

Ramadan: Bulan Nir-Kekerasan dan Anti-Kebencian

written by Desi Ratriyanti



Harakatuna.com - Sudah sepekan kita menjalani ibadah puasa Ramadan. Ada rasa yang sulit digambarkan ketika berbicara Ramadan. Perasaan gembira bercampur dengan cemas. Gembira karena berhasil dipertemukan kembali dengan Ramadan. Cemas, apakah kita bisa memetik rahmat dan ampunan-Nya di bulan suci ini.

Praktik puasa sebagai inti bulan Ramadan tentu bukan hanya dikenal dalam tradisi Islam. Melainkan juga dikenal di seluruh agama-agama besar di dunia. Berbagai macam kebudayaan lokal juga mengenal tradisi puasa. Ringkas kata, puasa telah dikenal sejak lama sebagai semacam mekanisme pengendalian hawa nafsu.

Puasa sebagai metode pengendalian hawa nafsu ini terbilang efektif. Perut yang lapar nyatanya mampu menjernihkan pikiran dan hati sehingga mampu melihat kesejatan hidup. Kita bisa belajar dari para sufi yang dalam kesehariannya senantiasa membatasi kenikmatan hidup. Termasuk dengan rajin berpuasa sebagai latihan spiritual. Latihan itulah yang membuat para sufi memiliki

ketajaman intuisi dan kecerdasan spiritual yang tinggi.

Puasa Menumbuhkan Spirit Perdamaian

Selain itu, ritual puasa juga bisa membentuk karakter manusia yang santun, rendah hati, dan penuh *welas asih*. Puasa sejatinya mengajak manusia untuk memadamkan hawa nafsu hewani yang telah menjadi hasrat paling purba dalam sejarah peradaban. Nafsu hewani itu ialah hasrat atas harta, benda dan kekuasaan yang dilampiaskan dengan menghalalkan beragam cara. Termasuk cara-cara kekerasan.

Puasa menjadi semacam moratorium manusia atas konsumerisme, keserakahan, hingga hasrat pada banalitas kekerasan. Puasa mengajak manusia untuk memahami kehidupan bukan dari sisi gemerlap hedonisme. Namun, menikmati kehidupan dari sisi-sisi humanisme. Esensi puasa yang sesungguhnya ialah ketika kita mampu hasrat kebencian dan kekerasan dan menumbuhkan spirit perdamaian.

Dalam pandangan Komarudin Hidayat, aktivitas ibadah puasa mengandung setidaknya tiga pesan penting. Pertama, pesan tentang keberadaan dan kehadiran Tuhan. Ketika berpuasa, kita senantiasa merasa diawasi oleh Allah. Jadi dimana pun dan kapan pun, kita akan menjaga puasa kita agar tidak batal. Puasa sejatinya ialah ibadah untuk Allah, bukan untuk manusia.

Kedua, pesan tentang kemampuan manusia untuk menunda kenikmatan sesaat yang dikendalikan oleh hawa nafsu. Makan, minum, dan kebutuhan biologis lainnya pada dasarnya merupakan kebutuhan dasar manusia yang harus dikelola, alih-alih diumbar. Dalam konteks psikoanalisis, orang yang mengumbar hawa nafsunya tanpa batasan atau kontrol cenderung akan mengalami gangguan kejiwaan. Sebaliknya, orang yang pandai menawah hawa nafsu biologisnya cenderung memiliki kondisi psikologis yang sehat.

Ketiga, pesan tentang pentingnya mengasah kepekaan sosial. Puasa merupakan ibadah paling efektif untuk membangun rasa simpati dan empati terhadap penderitaan lain. Dengan berpuasa kita dipaksa merasakan bagaimana si miskin mengalami kelaparan dan kesempitan. Dari situlah kepedulian sosial itu akan tumbuh.

Ramadan Bulan Anti-Kekerasan

Dalam kalimat yang sederhana, ibadah puasa akan menjadikan seorang muslim menjadi manusia yang satu level lebih berkualitas dari sebelumnya. Merasakan kehadiran Tuhan, menunda kenikmatan duniawi, biologis, dan mengasah kepekaan sosial akan mendorong kita menjadi insan yang lebih beradab. Baik secara individual maupun sosial. Dalam lingkup individual, peningkatan kualitas hidup itu termanifestasikan ke dalam sikap sabar, santun, rendah hati, dan *welas asih*.

Sedangkan dalam konteks sosial, peningkatan kualitas hidup itu akan tampak pada komitmen manusia untuk menghapus hasrat kebencian dan kekerasan dari alam bawah sadarnya. Puncak tertinggi dari capaian ibadah puasa pada dasarnya bukanlah sekadar mencapai garis finish yaitu [Idul Fitri](#). Namun, lebih dari itu puncak tertinggi dari capaian ibadah puasa Ramadan ialah terwujudnya relasi sosial yang harmonis dan steril dari unsur kekerasan.

Maka dari itu, mari kita sambut Ramadan dengan kekhidmatan dan menghindari euforia yang tidak perlu. Apalagi sampai menjurus pada intoleransi dan kekerasan. Islam ialah agama *rahmatan lil alamin*. Demikian pula, puasa Ramadan kiranya juga merupakan ibadah yang kental dengan sisi kemanusiaan dan sosial.

Jangan sampai bulan suci nan mulia ini dinodai oleh ulah segelintir oknum yang bertindak arogan, intoleran, dan kekerasan apalagi mengatasnamakan agama. Bagaimana dengan kekerasan yang terjadi dalam perang Rusia vs Ukraina serta pelintiran atasnya? Sama saja.