



Serial Mutiara Ramadhan 03

Syaikh Dr. Shalih bin Fauzan Al Fauzan

مجالس شهر رمضان المبارك

Keutamaan Puasa

Diterjemahkan dan diberi ta'liq oleh
Ustadz Aris Munandar, S.S., M.P.I.



Mutiara 3: Keutamaan Puasa

(Terjemah dan Ta'liq terhadap kitab *Majalis Syahri Ramadhan Al Mubarak* Karya

Syaikh Shalih bin Fauzan Al Fauzan حفظه الله)

Penerjemah dan Ta'liq (Catatan):

Ustadz Aris Munandar, S.S., M.P.I. حفظه الله

Transkriptor:

Muhammad Nashrul Malik

Herbi Yuliantoro, S.Si.

Desain Sampul:

Dany Indra Permana

Editor & Layouter:

Tim Transkrip Ustadz Aris Munandar

(ustadzaris.com Publishing)

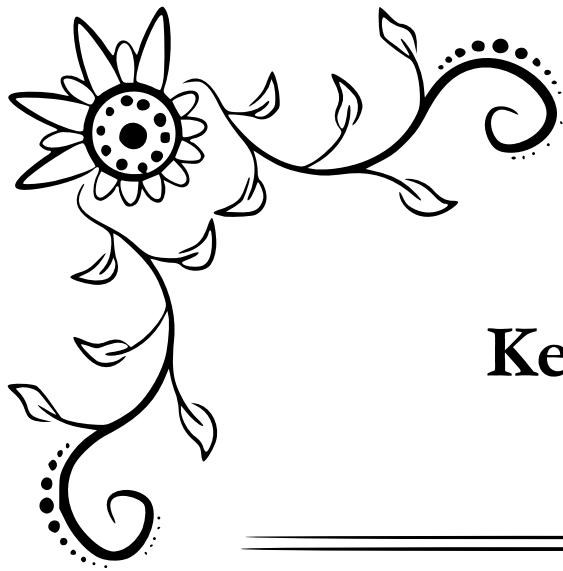
Diterbitkan oleh:



ustadzaris.com Publishing

Pogung Kidul, Sleman, D.I Yogyakarta

ustadzarispublishing@gmail.com



Mutiara ke-3:

Keutamaan Puasa

Mutiara Ke-3

Keutamaan Puasa



Puasa adalah amal yang istimewa karena dalam puasa seorang hamba lebih memilih rida Rabbnya daripada syahwat dirinya. Dia cegah dirinya dari makan dan minum dan hal-hal yang diinginkan oleh dirinya berupa berbagai macam kelezatan dan kenikmatan, padahal boleh jadi dia sangat membutuhkan kelezatan dan kenikmatan tersebut. Layaknya orang kehausan yang sangat membutuhkan air, juga seperti orang lapar yang sangat membutuhkan makanan. Meskipun demikian, dia tinggalkan makanan, minuman, dan apa yang diinginkan oleh dirinya, padahal memungkinkan untuk dia konsumsi karena makanan dan minuman itu ada di hadapannya. Akan tetapi, ia tinggalkan dalam rangka taat kepada Allah ﷻ dan mendekatkan diri kepada-Nya dengan meninggalkan kebiasaan dan keinginannya. Maka inilah ibadah orang-orang yang berpuasa. Oleh

karena itu, puasa adalah amal yang paling Allah cintai. Dalam hadist qudsi Allah ﷻ berfirman:

الصَّوْمَ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ، إِنَّهُ تَرَكَ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ وَشَرَابَهُ مِنْ أَجْلِي،
وَحَلُوفُ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ

“Puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya.”^[1] Karena orang yang berpuasa telah meninggalkan syahwat, makan, dan minumnya karena

^[1] Catatan: Di sini Allah katakan, *“Akulah yang akan memberikan hadiah dan akan memberikan balasan bagi orang yang berpuasa.”* Di sini terdapat ibham, yaitu tidak jelas apa pahala yang akan diberikan. Ibham ini untuk menunjukkan sesuatu yang besar. Sesuatu nampak besar kalau disebut secara global. Misalnya ada orang yang berkata, *“Nanti akan ada hadiah istimewa”*, pikiran kita kemudian akan liar membayangkan hadiah tersebut. Sebagaimana halnya ancaman kalau dibuat tidak jelas, akan terkesan lebih menakutkan. Lalu perhatikanlah bahwa nilai suatu hadiah itu bergantung pada yang memberinya, apabila yang mengatakannya seorang presiden pasti kita berpikir bahwa hadiah yang diberikan akan besar, jauh lebih besar dari yang diberikan oleh ketua RT atau ustadzah TPA. Maka bayangkan jika yang memberikan hadiah itu adalah *Malikul muluk*.

