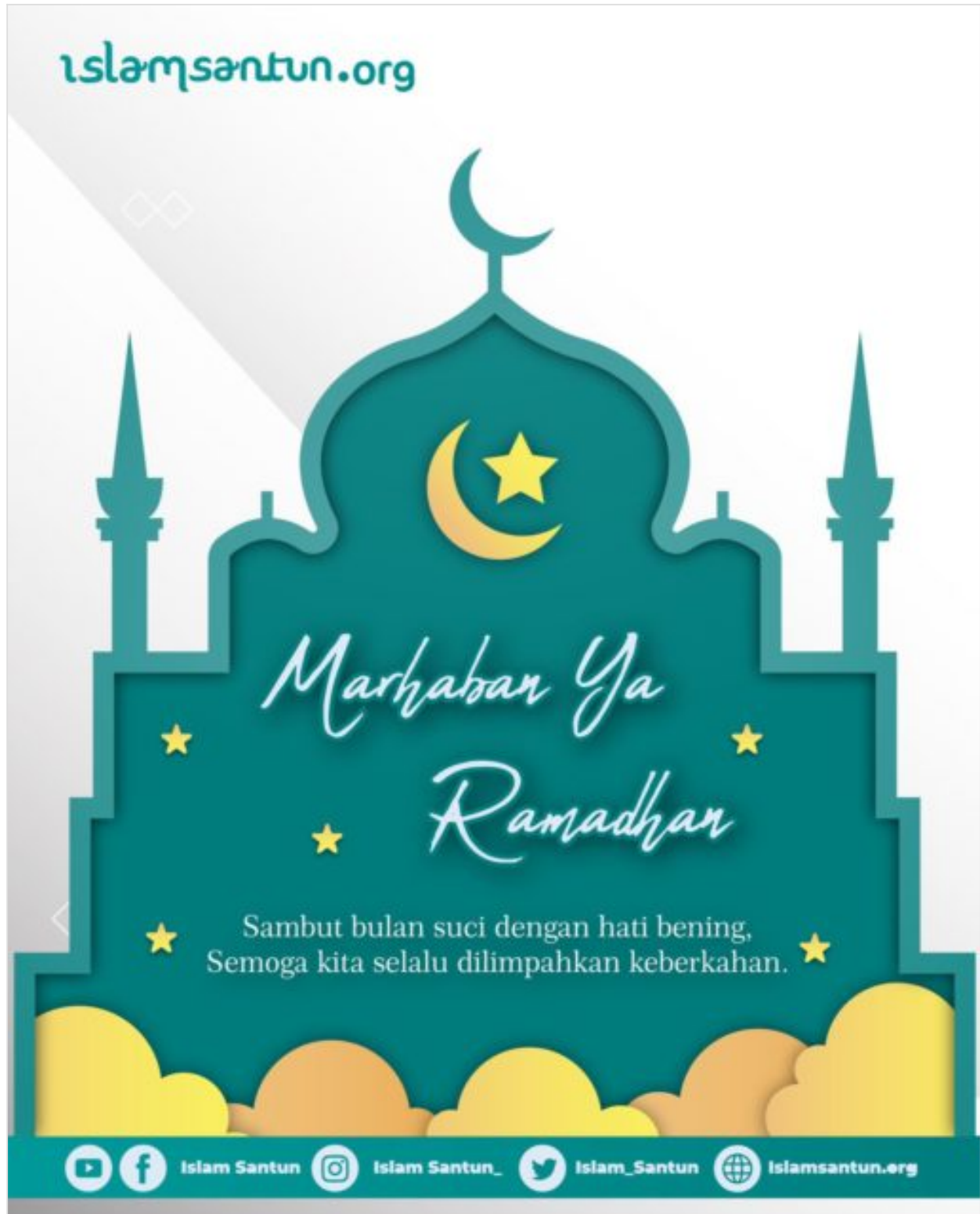


Puasa itu Menahan Diri

Oleh: **Didi Junaedi** | Tanggal Upload: 2 April 2022



Alhamdulillah. Syukur tak terperi ke hadirat Ilahi. Pagi ini, sebagian umat Islam

menjalankan ibadah puasa hari pertama di bulan suci Ramadan. Sebagian lainnya, baru melaksanakannya besok. Perkenankan penulis mengurai sedikit hakekat makna ibadah puasa.

