



Media: Republika

Hari: Sabtu

Tanggal: 30 Juli 2011

Halaman: 1

hikmah
Oleh **Ahmad Yani**

Tiga Disiplin Puasa

Ada banyak makna penting dari ibadah Ramadhan, salah satunya adalah mendidik disiplin dalam melaksanakan hidup. Paling tidak, ada tiga bentuk disiplin yang dididikkan dari puasa. Pertama, disiplin dalam menunaikan kewajiban, apalagi kewajiban ini telah dibebankan kepada generasi sebelum kita. Ini berarti tidak ada alasan bagi kita untuk tidak mau melaksanakan segala bentuk kewajiban dalam hidup. "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (QS al-Baqarah [2]:183).

Utang juga kewajiban yang harus kita tunaikan, baik kepada Allah SWT maupun kepada manusia. Karenanya, bila kewajiban puasa belum kita tunaikan dengan sebab-sebab tertentu, maka kewajiban itu tidak gugur begitu saja, tapi harus ditunaikan dengan berpuasa pada kesempatan lain atau menggantinya dengan fidyah.

"Maka, barang siapa di antara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah,

(yaitu): memberi makan seorang miskin. Barang siapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baik baginya. Dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui." (QS al-Baqarah [2]:184).

Kedua, disiplin dalam waktu, yakni menggunakan waktu sebaik mungkin dalam konteks pengabdian kepada Allah SWT, karenanya berpuasa dan ibadah lainnya di dalam Islam ditentukan waktunya. Saat fajar atau Subuh tiba, maka makan dan minum serta hubungan suami istri dihentikan untuk memulai puasa. Orang yang disiplin waktu merasa lebih baik menunggu daripada terlambat, sebagaimana waktu lmsak. Sedangkan

bila Maghrib tiba, kita harus segera makan dan minum untuk mengakhiri puasa meskipun harus menunda beberapa saat pelaksanaan shalat Maghrib. Karena itu, kita amat dituntut mengefektifkan penggunaan waktu.

Ketiga, disiplin dalam hukum. Sebagai manusia kita amat membutuhkan hukum, dan Allah SWT paling tahu tentang hukum seperti apa yang cocok untuk kita. Melalui puasa, kita dilatih untuk disiplin dalam hukum sehingga sesuatu yang semula boleh menjadi tidak boleh.

Bila sesuatu yang amat penting, yakni makan dan minum serta hubungan seksual sudah bisa di-

Kendalikan, seharusnya kita bisa mengendalikan diri dan disiplin dalam hukum-hukum lainnya.

"Dan janganlah sebagian kamu memakan harta sebagian yang lain di antara kamu dengan jalan yang batil dan (janganlah) kamu membawa (urusan) harta itu kepada hakim supaya kamu dapat memada orang lain itu dengan (jalan berbuat) dosa, padahal kamu mengetahui." (QS al-Baqarah [2]:188).

Karena itu, berbahagialah kita mendapatkan kesempatan sekali lagi untuk membina diri melalui ibadah Ramadhan yang membuat kita menjadi semakin bertakwa kepada Allah SWT. ■

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1.	Netral	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 16 Mei 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005