Aku. Sungguh bau mulut orang yang berpuasa itu di sisi Allah lebih wangi daripada minyak wangi misk^[2].^[3]

^[2] Catatan: Misk adalah minyak wangi demikian harum yang terbuat dari darah kijang.

^[3] Dari Abu Sholih Az-Zayyat bahwa dia mendengar Abu Hurairah berkata, Rasulullah ﷺ bersabda,

قَالَ اللَّهُ : كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصِّيَامَ، فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، وَالصِّيَامُ جُنَّةٌ، وَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ فَلَا يَرْفُثْ وَلَا يَصْخَبْ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ : إِنِّي امْرُؤٌ صَائِمٌ. وَالَّذِي نَفْسُ مُحَمَّدٍ بِيَدِهِ، خُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ.
لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ يَفْرَحُهُمَا ؛ إِذَا أَفْطَرَ فَرِحَ، وَإِذَا لَقِيَ رَبَّهُ فَرِحَ بِصَوْمِهِ

"Allah Ta'ala telah berfirman: 'Setiap amal anak Adam adalah untuknya kecuali puasa, sesungguhnya puasa itu untuk Aku dan Aku sendiri yang akan memberi balasannya. Puasa adalah perisai. Maka apabila suatu hari seorang dari kalian sedang melaksanakan puasa, janganlah dia berkata rafats dan bertengkar sambil berteriak. Jika ada orang lain yang menghina atau mengajaknya berkelahi, hendaklah dia mengatakan 'Aku orang yang sedang berpuasa.' Demi Dzat yang jiwa Muhammad berada di tangan-Nya, sungguh bau mulut orang yang sedang berpuasa lebih harum di sisi Allah Ta'ala dari pada harumnya minyak misik. Orang yang puasa akan mendapatkan dua kegembiraan, apabila berbuka dia bergembira dan apabila berjumpa dengan Rabnya dia bergembira disebabkan 'ibadah puasanya itu." (Diriwayatkan oleh al-Bukhari, no. 1904; Muslim, no. 1101).

Catatan: Orang yang berpuasa itu memiliki dua kebahagiaan dan dua kebahagiaan ini tidak terkhusus pada orang yang berpuasa saja, namun berlaku umum untuk semua jenis ibadah. Dalam semua ibadah seharusnya terkandung dua kebahagiaan ini,

maksudnya pada setiap ibadah yang dilakukan dengan benar dan berkualitas.

Kebahagiaan yang pertama adalah, *"Jika dia berbuka maka dia bergembira."* Gembira di sini bukan karena dia merasa merdeka bebas untuk makan sepuas-puasnya sesuka hati, bukan demikian. Namun, gembira karena merasakan kepuasan batin bisa melaksanakan ketaatan secara sempurna, tidak batal, namun sempurna hingga selesai. Di sana terdapat kepuasan batin, kegembiraan, dan kebahagiaan karena ia telah melakukan ketaatan. Kegembiraan ini tidak hanya pada puasa saja, namun seharusnya ada pada semua ketaatan. Ketika kita melakukan hal yang mubah, kita merasakan kepuasan. Ketika kita makan, selesai makan puas. Ketika kita penasaran untuk pergi ke suatu tempat, jika sampai di sana akan terasa puas, ada kegembiraan, kebahagiaan, dan kepuasan batin. Demikian seharusnya keadaan hati kita ketika kita taat. Untuk hal-hal yang mubah saja, kita merasakan kepuasan batin dan kegembiraan yang luar biasa, maka sangat aneh jika kita taat, kita tidak mendapatkan hal tersebut, ini berarti ada yang *error* di hati kita. Ketika selesai salat biasa saja, sebelum salat dan setelah salat biasa saja, setelah membaca Al-Qur'an biasa-biasa saja, ini hati yang sakit. Hati yang sehat itu akan ada hal yang beda, ada kepuasan batin, ada kegembiraan, kebahagiaan, kepuasan, dan pengaruh di hati untuk setiap ketaatan yang kita lakukan. Ketaatan yang berkualitas akan menghasilkan hal ini.

