

NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM IBADAH PUASA (Studi Analisis terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 183-187)

Oleh : Taufik Mukmin
(Dosen STAI Bumi Silampari Lubuklinggau)

ABSTRACT

From the results of the study, it can be concluded that fasting is to refrain from eating, drinking, and sexual relations and to withhold from the things that break the fast since the time of dawn until sunset with the intent to train and refrain from its passions and desires contrary with the rules of fasting in order to form a private cautious and obey the rules of Allah. As for other forms of educational values embodied in the fasting is to educate honesty, fasting educates hard work, fasting educates for discipline, fasting teaches patience, fasting teaches gratitude, fasting educates equality, fasting educate people to always learn and seek knowledge and fasting educate empathy.

Kata Kunci: Nilai-nilai Pendidikan, Ibadah Puasa, Surah al-Baqarah 183-187

A. Pendahuluan

Ibadah puasa merupakan lahan bagi umat Islam untuk melatih dan meningkatkan kesadaran serta ketaatan beragama. Banyak di antara kita yang berpuasa tanpa menghayati makna dan maksud puasa tanpa mengikuti petunjuk dan pedoman yang harus ditaati, sehingga hanya memperoleh rasa haus dan lapar. Puasa apabila dilakukan dengan syarat dan rukunnya yang akan mempunyai faedah yang sangat besar bagi diri kita yaitu kesehatan secara jasmani dan bertambahnya tingkat ketaqwaan kita kepada Allah swt. “Peranan puasa dalam menciptakan kesehatan mental cukup besar, baik sebagai pengobatan terhadap gangguan kejiwaan, sebagai pencegahan agar tidak terjadi gangguan kejiwaan, maupun sebagai alat untuk membina kesehatan mental” (Zakiah Daradjat, 2000 : 18).

Kewajiban puasa pada bulan Ramadhan merupakan amal

ibadah yang diwajibkan kepada umat Islam yang berakal sehat dan telah mencapai usia baligh. Puasa menurut syariat yaitu “menahan dirinya dari syahwat perut dan kemaluan mulai terbit fajar hingga terbenam matahari” (Ahmad Muhammad al-Hushari, 2014 : 76).

Al-Qurthubi yang dikutip oleh Hasbi Ash-Shiddieqy dalam buku Pedoman Puasa ketika menjelaskan ayat “...*kama kutiba ‘alalladzina min qablikum...*” mengatakan bahwa Asy-Sya’bi, Qadatah dan ulama lain menandakan bahwa: Penyerupaan (*tasybih*) di sini kembali kepada waktu dan kadar lama berpuasa. Sebenarnya Allah swt telah memfardukan puasa Ramadhan atas umat Musa dan Isa, kemudian mereka mengubahnya. Pendeta-pendeta mereka menambah sepuluh hari. Pada suatu ketika salah seorang pendeta jatuh sakit, lalu bernazar, Jika Allah menyembuhkanku, aku menambah sepuluh hari lagi (M. Hasbi Ash-Shiddieqy, 2009 : 1). Pada dasarnya puasa adalah ajaran yang diwajibkan oleh Islam. ia adalah salah satu rukun Islam yang lima. Rasulullah Saw. Pernah bersabda, “*Islam dibangun di atas lima pondasi: syahadat bahwa tidak ada Tuhan selain Allah dan Muhammad utusan Allah, mendirikan shalat, mengeluarkan zakat, menunaikan ibadah haji dan melaksanakan puasa Ramadhan* (HR Al-Bukhari dan Muslim)”.

Manfaat yang terdapat dalam ibadah puasa yang dikerjakan oleh kaum muslimin itu sendiri akan memperoleh perlindungan Allah dengan rahmatnya yang banyak, sebagaimana hadits riwayat Imam At-Tirmidzi:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ رَبَّكُمْ يَقُولُ كُلُّ حَسَنَةٍ بِعَشْرٍ أَمْثَلِهَا إِلَيَّ سَبْعَ مِائَةٍ ضِعْفٍ وَالصَّوْمُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ الصَّوْمُ جُنَّةٌ مِنَ النَّارِ وَلِخُلُوفٍ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ وَإِنْ جَهِلَ عَلَى أَحَدِكُمْ جَاهِلٌ وَهُوَ صَائِمٌ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ . (رواه الترمذي)

