

## Jacob Erete : Puasa Sebagai Laku Spiritual Dan Terapi Psikologis Kejiwaan Yang Sakit

Helmi M. Fadhil - [BELTIM.WARTA.CO.ID](http://BELTIM.WARTA.CO.ID)

Mar 10, 2024 - 04:01



OPINI - Memahami rahasia Tuhan tentang berbagai masalah yang tidak tertembus oleh kecerdasan akal, tapi bisa dipahami dan diterima oleh kecerdasan spiritual yang juga merupakan misteri dari kebesaran Tuhan.

Resolusi langit yang menegaskan agar manusia melakukan puasa selama satu bulan penuh setelah setahun bergiat dengan berbagai aktivitas intelektual dan spiritual, adalah bagian dari rahasia yang perlu dicermati untuk dapat dipahami, sehingga mau dilakukan dengan penuh keyakinan, penghayatan serta kesabaran agar bisa memetik hikmahnya dalam upaya untuk meningkatkan nilai-nilai (kualitas) hidup sebagai manusia yang ditahbiskan sebagai makhluk yang paling sempurna di muka bumi.

Agaknya, itulah sebabnya titah puasa pada bulan ramadhan tidak dilakukan oleh makhluk lain, kecuali bagi Khalifah Allah SWT semata. Karena puasa selama sebulan setelah setahun bergiat entah untuk apa saja itu, seperti mesin kendaraan yang patut di service ulang secara rutin yang cermat, agar kerusakan perangkat dari segenap kelengkapan tubuh yang hidup -- dalam arti biologis, psikologis, sosiologis maupun filosofis dapat terjaga serta ditingkatkan kualitas maupun kapasitas dari cara kerjanya yang baik dan bermutu sehingga mampu memberi manfaat yang banyak pula bagi orang lain.

Pengertian dari manusia yang paling sempurna itu juga bisa dipahami dalam pengertian kemampuan memberi manfaat -- tidak hanya bagi sesama manusia di muka bumi -- tetapi juga bagi alam jagat dan seisinya yang lain. Maka itu, perhatian terhadap lingkungan pun menjadi bagian dari pemaknaan iman dan keyakinan setiap orang kepada Yang Maha Pencipta serta pemilik jagat raya ini.

Berpuasa selama sebulan pada bulan ramadhan, juga dapat dipahami sebagai upaya untuk mawas diri, lalu mampu meningkatkan usaha mempertinggi kualitas hidup, tidak tamak dan rakus, apalagi sampai kemaruk mengambil hak orang lain. Dalam konteks upaya menahan diri ini -- dalam menunaikan ibadah puasa -- jelas bisa dipahami juga dalam pengertian haus kekuasaan, jadi bukan cuma menahan birahi yang lebih bersifat duniawi. Karena hanya dengan begitu, upaya untuk membedakan hal yang baik dengan hal lain yang buruk, dapat dipahami dengan penuh kesadaran untuk dilakukan dan tidak boleh dilakukan.

Pengendalian hasrat yang lebih bersifat biologis, psikologis dan egoistis sungguh merupakan rahasia utama dari titah langit itu agar manusia mau menjalankan puasa, tanpa kecuali bagi mereka yang telah terbilang ulama sekalipun. Dan laku puasa -- tak hanya pada bulan ramadhan -- boleh saja dilakukan oleh umat yang beragama apa saja, termasuk agama yang tidak berasal dari langit. Sebab perlunya puasa bagi umat manusia merupakan kesadaran dasar yang patut dilakukan untuk mengendalikan diri, agar tidak menjadi perusak tatanan hidup yang harus selaras dan harmoni dengan orang lain maupun dengan lingkungan alam sekitarnya yang harus dan wajib dijaga bersama dengan rasa penuh tanggung jawab sebagai bentuk nyata dari keimanan setiap manusia yang percaya kepada Tuhan.

Karena itu bagi mereka yang telah mencapai makam pemahaman keagamaan di langit, ibadah puasa itu tidak lagi diterima sebagai kewajiban, tetapi telah menjadi kebutuhan. Maka itu -- laku puasa -- acap dilakukan oleh banyak orang tidak hanya pada bulan ramadhan. Ada model puasa Nabi Daud AS, ada juga cara puasa cara Nabi Syuef, bahkan ada pula puasa versi Nabi Ayyub. Bahkan di Indonesia -- beragam tradisi dalam melakukan puasa -- pada setiap hari Senin dan Kamis. Ada juga puasa yang dilakukan orang setiap hari kelahirannya saja.

Semua bentuk dan model puasa ini -- seperti penegasan Tuhan yang jelas memerintahkan langsung dari langit untuk berpuasa pada setiap bulan ramadhan ini -- pasti sangat besar manfaat dan gunanya bagi siapa saja yang patuh, ikhlas serta khusuk menikmatinya sebagai rekreasi batin untuk mendekatkan diri kepada Tuhan.

Dan perintah puasa pada bulan ramadhan pun berlaku umum, namun dalam tata

laksana dan manfaat serta hikmahnya tetap menjadi milik pribadi. Sebab mulai dari kontrol terhadap laku puasa itu -- tak hanya pada bulan ramadhan -- sepenuhnya berada dalam wilayah otoritas diri kita sendiri, termasuk dalam upaya menjaga dan meningkatkan kualitas dari cara melakukan puasa itu sendiri. Pada level kualitas puasa setara Wali atau mereka yang dapat disebut pelaku spiritual yang tangguh, hakikat puasa itu sering dimaknai semacam terapi -- penyembuh -- dari segala penyakit, terutama batin atau jiwa yang sakit.

Jakarta, 9 Maret 2024