

Deradikalisasi Melalui Puasa Ramadhan, Mungkinkah?!

written by Dr. (c) Khalilullah, S.Ag., M.Ag.



Harakatuna.com. Memasuki bulan Ramadhan, umat Islam dihadapkan dengan ibadah puasa. Memang di luar Ramadhan umat Islam bisa melakukan puasa, tapi puasa di bulan yang satu ini berbeda dibandingkan dengan puasa-puasa di bulan yang lain. Tidak heran jika umat Islam serentak (kompak) berpuasa.

Pada tulisan yang lalu saya mengharapkan umat Islam melakukan puasa bukan hanya sebatas memahaminya sebatas melakukan kewajiban dengan menahan dari makan dan minum, tetapi juga memahami puasa sebagai *riyadhah* (latihan) untuk mengasah rohani sehingga puasa ini benar-benar memberikan dampak positif terhadap pelakunya.

Pertanyaannya, mungkinkah puasa Ramadhan dapat membantu merehabilitasi penyakit ekstremis yang menimpa beberapa umat Islam? Untuk menjawab pertanyaan ini saya ingin memulainya dengan membahas beberapa efek positif puasa: **Pertama**, puasa dapat menjadikan pelakunya bertakwa. Takwa di sini bukan takut laksana takut kepada binatang buas. Tapi, takwa lebih kepada

kesadaran atas kehadiran Tuhan dalam setiap waktu, sehingga malu diri ini jika melakukan kemungkaran di hadapannya.

Disebutkan dalam surah al-Baqarah ayat 183: *Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertakwa*. Pada ayat ini tegas bahwa puasa dapat memberikan efek positif bagi pelakunya untuk menjadi pribadi yang bertakwa. Ingat, pribadi yang bertakwa tidak bakal (satu kali lagi: tidak bakal) melakukan kemungkaran berwajah terorisme atau perbuatan yang mengantarkan kepadanya.

Kedua, puasa dapat melatih kesabaran. Sabar ini penting ditanamkan dalam diri seseorang, karena manusia adalah makhluk yang sangat lemah. Jadi, segala sesuatu dapat dicapai melalui proses sabar. Apalagi, dalam berdakwah dai hendaknya tidak mudah kecewa karena dakwahnya belum diterima dan yang paling penting menghindari dakwah dengan kekerasan karena itu bentuk dari keputusan.

Mengenai pentingnya puasa dalam meningkatkan kesabaran, Nabi Muhammad Saw. menyebutkan: *Jika salah seorang dari kalian sedang berpuasa, maka janganlah berkata-kata kotor, dan jangan pula bertindak bodoh. Jika ada seseorang yang mencelanya atau mengganggunya, hendaklah mengucapkan, "Sesungguhnya aku sedang berpuasa"*. Betapa indahnya puasa jika dilakukan dengan sungguh-sungguh. Pelakunya tidak bakal menjadi muslim yang gemar mencela orang lain, apalagi melakukan tindakan kejahatan kepada sesamanya.

Ketiga, puasa dapat menjadi ladang amal salih. Ini membuktikan bahwa puasa dapat sedikit demi sedikit dapat menghapus dosa di masa lalu jika ia benar-benar menyesal dan berjanji tidak bakal mengulangi kembali dosa yang serupa di masa mendatang. Dosa mencela orang dan melakukan tindakan kejahatan terorisme bisa dihapus dengan berpuasa yang sungguh-sungguh. Tapi, bagaimanapun karena dosa ini menyangkut dengan sesama, maka hendaknya terlebih dahulu meminta maaf terhadap korban.

Terkait keistimewaan puasa sebagai ladang ibadah, Nabi Saw. menyebutkan: *Setiap amalan kebaikan yang dilakukan oleh manusia akan dilipatgandakan dengan sepuluh kebaikan yang semisal hingga tujuh ratus kali lipat. Allah berfirman (yang artinya), "Kecuali amalan puasa. Amalan puasa tersebut adalah untuk-Ku. Aku sendiri yang akan membalasnya. Disebabkan dia telah*

meninggalkan syahwat dan makanan karena-Ku.” (HR. Muslim).

Sebagai penutup, lakukan puasa dengan sungguh-sungguh guna melatih diri menjadi pribadi yang bertakwa. Karena, orang yang bertakwa tidak bakal melakukan tindakan kejahatan berwajah terorisme atau yang serupa dengannya. Orang yang berpuasa akan dilatih juga menjadi orang bersabar untuk menghadapi setiap problem, sehingga tidak gampang kecewa. Selamat berpuasa di bulan Ramadhan![] *Shallallah ala Muhammad.*