Kalau hal tersebut tidak ada maka tengoklah keadaan hati kita masing-masing, berarti hati kita hati yang sakit, hati yang rusak sehingga setelah diisi taat, ternyata itu tidak berbekas di hati sama sekali. Ini tanda hati yang sakit, tanda hati yang perlu diobati, segeralah untuk diobati sebelum parah. Nanti kalau tidak bisa diobati, harus diamputasi. Ketika hati itu demikian keras, boleh jadi doa yang dituntunkan untuk kita baca kepada Allah ﷻ ialah, *"Ya*

Allah, gantilah hatiku dengan hati yang lain." Kalau demikian parah maka kita perlu amputasi hati, operasi total hati. Maka doanya bukan, *"Ya Allah, sembuhkanlah hatiku."* Tidak, itu kalau masih stadium 1 dan stadium 2. Kalau sudah stadium 5, doanya harus beda, *"Ya Allah, gantilah hatiku, hatiku telah demikian busuk, telah demikian rusak. Ya Allah, datangkanlah hati yang baru untuk hatiku, sudah tidak layak pakai hatiku ini, perlu diganti dengan hati yang betul-betul baru, segar dan sehat."*

Kemudian kegembiraan yang kedua dan ini tidak hanya pada puasa, namun berlaku pada semua ketaatan, *"Dan jika dia berjumpa dengan Tuhannya, yaitu menghadap Allah ﷻ di yaumul hisab, maka dia gembira dengan pahala puasanya,"* yaitu ganjaran yang Allah berikan untuk puasanya. Kegembiraan karena melihat ganjaran amal ini tidak hanya kita jumpai pada puasa saja, namun juga untuk semua amal ketaatan. Semua amal ketaatan ini membuahkan kebahagiaan sehingga orang itu gembira karena dia punya simpanan taat, dia punya amal taat yang kemudian bisa ia harapkan balasannya dan dampak baiknya dari Allah ﷻ. Namun ketika orang yang beriman di akhirat melihat balasan amal ketaatannya, yang terjadi adalah gembira sekaligus sedih. Karena pada hari kiamat semua orang itu menyesal.

Orang yang taat itu menyesal, kenapa taatnya dulu cuma segitu saja. Setelah dia lihat ganjarannya, setelah dia lihat demikian besar pahala yang dia dapatkan, setelah dia lihat ganjaran membaca al-Qur'an setengah juz pahalanya sudah demikian besar, *"Kenapa kemarin tidak satu juz sekalian."* Ketika dia lihat pahala sedekah lima ribunya, *"Wah, pahala ini demikian manfaat, kenapa saya kok tidak seratus ribu kemarin! Kenapa saya sayang dengan seratus ribu? Padahal di situ jejer duitnya, ada seratus ribu, ada lima ribu. Kenapa*

kok saya milih yang lima ribu, kok tidak yang seratus ribu yang saya ambil!" Semua orang yang taat itu menyesal pada hari kiamat.

Ketika seseorang mengerjakan salat dan dia lihat pahalanya pada hari kiamat, dia akan menyesal. *"Kenapa salat dhuha saya cuma dua rakaat, padahal cuma habis itu saya cuma nge-game, tidak kemudian punya kesibukan macam-macam. Kenapa dhuha-nya kok tidak saya tambahi jadi 4 rakaat atau saya tambah jadi 6 rakaat? Betapa sedihnya! Ternyata setelah selesai salat, saya juga cuma ngobrol ngalor-ngidul yang tidak ada manfaatnya. Kenapa kemarin itu tidak saya tambah menjadi 4 rakaat atau 6 rakaat?"* Maka semua orang yang taat itu menyesal. Jika demikian orang yang taat, bayangkan orang yang ceroboh dalam hidupnya! Bayangkan bagaimanakah perasaan dan kesedihan orang yang ceroboh dalam hidupnya yang tidak mengisi hidupnya dengan amal taat, namun dia isi hidupnya dengan maksiat, betapa hari tersebut adalah hari yang penuh dengan penyesalan yang demikian besar. Oleh karena itu, hari kiamat disebut *yaumul hasrah*, hari penyesalan. Karena setiap orang menyesal saat itu. Yang taat saja menyesal, bagaimana lagi dengan yang tidak taat.