Artinya: “*Dari Abu Hurairah ra berkata. Rasulullah saw bersabda: sesungguhnya Tuhan kamu berfirman, setiap kebaikan dibalas sepuluh sampai tujuh ratus kali lipat. Sedangkan puasa itu untuk-Ku dan aku yang akan membalasnya. Puasa itu perisai dari api neraka dan sungguh bau mulut orang yang berpuasa lebih baik disisi Allah dari bau minyak kasturi, dan jika seseorang bertindak bodoh, sedangkan kamu dalam berpuasa, maka hendaklah ia mengatakan*

sesungguhnya aku sedang berpuasa” (Imam At-Tirmidzi, *Sunan At-Tirmidzi*, Maktabah Syamilah edisi Jus 3 : 234)

Berpuasa itu juga bisa menyehatkan. Penemuan-penemuan mutakhir berhasil membuktikan bahwa puasa ternyata sangat berguna bagi kesehatan. Dengan berpuasa, itu berarti memberikan kesempatan bagi organ yang ada dalam tubuh untuk istirahat sejenak terutama organ pencernaan, termasuk enzim dan hormon, serta memberi kesempatan bagi sel-sel tubuh untuk memperbaiki diri. Banyak dijumpai para dokter yang mengharuskan pasiennya untuk berpuasa sebelum si pasien dioperasi untuk menghilangkan suatu penyakit yang ada dalam tubuhnya.

B. Deskripsi Puasa Berdasarkan Surat Al-Baqarah ayat 183-187

Puasa dalam bahasa Arab disebut *shiyam*. Sayyid Sabiq menjelaskan bahwa “pada umumnya *syiyam* atau berpuasa berarti menahan” (Sayyid Sabiq, 1994 : 161). Adapun arti puasa menurut terminologi agama ialah “menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh semenjak waktu terbit fajar sampai waktu terbenam matahari dengan niat ikhlas dan mengharapkan keridhaan Allah SWT” (Rma Hanafi, 2010 : 74). Perintah puasa terdapat dalam surat Al-Baqarah ayat 183-187 yaitu sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ (البقرة / 2 : 183)

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*”.

Ayat puasa dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman, walau seberat apapun, untuk sadar akan perlunya melaksanakan ajakan yang dimulai dengan panggilan mesra, “wahai orang-orang yang beriman” dilanjutkan dengan menjelaskan kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya, untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan setiap kelompok, sehingga andaikata bukan Allah SWT yang mewajibkan, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri. Puasa

memperkokoh dan mendidik rasa kasih antar sesama, manusia tidak akan sampai pada kebahagiaan kecuali di bawah naungan undang-undang Allah SWT. Manusia tidak akan menggapai cita-cita mereka dari ketentraman kecuali ridha atas kehendak Allah SWT dan berserah diri pada takdir-Nya.

M. Quraish Shihab sebagaimana dikutip oleh Chablullah Wibisono menjelaskan bahwa “ayat ini adalah undangan bagi mereka yang beriman walau seberat apapun. Dimana dengannya orang yang beriman menggapai ketakwaan” (Chablullah Wibisono, 2010 : 24) . Puasa ini adalah media ampuh untuk membersihkan jiwa, dan merupakan ibadah yang paling efektif untuk dapat mengekang hawa nafsu. Karenanya ibadah puasa ini diwajibkan dan disyari’atkan oleh seluruh umat beragama, sekalipun bagi mereka yang menyembah berhala.

Puasa menjadi sarana efektif penanaman sekaligus pengaplikasian nilai-nilai pendidikan Islam. Nilai pendidikan yang bisa digali dari pelaksanaan ibadah puasa karena puasa mengajari kita untuk senantiasa menahan dan mengendalikan diri. Karakter ini sangat dibutuhkan bukan hanya untuk rakyat, tetapi juga untuk pejabat, pelajar, guru, pegawai, pengusaha, dan sebagainya. Jika karakter ini sudah tertanam dan tumbuh subur dalam setiap pribadi bangsa, setidaknya akan meminimalisirkan praktek korupsi, kolusi, nepotisme, suap, dan praktek-praktek tercela. Untuk mengatasi dan mengurangi segala masalah dan penyakit tersebut yakni dengan puasa karena puasa merupakan ibadah yang paling ampuh dan efektif, asalkan pelaksanaan puasa tersebut dilakukan dengan dasar iman yang mantap kepada Allah SWT.

Dalam kajian sejarah agama, Abdul Wahid sebagaimana dikutip oleh Ali Ahmad al-Jarjawi menjelaskan bahwa “Puasa adalah ritual tertua dan terkenal yang dikenal oleh sejarah manusia. Tidak ada satu agama pun yang tidak mengenal dan tidak menjadikan puasa sebagai salah satu ritualnya. Syariat manapun yang dianut oleh umat manusia sepanjang perputaran sejarah, dulu dan sekarang. Tidak pernah terlepas dari ritual berpuasa. Semua umat menjadikan puasa sebagai salah satu ritual yang harus mereka lakukan. Namun yang berbeda hanyalah dalam hal pelaksanaannya berdasarkan perbedaan umat, syariat, dan latar belakang, dan factor penyebab yang menuntut untuk berpuasa” (Ali Ahmad al-Jarjawi, 2006 : 225).

