

DIMENSI SPIRITUAL IBADAH PUASA

Oleh: Yadi M. Erlangga

Puasa yang dalam bahasa arab bernama shaum, memiliki makna awal menahan diri. Orang yang puasa bicara misalnya, adalah orang yang secara sengaja menahan diri untuk tidak megumbar omongan sekehendak hatinya. Dalam konteks ibadah puasa ramadhan selanjutnya para ulama ahli fiqih mendefinisikannya sebagai upaya menahan diri untuk tidak melakukan makan, minum dan hubungan seksual dari subuh hingga magrib tiba. Namun betulkah puasa ramadhan itu hanya menyentuh pada ketiga ranah kebutuhan fisik semata yakni makan, minum dan hubungan seks? Jawabannya tentu tidaklah sederhana.

Secara ilustratif Imam Ghazali memberikan tiga pemeringkatan pada orang yang berpuasa. Pertama adalah puasanya orang awam, puasa jenis ini adalah puasa yang dilaksanakan yang hanya mengacu pada definisi ilmu fiqih semata. Kedua adalah puasa khusus, yakni disamping menahan diri dari makan, minum dan hubungan seks juga menahan pendengaran, penglihatan, lidah, kaki dan seluruh anggota badan dari melakukan perbuatan yang mendatangkan dosa. Ketiga adalah puasa *khususil khusus*, puasa ini adalah puasa yang tergolong telah mencapai puncak spiritualitas tertinggi untuk mencapai makna puasa yang hakiki. Puasa jenis ini ditandai dengan puasanya hati dari niat-niat yang rendah dan pikiran-pikiran duniawi serta berusaha untuk memalingkan hati dari segala sesuatu selain Allah. Puasa seperti ini dianggap batal dengan tertuju pikiran dan perasaan kepada sesuatu selain Allah. Inilah puasa yang senantiasa dilakukan oleh para Nabi dan para kekasih Allah.

Islam adalah agama yang rasional, manusiawi sekaligus terstruktur, itulah mengapa untuk mencapai puncak spiritualitas puasa tertinggi harus dimulai dari pengendalian diri dari hal-hal yang bersifat mendasar. Para ahli telah bersepakat bahwa tiga kebutuhan dasar manusia dan bersifat instingtif adalah makan, minum dan hubungan seks. Puasa dalam levelnya yang paling dasar adalah memang pelajaran untuk mengendalikan diri dari ketiga kebutuhan manusia tadi.

Patutlah diingat bahwa makna dasar puasa adalah pengendalian diri bukanlah pembunahan keinginan diri. Dengan demikian hasrat ketiga keinginan diri tersebut sesungguhnya hanyalah dikendalikan semata, itupun dalam situasi dan waktu tertentu saja. Dalam situasi sakit, ibu menyusui, orang yang renta usia misalnya upaya pengendalian diri menjadi tidak relevan karena yang terpenting dalam konteks ini adalah penyembuhan, kesehatan bayi dan kelangsungan hidup orang tua.

Dalam hubungannya dengan dimensi waktu, puasa itu sendiri hanyalah dilakukan di siang hari, tidak sepanjang siang dan malam. Artinya aktivitas makan, minum dan hubungan suami istri di malam hari tidaklah dilarang. Namun demikian, lagi-lagi semuanya harus terbingkai dalam konsep “pengendalian diri”, maknanya: meskipun dilakukan di malam hari dengan makanan dan minuman yang halal serta dengan istri

yang sah, tetap saja harus dilakukan tanpa berlebihan dan rakus. Melakukan aktivitas makan, minum dan hubungan suami istri secara over dosis tentunya akan menghilangkan makna puasa itu sendiri yakni upaya pengendalian diri. Dan puasa yang hanya memindahkan kerakusan berkonsumsi dari siang ke malam hari tentu nilai pahalanya hanyalah sebatas haus dan dahaga. Inilah salah satu argumen yang menjelaskan sifat dari ajaran Islam yang rasional dan manusiawi.

Selanjutnya Islam juga adalah agama yang terstruktur. Artinya metode dan proses untuk “menjadi sesuatu” dalam Islam sangatlah penting. Puasa itu sendiri sesungguhnya adalah sarana atau proses bagi umat Islam menuju Taqwa, seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Qur’an Surat Al-Baqarah ayat 183.

Konsep terstruktur biasanya berawal dari sesuatu yang dasar. Itulah sebabnya puasa mengawali pengendalian dirinya dari makan, minum dan hubungan seks. Haruslah disadari bahwa pengendalian diri dari ketiga hal ini saja adalah luar biasa berat. Hanya karena pertolongan dan intervensi dari Yang Maha Kuasa sajalah kita mampu menjalankannya. Selanjutnya karena “proses” itu sendiri dalam Islam sangatlah penting, maka upaya pengendalian diri itu sendiri tidak boleh stagnan, hanya berhenti pada aspek fiqih semata. Harus ada upaya untuk terus meluaskan wilayah pengendalian diri dari hanya tiga ranah fisik sesuai fiqih, menuju pengendalian diri yang lebih luas dan paripurna sesuai konsep tasawufnya Al-Ghazali.

Bahwa dalam kenyataannya kita akan sampai atau tidak sampai pada level tertinggi puasa, itu sepenuhnya menjadi hak Allah. Tugas kita hanyalah berupaya secara keras dan serius untuk terus memperbaiki dan meningkatkan kualitas puasa. Karena struktur puasa itu sendiri bertingkat-tingkat, serta adanya perintah Allah untuk terus menghisab dan mengevaluasi diri, maka kita pun harus terus bertumbuh dan berkembang menuju pemeringkatan puasa yang lebih tinggi sifatnya. Hanya dengan cara inilah yakni berproses secara metodis dan terstruktur yang antara lain dicapai melalui latihan yang terus menerus dan pengendalian diri yang istiqamah, derajat taqwa yang dijanjikan Allah bagi orang-orang yang berpuasa niscaya akan dapat diraih.