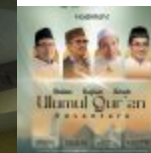


Sabtu, Mei 09, 2026

[HOME](#) [ENGLISH SECTION](#) [TERAS](#) [OPINI](#) [SANTRI WAY](#) [SOSOK](#) [PONDOK](#) [CERPEN](#) [PUI SI](#) [HUMOR](#)[PUSTAKA](#) [BINTANG](#) [EKSPRESI](#) [WARGA](#)

Populer



Teras

Ma'had Aly Darul Ulum Jombang Gelar Bulan Kajian Kitab

Menyusul kesuksesan "Pekan Ngaji Tafsir Nusantara" tahun lalu, Ma'had Aly D...



Opini

"Pesta Babi" dan Pertarungan Wacana Tanah Papua

Film dokumenter Pesta Babi karya Dandhy Laksono dan Cypri Paju Dale menghad...

OPINI

Post-Ramadan Syndrome

Achmad Diny Hidayatullah, PP Shirotul Huda/UIN Malang. 29 Maret 2026

#idulfitri #opinisantri #RamadanSyndrom duniasantri Lebaran

Ramadan selalu datang dengan gegap gempita. Masjid penuh. Doa mengalir. Hati terasa lebih lunak dari biasanya. Kita seperti versi terbaik dari diri kita sendiri, mungkin karena syetan dibelenggu dan pintu-pintu surga dibuka lebar-lebar.

Lalu Idulfitri tiba. Takbir menggema. Pelukan bertebaran. Air mata jatuh—kadang karena haru, kadang juga karena lega. Semua terasa selesai. Dan di situlah masalahnya dimulai.




FOLLOW US ON INSTAGRAM

@JEJARINGDUNIASANTRI

@DUNIASANTRICO

www.duniasantri.co



 @jejaringduniasantri



 @duniasantrico

Beberapa hari setelahnya, ritme itu pelan-pelan hilang. Masjid kembali lengang. Al-Qur'an kembali tersimpan rapi, terlalu rapi. Doa-doa mulai pendek. Bahkan kadang terlupakan.



Pustaka Bagaimana NU Menerawang Masa Depan

Di era di mana dunia semakin mendigital, Nahdlatul Ulama (NU) melihat pelua...



Teras KUPI Gelar Bulan Kebangkitan Ulama Perempuan

Jaringan Kongres Ulama Perempuan Indonesia (KUPI) kembali menyelenggarakan...



Opini Trasformasi Sosial dan Relasi Gender di Pesantren

Pondok pesantren memiliki tradisi yang telah mengakar, salah satunya adalah...

Trending

Sorry. No data so far.

Tidak ada yang benar-benar salah. Tidak ada juga yang benar-benar aneh. Tapi ada sesuatu yang hilang. Sesuatu yang dulu terasa hidup, kini terasa jauh.

Gejala yang Kita Abaikan

Kita jarang menyebutnya. Tapi mungkin kita semua pernah mengalaminya: *Post-Ramadan Syndrome*.

Bukan istilah medis, apalagi psikologis. Tapi cukup akurat untuk menggambarkan satu kondisi: ketika semangat spiritual naik tinggi, lalu turun drastis tanpa arah.

Gejalanya sederhana. Ibadah berkurang. Khusyuk menipis. Distraksi kembali berkuasa. Dan di dalam hati, ada sedikit rasa bersalah—yang tidak cukup kuat untuk mengubah apa-apa.

Kita sadar. Tapi tidak bergerak. Kita sering mengira ini soal iman yang melemah. Kita menyalahkan diri sendiri. “Iman saya turun.” “Saya kurang kuat.” “Saya tidak konsisten.”

Tapi benarkah sesederhana itu? Atau jangan-jangan, kita sedang memelihara ilusi?

Kita percaya bahwa Ramadan telah mengubah kita. Padahal, bisa jadi ia hanya menahan kita. Kita percaya niat sudah cukup. Padahal niat tanpa sistem hanya akan kelelahan. Kita percaya istiqamah itu soal kuat iman. Padahal seringkali, ia soal cara hidup.

Iman Tanpa Ekosistem

Selama Ramadan, kita hidup dalam sebuah sistem. Bukan hanya ibadah yang meningkat. Tapi seluruh lingkungan berubah.

Semua orang berpuasa. Semua orang bicara tentang kebaikan. Masjid hidup hampir sepanjang hari: subuh, siang, sore, bahkan malam. Bahkan media sosial terasa lebih “religius”.

Distraksi tidak hilang. Tapi kalah dominan. Tanpa sadar, kita sedang berada dalam ekosistem yang mendukung iman. Kita merasa kuat. Padahal, kita sedang ditopang. Lalu Ramadan pergi. Dan sistem itu ikut hilang.

Kita kembali ke dunia yang sama. Rutinitas yang sama. Tekanan yang sama. Distraksi yang mungkin lebih bisung dari sebelumnya.

