**MELATIH DISIPLIN ROHANI DI BULAN RAMADHAN**

*Oleh*: Santoso[[1]](#footnote-2)

 

Salah seorang sufi mengatakan bahwa rahasia hidup adalah berbicara sedikit, makan sedikit dan tidur sedikit. Dan semua disiplin tersebut kita jumpai dan kita lakukan selama bulan Ramadhan. Puasa ramadhan merupakan kewajiban umat Islam yang tercantum dalam rukun Islam yang keempat sebagaimana umat Islam kita harus melakukan untuk menjalankan kewajiban tersebut. Puasa dijalankan sebagai suatu ibadah kepada Allah SWT untuk mencapai derajat **‘muttaqin’**, yaitu mencapai derajat rohani yang tinggi. Puasa dalam Islam merupakan area dan metode untuk melatih disiplin tingkat tinggi bagi jasmani, akhlak dan rohani manusia. Dan hikmah dibalik berpuasa adalah pembinaan rohani. Maka bagi umat yang beriman kita harus bersyukur atas perintah Allah SWT. kepada kita untuk menjalankan puasa, tanpa kita sadari ada banyak hikmah dibalik kita berpuasa, yaitu untuk melatih jiwa meninggalkan beberapa kesenangan, khususnya kesenangan yang berkaitan erat dengan perut dan kemaluan, serta melepaskan diri dari hal-hal yang sudah menjadi kebutuhan pokok, misalnya minum, ngopi, ngemil, sarapan pagi, makan siang, dan lain-lain. hal ini menyadarkan kepada kita bahwa perintah puasa dari Allah SWT tidak hanya sebagai kewajiban semata, namun banyak hikmah berpuasa.

Puasa adalah disiplin agama yang sangat baik, baik dalam agama samawi ataupun agama ardhi (agama budaya). yang melatih disiplin rohani, melatih pikiran untuk belajar melatih diri terhadap batasan-batasan yang telah di tentukan yaitu: menahan lapar, menahan haus, menahan amarah, menahan tidak berhubungan seksual dengan istri semenjak terbit fajar sampai terbenam matahari. Dengan kata lain mengendalikan dan mengontrol hawa nafsu agar tidak semena-mena melampiaskan apa yang diingininya. Tidak ada godaan yang lebih kuat dari godaan untuk makan dan minum pada waktu lapar dan godaan untuk mengadakan hubungan seksual pada saat nafsu bergelora.

Di samping dilatih pengendalian terhadap hawa nafsu, juga dilatih akan ditanamkan nilai moral/akhlak yang baik kepada manusia, yaitu ajaran supaya manusia siap menghadap penderitaan dan cobaan serta menjauhkan diri dari segala sesuatu yang terlarang dan memperbanyak kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Kalau kita amati ajaran-ajaran akhlak dalam puasa akan tampaklah nilai-nilai perikemanusiaan dan suka memberi khususnya terhadap orang-orang yang kurang mampu dalam bidang ekonomi, tabah menghadapai cobaan dan godaan dari setan, maupun godaan dari manusia, jujur dan disiplin, juga merupakan ciri yang ditanamkan puasa.

Puasa Ramadhan akan membantu kita untuk tidak banyak mengejar duniawi dan sebagai gantinya adalah lebih banyak mengejar akhirat dengan meningkatkan hubungan yang lebih dekat kepada Allah SWT. Melalui aktivitas kita sehari-hari dengan memperbanyak berzikir, membaca al-Qur’an, beramal sholeh, dan sebagainya, sehingga akan meningkatkan keimanan kita kepada Allah SWT. tetapi tidak bisa dipungkiri bahwa hikmah dibalik puasa ramadhan menjadikan kita lebih intensif lagi dalam memperhatikan hubungan kita kepada Allah SWT.

Di sinilah letak kita melatih disiplin rohani agar dapat mengekang dan mengontrol hawa nafsu, sebab bila hawa nafsu yang berkuasa dalam diri seseorang, maka jadilah ia budak hawa nafsu . ia perturutkan segala keinginan dan suruhan hawa nafsu, tanpa memandang apakah perbuatannya tersebut akan merugikan atau atau merusak orang lain. Bila hawa nafsu telah berkuasa, tidak ada lagi batasan-batasan antara perbuatan baik dan buruk, semuanya dapat diperlakukannya.

Berpuasa di bulan Ramadhan adalah “***kunci melatih kesabaran, kebenaran, keikhlasan, dan kesejagatan syukur***”.

1. **Civitas Akademika STAIN Kudus** [↑](#footnote-ref-2)