

## **Jika Puasa Dimaksudkan Untuk Meraih Derajat Taqwa**

Puasa bagi umat Islam, apapun tingkat ke-Islamannya, saat ini sudah menjadi sesuatu yang dipandang mulia dan harus dijalankan. Tidak terdengar lagi orang yang berani mengatakan bahwa berpuasa adalah perbuatan sia-sia, menyiksa diri dan atau menjalankan sesuatu yang tidak ada gunanya. Bulan puasa dihormati oleh siapa saja. Bahkan orang yang tidak menjalankan puasa pun ikut menghormati orang yang sedang berpuasa. Memang, puasa menjadi kewajiban bagi seluruh umat Islam, tetapi 10 atau bahkan 20 tahun yang lalu, khususnya di beberapa wilayah Indonesia, jenis ibadah ini belum dianggap menjadi keharusan untuk dijalankan oleh masyarakat yang beragama Islam sekalipun.

Seruan menjalankan ibadah puasa tidak ditujukan kepada semua orang, melainkan hanya diberikan kepada orang yang telah beriman. Hal itu mudah dipahami, sebab tidak mungkin puasa dijalankan oleh orang yang tidak beriman. Orang beriman artinya orang yang percaya dan bisa dipercaya. Orang yang memiliki citra seperti itu, antara apa yang diucapkan dengan yang dilakukan adalah sama. Orang yang tidak percaya dan tidak bisa dipercaya, bisa saja mengatakan sedang berpuasa, padahal sesungguhnya tatkala sedang tidak diketahui orang lain, dia tidak berpuasa.

Bulan puasa juga disebut sebagai bulan pendidikan atau syahrut tarbiyah. Yaitu tarbiyah qolbiyah, tarbiyah fikriyah maupun tarbiyah jasadiyah. Tarbiyah qolbiyah, artinya dengan puasa maka hati kita agar menjadi lebih baik, lebih bersih dari sifat-sifat yang dianggap tidak baik menurut Islam, misalnya sifat dengki, hasut, pemarah, tidak jujur, tidak adil, suka menyakiti orang lain, menganggap dirinya yang paling benar sedangkan yang lain selalu salah, bodoh dan rendah. Dan juga sebaliknya, puasa sebagai tarbiyah qolbiyah, agar orang menjalankan puasa menjadi hatinya atau batinnya sehat. Orang yang sehat batinnya, maka akan senang tatkala orang lain mendapat nikmat, suka bersyukur, sabar, ikhlas, menganggap orang lain sebagai saudara yang harus dihormati dan dicintai, ditolong dan dimuliakan. Selain itu, ia memiliki sikap khusnudhon, mampu mempercayai orang lain, suka menolong dan membantu, menghargai, menjalin silaturahmi dan selalu menyenangkan dan mendamaikan antar sesama. Sehari-hari yang dipikirkan dan dibayangkan adalah bagaimana agar bisa memberi manfaat bagi orang lain. Sebagaimana dinyatakan oleh Rasulullah : khoirunnas anfauhun linnas.

Tarbiyah fikriyah, artinya dengan puasa, maka pikiran kita dilatih agar digunakan untuk memikirkan hal-hal yang berguna bagi sesama. Pikiran-pikiran yang tidak terpuji, yang merugikan orang lain dan hanya menguntungkan diri sendiri, melalui bulan puasa dilatih untuk ditinggalkan atau dienyahkan jauh-jauh. Begitu pula pikiran-pikiran sempit, pendek dan terbatas diubah dan dikembangkan agar pikirannya berskala besar. Melalui tadarrus dan taddabbur al-Qur'an dan juga merenung serta mendiskusikan tentang kehidupan, menjadikan pikiran lebih segar, jernih dan luas. Melalui ibadah puasa, pikiran kita dilatih untuk menjadi lebih obyektif dan rasional. Al-Qur'an sendiri selalu mengajarkan kita untuk memperhatikan, melihat dan memikirkan ciptaan Allah, baik yang di bumi maupun yang di langit. Al-Qur'an menjelaskan kepada kita tentang wilayah kehidupan dalam skala yang lebih luas dan panjang, yaitu di dunia dan di akherat. Al-Qur'an mengenalkan, siapa sesungguhnya Tuhan kita. Kita melalui al-Qur'an yang kita baca setiap saat pada bulan puasa, tentang penciptaan, baik penciptaan manusia maupun alam semesta. Al-Qur'an mengajak kita memperhatikan manusia maupun alam. Al-Qur'an mengajak kita memahami makhluk ciptaan Allah yang paling mulia, yaitu manusia, baik dari aspek akal, hati, jiwa maupun jasadnya. Al-Qur'an juga mengajak kita ummat Islam untuk memahami alam: air, udara, tanah, laut, gunung, hujan, tumbuh-tumbuhan, binatang dan semua hal yang terkait dengan itu.