Terdapat keterangan dalam Tafsir Ibnu Katsir untuk firman Allah,

﴿يَقُولُ يَا لَيْتَنِي قَدَّمْتُ لِحَيَاتِي﴾

"Dia mengatakan, "Alangkah baiknya kiranya aku dahulu mengerjakan (amal saleh) untuk hidupku ini." (QS. Al Fajr: 24)

Semua orang pada hari kiamat menyesal, semua ingat dengan apa yang telah dilakukan dahulu di dunia, namun ingat amal ketika itu tidak ada manfaatnya. Semua manusia mengatakan, *"Aduhai, seandainya aku beramal untuk hidupku ini."*

Ahli maksiat mengatakan hal ini karena menyesal telah melakukan berbagai macam kemaksiatan. Ahli taat juga mengucapkan kalimat karena menyesal kenapa shalatnya tidak lebih banyak, sedekahnya

tidak banyak, kenapa dulu ada orang yang cari alamat cuma saya tunjukkan saja jalannya tidak sekalian saya antarkan sehingga pahala saya lebih sempurna. Ahli taat itu menyesal mengapa dulu tidak sempurna dalam menjalankan ketaatan. Hal ini sebagaimana diriwayatkan dalam hadits *mauquf* (perkataan sahabat Nabi), dari Khalid bin Ma'dan dari Jubair bin Nufair dari Muhammad bin Abu Umairah ia adalah salah seorang dari sahabat Nabi ﷺ, beliau bersabda:

عَنْ خَالِدِ بْنِ مَعْدَانَ عَنْ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ أَبِي عُمَيْرَةَ وَكَانَ مِنْ أَصْحَابِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: لَوْ أَنَّ عَبْدًا خَرَّ عَلَى وَجْهِهِ مِنْ يَوْمٍ وَلَدَ إِلَى أَنْ يَمُوتَ هَرَمًا فِي طَاعَةِ اللَّهِ لَحَقَّرَهُ ذَلِكَ الْيَوْمَ وَلَوْ أَنََّّهُ يُرَدُّ إِلَى الدُّنْيَا كَيْمَا يَزِدَّادَ مِنَ الْأَجْرِ وَالْثَوَابِ."

"Sekiranya seorang hamba jatuh tersungkur di atas wajahnya sejak hari ia dilahirkan hingga ia meninggal dunia di hari tuanya dalam ketaatan kepada Allah, niscaya ia akan menganggap kesengsaraan pada hari itu remeh (jika dibandingkan dengan siksa akhirat). Ia benar-benar ingin agar dikembalikan ke dunia supaya bertambah ganjaran pahala dan kebajikannya." (Diriwayatkan oleh Imam Ahmad dan dia mengatakan bahwa hadits ini shahih)

Seandainya ada seorang hamba yang menyungkurkan wajahnya bersujud dari hari dia dilahirkan sampai dia mati (dalam keadaan tua), semua hidupnya untuk taat kepada Allah, maka di hari kiamat semua amal itu adalah hal yang remeh. Orang yang taat dari lahir sampai tua tersebut berkeinginan agar dia bisa dikembalikan ke dunia karena dia ingin menambah ganjaran. Padahal dia ibadah dari lahir sampai mati, dia menyesal dan ingin kembali ke dunia karena ingin menambah pahala, ingin menambah kuantitas amal saleh di dunia. Ini orang yang sangat taat pun menyesal, kenapa di dunia dulu tidak lebih taat lagi. Jika orang yang begitu taat saja menyesal, apatah lagi orang yang taatnya pas-pasan?

