

## Puasa Ramadhan – Menumbuhkan Sikap Hati Hati dan Kemampuan Menahan Diri

الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَرْسَلَ رَسُولَهُ بِالْهُدَىٰ وَدِينِ الْحَقِّ  
لِيُظْهِرَهُ عَلَى الدِّينِ كُلِّهِ وَكَفَىٰ بِاللَّهِ شَهِيدًا. أَشْهَدُ أَنْ  
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَا نَعْبُدُ إِلَّا  
إِيَّاهُ. وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ. اللَّهُمَّ  
صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ  
أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ. فَيَا عِبَادَ اللَّهِ أَوْصِيكُمْ وَإِيَّايَ  
بِتَقْوَى اللَّهِ وَطَاعَتِهِ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ.

QS. Faatir : 15

﴿يَتَأْتِيهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴿١٥﴾﴾

QS. Al 'Ankabuut : 6

﴿وَمَنْ جَاهَدَ فَإِنَّمَا يُجَاهِدُ لِنَفْسِهِ إِنَّ اللَّهَ لَغَنِيٌّ عَنِ الْعَالَمِينَ ﴿١﴾﴾

QS Ali Imran : 148

﴿فَأَتَتْهُمْ اللَّهُ ثَوَابَ الدُّنْيَا وَحُسْنَ ثَوَابِ الْآخِرَةِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Marilah kita panjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, yang karena nikmatnya jualah kita masih bisa berkumpul untuk menunaikan ibadah solat jum'at hari ini, baik nikmat berupa keimanan, kesehatan, kelapangan waktu, kemudahan beraktifitas, keberadaan sarana ibadah, dan nikmat-nikmat lainnya yang tidak mungkin kita sebutkan satu persatu. “Dan Dia telah memberikan kepadamu dari segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghinggakannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari nikmat Allah” QS Ibrahim : 34.

Dan kami bersaksi bahwa tiada Ilah kecuali ALLAH Yang Maha Esa dan kami bersaksi bahwa Muhammad adalah Nabi & rasul-NYA. Semoga sholawat serta salam tercurah kepada junjungan kita, suri tauladan kita, Nabi besar, Muhammad SAW, keluarganya, para sahabat dan semua pengikut risalahnya sampai akhir jaman.

Melalui mimbar ini, khotib kembali mengajak, terutama untuk khotib sendiri, dan jamaah sidang jum'at, untuk terus meningkatkan keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, keimanan dan ketaqwaan yang dilandasi oleh suatu kefahaman, baik melalui ayat-ayat kauniah (Al Qur'an dan Hadist) maupun melalui ayat-ayat kauliah yang ada di lingkungan sekitar kita. “Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah *penciptakan langit dan bumi dan beragam bahasa dan warna kulitmu*. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang mengetahui” QS Ar Ruum : 22

### **Jama'ah sidang jum'at yang dirahmati Allah !**

Saat ini kita sudah memasuki minggu ke empat bulan Syawal, yang berarti sudah lebih dari tiga minggu, bulan Ramadhan telah kita lewati. Pada bulan Ramadhan tersebut, berjuta-juta umat Islam di seluruh dunia memenuhi seruan Allah SWT untuk melaksanakan kewajiban berpuasa sebagai salah satu syariat Islam. Tidak terkecuali kita, masyarakat Muslim Indonesia di Berlin ini. Bahkan melalui Masjid Al Falah yang kita cintai ini, kita menyelenggarakan berbagai macam kegiatan selama bulan Ramadhan tersebut. Semua kegiatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan usaha kita dalam mendapatkan hikmah, nilai-nilai kebaikan dan keberkahan dari ibadah yang kita lakukan selama bulan puasa Ramadhan tersebut. Baik ibadah yang kita lakukan secara sendiri-sendiri maupun yang bersifat berjamaah atau bersama-sama.

Melalui mimbar jum'at ini, khatib kembali mengajak kita semua, untuk sedikit banyak selalu melakukan evaluasi terhadap kualitas setiap ibadah puasa yang sudah kita lakukan. Kualitas disini

bukanlah terkait dengan masalah pahala, karena hal ini adalah hak Allah SWT semata. Akan tetapi kualitas yang tercermin dari sejauh mana kita dapat bersikap sesuai dengan tujuan dari ibadah puasa tersebut. Sehingga, Hal penting pertama yang harus kita lakukan adalah mendapatkan pemahaman yang benar terkait dengan esensi dari ibadah puasa tersebut. Pemahaman yang selanjutnya akan menggerakkan pikiran, jiwa dan raga kita untuk merealisasikan esensi berupa nilai-nilai kebaikan dari ibadah tersebut pada kehidupan nyata kita sehari-hari, baik sebagai pribadi, berkeluarga, maupun bermasyarakat dan bernegara. Sikap-sikap inilah yang dapat kita rasakan, dan selanjutnya dapat menjadi tolak ukur dalam mengevaluasi kualitas setiap ibadah puasa yang sudah kita lakukan.

