

Dimuat dalam kolom OPINI, RADAR MALANG (Jawa Pos Grop), halaman 4, Hari Sabtu, 8 April 2023.

Jangan Hanya Shiyam *Achmad Khudori Soleh*

Kata “puasa” dengan segala derivasinya disebut 13 kali dalam al-Qur’an. Paling sering al-Qur’an menggunakan istilah *shiyâm* dan satu kali dengan kata *shaum*. Meski demikian, kata *shaum* mengandung makna lebih dibanding *shiyâm*. *Shaum* tidak hanya mencegah makan, minum dan hubungan suami istri tetapi lebih dari itu. Al-Qur’an sendiri menggunakan kata *shaum* untuk menarasikan puasa Maryam, Ibunda Isa AS, (QS. Maryam, 26).

Puasa Bicara

Perilaku penting *shaum* Maryam adalah puasa bicara. Puasa bicara yang dimaksud bukan sekedar tidak menggunjing atau bicara kotor, karena hal itu terlarang meski tidak puasa. Puasa bicara berarti berbicara yang bermanfaat. Pada sebagian besar waktu, kita diam. Puasa bicara berarti tidak berbicara tentang sesuatu yang tidak dipahami. Tidak berbicara sekedar untuk menunjukkan bahwa dirinya orang pintar. Tidak sedikit komentar di social media yang mengakibatkan masyarakat bingung dan resah. Artinya, komentar kita telah mengganggu banyak orang. Padahal, Rasul menyatakan “*orang Islam adalah seseorang yang orang lain selamat dari gangguan lidah dan tangannya*”.

Setidaknya ada dua manfaat penting dari puasa bicara. *Pertama*, munculnya kemampuan untuk mendengar. Dalam keluarga, konflik suami-istri terjadi karena keduanya ingin bicara tetapi tidak mau mendengar. Dalam bernegara, bencana terjadi ketika para elit hanya bicara tetapi tidak belajar mendengar. *Kedua*, kemampuan mendengarkan bisikan hati nurani. Hati (*qalb*) adalah sarana Tuhan menyampaikan petunjuk-Nya. Kita tidak sanggup mendengar bisikan Tuhan dalam hati karena kita terlalu banyak ngomong. Kita menjadi tuli akibat suara bising dari omongan kita sendiri.

Jaga Pandangan dan Pendengaran.

Shaum berarti juga menjaga pendengaran. Jaga pendengaran berarti berusaha menyeleksi apapun yang didengar. Kita hanya mendengarkan yang bermanfaat. Jika banyak yang bermanfaat, kita hanya mendengarkan yang paling manfaat.

System syaraf manusia bukan tak terbatas. Pada titik tertentu dapat mengalami kelelahan bahkan *kolaps*. Jika banyak informasi yang harus diolah, otak bisa *overload*. Banyaknya informasi dan tekanan untuk memberi makna pada kehidupan membuat kita mudah tersinggung dan agresif. Karena itu, Ashley Montague menyatakan, ketergantungan pada media adalah salah satu penyebab dehumanisasi manusia modern. *Heavy viewers* cenderung melihat dunia tidak aman dan mereka lebih agresif dibanding masyarakat lain.

Shaum juga berarti menjaga pandangan. Menjaga pandangan berarti tidak akan melihat sesuatu yang tidak perlu. Tuhan memerintahkan orang mukmin untuk menundukkan pandangan (QS. al-Nur, 30).

Tidak salah kita keluar sejenak untuk melihat sesuatu. Akan tetapi, banyaknya objek yang dilihat akan memunculkan keinginan-keinginan. Keinginan yang tidak terpuaskan akan menimbulkan kekecewaan. Ketika keinginan lebih besar dari perolehan, kita akan kecewa. Makin tinggi keinginan makin besar kemungkinan frustrasi. Dengan menundukkan pandangan kita akan merasakan kelezatan spiritual, insya Allah. “*Siapa yang menjaga pandangannya, dia akan merasakan lezatnya iman*”, sabda Rasul.

Fokus pada Tuhan.

Syeh Abd al-Qadir Jailani menyatakan, seseorang tidak akan bertemu Allah jika masih ada keinginan ukhrawi. Seseorang tidak akan meraih kebahagiaan ukhrawi jika masih ada nafsu duniawi. Mari belajar meninggalkan pikiran rendah duniawi demi kemuliaan akherat. Mari belajar menyingkirkan keinginan pada kenikmatan ukhrawi demi bertemu Allah, Pemilik dunia dan akherat. Mari belajar *shaum*, bukan hanya *shiyam*.

**) Achmad Khudori Soleh adalah Wakil Dekan Bidang AUPK Fak Psikologi UIN Malang.*