Puasa yang disebut sebagai tarbiyatul fikri itu, maka menjadikan manusia yang menjalankan puasa sebulan penuh secara sempurna, dibawa kembali menjadi lebih cerdas, jemih dan obyektif. Pikiran yang terbelenggu oleh berbagai kepentingan, berupa mementingkan diri sendiri dan kelompok, irrasional dan subyektif, dengan puasa yang sempurna dikembalikan ke posisi aslinya, yaitu sebagai ciptaan yang terbaik, atau sebagaimana ditegaskan dalam al-Qur'an sebagai ahsanut taqwiem.

Puasa juga sebagai tarbiyatul jasadi, yaitu selama menjalankan puasa seseorang tidak saja dilatih menghindar dari makan, minum dan melakukan hal lain yang membatalkan puasa, tetapi juga harus mengkonsumsi makanan yang halal, baik dan berbarokah. Tidak selayaknya orang yang berpuasa mengkonsumsi makanan haram dan atau tidak jelas asal-usulnya. Keharaman barang yang dikonsumsi bukan saja terkait dengan zatnya, melainkan juga terkait dengan cara mendapatkannya. Suatu barang jika dilihat dari segi jenis dan zatnya halal, bisa jatuh menjadi haram dikonsumsi manakala barang tersebut diperoleh dengan jalan yang tidak dibolehkan, misalnya dari mencuri, hasil korupsi, merampas, dan lain sebagainya. Ketika berpuasa, selain hanya diijinkan makan minum dan lain-lain pada waktu tertentu juga harus memilih makanan, minuman yang halal. Pembatasan tidak saja menyangkut jenis konsumsi melainkan juga waktu mengkonsumsi. Oleh karena itulah maka, orang juga menyebut bahwa puasa sebagai pendidikan, pengajaran dan bahkan pelatihan. Sehingga, dengan puasa seseorang dari segi jasmaninya akan menjadi lebih sehat, karena secara jasmani juga mendapatkan pelatihan secara disiplin dan teratur. Jika tidak dalam keadaan puasa seseorang mengkonsumsi apa saja, kapan dan dimana saja, maka pada saat berpuasa semua kebiasaan itu dibatasi dan dilakukan dengan penuh kedisiplinan. Hal seperti itulah maka jasmani orang-orang yang berpuasa menjadi lebih sehat.

Puasa yang dimaksudkan untuk meraih derajat taqwa, sebagaimana dikemukakan dalam uraian di muka, maka tidak cukup yang bersangkutan sebatas meninggalkan makan dan minum semata, melainkan seharusnya melakukan berbagai pendidikan dan pelatihan agar menjadi lebih baik hidupnya, baik dari aspek kehidupan batinnya atau qolb-nya, aspek pikirannya dan bahkan juga jasmaninya atau jasadnya. Oleh karena itulah maka tujuan puasa adalah agar meraih ketaqwaan--la'allakum tattakuun. Dengan pemahaman seperti ini, maka puasa memang dijalankan sebagai upaya untuk memperbaiki perilaku, watak, karakter manusia secara menyeluruh, yang dalam bahasa Islam disebut sebagai upaya memperoleh derajat taqwa itu. Allahu a'lam.