Ahmad Mushtafa al-Maraghi menjelaskan bahwa “Puasa ini sudah dikenal sejak bangsa mesir kuno. Selanjutnya meluas sampai ke Yunani dan Romawi. Orang-orang yang memeluk agama Hindu juga tetap melaksanakan ibadah puasa hingga saat ini. Di dalam kitab Taurat juga disebutkan puasa dan dipuji orang yang melakukannya, hanya tidak disebutkan wajibnya puasa. Tetapi Nabi Musa sendiri melakukan puasa selama 40 hari. Di dalam kitab Injil juga tidak ada nash yang menyebutkan wajibnya puasa. Tetapi disebutkan bahwa puasa itu merupakan salah satu jenis ibadah dan pujian terhadap ibadah ini. Puasa yang banyak dikenal oleh kaum Nasrani dan yang paling terdahulu dilakukan adalah puasa sebelum hari raya paskah, dan hari itu juga nabi Musa berpuasa, yang dilakukan oleh nabi Isa dan kaum Hawariyyun (para penolong nabi Isa). Dewan gereja telah mengadakan beberapa jenis puasa, yang antara lain terjadi perbedaan antara beberapa sekte” (Ahmad Mushtafa al-Maraghi, 1984 : 124).

Hamka (1983 : 118), menjelaskan bahwa “ada dua syahwat yang sangat mempengaruhi hidup, yaitu syahwat *faraj* atau *sex*, kelamin dan syahwat perut”. Kalau keduanya ini tiada terkendali, maka kemanusiaan manusia menjadi runtuh dan turun bertukar menjadi kebinatangan. Tetapi apabila dapat dikendalikan dengan puasa, kemanusiaan tadi akan naik tingkatnya. Allah SWT telah mewajibkan puasa pada kita sebagaimana puasa ini telah diwajibkan kepada orang sebelum kita. Ibadah Puasa ini menjadi lebih istimewa jika dibandingkan dengan ibadah yang lainnya karena di dalamnya seorang hamba harus menahan diri untuk tidak makan dan minum, mengekang diri dari godaan hawa nafsu.

Meskipun puasa telah menjadi kewajiban yang tidak boleh dilalaikan sedikit juapun, namun kalau badan merasa sakit atau dalam perjalanan, boleh diperhitungkan dihari yang lain yakni selama berapa hari yang ditinggalkan. Tetapi kembali diingatkan bahwa “orang yang sakit dan dalam perjalanan boleh tidak berpuasa dengan memberikan penegasan mengenai peraturan berpuasa” (Muhammad Quraish Shihab, 1996 : 524). Ali Ahmad al-Jarjawi menjelaskan bahwa “ketika seseorang hamba tidak dapat menunaikan puasa semasa dalam perjalanan, maka dia diwajibkan mengqadha puasa tersebut setelah kembali dari perjalanannya itu”. Ayat ini menjelaskan kadar puasa yakni bukan setiap hari terus menerus tetapi beberapa hari yang dapat dihitung dengan jari, supaya tidak memberatkan sehingga tidak sanggup mengerjakannya. Puasa

merupakan syiar terpenting dan lebih agungnya pendekatan diri kepada Allah SWT. Bagaimana tidak, karena puasa merupakan rahasia diantara hamba dengan Rabbnya.

Mayoritas ahli tafsir melihat bahwa “yang dimaksud dengan hari-hari yang lain dalam firman Allah (*ayyaman ma’dudaat*) adalah bulan Ramadhan. Hal ini juga mengandung kemungkinan adanya hari-hari yang lain atas tiga hari atau lebih dalam sebulan” (Syaiikh Ahmad Muhammad al-Hushari, 2014 : 77-78). Ummu Asma menjelaskan bahwa “orang yang sabar adalah orang yang mampu menundukkan nafsunya. Menjadikan dirinya sebagai raja atas hawa nafsu. Untuk menjadi orang yang sabar kita perlu berlatih dengan tekun dan jangan gampang menyerah. Salah satu cara adalah saum atau berpuasa” (Ummu Asma, 2010 : 164).