Tapi kita berharap diri kita tetap seperti di bulan Ramadan. Di sinilah ketegangan itu muncul. Kita ingin hasil yang sama. Tanpa sistem yang sama. Kita ingin tetap tinggi. Tanpa fondasi yang menopang. Dan akhirnya, kita jatuh: pelan, tapi pasti. Ini bukan sekadar penurunan iman. Ini adalah kembalinya kita ke “default mode”.

Seharusnya Dilanjutkan

Ramadan sering kita anggap sebagai puncak. Sebagai garis finish. Padahal, mungkin ia lebih tepat disebut sebagai simulasi.

Simulasi kehidupan ideal seorang muslim. Di sana, kita bangun lebih pagi. Kita lebih sadar dengan waktu. Kita lebih hati-hati dengan kata. Kita lebih dekat dengan Tuhan.

Pertanyaannya sederhana. Kalau itu versi terbaik kita, kenapa tidak kita lanjutkan?

Jawabannya jujur: karena mungkin kita tidak pernah merancang cara untuk melanjutkannya. Kita menikmati Ramadan. Tapi tidak menyiapkan kehidupan setelahnya.

Kita terlalu lama percaya bahwa perubahan itu soal niat. Padahal, niat hanya awal. Yang menjaga adalah sistem.

Mungkin kita perlu mengubah cara pandang. Bukan lagi berpikir, “bagaimana mempertahankan semua yang kita lakukan di Ramadan?”

Tapi, “apa versi paling kecil dari Ramadan yang bisa saya jaga sepanjang tahun?”

Bukan satu juz sehari. Mungkin satu atau dua halaman yang konsisten. Bukan tarawih atau *qiyamullail* yang panjang. Mungkin dua rakaat di malam hari yang tidak pernah putus. Bukan sedekah yang besar. Mungkin kebaikan kecil yang terus mengalir. Kita tidak butuh kesempurnaan. Kita butuh keberlanjutan.

Lingkaran yang Menjaga

Selain itu, kita perlu jujur pada satu hal penting: iman itu tidak kuat sendirian. Ia butuh lingkungan.

Selama Ramadan, lingkungan itu tersedia secara otomatis. Setelahnya, kita harus menciptakannya.

Lingkaran pertemanan dalam berbuat baik. Masjid yang rutin dikunjungi. Komunitas kecil yang saling mengingatkan. Tanpa itu, kita akan selalu kalah oleh arus. Karena default manusia adalah lalai.

Ramadan hanyalah interupsi. Ia datang sebagai jeda dan madrasah. Setelah semuanya selesai, hidup akan kembali seperti semula kecuali kita sengaja mengubahnya.

Identitas yang Menetap

Di titik ini, pertanyaannya menjadi lebih personal. Siapa yang menjaga iman kita setelah Ramadan? Apa sistem yang menopang kita ketika semangat turun? Dan yang lebih dalam lagi, siapa kita sebenarnya?

Apakah kita hanya “rajin sesaat”? Atau sedang membangun identitas baru?

Karena pada akhirnya, yang bertahan bukan aktivitas. Tapi identitas. Dan identitas kita sebagai Muslim sangat bergantung seberapa sukses kita menyelesaikan ujian-ujian hidup

ini, sebagaimana firman Allah swt. "Yaitu yang menciptakan kematian dan kehidupan untuk menguji kamu, siapa di antara kamu yang lebih baik amalnya." (Q.S Al-Mulk:2)

Jika kita masih melihat diri kita sebagai "orang yang rajin di bulan Ramadan", maka setelah itu selesai, kita akan kembali seperti semula.

Tapi jika kita mulai melihat diri kita sebagai "orang yang menjaga hubungan dengan Allah dengan berbagai amal saleh", maka sekecil apa pun yang kita lakukan, akan terasa berarti. Kita adalah hamba Allah bukan hamba Ramadan.

Ramadan telah dan akan selalu pergi. Itu pasti. Yang belum pasti adalah apa yang ia tinggalkan. Apakah ia hanya menjadi kenangan tentang sahur, buka, dan takbir yang indah?

Atau ia benar-benar meninggalkan jejak dalam cara kita hidup, berpikir, dan bertindak?

Mungkin kita tidak perlu terlalu keras pada diri sendiri. Turun itu manusiawi. Yang tidak manusiawi adalah tidak pernah mencoba naik lagi.

Pelan tidak masalah. Kecil tidak masalah. Yang penting, hidup.

Karena pada akhirnya, yang menentukan bukan seberapa tinggi kita pernah terbang di Ramadan, tapi seberapa lama kita mampu tetap berjalan setelahnya.

Ramadan bukan untuk membuat kita sempurna. Tapi untuk menunjukkan bahwa kita bisa berubah. Sisanya, adalah pilihan kita.

Multi-Page