Bau mulut tidak sedap orang yang berpuasa adalah bau yang ada pada mulutnya pada pertengahan siang. Karena kosongnya lambung dari makanan, naik dari lambung tersebut gas memiliki bau yang umumnya tidak disukai banyak orang. Akan tetapi, bau ini disukai oleh Allah. Bahkan di sisi Allah ia lebih wangi dari wanginya misk karena bau ini muncul dari ketaatan dan merupakan dampak ketaatan. Maka Allah mencintainya dan itu sangat wangi di sisiNya, meskipun tidak disukai dalam penciuman banyak orang.

Hal ini menunjukkan keistimewaan puasa. Oleh karena itu, Allah subhanahu wa ta'ala mewajibkan puasa kepada umat ini sebagaimana firman-Nya,

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى
الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^(١٨٣)

“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (Al-Baqarah: 183).

Makna dari *kutiba* (كُتِبَ) adalah *furidha* (فُرِضَ), diwajibkan. Allah wajibkan puasa atas umat ini dan Allah jadikan puasa sebagai salah satu rukun Islam. Kemudian Nabi memotivasi umatnya untuk melakukan puasa sunnah sebagai tambahan ibadah di samping puasa yang wajib karena puasa adalah amal yang dicintai oleh Allah ﷻ. Maka Allah ingin hamba-hamba-Nya memperbanyak ibadah tersebut. Akan tetapi, karena rahmat-Nya dan karena ingin memberikan keringanan dan kemudahan untuk hamba-Nya, Allah tidak wajibkan puasa untuk hamba-hamba-Nya kecuali satu bulan saja dalam setahun. Adapun bulan-bulan yang lain yang sebelas jumlahnya dalam satu tahun, jika mau mereka bisa tidak berpuasa dan jika mereka mau mereka bisa menambah ganjaran di waktu tersebut yang memungkinkan untuk dilakukan. Maka Allah letakkan hak pilih untuk manusia di selain bulan Ramadhan dari sisa tahun yang ada untuk berpuasa atau tidak berpuasa, meskipun jika mereka berpuasa maka itu lebih Allah cintai. Sebagaimana yang dijelaskan oleh Rasul ﷺ, ada puasa pada hari-hari yang telah ditentukan oleh Nabi ﷺ. Di antara puasa yang Nabi tuntunkan adalah puasa pada hari Senin

dan hari Kamis^[4] di setiap pekannya kemudian puasa tiga hari setiap bulannya^[5], puasa 9 hari yang pertama

[4] Dari mantan budak Usamah bin Zaid, bahwa ia pernah pergi bersama Usamah menuju bukit Al Qura untuk mencari hartanya, ia berpuasa pada hari Senin dan Kamis. Kemudian mantan budaknya berkata, "*Kenapa engkau berpuasa pada Senin dan Kamis?*" Saat ia ditanya mengenai hal tersebut, lalu ia berkata, "*Sesungguhnya Nabi ﷺ bersabda:*

إِنَّ أَعْمَالَ الْعِبَادِ تُعْرَضُ يَوْمَ الْاِثْنَيْنِ وَيَوْمَ الْخَمِيسِ

'*Sesungguhnya amalan para hamba disampaikan pada hari Senin dan Kamis.*' " (Diriwayatkan oleh Abu Dawud no. 2436; an-Nasa'i, no. 2360; dan disahihkan oleh al-Albani dalam *Shahihul Jami'* no. 1570). Dari ibunda 'Aisyah dia berkata:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْاِثْنَيْنِ، وَالْخَمِيسِ

"*Adalah Rasulullah ﷺ sering berpuasa pada hari Senin dan Kamis*". (Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi, no. 745; an-Nasa'i, no. 2188, Ibnu Majah, no. 1739. Dinyatakan *hasan gharib* oleh at-Tirmidzi dan disahihkan oleh al-Albani dalam *Shahihul Jami'* no. 4897).

[5] Dari Abu Hurairah *radliallahu 'anhu*, ia berkata:

أَوْصَانِي خَلِيلِي بِثَلَاثٍ لَا أَدْعُهُنَّ حَتَّى أَمُوتَ : صَوْمُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ، وَصَلَاةُ الضُّحَى، وَنَوْمٌ عَلَى وَتَرٍ

"Kekasihku (Rasulullah ﷺ) telah berwasiat kepadaku dengan tiga perkara yang tidak akan pernah aku tinggalkan hingga aku meninggal dunia, yaitu puasa tiga hari pada setiap bulan, shalat Dhuha, dan tidur dengan shalat witir terlebih dahulu". (Diriwayatkan oleh al-Bukhari no. 1187,1981; Muslim no. 721).

di bulan Dzulhijjah^[6], puasa hari Arafah^[7], dan puasa hari Asyura ditambah sehari sebelumnya atau sehari setelah hari Asyura.

Dari Abu Dzarr, dia berkata:

أَمَرَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنْ نَصُومَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ أَلْيَضَ : ثَلَاثَ عَشْرَةَ،
وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ، وَخَمْسَ عَشْرَةَ

"Rasulullah ﷺ memerintahkan kami agar berpuasa tiga hari putih dalam sebulan; yaitu tanggal tiga belas, empat belas, dan lima belas." (Diriwayatkan oleh at-Tirmidzi no. 761; an-Nasa'i no. 2420, 2421; al-Baghawi dalam Syarhus Sunnah no. 1800; Ibnu Khuzaimah dalam *Shahihnya* no. 2127, 2128. Dinyatakan *hasan* oleh At-Tirmidzi).

^[6] Dari sebagian isteri Nabi ﷺ,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ تِسْعَ ذِي الْحِجَّةِ وَيَوْمَ عَاشُورَاءَ، وَثَلَاثَةَ أَيَّامٍ
مِنْ كُلِّ شَهْرٍ؛ أَوَّلَ اثْنَيْنِ مِنَ الشَّهْرِ وَالْخَمِيسَ

"Rasulullah ﷺ melaksanakan puasa pada tanggal sembilan Dzulhijjah, hari Asyura, tiga hari pada tiap bulan, dan hari Senin dan Kamis tiap awal bulan." (Diriwayatkan oleh Abu Dawud no. 2437; an-Nasa'i no. 2415; Ahmad jilid 6/288).

^[7] Dari Abu Qotadah al-Anshori

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ ؟ فَقَالَ : " يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ، وَالْبَاقِيَةَ ".
قَالَ : وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ ؟ فَقَالَ : " يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ

"Rasulullah ﷺ ditanya tentang puasa pada Arafah maka beliau menjawab, 'Puasa itu akan menghapus dosa-dosa satu tahun yang lalu dan yang akan datang.' Kemudian beliau ditanya tentang puasa pada hari 'Asyura', beliau menjawab, 'la akan menghapus dosa-dosa

Siapa yang mau lebih dari hal itu maka boleh dengan syarat tidak puasa setiap hari. Allah ﷻ membenci hamba-Nya yang berpuasa setiap hari sepanjang tahun karena hal tersebut sesuatu yang memberatkan mereka, namun yang lebih baik adalah ada hari berpuasa dan ada hari tidak berpuasa. Demikianlah kondisi Nabi ﷺ, ada hari berpuasa dan ada hari tidak berpuasa di sepanjang tahunnya. Nabi suatu ketika memperbanyak puasa sampai para sahabat mengatakan, “Saat ini Nabi setiap hari puasa,” dan di kesempatan yang lain Nabi tidak puasa sampai para sahabat berkomentar, “Hari-hari ini Nabi tidak berpuasa.” Artinya, Nabi ﷺ memperbanyak puasa, di samping beliau juga memperbanyak tidak puasa, inilah yang dicontohkan oleh beliau ﷺ.^[8]

sepanjang tahun yang telah berlalu.” (Diriwayatkan oleh Muslim, no. 1162).

8 Dari Ibunda Aisyah, beliau berkata,

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ : لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ : لَا يَصُومُ. فَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ، وَمَا رَأَيْتُهُ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ

"Rasulullah ﷺ sedemikian sering melaksanakan puasa hingga kami mengatakan, 'Seolah-olah beliau tidak pernah tidak puasa,' namun beliau juga sering tidak puasa sehingga kami mengatakan, 'Seolah-olah beliau tidak pernah puasa.' Aku pun tidak pernah melihat