Puasa (al-Shaum, al-Shiyaam) secara harfiah berarti menahan diri (al-Imsak). Dalam khazanah hukum Islam (Fiqh), puasa biasa didefinisikan dengan menahan diri dari makan, minum, berhubungan seks, sejak terbit fajar (subuh) hingga terbenamnya matahari (maghrib).

Pengertian puasa yang dijelaskan oleh para ulama fiqh tersebut adalah pengertian dari sudut pandang syari'at yang paling umum dan mendasar. Ada pengertian puasa yang lebih khusus didefinisikan oleh para ulama tashawuf (sufi) yang dilihat dari sudut pandang hakekat.

Jika dalam pandangan fiqh puasa adalah menahan diri dari hasrat biologis seperti makan, minum, dan berhubungan seks, maka dalam pandangan tashawuf, puasa tidak sekadar menahan diri dari ketiga hal yang membatalkan ibadah puasa secara nyata, tetapi juga menahan segala hal yang dapat merusak nilai serta pahala ibadah puasa yang kita lakukan.

Dalam salah satu sabdanya, Nabi Muhammad Saw menyatakan, "Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan dusta malah mengamalkannya, maka Allah tidak butuh dari rasa lapar dan haus yang dia tahan." (HR. Al-Bukhari).

Ibn Rajab al-Hanbali dalam kitabnya, Lathaif al-Ma'arif mengutip sebuah pesan yang sangat bagus dari Jabir Ibn Abdillah r.a. yang menyatakan, "Jika kamu berpuasa, maka puasakanlah pendengaranmu, penglihatanmu dan lisanmu dari dusta, janganlah menyakiti tetangga, hendaknya kamu penuh ketenangan dan wibawa pada hari puasamu dan jangan jadikan hari puasamu sama dengan hari berbukamu".

Beberapa keterangan di atas merupakan definisi puasa yang lebih khusus lagi, yaitu memuaskan seluruh anggota tubuh kita dari segala hal yang dapat merusak nilai serta pahala ibadah puasa yang kita lakukan.

Jika pengertian puasa sebagai menahan diri bisa kita terapkan dalam kehidupan sehari-hari, maka kehidupan kita akan berjalan dengan baik, mulia dan bermakna.

Orang yang memahami hakekat puasa, maka dia akan selalu menjaga dirinya, menahan dirinya dari melakukan perbuatan yang dapat merusak dan merugikan diri sendiri dan orang lain.

Jika setiap orang memaknai puasa tidak sebatas pada pelaksanaan syariat, tetapi menyentuh aspek hakekat, maka bisa dipastikan tidak akan ada penyimpangan dan penyelewengan. Karena masing-masing orang bisa menahan diri dan menjaga dirinya dari perilaku yang tidak terpuji.

Semoga kita termasuk ke dalam bagian orang-orang yang benar-benar berpuasa dalam arti sesungguhnya, tidak sebatas menggugurkan kewajiban dengan berhenti pada pelaksanaan syariat, tetapi juga mampu memahami dan menghayati puasa hingga makna hakekatnya.

* Ruang Inspirasi, Sabtu, 2 April 2022.

Baca Artikel Asli di Website

Tentang islamsantun.org:

Portal media yang berdedikasi menyebarkan diskursus Islam yang ramah, moderat, dan *rahmatan lil 'alamin*. Menyajikan ragam artikel keislaman, opini, khutbah, hingga sastra pesantren, islamsantun.org hadir sebagai rujukan literasi keagamaan yang sejuk dan mencerahkan bagi masyarakat luas.

Ditulis oleh **Didi Junaedi**

Pengajar di Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir IAIN Syekh Nurjati Cirebon

© 2026 islamsantun.org · Menyebarkan Islam yang rahmatan lil 'alamin