al-Aghniyâ'* akan memaknai itu semua sebagai pengabdian yang tulus kepada Allah, dengan fondasi *îmân wa ihtisâb*. Semua dilakukan karena Allah, karena ia sadar bahwa “hanya Dia” (Allah)-lah "Sang Pemilik" segalanya dan tujuan dari semua pengharapannya.

Nah, ketika kita sudah menjadi “seseorang” yang bermakna, ketika kita mampu dan berkesempatan untuk berbuat sesuatu untuk sesama, kenapa kita tidak berpikir dan segera berbuat untuk menolong siapa pun untuk menjadi “seseorang seperti diri kita?” Kita tak boleh menunggu. Kita harus sadar, bahwa kita tidak hanya dibebani untuk menjadi baik untuk diri kita sendiri, tetapi juga berkewajiban untuk “bersedekah”, menjadikan orang lain sebaik diri kita, dan mungkin lebih dari itu!

Selamat berpuasa, untuk menjadi “Yang Pertama dan Utama” dalam berlomba untuk berbuat baik dan menjadi yang terbaik.

Insyâallâh.

Penulis adalah Dosen Tetap FAI-UMY dan Dosen Luar Biasa STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta