

# Hebat, Tetap Berpuasa meski Kerja Berat

## Jaga Pola Istirahat dan Sahur Cukup agar Fisik Kuat

**MALANG KOTA** - Ada umat Islam yang sudah wajib berpuasa tapi tidak mau menjalankan harusnya belajar pada orang-orang ini. Yakni para pekerja berat yang mengeluarkan energi besar disiang hari, namun tetap menjalankan puasa. Mereka tidak mau menjadikan alasan kerja berat untuk tidak berpuasa. "Ya, karena puasa di saat Ramadan adalah sebuah hal wajib untuk orang Islam," jelas Uswanto, pekerja bangunan di Jalan Raya Langsep, Kota Malang ditemui kemarin (6/5).

Tampak keringat bercucur dihantam terik matahari tidak begitu dirasakannya. Terlihat tangan dia begitu lihai menyelesaikan bagian-bagian bangunan yang rencananya dibuat kafe itu.

Tidak berhenti di situ saja, kerja dia yang berat itu tidak sedikit pun menggoyahkan keimanannya. Pria asal Pongokusumo, Kabupaten Malang itu

mengaku kerja berat sebagai kuli bangunan bukan alasan untuk tidak puasa.

Bagi dia, tetap berpuasa bukan hanya semata-mata menggugurkan kewajiban, namun adalah salah satu cara untuk mengharapkan barokah Sang Pencipta. "Kalau mau melaksanakan perintah Allah SWT selain mendapatkan pahala, hidup juga menjadi tenang," diakuinya.

Segala bentuk cobaan di dunia, dia melanjutkan, seperti dipermudah dan diberikan jalan keluar. Contohnya ketika butuh uang, tiba-tiba ada saja rezeki yang datang.

"Kemarin sempat PT (perseoran terbatas) yang saya ikuti tidak beroperasi karena ada korona. Namun, tiba-tiba ditawarkan pekerjaan ini," ungkap pria yang sudah 10 tahun bekerja di bidang bangunan itu.

Dia melanjutkan, dalam menjalankan puasa dan tetap bekerja tidak ada resep khusus. Uswanto hanya mengatur pola istirahatnya dan sahur yang cukup.

Setali tiga uang dengan Uswan-



LAOCH MAHFUD/RADAR MALANG

to, Sugeng Priyadi yang sehari-harinya bekerja sebagai kuli kirim semen juga mengaku kalau enggan melewatkan Ramadan begitu saja. Mereka yang berjumpa bulan suci, bagi dia, adalah

orang yang beruntung. Maka dari itu, menjalankan kewajiban dan mengerjakan sumah ketika bulan suci adalah bentuk syukurnya kepada Allah SWT. "Setiap tahun kan bertemu Ramadan hanya

sekali. Jadi harus dimanfaatkan sebaik mungkin untuk mendulang pahala," ujar pria berusia 43 tahun itu.

Sama dengan Uswanto, pria yang acap kali dipanggil Priyadi

itu mengaku tidak mempunyai resep khusus untuk tetap aktif meski harus menahan haus dan lapar. Menurut dia, mengangkat dan mengirimi semen yang rata-rata dalam sehari bisa

300-800 sak sudah merupakan makanan sehari-hari. "Mungkin kenapa kuat, karena sudah terbiasa dan sebelumnya juga sudah niat untuk berpuasa," tutur bapak tiga anak tersebut.

Meski begitu, tidak semua pekerja berat mampu berpuasa di tengah sengatan matahari. Wartawan koran ini melihat betapa beratnya yang dilakukan Siswoyo. Pria berusia 44 tahun yang kini sedang membangun plengseng sungai di wilayah Madyopuro, Kota Malang itu menuturkan kalau tidak kuat untuk puasa. Dia merasa haus sekali. Ini yang menjadikannya tidak puasa. Sebab dia harus memecah batu untuk plengseng. "Inginnya ya tetap puasa. Namun apa boleh buat membangun plengseng ini butuh tenaga yang besar," kata dia.

Namun, ketika libur bekerja, Siswoyo menerangkan kalau melaksanakan rukun Islam tersebut. "Kalau kerjanya enteng seperti di bangunan atau waktu tidak melakukan apa-apa, pasti berpuasa," aku dia. (gp/c1/abm)

**TETAP PUASA:**  
Para pekerja bangunan akan mengencer di Jalan Raya Langsep, Kota Malang kemarin (6/5).

## Etika Seorang Muslim Menghadapi Pandemi

**SALAH** satu hikmah dari peristiwa yang sedang menghebohkan dunia pandemi Covid-19 saat ini di antaranya adalah memotivasi kita untuk menelaah kembali bagaimana wabah pernah terjadi pada masa Nabi. Apakah peristiwa seperti pandemi Covid-19 ini pernah terjadi pada masa Nabi dan sahabatnya? Kalau toh ada, selama ini jauh dari perhatian kita semua. Padahal sesungguhnya Islam telah mengajarkan kepada kita semua bagaimana menyikapi wabah seperti saat ini. Dalam kajian-kajian yang sebelumnya telah banyak diulas terkait wabah yang pernah terjadi pada masa Nabi dan para sahabatnya. Maka bagaimana sikap atau etika saat kita betul-betul terpapar wabah tersebut?

Pertama, berdoa atau memohon kepada Allah SWT untuk senantiasa diberikan kesehatan dan selalu berlipat kepada-Nya dari segala macam penyakit. Ini harus dilakukan dengan penuh keyakinan bahwa segala sesuatu itu terjadi atas kehendak-Nya. Dan atas kehendak-Nya pula kita bisa sehat dan sembuh dari segala penyakit itu. Keyakinan terhadap kekuasaan-Nya menjadi syarat mutlak dikabulkannya doa kita. Bagaimana mungkin doa kita akan dikabulkan jika kita sendiri ragu atau tidak yakin dengan kekuasaan-Nya. Banyak sekali perintah Allah dalam Alquran untuk selalu berdoa dalam segala hal. Salah satunya adalah surah Al A'raf: 55 yang memerintahkan kepada kita untuk berdoa dengan khushuk dan jauh dari riya, sehingga menjadi *moto al du'a u silahu al mukmini*, doa adalah senjata seorang mukmin.

Rasulullah pernah mengajarkan satu



Oleh :  
**Dr Abdul Aziz**  
Dosen FITK UIN Maliki Malang

doa kepada para sahabat, dalam hadis yang diriwayatkan oleh Ibn Majah. Rasulullah bersabda, yang artinya: "Tidak ada doa yang dipanjatkan oleh seorang hamba yang lebih baik dari doa: *"Allahumma inni as aluka al mu'afata fi al dunya wa al akhirati"* (Ya, Allah sesungguhnya aku memohon kepada-Mu kesehatan lahir batin di dunia dan di akhirat). Ada juga yang meriwayatkan bahwa Nabi pernah bersabda bahwa tidak ada yang lebih baik yang diberikan kepada manusia setelah nikmat keimanan, kecuali nikmat kesehatan lahir batin.

Selain doa, Nabi juga pernah mengajarkan kepada salah satu sahabat yang mengeluh merasakan nyeri di badannya. Maka Nabi menyuruh untuk meletakkan tangannya pada bagian tubuh yang terasa sakit sambil membaca bismillah tiga kali dan membaca: *"Auudzu bi Allahi wa qudratihii min syarri maa ajiduhu wa uhadziruhii"* (HR Muslim). Artinya: "Aku berlindung kepada Allah dan kekuasaan-Nya dari kejelekan penyakit yang aku dapati dan aku takutkan." Dan banyak lagi riwayat yang menegaskan pentingnya doa bagi seorang mukmin.

Kedua, sabar terhadap ketentuan Allah dan rela atau menerima atau *neriman* terhadap ketentuan-Nya. Sabar dan *neriman* itu merupakan kekuatan yang dimiliki oleh seorang mukmin. Rasulullah memberikan apresiasi sekaligus menganjurkan kepada seorang mukmin untuk selalu sabar dan menerima apapun ketentuan-Nya.

Di dalam sebuah hadis diriwayatkan oleh Muslim, Rasulullah SAW bersabda, yang artinya: "Luar biasa bagi seorang mukmin, sesungguhnya semua urusannya itu (dinilai) baik, hal itu hanya terjadi pada seorang mukmin. Jika ia ditimpa kesesahan ia bersabar, maka hal itu lebih baik baginya. Dan jika ia ditimpa kesesahan ia bersabar, dan itu lebih baik baginya." Dalam riwayat lain Nabi menggambarkan bahwa seorang mukmin adalah orang yang ketika diberi ia bersyukur, ketika diuji ia bersabar, ketika berbuat zalim ia segera beristighfar, dan ketika dizalimi maka akan diampuni dosanya.

