



## Puasa Itu Menahan, Bukan Menunda

Pelangi » Refleksi | Rabu, 25 Agustus 2010 16:00

**Penulis : Abi Sabila**

Hari terus berganti, waktu pun berlalu. Tak terasa puasa kita sudah memasuki putaran sepuluh hari yang kedua. Alhamdulillah, Allah masih memberikan kepada kita nikmat umur, nikmat sehat, dan terutama nikmat iman, Islam, dan hidayah sehingga kita bisa meneruskan puasa hingga genap sebulan, insya Allah.

Sebagai bekal menjalani sepuluh hari kedua dan ketiga, penting kiranya kita mengintrospeksi, mengukur diri, seberapa sukses puasa kita di sepuluh hari pertama. Apakah di mata Allah puasa kita bernilai ibadah, ataukah hanya sekedar mendapatkan lapar dan dahaga saja.

Adalah sangat rugi bila perjuangan menahan lapar, haus, dan tidak berhubungan badan sepanjang siang tidak bernilai ibadah. Banyak orang yang benar-benar hanya mendapatkan lapar dan dahaga, karena ketika berpuasa anggota tubuh mereka lainnya melakukan hal-hal yang bisa mengurangi bahkan menghilangkan pahala sama sekali. Mata, telinga, mulut, tangan, kaki, dan juga hati mungkin tidak melakukan hal-hal yang membatalkan puasa, tapi melakukan hal dan perbuatan yang bisa membakar pahala puasa.

*"Barangsiapa yang tidak meninggalkan ucapan dusta, dan pengamalannya, serta amal kebodohan, maka Allah tidak butuh pada amalannya meninggalkan makan dan minumannya." (HR. Bukhari).*

Kita memang tidak bisa mengetahui secara pasti seberapa besar nilai ibadah puasa kita di mata Allah. Tapi kita bisa mengusahakan agar puasa kita mendekati sempurna, bukan sekedar tidak makan, tidak minum, dan tidak berhubungan badan di siang hari. Kita bisa mengoreksi diri sendiri, seberapa banyak dan seberapa jauh kemampuan kita menahan nafsu, mengendalikan emosi sepanjang hari - siang dan malam - dari hari ke hari. Apakah puasa kita di siang hari telah membawa perubahan di malam hari? Ataukah keduanya masih berjalan berlawanan arah, berpuasa di siang hari namun tetap bermaksiat di malam hari?

Prihatin rasanya, ketika satu waktu sepulang dari mushala mendapati sepasang muda-mudi sedang asyik berdua. Meski bukan di tempat sepi, tapi tetap saja yang mereka lakukan tidak dibenarkan agama. Sepertinya shalat tarawih di mushala hanya dijadikan alasan untuk melegalkan agenda ke luar rumah. Rencana yang sebenarnya adalah janji bertemu dengan pujaan hati. Bila diingatkan, mereka berkilah. *"Kita juga tahu kalau orang puasa tidak boleh pacaran, bisa mengurangi pahala puasa. Tapi ini kan malam, kita tidak sedang berpuasa kok!"* begitu alasan mereka. Astaghfirullah! Larangan berpacaran itu bukan saja ketika sedang berpuasa, di dalam bulan puasa. Tapi berlaku sepanjang masa, baik siang maupun malam, baik di dalam maupun di luar bulan Ramadhan. Tak ada alasan yang bisa digunakan untuk membenarkan apa yang kalian lakukan.

Juga sedih rasanya ketika mendapati orang-orang yang asyik bergunjing selesai tarawih atau mengakses situs-situs porno di warnet dan hp. Mana, ke mana efek puasa yang telah mereka jalani sepanjang hari tadi? Astaghfirullah! Hampir tak terlihat sama sekali. Seakan-akan puasa dan segala hal yang dijaganya berakhir ketika datang waktu berbuka.

**Puasa itu menahan, mengendalikan, bukan menunda.** Sehingga ketika waktu berbuka telah tiba, semestinya kita tetap mampu menahan dan mengendalikan nafsu, bahkan hingga ketika bulan Ramadhan telah berlalu. Puasa bukanlah menggeser waktu, dari siang menjadi malam. Siang berpuasa, malam hari puas-puasin. Siang ditahan-tahan, ketika malam layaknya orang balas dendam.

Kata "puasa" dalam bahasa Arab, adalah "Ash-Shaumu" atau "Ash-Shiyaamu". Sedangkan kata

"Ash-Shiyaamu" menurut bahasa Arab adalah semakna dengan "Al-Imsaku", artinya menahan dari segala sesuatu, seperti menahan makan, menahan bicara, menahan tidur, atau dengan kata lain mampu mengendalikan diri dari segala sesuatu (al-Imsaaku wal-kaffu 'anisy-syai). Sedangkan puasa (ash-shiyaamu) menurut istilah (syari'at) agama Islam ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan (membukakan) selama satu hari penuh, sejak dari terbit fajar sampai dengan terbenamnya matahari dengan niat mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah SWT. (Dari berbagai sumber)

Mari kita jaga dan hormati bulan Ramadhan yang suci dan mulia ini. Kita manfaatkan bulan penuh barokah dan ampunan ini untuk mendidik diri kita menjadi pribadi yang taqwa. Puasa memang di siang hari, tapi Ramadhan bukan hanya siang, termasuk juga malam. Sayang sekali jika selama dua belas jam lebih kita menahan lapar, haus, dan dorongan nafsu yang ketika di luar puasa halal kita lakukan, tapi ketika waktu berbuka datang, kita seolah lupa dengan segalanya. Kita seperti seorang pendendam yang bertemu setelah sekian lama menunggu. Meski makan, minum, dan berhubungan suami istri halal di malam hari, tapi semestinya tetap dilakukan dengan terkendali.

Puasa yang sukses semestinya membawa perubahan sikap dan kepribadian seseorang. Ketika puasa dijalankan sebulan penuh, seharusnya cukup untuk mendidik kita dalam menghadapi sebelas bulan berikutnya. Sangat sayang jika puasa yang kita kerjakan tidak menghasilkan apa-apa. Puasa perut dan syahwatnya, tapi mata, telinga, tangan, kaki, dan hatinya berlaku seperti biasa, mengikuti nafsu belaka. Jangankan sebelas bulan berikutnya, sehari-harinya saja tak lebih dari sekedar perubahan gaya hidup, pengalihan waktu dari siang ke malam saja. Astaghfirullah! Sungguh, semoga kita tidak termasuk golongan yang demikian. Amin.