

# (Peran Puasa Dalam Tazkiyah Nafs (7

---

<"xml encoding="UTF-8?>

## Puasa Dalam Penyelesaian Masalah

Manusia dalam menjalani hidup tak jarang menghadapi aneka persoalan berat. Di tengah kondisi demikian anjuran beribadah puasa justru lebih ditekankan, meskipun seolah menambah beban. Patut diingat bahwa dalam setiap kali mendirikan shalat kita selalu memohon ;pertolongan kepada Allah SWT dengan berucap

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ.

Hanya Engkaulah yang kami sembah, dan hanya kepada Engkaulah kami meminta"  
[pertolongan."][1

Ketika manusia memerlukan pertolongan, Allah juga mengajarkan kepadanya cara yang tepat dalam memohon pertolongan kepadaNya, yaitu tidak dengan begitu saja berucap; "Tolonglah kami!" karena manusia tidaklah patut mendapatkan pertolongan secara cuma-cuma.  
;Sebaliknya, Al-Quran mengajarkan

وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ.

[Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu."][2"

Sabar dalam ayat ini ditafsirkan sebagai puasa, sesuai dengan hadis yang menyebutkan; "Jika suatu peristiwa tertentu dan kesusahan menimpa seseorang maka hendaknya dia  
[berpuasa."][3

Bagaimana puasa sedemikian berpesan sehingga dapat mengatasi kesulitan? Puasa membawa manusia ke mana sehingga dia akan dapat mengatasi kesulitan? Padahal ini baru pada tataran imsak secara fisik, dan belum masuk pada dimensi spiritualnya yang menjanjikan .kedudukan dan kesempurnaan yang jauh berada di atas dimensi materi

Jawabannya jelas bahwa ketika manusia berpuasa untuk Allah maka Dia akan memberikan pertolongan untuk segala urusan yang memang tidaklah lepas dari kekuasaaNya, sebagaimana ; disebutkan dalam kalimat dalam doa para bijakawan Islam

”.Wahai Zat yang memudahkan perkara-perkara yang sulit“

;Dalam al-Quranpun disebutkan

فَأَمَّا مَنْ أَعْطَى وَاتَّقَى وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَى فَسَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَى.

Adapun orang yang memberikan (hartanya di jalan Allah) dan bertakwa, dan membenarkan“ adanya pahala yang terbaik (syurga), maka Kami akan menyiapkan baginya jalan yang [mudah.”[4

;Nabi Musa as pernah memohon kepada Allah SWT sebagaimana disebutkan dalam firmanNya

قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي وَيَسِّرْ لِي أَمْرِي وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّن لِّسَانِي يَفْقَهُوا قَوْلِي وَاجْعَلْ لِّي وَزِيرًا مِّنْ أَهْلِي هَارُونَ أَخِي اشْدُدْ بِهِ أَزْرِي وَأَشْرِكْهُ فِي أَمْرِي كَيْ تُسَبِّحَكَ كَثِيرًا وَتَذْكُرَكَ كَثِيرًا إِنَّكَ كُنْتَ بِنَا بَصِيرًا.

Ya Tuhanku, lapangkanlah untukku dadaku, dan mudahkanlah untukku urusanku dan“ lepaskanlah kekakuan dari lidahku, supaya mereka mengerti perkataanku, dan jadikanlah untukku seorang pembantu dari keluargaku, (yaitu) Harun, saudaraku, teguhkanlah dengan dia kekuatanku, dan jadikanlah dia sekutu dalam urusanku, supaya kami banyak bertasbih kepada Engkau, dan banyak mengingat Engkau. Sesungguhnya Engkau adalah Maha Melihat [(keadaan) kami.”[5

;Allah SWT menjawab

قَدْ أَوْتَيْتَ سُؤْلَكَ يَا مُوسَى.

[Sesungguhnya telah diperkenankan permintaanmu, hai Musa.”[6“

;Demikian pula berkenaan dengan Rasulullah SAW Allah SWT berfirman

أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ.

Bukankah Kami telah melapangkan untukmu dadamu?, dan Kami telah menghilangkan“ daripadamu bebanmu, yang memberatkan punggungmu, Dan Kami tinggikan bagimu sebutan [(nama)mu.”[7

Firman-firman suci ilahi ini mengajarkan kepada cara-cara untuk mendapatkan pertolongan dari Allah SWT, dan ibadah semisal puasa memiliki daya batiniah yang akan membuat

pengamalnya dapat mengatasi faktor-faktor alamiah dalam berbagai kesulitan, dengan  
.seizinNya

**: CATATAN**

.QS. Al-Fatihah [1]: 5 [1]

.QS. Al-Baqarah [2]: 45 [2]

.Al-Kafi, jilid 4, hal. 63 [3]

.QS. Al-Lail [92]: 5-7 [4]

QS. Thaha [20]; 26-35 [5]

:QS. Thaha [20]; 36 [6]

.QS. Alalm nashrah [94]: 1 – 4 [7]