Dengan berpuasa, kita berlatih menahan keinginan-keinginan yang bertentangan dengan aturan-aturan puasa. Saat puasa adalah saat yang tepat untuk mendidik hawa nafsu kita agar taat pada aturan Allah SWT. Ummu Asma menandaskan lagi bahwa “bila kita telah membiasakan puasa dengan niat yang lurus semata karena Allah, mengikuti sunah Rasulullah bukan dengan niat lain, seperti melangsingkan badan atau niat lainnya, perlahan kebiasaan puasa akan mewarnai perilaku keseharian”. Menjadikan kita mudah menahan amarah, mampu menahan diri dari berdusta, atau membicarakan kejelekan orang lain. Terutama, mampu menundukkan nafsu untuk selalu taat pada aturan Allah SWT.

Berpuasa pada bulan Ramadhan adalah salah satu rukun Islam, yang berarti berpuasa itu merupakan suatu kewajiban agama, yang ikut menentukan keislaman seseorang, sebagai mana sabda Rasulullah SAW, yang diriwayatkan oleh Al-Bukhari dan Muslim serta Ibnu Umar :

الإِسْلَامُ أَنْ تَعْبُدَ اللَّهَ وَلَا تُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَتُقِيمَ الصَّلَاةَ وَتُؤَدِّيَ الزَّكَاةَ الْمَفْرُوضَةَ وَتَصُومَ رَمَضَانَ وَتَحُجَّ الْبَيْتَ. (رواه البخارى ومسلم)

Artinya: “Islam itu ialah menyembah kepada Allah dan tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu, mendirikan shalat, menunaikan zakat yang diwajibkan, berpuasa dalam bulan Ramadhan, dan menunaikan ibadah haji ke Baitul Haram (Masjidil Haram dan sekitarnya)” (Zainal Abidin, 2011: 2).

Menurut Ibnu ‘Arabi sebagaimana dikutip oleh Muhammad Amin Suma menjelaskan bahwa “kata-kata *Syahru Ramadhan* (bulan

Ramadhan) adalah penafsiran atau penjelasan terhadap firman Allah diwajibkan atas kamu berpuasa”. Sementara Ibnu Katsir menjelaskan bahwa “Allah SWT memuji bulan Ramadhan di antara bulan-bulan yang lain dengan memilihnya sebagai bulan untuk menurunkan Al-Qur’an Al-Karim” (Muhammad Amin Suma, 1997 : 88).

Dari surat Al-Baqarah ayat 183-185 di atas, terdapat beberapa ketentuan tentang puasa. Pertama, berpuasa pada bulan Ramadhan itu hukumnya wajib bagi orang beriman, maka dari itu seruan berpuasa Ramadhan ditujukan kepada orang-orang beriman. Kedua, Berpuasa itu baik dan tujuannya agar orang bertakwa. Ketiga, bagi orang yang tidak sanggup berpuasa karena sakit atau dalam perjalanan, boleh berbuka (tidak puasa), akan tetapi dari beberapa hari puasa yang ditinggalkan selama bulan Ramadhan wajib dibayar pada hari lain di luar bulan Ramadhan. Karena itu adalah hutang dirinya terhadap Allah SWT dan wajib baginya untuk membayar hutang puasa tersebut. Keempat, permulaan turunnya Al-Qur’an adalah pada bulan Ramadhan. Kelima, bagi orang yang tidak sanggup lagi berpuasa (misalnya karena terlalu tua, atau sakit yang tidak ada harapan akan sembuh lagi) boleh tidak berpuasa tetapi wajib membayar fidyah (memberi makan seorang miskin) jika ia ingin memberi lebih banyak, boleh, dan untuk itu ia berpahala. Puasa itu mempersempit gerak setan dalam aliran darah manusia, sehingga pengaruh setan melemah. Dengan demikian maksiat dapat dikurangi, karena puasa itu secara umum dapat memperbanyak ketaatan kepada Allah SWT.

C. Aspek-Aspek Pendidikan dalam Ibadah Puasa

Puasa dapat dikatakan sebagai ibadah yang istimewa dalam Islam. Keistimewaan itu antara lain terletak pada adanya keterlibatan banyak aspek dalam diri manusia selama menjalankan ibadah puasa, baik aspek yang bersifat jasmaniah maupun aspek yang bersifat rohaniah, aspek emosional dan aspek spritual. Hal ini dapat dilihat dari aturan-aturan dalam melaksanakan ibadah puasa. Jika dilihat hikmah-hikmah yang terdapat dalam pelaksanaan ibadah puasa tersebut sangat erat kaitannya dengan dunia pendidikan. Pendidikan pada dasarnya usaha untuk mengembangkan segala potensi dalam diri manusia, baik potensi jasmani maupun potensi rohani. Menurut Sidi Gazalba (1985 : 147), “puasa dikerjakan karena ibadat, tapi mengandung hikmah bagi yang melakukannya. Hikmah ialah rahasia

dan manfaat yang terkandung. Hikmah puasa ber-efek kepada ruhaniah dan jasmaniah”.