Kesimpulannya, puasa adalah hal yang disukai oleh Allah ﷻ. Dengan demikian, wajib bagi orang yang berpuasa untuk memperbaiki niat dalam puasanya sehingga niatnya adalah untuk Allah ﷻ, untuk mendekatkan diri kepada Allah, dan bersabar atas kesulitan yang dia jumpai saat dia berpuasa karena itu adalah kesulitan dalam rangka taat kepada

Rasulullah ﷺ menyempurnakan puasa selama sebulan penuh kecuali puasa Ramadhan dan aku tidak pernah melihat Beliau paling banyak melaksanakan puasa (sunnat) kecuali di bulan Sya'ban"

Catatan: Mengapa demikian? Karena jika seseorang terbiasa dengan suatu puasa maka puasa tersebut terasa ringan baginya. Karena telah terbiasa, tidak ada *masyaqqah* (kesulitan). Oleh karena itu, Nabi sengaja tidak punya puasa yang rutin berdasarkan hadist ini karena Nabi ingin tidak kehilangan pahala masyaqqah dari setiap beliau memulai puasa.

Catatan: Puasa sunnah ada dua jenis, *m'uyyannah* dan *muthlaqah*. Mu'ayyannah adalah puasa pada hari-hari tertentu yang telah ditentukan Nabi ﷺ, seperti puasa Senin Kamis, tiga hari setiap bulan, dan seterusnya. Adapun puasa *muthlaqah*, yaitu puasa sunnah yang bebas dilakukan ketika seseorang ingin berpuasa. Hukum puasa *dahr* (puasa sepanjang tahun) diperselisihkan ulama apakah dia sunnah atau makruh. Jumhur menganjurkan puasa dahr, asalkan tidak berpuasa pada hari-hari yang diharamkan. Sedangkan, Syaikh al-Fauzan memilih pendapat yang makruh karena dianggap memberatkan dan juga kurang sesuai dengan apa yang dicontohkan oleh Nabi ﷺ.

Allah ﷻ. Wajib baginya memurnikan niat dalam puasa dan bersabar. Juga, puasa itu bukan hanya semata-mata tidak makan tidak minum dan meninggalkan berbagai macam syahwat keinginan untuk terhadap makanan dan minuman. Akan tetapi di samping hal tersebut, ada menahan dari setiap yang diharamkan oleh Allah subhanahu wa ta'ala. Maka pendengaran di jaga dari mendengar hal-hal yang tidak halal untuk didengar, contohnya adalah ghibah (menggunjing) dan namimah (adu domba). Demikian juga dijaga dari mendengarkan nyanyian, musik, seruling, dan alat musik lainnya karena hal tersebut adalah hal yang haram sepanjang tahun. Akan tetapi, untuk orang yang berpuasa haramnya lebih keras karena perbuatan yang haram ini memberikan dampak pada pahala puasanya. Demikian juga hendaklah dia jaga lisannya dari perkataan yang haram seperti ghibah, namimah, mencela, mencaci-maki, dan perkataan dusta karena ini semua adalah hal yang haram sepanjang tahun, akan tetapi ketika puasa haramnya itu lebih keras dan lebih besar dosanya karena dapat merusak puasanya.

Demikian pula hendaklah ia jaga pandangannya dari hal-hal yang Allah haramkan, seperti

memandang perempuan, atau pandangan perempuan kepada laki-laki, atau memandang gambar yang menggoda (misalnya, gambar telanjang atau setengah telanjang). Demikian juga hendaknya dia jaga matanya dari menonton berbagai macam sinetron yang menampilkan perempuan-perempuan yang tidak menutup aurat yang boleh jadi sinetron ini ada pada alat video atau pada televisi. Hendaklah dia jaga pandangannya dari hal-hal di atas dan idealnya adalah dalam semua keadaan, baik itu puasa maupun tidak puasa. Akan tetapi dalam keadaan puasa, perintah menahan pandangan menjadi lebih keras karena hal tersebut merusak kualitas puasanya.

