**PUASA DAN MODIFIKASI CINTA**

*Oleh,* M. Nur Ghufron



Alhamdulillah, puasa pada bulan Ramadhan tahun ini sudah kita lewati lebih setengah perjalanan. Sebagaimana ibadah mahdloh lainnya, ibadah puasa wajib dikerjakan oleh umat Islam. Namun demikian, dibandingkan ibadah mahdloh lainnya, puasa merupakan ibadah yang harus dipersiapkan dengan ketegaran serta mental luar biasa. Betapa tidak, pada umumnya, semua orang senang dengan makanan, minuman, seks, serta mengumbar kata-kata yang tidak baik untuk mencaci atau menceritakan kejelekan orang lain. Saat puasa, aktivitas tersebut harus ditahan dan dihentikan dan jika dilakukan puasa menjadi batal, atau pahala puasanya bisa berkurang, bahkan tidak berpahala sama sekali, kecuali mendapatkan lapar dan dahaga itu sendiri.

Kata “modifikasi” bisa dirunut dari kemampuan bulan puasa dalam membantu umat Islam untuk mengubah ketaatan, kecintaan dan perilaku yang tidak diinginkan atau untuk memulai kecintaan dan perilaku yang diinginkan. Modifikasi cinta dapat diartikan sebagai penggunaan secara sistematik teknik pembiasaan pada manusia untuk menghasilkan perubahan frekuensi cinta yang diiringi perilaku tertentu. Jika teknik pembiasaan diterapkan secara ketat diharapkan terbentuk cinta yang luar biasa yang disertai perilaku lahiriah yang diharapkan.

Bulan puasa sebagai modifikasi cinta karena melalui puasa dapat mengubah kecintaan manusia pada dunia kepada kecintaan pada Allah semata. Adapun proses modifikasi melalui pembiasaan perilaku menahan diri dari rasa lapar dan dahaga belaka, tetapi juga harus diikuti dengan menghancurkan syahwat dan menundukkan nafsu amarah pada kendali jiwa yang sabar dan tenang supaya dapat mengamalkan dan menebarkan kebajikan.

Sebagai modifikasi cinta, puasa merupakan titian perjalanan dan pembiasaan dalam meningkatkan kualitas keimanan dan ketaqwaan umat Islam. Kualitas yang demikian itu seharusnya dapat dilanjutkan dalam kehidupan sosial dan kehidupan setelah bulan Ramadhan. Itulah sesungguhnya hakekat dan karakteristik seorang muslim yang selalu berusaha bertransformasi dan melakukan modifikasi meningkatkan kualitas hidupnya, amal-ibadahnya dari waktu ke waktu. Nabi mengingatkan*:“Barang siapa yang harinya hari ini lebih baik dari hari kemarin,maka ia termasuk orang yang sukses.”*

Patut kita renungkan pula, ungkapan ulama: *“Kuunuu Rabbaniyyan wa laa takuunuu Ramadhaniyyan”,* yang artinya jadilah Anda orang-orang Rabbani, yakni orang-orang yang yang senantiasa menghambakan diri kepada Tuhan semesta alam di setiap waktu. Serta janganlah menjadi *Ramadhaniyyan*, yaitu orang-orang yang berpayah-payah dan berajin-rajin ibadah hanya di bulan ramadhan. Selain itu, Janganlah menyibukkan diri di bulan Ramadhan dengan keta’atan dan qiraatul Qur’an, namun ia meninggalkan itu semua bersamaan berlalunya Ramadhan.

Mencintai Alloh Sepanjang hayat merupakan tujuan manusia sebagai hamba Allah. Masih ada waktu lagi untuk memaksimalkan ibadah di bulan Ramadhan ini. Jangan sampai bulan yang katanya kita rindukan, kita harapkan kehadirannya terlewat hanya sia-sia dan tak ada kesan apa­-apa. Keberhasilan puasa menjadi modifikasi cinta manakala perilaku cinta Alloh yang diiringi perbuatan kebaikan yang telah kita jalankan satu bulan ini konsisten dan menjadi kebiasaan pada sebelas bulan selainnya. Semoga amal ibadah yang telah kita jalankan mendapatkan pahala dan diridhoi Allah SWT. Amin