



## Puasa Mengantarkan Kesuksesan di Akhirat dan Juga Dunia

Pelangi » Jurnal | Sabtu, 22 Agustus 2009 20:00

**Penulis : Hifizah Nur**

Kalau kita mempelajari sejarah hidup mereka yang sukses, maka kita akan menemukan ada beberapa kesamaan pada diri mereka yang bisa dilihat dari segi KARAKTER. Mereka mempunyai KARAKTER PARA PEMENANG, seperti sifat pembelajar, berpikir secara ilmiah, percaya diri, disiplin, suka bekerja keras, mempunyai kecerdasan emosional, berpikir positif, mempunyai target atau visi hidup yang jelas, dan lain-lain sejenisnya. Sebaliknya, mereka yang gagal biasanya mempunyai karakter yang berlawanan.

Hal ini mungkin bisa menjelaskan mengapa bangsa kita Indonesia masih belum bisa lepas dari keterpurukan. Berbagai masalah kronis seperti korupsi masih juga merajalela meskipun alhamdulillah sudah ada usaha penangkapan dari KPK. Problem kemiskinan belum juga meninggalkan negeri ini, seperti terlihat dalam berita meninggalnya 21 orang miskin yang antri pembagian zakat di Pasuruan.

Kalau kita kaji lebih dalam, hal ini memang wajar terjadi, mengingat sebagian besar bangsa Indonesia yang masih belum 'mengubah diri' menjadi karakter para pemenang. Mari kita kaji satu persatu.

**1. Malas belajar dan juga membaca (lawan dari sifat pembelajar).** Sungguh disayangkan mayoritas bangsa ini yang notabene-nya umat Islam masih lemah dari segi pendidikan, yang diperparah dengan sifat malas belajar, yang bisa terlihat dari tingkat konsumsi bahan bacaan yang rendah. Lebih suka menonton hiburan televisi daripada membaca buku untuk menambah ilmu. Sayang sungguh sayang, padahal ayat Al-Qur'an yang pertama kali turun adalah perintah membaca (iqra') (QS. 96 : 1), perintah untuk mempelajari kehebatan Tuhan yang telah menciptakan, perintah untuk mempelajari bagaimana penciptaan manusia, yang telah mengajarkan manusia pengetahuan dengan perantaraan kalam. Dan Nabi Muhammad SAW sangatlah menganjurkan umatnya untuk menuntut ilmu (Al-Hadits).

**2. Berpikir irasional (lawan dari berpikir rasional/ilmiah).** Masih banyak di negeri ini orang-orang yang yang memakai pola pikir irasional dalam memecahkan permasalahan hidup. Ingin lulus, ingin dapat kerja, ingin bisnis lancar, dan sebagainya lalu pergi ke dukun, atau 'orang pintar', atau bahkan ke kuburan. Padahal hal-hal syirik semacam ini dalam Islam sangat bertentangan dengan aqidah Islam, bertentangan dengan ajaran tauhid (menjadikan Allah satu-satunya Yang Mahakuasa), dan dosa syirik sangat besar serta sulit diampuni oleh Allah. Maka tidak heran banyak acara televisi dan film yang berbau klenik. Sementara pemerintah, lebih khusus lagi Depkominfo dan Depdiknas, tidak mempunyai 'tangan' untuk melarangnya, dan MUI hanya sanggup memberikan anjuran mengurangi acara-acara semacam itu. Padahal kalau kita lihat mereka yang di negara maju, selalu mencoba menyelesaikan permasalahan dengan cara rasional/ilmiah.

**3. Suka jalan pintas dan bekerja sekedarnya (lawan dari suka bekerja keras dan disiplin).** Banyak pula di negeri ini orang-orang yang suka mencari jalan pintas daripada jalan kerja keras. Lebih suka membeli gelar daripada belajar. Padahal sunnatullah menunjukkan bahwa prestasi hanya bisa diraih dengan kerja keras dan proses yang panjang. Dan dari budaya jalan pintas itu bisa melahirkan budaya sogok, yang akhirnya melahirkan budaya korupsi dan kolusi. Dua problem besar yang telah membawa kehancuran ekonomi negeri ini. Lebih parah lagi kalau budaya jalan pintas ini bergabung dengan pola pikir irasional. Maka tidak heran begitu banyak mereka yang ditipu 'orang bodoh' yang mengaku bisa menggandakan uang dalam sekejap. Tidak heran pula kalau ada contoh universitas Islam dan bahkan pejabat tinggi yang tertipu oleh orang yang mengaku punya teknologi mengubah air menjadi minyak.

