

Catatan Pagi:

“Menjaga Kualitas Puasa”

BERKALI-KALI saya diingatkan oleh para sahabat saya: ”Jangan lupa memernanyak puasa sunnah!” Dan nasihat sahabat-sahabat saya pun saya respon positif. Meskipun, hingga saat ini, saya masih ‘cukup penasaran’ dengan pertanyaan saya sendiri: “Untuk apa saya berpuasa?” Karena, hingga saat ini saya belum menemukan jawaban final! Berpuasa, kata para ulama, lebih daripada sekadar menahan lapar dan dahaga. Puasa adalah sebuah sarana yang diharapkan akan mengantarkan pelakunya menjadi orang yang bertakwa.

Hakikat shaum (puasa) – menurut para ulama -- sesungguhnya (sekali lagi harus ditegaskan) bukanlah hanya sekadar aktivitas untuk menahan lapar dan dahaga, akan tetapi – lebih daripada sekadar menahan lapar dan dahaga – adalah: “menahan diri dari ucapan dan perbuatan kotor yang merusak dan tidak ada manfaatnya.” Bahkan, juga melatih diri untuk berkemampuan dalam pengendalian diri terhadap cercaan dan makian orang lain. Itulah sebagian dari pesan Rasulullah shallallâhu ‘alaihi wa sallam terhadap kaum muslimin yang berkeinginan agar ibadah puasanya diterima oleh Allah Subhânahu Wa Ta’âlâ, dengan sabdanya:

لَيْسَ الصَّيَامُ مِنَ الْأَكْلِ وَالشَّرْبِ فَقَطْ. إِنَّمَا الصَّيَامُ مِنَ اللَّغْوِ
وَالرَّفَثِ. فَإِنْ سَابَّكَ أَحَدٌ أَوْ جَهَلَ عَلَيْكَ فَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ.

“Bukanlah puasa itu sekadar (menahan diri) dari makan dan minum, (tetapi) puasa itu adalah (menahan diri) dari kesia-siaan dan kejelekan. Maka (dari itu) kalau seseorang mencacimu atau berbuat kejelekan kepadamu (ketika dirimu sedang berpuasa), maka katakanlah: ‘Saya sedang berpuasa.’” (Hadits Riwayat Al-Baihaqi, *As-Sunan al-Kubrâ*, juz IV, hal. 270, hadits no. 8571; Ibnu Huzaimah, *Shahih ibn Khuzaimah*, juz III, hal. 242, hadits no. 1996; Ibnu Hibban, *Shahih ibn Hibbân*, juz VIII, hal. 256, hadits no. 3479 dan al-Hakim, *Al-Mustadrak*, juz I, hal. 430, hadits no.1570 dari Abu Hurairah r.a).

Pada umumnya, orang yang sedang berpuasa memiliki kemampuan untuk menahan diri dari makan dan minum, dari terbit fajar sampai dengan terbenam matahari, sehingga puasanya bisa dikatakan ‘sah’ secara hukum (syariah). Akan tetapi, banyak di antara mereka, yang tidak atau kurang mampu (mungkin juga kita) untuk mengendalikan diri dari hal-hal yang bisa mereduksi (baca: mengurangi) dan bahkan merusak pahala dari puasa yang kita lakukan.

Hal-hal yang bisa mereduksi atau bahkan merusak pahal puasa, kata para ulama, antara lain sebagai berikut:

Pertama, *ghibah*. Menyebarkan keburukan orang lain, tanpa bermaksud untuk memperbaikinya. Tetapi hanya agar orang lain tahu, bahwa seseorang itu memiliki aib dan keburukan.

Kedua, memiliki pikiran-pikiran buruk dan jahat, dan berusaha melakukannya. Seperti ingin memanfaatkan jabatan dan kedudukannya untuk memperkaya dirinya, terus-menerus melakukan korupsi, mengurangi takaran dan timbangan, mempersulit orang lain, melakukan suap-menyuap atau pun perbuatan buruk lainnya. Dan jika hal itu semua dilakukan, maka perbuatan tersebut dapat mereduksi, bahkan juga dapat menghilangkan pahala serta nilai-nilai puasa itu sendiri.

Ketiga, sama sekali tidak memiliki empati dan simpati terhadap penderitaan orang lain, yang sedang mengalami kelaparan, penderitaan; miskin dan tidak mampu serta tidak memiliki apa-apa. Orang yang berpuasa, akan tetapi tetap berlaku kikir dan bakhil, maka nilai puasanya akan direduksi bahkan dihilangkan oleh Allah Subhānahu Wa Ta'ālā.

Oleh karena itu, mulai saat ini, mari kita berpuasa dengan benar, baik secara lahiriah (tidak makan dan minum), maupun juga memuaskan hati dan pikiran kita dari hal-hal yang buruk. Latihlah pikiran dan hati kita untuk selalu lurus dan jernih, disertai dengan kepekaan sosial yang semakin tinggi, dan berusaha membantu orang-orang yang sedang mengalami kesulitan hidup, agar ibadah puasa kita semakin bernilai, baik dalam ranah horisontal (*hablun min an-nās*) maupun vertikal (*hablun min Allāh*).

Terlepas dari rasa penasaran saya, 'saya' tetap yakin bahwa puasa seseorang akan semakin bermakna, ketika dilakukan dengan penuh keikhlasan

Wallāhu a'lam bi ash-shawāb.

Ngadisuryan – Yogyakarta, Ahad – 16 Oktober 2016

(<https://www.facebook.com/notes/muhsin-hariyanto/catatan-pagi-menjaga-kualitas-puasa/1181015265292841>)