Boleh jadi ada orang yang berpuasa dan sangat berat laparnya, hausnya, dan capeknya, akan tetapi ia tidak mendapatkan pahala di sisi Allah ﷻ karena dia menggunakan lisannya untuk mengatakan perkataan yang haram, dia memanfaatkan pandangannya untuk memandang hal yang haram, dia gunakan telinganya untuk mendengarkan hal yang haram. Orang semacam ini pada hakikatnya tidak berpuasa, akan tetapi cuma tidak makan dan minum saja. Dia capek tanpa ada faedahnya. Puasa yang sesungguhnya mencakup semua hal di atas,

meninggalkan makan dan minum, meninggalkan pandangan yang haram, meninggalkan pendengaran yang haram, dan seterusnya. Maka ada puasa perut dengan tidak makan tidak minum dan segala pembatal yang lain, ada puasa untuk pendengaran dari perkataan yang haram, ada puasa untuk penglihatan dari segala hal yang Allah haramkan untuk dilihat, ada puasa lidah untuk tidak berbicara dengan perkataan yang tidak senonoh dan dosa. Maka yang berpuasa adalah semua anggota badannya. Tangannya berpuasa, kakinya berpuasa. Kaki berpuasa dengan tidak dipakai untuk berjalan ke tempat yang Allah haramkan, demikian juga tangannya tidak ia gunakan untuk memukul objek yang Allah haramkan untuk dipukul.

Puasa adalah ibadah yang agung. Ketika seseorang itu memasukinya, hendaklah ia jauhi segala sesuatu yang tidak selaras dengan puasanya. Sama dengan orang yang berihram untuk haji dan umrah, ketika dia masuk ke dalam ihram maka diharamkan kepadanya berbagai hal yang dulunya adalah mubah sebelum ihram. Ada juga sejumlah hal yang hukumnya haram baik saat ihram maupun tidak ihram. Demikian juga orang yang berpuasa, ada

sejumlah hal yang haram atasnya hanya saat dia berpuasa, semacam makan, minum, dan hal-hal yang Allah halalkan seandainya dia tidak berpuasa, ada pula sejumlah hal selalu diharamkan, akan tetapi haramnya itu lebih keras ketika ia dalam kondisi berpuasa. Maka orang yang berpuasa wajib menjaga puasanya dari segala sesuatu yang merusak puasanya. Sampai-sampai seandainya ada orang yang berbuat zalim kepadanya dengan kata-kata, hendaklah dia tidak merespons dan membalasnya, namun hendaklah dia katakan, “Saya sedang puasa.” Sebagaimana sabda Nabi ﷺ,

فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ: إِنِّي صَائِمٌ إِنِّي صَائِمٌ

“Apabila seseorang mengumpat atau menghina maka hendaklah dia mengatakan 'Saya sedang puasa, saya sedang puasa'.”

Jangan dia sanggah orang yang berkomentar negatif tentang dirinya, namun hendaklah dia tanggap dengan mengatakan, "Saya sedang puasa". Maka jika orang yang berpuasa tidak boleh membalas orang yang berbuat zalim kepadanya,

bagaimanakah seandainya dia mengawali menzalimi orang lain?^[9]

Kesimpulannya, puasa adalah ibadah yang agung, wajib untuk kemudian dijaga dan dihormati. Hendaklah seseorang itu ketika dalam kondisi puasa tidak sama dengan kondisinya ketika tidak puasa. Jangan sampai seseorang itu kondisinya sama saja baik ketika sedang berpuasa maupun tidak. Meskipun juga dalam keadaan tidak berpuasa, dia tetap wajib merasa takut dan punya rasa takut kepada Allah ‘azza wa jalla, serta menjauhi semua hal yang Allah haramkan, lebih-lebih lagi ketika sedang berpuasa. Jika tidak, puasanya semata-mata capek tanpa manfaat.

Kita memohon kepada Allah semoga Allah memberikan taufik kepada kita semua untuk melakukan apa yang Allah cintai dan ridai. Amin.



^[9] Catatan: Membalas yang hukum asalnya boleh dengan yang semisal tidak diperbolehkan ketika puasa.

Para pembaca sekalian yang dirahmati Allah,

Bagi Anda yang tertarik menjadi bagian dari kami dalam proyek-proyek kebaikan berikutnya, ataupun yang memiliki karya tulis maupun transkrip kajian Ustadz Aris Munandar, S.S, M.P.I, kami membuka pintu selebar-lebarnya.

Kirimkan karya Anda atau hubungi kami:

Email: ustadzarispublishing@gmail.com

Telp/WA: 0878 0382 7752

Penerbit,