**4. Mudah berkelahi sendiri dan berpecah belah (lawan dari memiliki kecerdasan emosi).** Satu lagi yang mengganggu di negeri ini adalah begitu mudahnya bangsa ini mengumbar emosi amarah, berkelahi,

dan berpecah belah. Di level anak-anak sekolah dan pemuda, kita bisa melihat adanya budaya tawuran, bahkan ada yang sampai meninggal di bulan suci Ramadhan tahun lalu. Di level orang dewasa pun kita melihat ada banyak parpol dan ormas yang berkelahi dan kemudian terpecah belah. Padahal salah satu kunci penting dalam membangun bangsa adalah adanya persatuan. Bagaimana mungkin mereka membangun bangsa kalau organisasi mereka sendiri masih kacau. Orang yang sukses biasanya memiliki kecerdasan emosi yang baik, yang tercermin dari pengendalian emosi seperti tidak mudah marah, tetap menjaga akhlak meskipun dengan orang yang berbeda pendapat dengannya, memilih hal-hal besar yang lebih prioritas (menjaga kesatuan) daripada hal-hal kecil (melampiaskan emosi). Itulah sebabnya salah satu karakter orang yang taqwa, yang menjadi tujuan dari puasa, adalah menahan emosi amarah dan memaafkan kesalahan orang lain (QS. 3 : 134).

**5. Puasa mengantarkan kesuksesan akhirat.** Puasa yang diperintahkan oleh Allah SWT kepada orang-orang yang beriman, berfungsi untuk mengasah kecerdasan emosi. Dengan puasa, kita dilatih mengendalikan diri (self-control), menahan hawa nafsu dari yang paling mendasar berupa kebutuhan makanan dan seksual, sampai yang tinggi seperti menahan amarah. Sedemikian besarnya amalan puasa ini, sehingga Allah menjanjikan kesuksesan akhirat bagi mereka yang menjalankannya dengan baik. Dengan berpuasa, kita menjadi orang yang taqwa, dan banyak kita baca di Al-Qur'an bahwa orang taqwa dijanjikan masuk surga (QS. 3 : 14-15, 3 : 133, 15 : 45, 19 : 60-63, 51 : 15, 54 : 54-55). Bahkan Allah menjanjikan ada pintu khusus ke surga bernama Ar-Rayyan bagi mereka yang nilai puasanya bagus (Al-Hadits).

**6. Puasa mengantarkan kesuksesan dunia juga.** Namun, tahukah kita bahwa puasa juga bisa membawa kepada kesuksesan di dunia? Sebuah artikel menarik berjudul "Self-Control is The Key to Success" (San Fransicto Chronicle) menunjukkan hal itu. Diceritakan seorang psikolog bernama Walter Mischel melakukan eksperimen pengamatan kepada anak-anak berusia 4 tahun, kemudian melakukan pengamatan bagaimana keadaan mereka setelah dewasa, lalu menemukan adanya kaitan antara pengendalian diri dan kesuksesan perjalanan hidup mereka. Berikut ringkasannya.

#### ***Self-Control is The Key to Success.***

*AROUND 1970, psychologist Walter Mischel launched a classic experiment. He left a succession of 4-year-olds in a room with a bell and a marshmallow. If they rang the bell, he would come back and they could eat the marshmallow. If, however, they didn't ring the bell and waited for him to come back on his own, they could then have two marshmallows.*

*In videos of the experiment, you can see the children squirming, kicking, hiding their eyes -- desperately trying to exercise self-control so they can wait and get two marshmallows. Their performance varied widely. Some broke down and rang the bell within a minute. Others lasted 15 minutes.*

*The children who waited longer went on to get higher SAT scores. They got into better colleges and had, on average, better adult outcomes. The children who rang the bell quickest were more likely to become bullies. They received worse teacher and parental evaluations 10 years later and were more likely to have drug problems at age 32.*

...

*Yet the Mischel experiments, along with everyday experience, tell us that self-control is essential. Young people who can delay gratification can sit through sometimes boring classes to get a degree. They can perform rote tasks in order to, say, master a language. They can avoid drugs and alcohol. For people without self-control skills, however, school is a series of failed ordeals. No wonder they drop out. Life is a parade of foolish decisions: teenage pregnancy, drug use, gambling, truancy and crime.*

\*\*\*

**Penutup**

Segala puji bagi Allah yang sungguh sayang kepada kita umatNya dengan memberikan perintah puasa. Puasa selain membawa kepada kesuksesan di akhirat, ternyata juga membawa kepada kesuksesan di dunia. Maka tidaklah heran kalau pemeluk agama lain juga ada puasa dalam versi mereka. Sayang sekali bangsa Indonesia yang mayoritasnya umat Islam rajin melakukan puasa, tetapi lalai dengan dengan nilai-nilai dan kebaikan yang dihasilkan dari puasa. Kita berdo'a dan berharap kepada Allah SWT, semoga puasa kita tidak sia-sia. Semoga puasa kita memberikan kebaikan di akhirat dan juga di dunia. Aamiin.