Allah SWT mewajibkan puasa kepada kita umat Islam, sebagaimana ia wajibkan kepada umat sebelum kita. Hal itu karena puasa merupakan “sarana penyucian jiwa paling ampuh dan ibadah paling kuat (*efektif*) untuk mengendalikan hawa nafsu”. Oleh karena itu “puasa di syariatkan dalam semua ajaran agama hingga dalam agama *paganism* (penyembah berhala) sekalipun”. Al-Ghazali menjelaskan bahwa tingginya nilai puasa di mata Allah SWT dan Rasul SAW, terdapat pada dua hal Pertama, puasa itu mengandung ajaran pencegahan diri yang merupakan amal yang sangat rahasia, yang hanya diketahui oleh Allah swt. Tidak seperti shalat, zakat dan lain-lain. Kedua, puasa merupakan upaya efektif untuk menundukkan setan sebagai musuh Allah. Salah satu pintu efektif yang sering diterobos setan untuk menggoda manusia adalah melalui pintu syahwat dan nafsu. Rasa lapar sangat efektif untuk mematahkan seluruh syahwat dan nafsu yang menjadi perangkat setan (Al-Ghazali, 1995 : 46).

1. Tujuan Pendidikan dan tujuan disyariatkannya berpuasa

a. Tujuan Pendidikan

Pendidikan itu menurut Prof. Soegarda Poerbakawatja sebagaimana dikutip oleh Hamdani Ali menjelaskan bahwa “pendidikan dalam arti umumnya mencakup segala usaha dan perbuatan dari generasi tua untuk mengalihkan pengalamannya kepada ke generasi muda untuk memungkinkannya melakukan fungsi hidupnya dalam pergaulan bersama sebaik-baiknya” (Hamdani Ali, 1993 : 189).

Kata-kata ilmu berbeda dengan kata-kata pendidikan. Ilmu yang biasa disebut dengan ilmu pengetahuan ditunjukkan untuk mengisi otak anak didik dengan berbagai macam informasi yang diinginkan. Sedangkan pendidikan tidak hanya untuk mengisi otak dengan berbagai pengetahuan dan informasi, tetapi lebih ditujukan kepada pembentukan sikap, watak, kepribadian seseorang. Maka dari itu Bustanuddin Agus menjelaskan bahwa “yang dituju dalam mengajar, dengan arti memberikan ilmu pengetahuan, hanya aspek kognitif (pengenalan) saja, sedangkan yang dituju dalam mendidik mencakup kepribadian anak secara utuh yang biasa dirinci kepada aspek kognitif, afektif (perasaan),

dan psikomotorik (pelaksanaan)” (Bustanuddin Agus, 1993 : 2).

Pendidikan kita bertujuan untuk meningkatkan ketaqwaan terhadap Allah SWT, menambah kecerdasan dan ketrampilan, mempertinggi budi pekerti, memperkuat kepribadian dan mempertebal semangat kebangsaan dan cinta tanah air, agar dapat menumbuhkan manusia-manusia pembangunan yang dapat membangun dirinya sendiri serta bersama-sama bertanggung jawab atas pembangunan bangsa.

Kedua macam sasaran ini dikenal juga dalam mempelajari agama Islam. Kajian tentang Islam sebagai ilmu (ilmu agama Islam, *Islamology* atau *Islamic studies*) ditujukan untuk “mendapatkan pengetahuan tentang agama Islam, tidak harus diikuti dengan mengimani, mencintai dan mengamalkannya”. Karena itu diberbagai universitas di Eropa dan Amerika yang diasuh oleh orang-orang yang tidak beragama Islam biasa ditemukan jurusan *Islamic Studies*. Mereka mengkaji dan meneliti agama, masyarakat, dan sejarah Islam secara ilmiah kritis, tanpa ada rasa memihak atau ingin mempertahankannya. Tetapi pendidikan agama Islam tidak pernah dan tidak biasa mereka berikan karena mereka tidak pernah menyakini, mencintai dan mengamalkan ajaran Islam, walaupun mereka punya pengetahuan yang banyak tentang Islam dan fasih berbahasa Arab.

Menurut Syaikh Mustafa as-Shiba’i, ia mengemukakan bahwa “Puasa merupakan latihan rohani bagi masyarakat Islam, yang dengannya mereka biasa belajar menjauhi hawa nafsu, untuk menuju ke angkasa kebajikan dan melepaskan diri dari kefanaan dunia, sehingga ruh itu dapat melaksanakan tugas dan kewajibannya dengan baik sehingga membuat masyarakat dalam keadaan tenteram dan aman” (Syaikh Mustafa as-Shiba’i, 2001 : 117). Salah satu yang terpenting sebagai salah satu faktor pendidikan Islam yang tidak terdapat pada pendidikan lain adalah “faktor mawas diri (*al-Muraqabah*) dan intropeksi diri (*al-Muhasabah*). Ini karena pendidikan Islam bersentral dan bertujuan utama untuk mencari ridha Allah dan untuk beribadah kepada-Nya” (Murtadha Muthahhari, 2005: 287).