Sikap sabar yang harus selalu ditanamkan pada hati seorang mukmin ketika sedang diuji dengan suatu penyakit termasuk saat terpapar penyakit Covid-19 seperti saat ini adalah menganggap itu sebagai ujian untuk meningkatkan *grade* atau kualitas keimanannya. Karena apapun musibah atau penyakit yang menimpa itu, bisa menghapus dosa-dosa dan kesalahannya yang telah dilakukannya. Rasulullah telah menegaskan hal itu dalam sebuah hadis riwayat Bukhari, bahwa tidak ada kesulitan, kesesahan,

penyakit, persoalan hidup, atau sekecil apa pun musibah atau bencana yang menimpa seorang mukmin kecuali Allah akan menghapus dosa-dosanya karena telah bersabar menerima semuanya itu.

Jika hadis tersebut dipahami, maka pandemi Covid-19 yang sedang menimpa umat Islam di seluruh dunia, khususnya di Indonesia harus disikapi sebagai bentuk kasih sayang Allah. Hal itu merupakan *shock therapy* untuk introspeksi dan mengevaluasi diri. Jika kita bisa sabar dan menerimanya sebagai ketentuan Allah-tentu dengan tetap menjalankan kewajiban ikhtiar kita- maka peristiwa pandemi Covid-19 ini akan menjadikan kita lebih baik. Pandemi Covid-19 akan mengantarkan kita, diampuni dosa-dosa kita. Apalagi bertepatan dengan momentum bulan Ramadan.

Ketiga, senantiasa berbaik sangka atau husnuzan kepada Allah SWT. Meskipun dalam kondisi sedang terpapar suatu penyakit yang menakutkan seperti virus korona ini, sikap yang paling tepat adalah menyadari bahwa apa pun yang telah diberikan Allah kepada kita jauh lebih banyak dari keburukan yang kita terima. Berbaik sangka kepada Allah harus selalu kita utamakan. Salah satunya dengan menyadari betapa banyak nikmat Allah yang telah diberikan kepada kita, seraya berharap dan memohon kepada Allah untuk mengakhiri hidup kita dengan husnul khatimah dan

akhirnya meninggal dalam kondisi iman kepada Allah SWT.

Tentang husnuzan ini, Nabi mengajarkan untuk selalu berbaik sangka kepada Allah. Karena begitu kita berbaik sangka kepada-Nya, maka Allah akan seperti apa yang kita sangkakan itu. *Ana 'inda dzanni 'abdiy biy* yang artinya: "Aku (Allah) sesuai apa yang dipersangkakan hamba-Ku kepada-Ku. Untuk melatih husnuzan kita, Nabi mengajarkan untuk selalu membaca *sayyidul istighfar*, yaitu: *"Allahumma Anta Rabbii laa ilaha illa Anta, khalaaqtani wa ana 'abduka wa ana 'ala 'ahdika wa wa'dika ma istatha'tu a'uudzu bika min syarri ma shana'tu, abu'u laka bi ni'matika 'alaya wa abu'u bi dzambi fa ighfir li fa innahu la yaghfiru al dzunuba illa anta."* Siapa yang membacanya pagi hari, lalu pada hari itu wafat, maka ia akan masuk surga. Dan siapa membacanya sore hari lalu malamnya wafat, maka ia akan masuk surga.

Keempat, etika dalam menjenguk orang yang sakit. Banyak riwayat hadis sangat menganjurkan kita untuk bisa menjenguk saudara kita saat sakit. Banyak juga riwayat bahwa orang yang menjenguk orang sakit dijanjikan surga, ada yang didoakan oleh tujuh puluh ribu malaikat, dsb. Kalau hadis tersebut disampaikan oleh Nabi, itu artinya Nabi menjamin. Sepanjang kita lakukan dengan niat yang benar, pasti janji itu tidak akan diabaikan.

Menjenguk orang sakit berarti juga memotivasi untuk segera sembuh. Seorang pasien yang ditinggalkan sendiri tanpa adayang menjenguk, bisa menurunkan

kepercayaan diri untuk sembuh. Pasien yang dibiarkan sendiri akan merasa terkucil, bisa kecewa terhadap qada dan takdir Allah. Bahkan lebih fatal lagi bisa menyebabkan keimanannya goyah karena merasa Allah telah berbuat tidak adil kepadanya dengan memberinya sakit.

