

Ibadah Puasa Menyehatkan dan Memperteguh Karakter Muttaqin

By Prof. Dr. Hasyimsyah Nasution, MA

Universitas Medan Area

27 Juni 2019

Buletin Taqwa Universitas Medan Area Periode Juni 2019

Assalaamu'alaikum warahmatullaahi wabarakaatuh.

Pada surat Ali Imran ayat 133-135 Allah berfirman yang artinya, *“Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa. (yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan memaafkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan. Dan (juga) orang-orang yang apabila mengerjakan perbuatan keji atau menganiaya diri sendiri, mereka ingat akan Allah, lalu memohon ampun terhadap dosa-dosa mereka dan siapa lagi yang dapat mengampuni dosa selain daripada Allah? Dan mereka tidak meneruskan perbuatan kejinya itu, sedang mereka mengetahui.”*

Sidang Jum'at yang berbahagia.

Kalau kita lihat fakta sejarah, Rasulullah itu hampir tidak pernah sakit kecuali sekitar 40 hari menjelang akhir hayatnya, para sahabat juga seperti itu. Dianalisis oleh sebagian para ahli medis, karena persoalan sakit itu merupakan persoalan medis. Kata kuncinya, mereka adalah orang-orang yang sering berpuasa. Ramadan memang diwajibkan berpuasa pada tahun yang kedua hijrah, artinya dua tahun setelah Nabi berada di Madinah. Tapi Rasul sejak awal sudah berpuasa di pertengahan bulan, 13, 14, dan 15 setiap bulan hijriyah. Selain itu juga sudah sejak lama, termasuk dari warisan para Nabi sebelumnya melakukan puasa Senin dan Kamis.

Sidang Jum'at yang berbahagia.

Secara medis, semua kita membutuhkan makan untuk keperluan fisik. Setiap yang kita makan itu akan melahirkan dua hal, pertama energi atau tenaga, yang kedua menjadi sampah. Kalau energi tentunya melahirkan tenaga bagi kita. Maka orang yang kurang asupan makanan, ia akan menjadi lemas . Tapi juga dengan makanan itu sebenarnya, sebagian menjadi sampah. Dan kalau orang terus makan, walaupun menurut aturan yang dibuat secara medis, maka semakin banyak tumpukan sampah dalam tubuh kita. Bagi mereka yang berpuasa, dan kita berpuasa satu hari sekitar 13 jam, biasanya sekitar 6 jam makanan itu sudah habis diolah oleh

usus kita. Kemudian karena sudah habis, terjadilah apa yang disebut dengan autofagi. Suatu proses secara alamiah, mendaur ulang sampah-sampah yang tadi menumpuk dalam tubuh kita. Dan akhirnya juga akan melahirkan energi sehingga semakin sedikitlah jumlah sampah yang mungkin akan dibuang ketika kita membuang hajat (buang air).

Sidang Jum'at yang berbahagia.

Orang yang berpuasa itu dengan sendirinya akan menjadi sehat, karena tidak terjadi penumpukan sampah di dalam dirinya. Dan Rasul menyebut "*Puasalah kamu supaya kamu sehat.*" Karena itu pemerintah sebetulnya harus mendorong kehidupan beragama. Dan memang puasa salah satu ibadah yang paling berat dibanding dengan ibadah yang lain. Keberhasilan menyiapkan anggaran yang besar untuk kesehatan tidak otomatis sebagai satu bukti keberhasilan. Tapi kemana anggaran itu digunakan, ini juga perlu menjadi perhatian.

Agama Islam sebenarnya sangat mendorong orang untuk menjadi sangat sehat. Karena bagaimana mungkin orang bisa khusyu' konsentrasi kepada Tuhannya kalau dia dalam keadaan sakit. Jadi kalau kita disuruh melihat orang sakit, sebagai kewajiban seorang muslim terhadap muslim yang lain, atau mungkin menziarahi orang yang meninggal, itu sebenarnya memperingatkan diri kita untuk menjaga kesehatan.

Kita sudah melalui Ramadan, mari kita teruskan itu. Jangan berpikir, "*Ah, tidak bisa puasa sunnat Syawal enam hari.*" Kalau tidak bisa semua, jangan dibuang semua. Itu kaidah *ushul fiqh* yang lazim dipahami. Berpikirnya adalah bekerja secara optimal. Bukan berpikir karena tidak mampu semua, maka ditinggalkan. Itu adalah pikiran yang salah, terutama dalam beragama. Berbuatlah seoptimal mungkin yang mampu kita lakukan.

Kemudian ada hal yang perlu kita perhatikan juga, yang ini sering tidak kita amalkan terutama pada generasi muda. Ada satu kecenderungan masyarakat kita untuk mencari jalan pintas dan ingin yang ringan-ringan. Padahal agama menuntun kita bahwa secara *hikmatuttasyrik*, falsafah hukum Islam, semakin seseorang merasakan beratnya dalam melaksanakan ajaran agama itu, maka ganjaran atau balasan dari Allah juga semakin besar.