Negara-negara dunia yang sedang berkembang saat ini, sangatlah membutuhkan pembinaan untuk hidup mulia secara kontinue, memerlukan suatu system pendidikan yang khusus

untuk menciptakan generasi mudanya agar bias tumbuh menjadi pembela agama, akidah serta pengemban misinya. Keistimewaan yang sangat menonjol dari system pendidikan ini adalah “keberadaannya di atas tiga yaitu: unsur unsur kekuatan, kecintaan dan rendah hati” (Syaiikh Mustafa as-Shiba’i, *h.* 134).

b. Tujuan Puasa dalam Al-Qur’an

Secara jelas Al-Qur’an menyatakan bahwa tujuan puasa yang hendak diperjuangkan adalah untuk mencapai ketakwaan. Kewajiban puasa yang diberikan kepada kaum beriman memang untuk menggapai takwa. Puasa juga mengajarkan kita untuk tidak menjadi budak bagi kebiasaan kita atau menjadi budak hawa nafsu. Sebagian besar kita tunduk pada kebiasaan, misalnya makan di siang hari. Saat berpuasa, kebiasaan itu tidak lagi kita lakukan. Dengan berpuasa diharapkan kita tidak lagi berbuat sesuatu karena kebiasaan semata.

Sebagaimana Chablullah Wibisono menjelaskan bahwa “puasa adalah pembentukan diri seorang Muslim untuk selalu hidup semakin baik. Puasa adalah tangga untuk mencapai ketakwaan” (Chablullah Wibisono, 2010 : 39). Kita mesti melatih diri untuk berbuat di luar kebiasaan. Puasa yang benar bukan hanya saat pelaksanaannya. Puasa yang benar mesti memiliki dampak diluar prosesinya. Dan “puasa Ramadhan adalah tangga yang dipersiapkan Tuhan untuk sampai pada posisi takwa itu, di mana manfaat prosesinya tidak sekedar bagi yang berpuasa di saat berpuasa, tapi juga untuk dirinya dan orang lain di luar puasa”.

Berdasarkan penyelidikan yang mendalam terhadap ayat-ayat mengenai puasa di atas, Abdul Halim, mantan Grand Syaikh al-Azhar, sebagaimana dikutip oleh Ilyas Ismail, mengemukakan tiga hikmah penting ibadah puasa yaitu; Pertama, puasa diwajibkan sebagai sarana mempersiapkan individu Muslim menjadi takwa. Karena tujuan utama puasa adalah takwa, maka menurut Abdul Halim Mahmud, setiap orang yang berpuasa harus mampu mengorganisir seluruh organ tubuhnya dan mengatur semua aktivitasnya kearah tujuan yang hendak dicapai itu. Kedua, puasa diwajibkan sebagai syukur nikmat. Allah Swt, memerintahkan puasa setelah ia menerangkan bahwa Ramadhan yang mulia itu adalah bulan yang di dalamnya petunjuk Allah yang amat sempurna. Ketiga, puasa membuat pelakunya dekat dengan Tuhan, semua permohonan dan doanya didengarkan dan dikabulkan (Ilyas Ismail, 2009 : 27-29).

Quraissy Shihab menjelaskan bahwa “Puasa yang dilakukan umat Islam digaris bawahi oleh Al-Qur’an bertujuan untuk memperoleh takwa” (Quraissy Shihab, 1994 : 307). Tujuan tersebut tercapai dengan menghayati arti puasa itu sendiri Ketika tujuan puasa disebutkan agar menjadi bertakwa. maka yang perlu dipahami, ketakwaan ini tidak semata dalam ukuran syariah. Sholikhin, Muhammad menegaskan bahwa “ketakwaan itu merupakan suatu cermin kepribadian manusia yang komperhensif, yang berangkat dari keyakinan mendalam” (Muhammad Sholikhin, 2008 : 123-124).