Lalu pertanyaannya, bagaimana jika penyakit yang sedang diderita itu adalah penyakit yang sangat mudah menular, seperti Covid-19. Apakah tetap dianjurkan untuk menjenguknya? Maka Majelis Ulama Indonesia dan beberapa organisasi keagamaan yang memiliki otoritas dalam bidang keagamaan telah berijtihad mengeluarkan fatwa dalam Salat Jumat dan salat berjamaah di masjid di tengah potensi penularan Covid-19.

Maka *iyadatu al maridli* atau menjenguk orang tidak bisa didahulukan dengan mengabaikan syariat Islam. Maka ketika kewajiban Salat Jumat saja bisa terhapus atau gugur dan digantikan dengan Salat Duhur di rumah masing-masing. Maka menjenguk orang sakit, dengan penyakit yang berpotensi tertular maka injuran menjenguk orang sakit itu bisa digantikan dengan cara lain tanpa harus mengurangi maksud dan tujuannya, yaitu mendoakan dan memberi semangat untuk kesembuhan. Misalnya menjenguk pasien Covid-19 cukup dengan mendoakan dari rumah, berkomunikasi melalui media sosial (medsos), dan masih bisa memberikan semangat dan mendoakan lewat medsos itu, jika masih memungkinkan bagi pasien. Atau cara-cara lain sesuai dengan kreativitas masing-masing. Wallahu 'Alam. (\*c1/abm)

### Kisah Arek-Arek Malang Beramadan di Negeri Orang (14)

## Di Brisbane, Mengaji Cukup dari Radio Islam Albayan

Tidak ada nuansa Ramadan di Kota Brisbane, Australia.

Apalagi sejak virus korona (Covid-19) mewabah, semua tempat ibadah ditutup. Satu-satunya cara untuk bisa mengikuti pengajian dengan mendengarkan radio yang disiarkan stasiun radio Islam Albayan dari Sydney. Seperti dituturkan **Ulfa Muhayani PhD**, dosen UIN Malang, yang studi di sana.

**BERAMADAN** di Australia, jauh dari keluarga, membuat dada ampek, terasa penuh dan sesak. Ini karena kerinduan tak terperiikan akan kampung halaman di Kota Malang. Bayangan akan riuh rendah keramaian di jalanan di tanah kelahiran memenuhi pikiran. Sajian beraneka ragam minuman berwarna-warni dan makanan berbagai rasa begitu lekat di benak. Selain Ramadan itu sendiri, permak-pernik inilah yang selalu membuat Ramadan di Indonesia selalu dirindukan.

Karena sebuah alasan, sejak tahun 2019, saya dan keluarga harus pindah ke Kota Brisbane, Australia. Kami akan menghabiskan waktu empat tahun di Negeri Kanguru ini. Brisbane adalah kota terbesar ketiga di Australia dan merupakan ibu kota negara bagian Queensland.

Kota ini terkenal dengan iklimnya yang menakutkan. Hampir sempurna karena kita akan mendapatkan sinar matahari yang hangat hampir sepanjang tahun. Brisbane memiliki banyak hal untuk ditawarkan. Tempat rekreasi yang menarik, kafe jalanan yang bagus, taman tepi sungai yang menakutkan, museum, teater, festival-festival yang beragam sepanjang tahun.

Ramadan tahun ini jatuh pada 24 April 2020 seperti yang diumumkan oleh Australian Imams Council (ANIC). Ini artinya Ramadan di Australia akan dijalani di akhir bulan April dan sebagian bulan Mei. Bulan April-Mei wilayah Australia memasuki musim dingin atau *winter*. Berpuasa di saat musim dingin seperti itu sebenarnya sangat menyenangkan karena panjang jam puasa bisa sama dengan panjang durasi puasa di Indonesia, berkisar 11-12 jam atau bisa jadi lebih pendek. Ketika *winter*, jumlah rata-rata siang memang lebih pendek. Memasuki musim dingin udara di Australia jauh lebih menyenangkan dan sejuk bersahabat. Jadi tidak usah khawatir akan rasa haus yang mendera di siang hari.

