PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA
DINAS KOMUNIKASI, INFORMATIKA DAN PERSANDIAN
Jalan Kenari No. 56 Yogyakarta, KodePos 55165 Telp. (0274) 515865, 562682
EMAIL : kominfosandi@jogjakota.go.id
HOTLINE SMS : 081 2278 0001; HOTLINE EMAIL: upik@jogjakota.go.id;
WEBSITE : www.jogjakota.go.id

Media: Republika Hari: Senin Tanggal: 22 September 2008 Halaman: 1

HIKMAH

Oleh **Muchlis M Hanafi**

Puasa dan Keseimbangan

Secara bahasa, *shawm* atau *shiyam* maknanya berkisar pada berhenti dan menahan. Alquran menggunakan kata tersebut tidak hanya dalam konteks menahan diri atau berhenti dari makan, minum, dan melakukan hubungan seksual di siang hari, tapi juga dalam konteks menahan emosi dan mengendalikan diri.

Pesan Allah kepada Sayyidah Maryam ketika ia hamil dan melahirkan seorang anak tanpa sentuhan seorang laki-laki agar berkata, ''Ia telah bernazar untuk *shawm*,'' (QS Maryam [19]: 26), dipahami oleh sebagian ulama sebagai 'puasa bicara' atau menahan emosi atas ejekan dan cemoohan.

Berhenti dan menahan dalam puasa bukan karena tidak mampu melakukan, tapi karena ingin mengendalikan diri untuk tidak melakukan sesuatu yang sesungguhnya bisa dilakukan. Karena itu, hakikat puasa disamakan oleh sebagian ulama dengan kesabaran.

Substansi keduanya adalah pengendalian diri yang akan diberi ganjaran tiada batas oleh Allah SWT. Pengendalian diri dalam kehidupan menjadi penting agar terjadi keseimbangan yang merupakan kata kunci memperoleh kebahagiaan di dunia dan akhirat.

Berbagai penyakit yang bersifat fisik, seperti diabetes, hipertensi, dan lainnya, timbul karena tak adanya keseimbangan pola makan. Demikian pula penyakit psikis, seperti stres, depresi, dan lainnya, timbul karena tak ada keseimbangan pola hidup dan pola pikir.

Pentingnya keseimbangan dalam menggunakan nikmat-nikmat Allah SWT, termasuk nikmat Islam, ditegaskan dalam QS Arrahman [55]: 7-10 yang memerintahkan kita untuk menegakkan dan tidak melampaui timbangan (*al mizan/al wazn*).

Di situ, seakan Allah SWT berpesan bahwa kasih sayang Allah yang tecermin dalam berbagai nikmat yang disebut dalam surah itu, termasuk nikmat petunjuk atau pemahaman Alquran (*al bayan*), hanya dapat dirasakan dengan baik jika dilakukan dengan memerhatikan asas keseimbangan.

Karena itu, umat Nabi Muhammad SAW dinyatakan dalam QS Albaqarah [2]: 143 sebagai *ummatan wasathan* (pertengahan). Semoga puasa yang tengah kita lakukan dapat membentuk karakter manusia yang moderat, tengahan, dan tidak berlebihan. ■

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

Yogyakarta, 25 April 2026
Kepala

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