Quraissy Shihab menjelaskan bahwa memahami dan menghayati arti puasa memerlukan pemahaman terhadap dua hal pokok menyangkut hakikat manusia dan kewajibannya di bumi ini, diantaranya; Pertama, manusia diciptakan oleh Tuhan dari tanah, kemudian dihembuskan kepadanya Ruh ciptaan-Nya, dan diberikan potensi untuk mengembangkan dirinya hingga mencapai satu tingkat yang menjadikannya wajar untuk menjadi *khalifah* (pengganti) Tuhan dalam memakmurkan bumi ini. Kedua, dalam perjalanan manusia menuju ke bumi, ia (Adam) melewati (*transit*) di surga, agar pengalaman yang di perolehnya di sana dapat dapat dijadikan bekal dalam menyelesaikan tugas pokonya di bumi ini. Pengalaman tersebut antara lain adalah persentuhannya dengan keadaan di surga itu sendiri. Di sana telah tersedia segala macam kebutuhan manusia, antara lain sandang pangan serta ketentraman lahir dan batin.

Zakiah Daradjat dalam menjelaskan bahwa dalam surat Al-Baqarah ayat 183-185 terdapat beberapa ketentuan tentang puasa, di antaranya 1) Berpuasa pada bulan Ramadhan itu hukumnya wajib bagi orang yang beriman. 2) Bagi orang yang tidak sanggup berpuasa karena sakit atau dalam perjalanan, boleh berbuka (tidak puasa), akan tetapi wajib dibayar pada hari lain, di luar bulan Ramadhan. 3) Bagi orang yang tidak sanggup lagi berpuasa (misalnya karena terlalu tua, atau sakit yang tidak ada harapan akan sembuh lagi) boleh tidak berpuasa tetapi wajib membayar *fidyah* (member makan seorang miskin), jika ia ingin memberi lebih banyak, boleh, dan untuk itu ia berpahala. 4) Permulaan turunya Al-Qur’an adalah bulan Ramadhan. 5) Berpuasa itu baik dan tujuannya agar orang bertakwa (Zakiah Daradjat, 2000 : 12-13).

Berkenaan dengan tujuan puasa dalam Al-Qur’an ‘Aidh Abdullah Al-Qarny menjelaskan bahwa “tujuan puasa adalah mensterilkan unsur-unsur yang merusak lambung dengan cara

membatasi makanan yang masuk. Bagaimana mungkin tujuan itu bias tercapai pada orang yang berlebih-lebihan dalam makan dan minum, serta berlaku boros” (‘Aidh Abdullah Al-Qarny, 2006 : 112).

Berpuasa dapat mencegah manusia dari perbuatan dosa yang dilakukan oleh anggota tubuhnya. Ibadah puasa yang dijalani umat muslim, bukan hanya sekedar menahan lapar dan haus, tetapi lebih dari itu, karena puasa anugerah besar dari Allah SWT untuk menjadikan diri menuju karakter muslim sejati. Seorang muslim sejati bisa diibaratkan seperti pohon. Akarnya yang kuat demikian dengan dahan, ranting-rantingnya serta daun-daunya yang lebat dan menghasilkan buah yang banyak dan manis rasanya. Akar-akar yang kokoh tersebut itu bisa diibaratkan sebagai aqidah yang lurus, ibadah yang benar dan akhlak yang mulia. Tiga karakter ini akan menopang karakter-karakter yang lain. Karakter-karakter baik tidak akan tumbuh jika tiga karakter dasar ini rapuh. Adapun batang, dahan, ranting, dan daunnya adalah potensi- potensi diri yang tumbuh dengan baik yang meliputi fisik yang kuat, berwawasan luas, mampu mengendalikan diri, menjaga waktu, tertib dalam segala urusan, mampu mencari nafkah. Sedangkan buah yang bisa dipetik setiap musim adalah karakter yang member manfaat bagi orang lain.

Allah SWT tidak memerintahkan untuk bermalas-malasan melainkan diperintah untuk bertebaran di muka bumi dan mencari karunia Allah SWT. Sebagaimana Allah berfirman pada surat Al-Jumuah ayat 10:

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ
كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾ (الجمعة / 62 : 10)

Artinya: “Apabila Telah ditunaikan shalat, Maka bertebaranlah kamu di muka bumi dan carilah karunia Allah dan ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung” (Ahmad Hatta, 2009 : 554).

Kerap pula orang-orang yang berpuasa menjadikan waktu siang untuk tidur, hingga seolah-olah ia tidak berpuasa. Di antara mereka ada yang tidak bangun kecuali hanya untuk shalat, lantas tidur lagi. Menghabiskan waktu siang dengan kelalaian dan waktu malam dengan begadang. Dalam bekerja dan berusaha kita harus mengingat Allah SWT sehingga tidak akan terperosok untuk

melakukan perbuatan yang tidak diridhoi oleh-Nya. Kita dibolehkan mencari karunia Allah SWT sebanyak mungkin, asal dilakukan dengan cara yang benar. Dengan demikian Allah akan meluaskan rezeki kepada kita dan memberikan keberuntungan yang berlipatganda.