Ramadan kali akan terasa berbeda, sama halnya yang terjadi di berbagai negara di seluruh dunia, kota-kota di Australia yang biasanya ramai dan sibuk menjadi sepi juga. Pandemi Covid-19 ini membuat Pemerintah Australia melakukan pembatasan

sosial dan pelarangan kegiatan di ruang publik. Sekolah-sekolah sudah ditutup sejak tiga minggu sebelum Ramadan. Gerai-gerai makanan hanya melayani *take away* dan pesan antar. Fasilitas-fasilitas umum seperti taman bermain, pusat olahraga, pasar sayuran mingguan, bar, perputakaan, dan juga tempat ibadah termasuk masjid ditutup. Pasar malam yang biasanya diadakan sepanjang bulan Ramadan di Lakemba, Sydney, merupakan festival yang sangat khusus di bulan Ramadan dan sangat populer bagi umat muslim juga batal diadakan.

Tahun-tahun sebelumnya masjid adalah tempat yang ramai dikunjungi oleh warga muslim di Australia untuk melakukan kegiatan bersama seperti acara berbuka puasa bersama, pengajian, salat Tarawih dan juga iktikaf. Ramadan bagi warga muslim di Australia memang bulan sosial waktu di mana mereka bertemu dan berkumpul bersama keluarga besar muslim. Namun, saat ini semua berbeda dan berubah. Dengan semua masjid ditutup, masyarakat muslim Australia tetap mengusahakan agar spirit dan semangat Ramadan yang penuh keberkahan tetap terasa. Di Sydney, sebuah stasiun radio yang bernama Islam Albayan menjadi alternatif masyarakat muslim untuk mendengarkan ceramah agama. Stasiun radio tersebut juga menambah layanan yang biasanya disediakan



**TAK ADA NUANSA RAMADAN:** Ulfa Muhayani PhD berbelanja kebutuhan makanan di supermarket tempat tinggalnya di Brisbane, Australia. Di sana diterapkan kebijakan pembatasan ketat untuk hindari virus korona.

oleh masjid-masjid seperti pelajaran dan sesi tanya jawab, pemutaran tilawah, dan banyak acara khusus Ramadan diadakan.

### Menjadikan Rumah sebagai Pusat Ibadah

Sudah dipastikan ya, sejak dulu memang di Australia tidak ada suara orang mengaji (tadarus) atau azan dari masjid yang menandakan kita untuk menyergerak berbuka puasa. Sahur pun demikian. Tak bisa kita mengandalkan suara ramai dari pawai anak-anak muda di kampung-kampung Kota Malang. Warga muslim di Australia harus berdisiplin tinggi dengan dirinya, harus

selalu melihat jadwal salat yang memang sudah diedarkan di komunitas melalui jejaring media sosial. Semua harus melihat jam untuk memastikan tidak terlambat bangun untuk menghangatkan makanan di *microwave* atau menyeduh kopi pada saat sahur.

Dewan Imam Nasional Australia (ANIC) telah mengimbau kepada komunitas muslim untuk mematuhi *social distancing* yang diwajibkan oleh Pemerintah Australia. Ramadan kali ini memang berbeda, ANIC mendorong komunitas muslim selama Ramadan untuk melakukan salat Tarawih dan ibadah-ibadah lainnya di rumah bersama seluruh anggota

keluarga. ANIC juga menasihati untuk terus menumbuhkan dan menghadirkan semangat Ramadan di rumah-rumah, mendekatkan anak-anak pada Alquran, menumbuhkan empati dan kasih sayang, terutama bagi yang membutuhkan.

Saya dan keluarga tentunya sama halnya dengan keluarga-keluarga muslim lainnya di Australia. Bulan Ramadan tetap bulan yang sangat istimewa. Apa pun, di mana pun, dan bagaimanapun keadaannya. Dengan tetap disiplin melakukan *social distancing* dan *stay at home*, saya hadirkan Ramadan ala Indonesia di meja makan. Memasak menu-menu terbuka dengan menu dan rasa Nusantara. Kolak atau es campur manis tetap menjadi menu pembuka, nasi dengan lauk pauk beraneka ragam seperti tempe, telur goreng, sambal pedas, sayur bening menjadi menu utama, rawon, soto juga menjadi hidangan istimewa di saat sahur. Setidaknya rasa rindu kami dengan Indonesia terobati dengan hidangan-hidangan tersebut.

Ramadan kali ini memang berbeda, tak ada acara buka puasa bersama yang bisa kami lakukan bersama teman-teman muslim lain. Tak ada salat Tarawih berjamaah, tak ada kumpulan pengajian, dan tak ada ramainya pasar Ramadan. Namun, Ramadan tetap menghadirkan perasaan yang sama, tetap mengajarkan hal yang sama dan itu tentang "kesabaran". (\*c2/abm)