Makna sabar yang meliputi banyak aspek termasuk menuntut ilmu, termasuk dalam hal yang

tidak lepas dari pengaruh musibah, itu artinya juga mengandung kesulitan. Karena memang bukan sabar namanya kalau tidak menghadapi beban mental.

Maka semakin besar seseorang merasakan sulitnya sesuatu, mengamalkan agama, dia harus yakin bahwa Allah memberi yang lebih besar kepadanya. Karena itu cara berpikir mencari jalan pintas, mempermudah dan mencari yang ringan-ringan itu sesuatu yang bertentangan dengan falsafah hukum Islam. Malah inilah sesungguhnya yang merusak mental itu. Karena kalau orang mencari yang ringan maka lantas orang akan berusaha mencari jalan pintas. Dan kemudian kalau ini menjadi cara berpikir seseorang, dia akan menjurus kepada kesalahan perilaku.

Sidang Jum'at yang berbahagia.

Kalau seseorang berpenghasilan 10 juta perbulan, mungkin berinfaq 100 ribu perbulan tidaklah berat. Tapi bagi mereka yang berpenghasilan 3 juta, berinfaq 100 ribu perbulan mungkin lebih berat. Tapi Allah jauh lebih memperhatikan orang yang seperti itu. Karena itu sebenarnya berat tidaknya suatu pekerjaan sangat terpulang kepada pelakunya. Bukan kepada kondisi dalam pandangan manusia, terutama orang-orang yang kita anggap mampu dan segala macam.

Maka beban orang yang kaya tentu sejajar dengan kekayaannya, beban orang yang berilmu sejajar dengan keilmuannya. Di satu sisi orang yang tidak punya ilmu, atau para mahasiswa, diwajibkan menuntut ilmu. Tapi mereka yang punya ilmu juga sebenarnya diwajibkan juga memberikan ilmunya dan tidak boleh pelit terhadap ilmunya. Karena itu kalau ada dosen yang malas, dia bertentangan dengan ajaran agama. Sebaliknya juga kalau ada mahasiswa yang malas, sama saja salahnya. Inilah yang harus kita ubah dan harus kita ambil hikmah dari Ramadan yang kita lalui.

Bahagian yang lain pada ayat-ayat surat Ali-Imran yang kita baca tadi, sebenarnya sifatnya memperingatkan kita, atau mengingatkan ulang kepada kita. Tentang Ramadan yang kita hanya dapat berjumpa satu kali dalam satu tahun. Pada ayat tadi disebutkan bahwa kita tidak boleh berleha-leha memohon ampun kepada Allah, tapi harus segera. Dan orang-orang yang

memohon ampun kepada Allah itu, Allah sudah menjanjikan kepada mereka surga. Dan surga itu tentu saja adalah milik dari orang-orang yang bertaqwa.

Kalau Ramadan bertujuan menjadi orang yang bertaqwa, kitalah orang itu, sebagian di antaranya. Jadi mari kita ukur keberhasilan kita melaksanakan Ramadan. Dan kita harus meyakinkan diri kita bahwa kita orang yang bertaqwa. Supaya kita memiliki komitmen Syawal (peningkatan). Bagaimana mungkin meningkat kalau kita sendiri tidak percaya pada diri kita bahwa kita orang yang bertaqwa. Kita harus percaya lebih dahulu, self-confidence secara psikologis, baru kemudian melakukan aktifitas-aktifitas. Kalau kita tetap ragu-ragu, “*Saya ini bertaqwa atau saya ini orang yang zalim, atau masih jauh,*” itu akibatnya tidak melahirkan prinsip.

Sama seperti sekarang ini kalau orang mau menduduki posisi, kemudian dilakukan *fit and proper test*. Yang bersangkutan menyampaikan visi dan misi, dan orang kemudian kagum dengan visi dan misinya itu, karena memang luar biasa disampaikannya. Yang menjadi masalah adalah tidak sesungguhnya itu muncul dari dirinya. Begitu bagus visi dan misi itu barangkali malah dibuat oleh orang sehingga tidak bahagian dari apa yang diimpikannya. Visi itu arti sebenarnya adalah mimpi besar yang harus direalisasikan, diwujudkan.

Pertama kita harus meyakinkan diri kita bahwa kita adalah orang yang *muttaqin* dan jangan ragu terhadap hal yang seperti itu. Kalau itu sudah kita pahami maka tentu saja yang muncul kemudian adalah beberapa karakteristik dari *muttaqin* itu.

Karakteristik dari *muttaqin* di antaranya yaitu orang yang senang berinfiaq. Berinfiaq itu adalah ketentuan Allah, baik pada waktu susah maupun pada waktu senang. Ada juga orang yang berkelapangan tapi tidak bersedia berinfiaq. Karena cara berpikirnya adalah cara berpikir pragmatis, sementara agama tidak selalu harus dipahami secara pragmatis. Cukuplah dunia, keseluruhannya, apalagi politik, yang harus dipahami dengan pragmatis. Apalagi dalam kesulitan, ini menghendaki keimanan yang kuat. Karena itu jangan lihat besar penghasilannya, jangan lihat kemudian bahwa kita masih disubsidi sepenuhnya oleh orang tua. Sebahagian kecil dari yang diberi orang tua itu berikan walaupun sedikit. Mungkin

membangun pribadi kita menjadi kuat. Karena kita dalam hal-hal yang seperti itu masih mampu untuk menjalankan ajaran agama.