Ibadah puasa, seperti yang Allah SWT firmankan dalam QS Al Baqarah : 183, adalah bertujuan supaya orang-orang beriman menjadi takwa.

*“Wahai orang-orang beriman ! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”*

Dari ayat tersebut diatas, dapat kita pahami bahwa perintah Allah SWT kepada kita untuk melaksanakan ibadah puasa adalah sebagai sarana untuk menumbuh kembangkan nilai-nilai ketakwaan pada diri kita. Dengan kata lain, kualitas ibadah puasa kita sangat erat kaitannya dengan kualitas ketakwaan yang kita dapatkan setelah melaksanakan ibadah puasa tersebut. Ibarat sebuah lembaga pendidikan, kualitas seorang alumni atau lulusan dari suatu lembaga pendidikan sangat erat kaitannya dengan usaha dan kerja selama mengikuti program pendidikan. Selanjutnya mungkin timbul pertanyaan apa makna takwa itu sebenarnya.

Kata takwa asal maknanya adalah melakukan tindakan penjagaan dan pemeliharaan terhadap segala sesuatu yang mengganggu dan merusak. Rasulullah SAW menjelaskan hakikat takwa sebagai berikut:

*“Mentaati dan tidak mengingkari perintah Allah. Mengingat dan tidak melupakan Allah. Bersyukur dan tidak kufur akan nikmat Allah”*

(HR. Bukhari dari Abdullah bin Abbas ra)

Saidina Umar ra pernah bertanya kepada seorang sahabat Ubai bin Ka'ab ra Terkait dengan makna takwa ini. Lalu Ubai bertanya kepada Umar: “Adakah engkau pernah melalui satu jalan yang

berduri ?” Jawab Umar: “Ya”. Tanya Ubai lagi: “Apakah yang kamu lakukan untuk melalui jalan tersebut ?”. Jawab Umar: “Aku melangkah dengan waspada dan berhati-hati”. Balas Ubai: “Itulah yang dikatakan takwa”. (Tafsir al-Qurthubi: Surah al-Baqarah, ayat 2)

Dari beberapa keterangan tentang definisi takwa diatas, maka dapatlah kita katakan bahwa salah satu tujuan ibadah puasa adalah melatih kita untuk menumbuh kembangkan sikap hati-hati dalam setiap langkah dan setiap aktifitas kita. Sikap hati-hati terhadap kemungkinan timbulnya keburukan dan kerusakan dari setiap langkah yang akan kita ambil. Sikap hati-hati terhadap kemungkinan adanya pelanggaran aturan yang mungkin terjadi dari setiap langkah yang akan kita ambil. Lebih jauh lagi, sikap hati-hati sebagai wujud kepatuhan dan ketundukan seorang hamba kepada Tuhannya, Allah SWT.

Ibadah puasa melatih kita dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satunya adalah melatih kita untuk menahan diri terhadap makanan atau minuman. Sikap hati-hati dan kemampuan menahan diri terhadap makanan ini sekilas tampak hanya merupakan persoalan yang sederhana. Akan tetapi kalau kita cermati dengan seksama, maka sesungguhnya persoalan ini dapat menimbulkan efek yang sangat luas, bukan hanya sekedar terkait dengan kehidupan diri pribadi kita masing-masing, bahkan dapat berdampak luas pada kehidupan bermasyarakat dan bernegara.

1. Dalam bidang kesehatan misalnya, persoalan terkait dengan makanan ini telah memakan biaya yang begitu besar. Hal ini terutama disebabkan kurangnya kehati-hatian kita dalam mengkonsumsi makanan tersebut. Alhamdulillah, kemajuan penelitian dan teknologi saat ini, terutama di bidang kedokteran, telah banyak memberikan rekomendasi-rekomendasi terkait dengan pola makan yang sehat. Terutama ditinjau dari kandungan zat dari makanan tersebut dan dampaknya bagi kesehatan kita. Selanjutnya, dibutuhkan kemauan yang kuat untuk mengikuti rekomendasi-rekomendasi tersebut. Insya' Allah, melalui ibadah puasa kita dilatih dan dididik untuk dapat menahan diri terhadap semua jenis makanan. Sehingga, disamping munculnya sikap kehati-hatian kita dalam mengkonsumsi makanan, juga akan dibarengi dengan kemampuan yang kuat untuk memenuhi rekomendasi-rekomendasi yang kita yakini akan membawa pada kemaslahatan atau kebaikan hidup kita.
2. Dalam hidup bermasyarakat dan bernegara misalnya, persoalan terkait dengan hilangnya kehati-hatian dan kemampuan menahan diri terhadap makanan ini telah menimbulkan dampak yang begitu besar. Dalam Islam, halal dan haramnya suatu makanan bukan hanya dilihat dari sisi zat/jenis dan cara pengolahan makanan tersebut saja, akan tetapi juga