Jangan ditunggu selesai S1, S2, baru kemudian berinfaq, itu adalah pikiran yang keliru. Tentu saja kalau sudah S2, S3, lebih besar infaqnya, tidak sama dengan mereka yang masih dalam keadaan kesulitan. Tapi jangan dipikirkan menunda-nunda suatu amalan karena menunggu ada kelapangan waktu atau kecukupan harta, ini yang salah. Secara psikologis apalagi dibarengi dengan nafsu, bahkan kemudian nafsu itu bisa seolah-olah menjadi tuhan.

Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Jatsiyah ayat 23 yang artinya, "*Maka pernahkah kamu melihat orang yang menjadikan hawa nafsunya sebagai tuhannya, dan Allah membiarkannya sesat berdasarkan ilmu-Nya dan Allah telah mengunci mati pendengaran dan hatinya dan meletakkan tutupan atas penglihatannya? Maka siapakah yang akan memberinya petunjuk sesudah Allah (membiarkannya sesat). Maka mengapa kamu tidak mengambil pelajaran?*" Kalau itu yang menjadi cara berpikir kita maka tidak banyak perubahan yang bisa kita lakukan, walaupun kita sudah melakukan puasa Ramadan, sudah masuk ke Syawal, dan yang lain-lain seterusnya.

Kemudian karakter dari orang yang bertaqwa itu adalah orang yang mampu menahan amarah. Banyak kita mendengar pelajaran dari para psikolog, kalau ada perasaan tidak senang maka dilampiaskan dalam bentuk marah. Semakin keras dilampiaskan akan semakin lepas dan tidak menjadi beban. Ini adalah pikiran yang tentu tidak sejalan dengan Islam. Ajaran Islam menuntun bahwa kita harus mengendalikan amarah kita. Sebenarnya dengan banyak orang berpuasa, yang paling banyak dilakukannya adalah menahan amarah. Karena itu berusaha kita melatih jiwa kita supaya jiwa yang kita miliki ini memberi ketenangan kepada kita. Jangan kemudian dia menggerogoti kita sehingga kita tidak menikmati kehidupan.

Kemudian "*Aafiina aninnaas,*" yang secara bahasa artinya pemaaf. Kita harus menjadi pemaaf, bukan karena kondisi terpaksa. Tidak ada di dalam ayat maupun hadits yang menyuruh kita meminta maaf. Bahkan terkadang budaya kita suatu hal yang keliru, sebenarnya *Minal aidin wal faidzin* itu bukan do'a, melainkan pernyataan. Yang dikatakan

do'a itu adalah *Taqobbalallaahu minnaa wa minkum*, dan itulah yang kita ucapkan kalau kita ingin mendo'akan orang saat *Idul Fitri*.

Terkadang dengan seseorang yang tidak kita kenal pun kita mengucapkan mohon maaf lahir dan batin. Apanya yang dimaafkan? Terutama batinnya, bertemu saja batin kita tidak pernah. Tapi itu tradisi kita, terserahlah bagaimana menaggapinya. Tapi yang perlu diingat, itu bukan ajaran agama. Jangan kemudian kalau orang tidak minta maaf seperti itu lantas kemudian orang itu disalahkan dalam beragama.

Kemudian pada ayat lain disebutkan, satu hal yang paling menarik adalah kalau kita melakukan kesalahan, mungkin juga penzaliman terhadap diri kita, penganiayaan yang merugikan kita, kita segera meminta ampun. Dan tidak ada yang bisa mengampuni kesalahan kita itu kecuali Allah. Dan keampunan atau istighfar itu hanya bisa diperoleh setelah melakukan ibadah. Maka kalau kita sadar dengan banyak kesalahan kita, lebih sungguhlah seharusnya kita melaksanakan ibadah.

Dan pada akhir ayat ini ada hal yang paling menarik, rata-rata memang orang sudah cerdas, *Alhamdulillah* bangsa kita sudah cerdas. Tapi kemudian mereka tahu kalau mereka yang melakukan suatu kesalahan. Yang menjadi persoalan adalah terus menerus melakukan kesalahan itu, tidak ada upaya memperbaikinya. Agama sangat mencela orang-orang yang seperti ini. Mereka tahu, bahkan menyembunyikan yang mereka tahu itu. Dan ayat ini disebutkan, masih melanjutkan kesalahan-kesalahan itu. Jadi kalau kita ingin menjadi orang yang sukses, jadikan agama sebagai pedoman kita. Maka kita akan mendapatkan rahmat dengan hadirnya Islam sebagai *rahmatan lil alamin*, terutama pada bangsa ini secara keseluruhan.

Aquulu qouli haadzaa. Wa astaghfiruhuu lii walakum.