bagaimana cara mendapatkannya. Kita sudah sama-sama saksikan bagaimana dampak dari hilangnya kehati-hatian terhadap masalah halal haram ini terhadap kehidupan bermasyarakat dan bernegara. Hal ini akan merusak sebaik apapun tatanan yang telah dibangun. Hukum dan teknologi akan menjadi kurang berarti ketika sensitifitas halal haram ini telah hilang di tengah masyarakat. Dengan ibadah puasa, semoga sikap hati-hati kita terhadap perkara halal haram ini selalu hidup dihati kita, dan kita juga lebih mampu untuk menahan diri terhadap hal-hal yang dapat menjerumuskan kita, baik dorongan dari dalam diri kita sendiri maupun dari lingkungan sekitar kita. Disinilah kita diuji, sejauh mana kita dapat merealisasikan nilai-nilai ibadah puasa dan sekaligus sebagai barometer kualitas ibadah puasa yang sudah kita lakukan.

Dari sedikit uraian diatas kita melihat bagaimana ibadah puasa dapat menjadi salah satu cara untuk menjadi solusi dari beberapa persoalan yang kita hadapi. Suatu cara yang berangkat dari peningkatan kemampuan dan ketahanan diri dari komponen terkecil masyarakat. Suatu cara yang merupakan tuntunan dari Allah SWT. Kita semua menyakini bahwa semua tuntunan dari Allah SWT adalah untuk kebaikan diri kita manusia hidup di dunia ini. Kitalah yang membutuhkan Allah SWT.

Allah SWT berfirman dalam QS. Fatir – 15:

*“Wahai manusia ! Kamulah yang memerlukan Allah, dan Allah Dialah yang maha kaya (tidak memerlukan sesuatu), Maha terpuji”*

Allah SWT berfirman dalam QS. Al 'Ankabuut - 6:

*“Dan barangsiapa yang berjihad, maka sesungguhnya jihadnya itu adalah untuk dirinya sendiri. Sesungguhnya Allah benar-benar Maha Kaya (tidak memerlukan sesuatu) dari semesta alam“*

Melihat dari pentingnya ibadah puasa ini, semoga kita dapat terus melanjutkan dan menghidupkannya pada bulan-bulan selanjutnya. Saat ini kita masih dibulan syawal, kita dapat melanjutkan ibadah puasa ini dengan ibadah puasa sunnah syawal atau ibadah puasa sunnah senin-kamis pada bulan-bulan berikutnya. Kalau di bulan ramadhan, kita mengenal adanya acara buka puasa bersama, mungkin suatu saat, acara buka bersama ini juga akan dilakukan untuk ibadah puasa sunnah, sebagai salah cara untuk menghidupkan ibadah puasa sunnah tersebut atau indikasi bahwa puasa sunnahpun sudah hidup di tengah masyarakat.

Sudah barang tentu hal utama yang kita harapkan dari kegiatan ibadah puasa ini adalah keridaan Allah SWT. Sehingga Allah SWT berkenal menurunkan keberkahan dan kebaikannya kepada kita semua, baik pada kehidupan di dunia ini dan juga kehidupan kita di akhirat kelak, amin.

Allah SWT berfirman dalam QS. Ali Imran – 148:

*“Karena itu Allah memberikan kepada mereka pahala di dunia dan pahala yang baik di akhirat. Dan Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebaikan”*

Allah SWT berfirman dalam QS. Al Maidah - 118:

*“Allah berfirman: Inilah saat orang yang benar memperoleh manfaat dari kebenarannya. Mereka memperoleh surga yang mengalir di bawahnya sungai-sungai, mereka kekal di dalamnya selama-lamanya. Allah rida kepada mereka dan mereka pun rida kepada Nya. Itulah kemenangan yang agung”*

بَارَكَ اللَّهُ لِي وَلَكُمْ فِي الْقُرْآنِ الْكَرِيمِ وَتَفَعَّلِي  
وَإِيَّاكُمْ بِمَا فِيهِ مِنَ الْآيَاتِ وَالذِّكْرِ الْحَكِيمِ وَتَقَبَّلْ  
اللَّهُ مِنَّا وَمِنْكُمْ تِلَاوَتَهُ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