2. Keutamaan Puasa

Puasa merupakan salah satu ibadah yang akan dibalas sendiri oleh Allah SWT. Adapun keutamaan dari puasa itu sendiri adalah sebagai berikut.

- a. Allah menjanjikan ampunan dan pahala yang besar bagi mereka yang berpuasa. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Ahzab ayat 35 :

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِينَ وَالْقَنَاتِ
وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ
وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّيِّمِينَ وَالصَّيِّمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ
وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا
عَظِيمًا ﴿٣٥﴾ (الأحزاب/ 33 : 35)

Artinya: “Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah Telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar”.

Pada ayat di atas Allah SWT menjelaskan sifat-sifat hamba-Nya yang akan diampuni segala dosanya dan kesalahannya dan dimasukkan kedalam surga. Berkenaan dengan hal yang demikian maka dengan berpuasa dapat menundukkan syahwat hawa nafsu.

Orang yang belum mampu menahan pandangan mata, dan memelihara kemaluannya, menjaga kemaluan dari segala perbuatan yang haram dan keji, jika ia belum mampu untuk menahan yang demikian, maka berpuasalah, karena puasa dapat membendung syahwat.

b. Puasa adalah jalan meraih takwa

Al-Qur'an surat al-Hujurat ayat 13 yang artinya *"sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di hadirat Allah adalah taqwa"*. Dalam ayat ini mengajarkan bahwa taqwa adalah nilai hidup yang tertinggi. Taqwa adalah kebajikan yang hakiki (al-Baqarah ayat 189) dan takwa adalah bekal hidup yang terbaik (Al-Baqarah ayat 197). Dalam hal ini Puasa adalah perisai dan benteng yang kuat dari api neraka, karena puasa adalah menahan.

Muhammad Quraish syihab menjelaskan bahwa "menahan diri dibutuhkan oleh setiap orang, kaya atau miskin, muda atau tua, lelaki atau perempuan, sehat atau sakit, orang modern yang hidup masa kini, maupun manusia primitif yang hidup masa lalu bahkan perorang atau kelompok" (M. Quraishy Shihab, 2002 : 401).

Ibadah puasa yang kita jalankan adalah sebagai proses untuk meningkatkan kualitas iman menjadi takwa serta berserah diri pada Allah SWT. Keimanan hanya akan diperoleh dengan pencarian, pemahaman sehingga akan menghasilkan keyakinan. Allah SWT menjanjikan orang yang bertakwa masuk surga. Ini adalah tujuan akhir dari orang yang takwa merupakan buah yang termanis dari segala bentuk amalannya. Sebagaimana Allah SWT berfirman dalam surat Ali Imran ayat 133 :

وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ
لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ (ال عمران / 3 : 133)

Artinya: *"Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa"*.

Berkenaan dengan tingkatan-tingkatan takwa, hamka menjelaskan bahwa "tingkatan-tingkatan kenaikan takwa seorang mukmin. Pertama, mereka pemurah, baik dalam waktu senang atau dalam waktu susah. Artinya kaya atau miskin berjiwa dermawan,

naik setingkat lagi yaitu pandai menahan amarah. Tetapi bukan tidak ada marah, karena orang yang tidak ada rasa marahnya melihat yang salah, adalah orang yang tidak berperasaan. Yang dikehendaki di sini ialah kesanggupan mengendalikan diri ketika marah. Ini adalah tingkat dasar. Kemudian naik setingkat lagi, yaitu member maaf. Kemudian naik ke tingkat yang di atas sekali, menahan marah, member maaf yang diiringi berbuat baik, khususnya kepada orang yang nyaris dimarahi dan dimaafkan itu” (Hamka, 1983 : 115).

c. Bulan bertebaran amal shaleh

Dalam bulan ini semua jenis pahala kebaikan akan dilipatgandakan pahalanya oleh Allah SWT. Sehingga seorang muslim sebaiknya benar-benar memanfaatkan bulan ini untuk mengumpulkan bekal sebanyak-banyaknya. Ibaratnya ia menjadi pedagang yakni pedagang akhirat dengan mencari keuntungan yang berlipatganda karena memang Allah SWT akan membeli barang dagangan seseorang atau amal shaleh dengan harga yang bukan hanya dengan harga sama atau dua kali lipatnya tapi sampai tujuh ratus kali lipat.

3. Hikmah Bulan Ramadhan Dijadikan Bulan Puasa

Hikmah dari menjalankan ibadah berpuasa ini adalah agar orang yang melakukannya merasakan nikmatnya lapar di jalan yang diridhai Allah SWT, dan manisnya haus di jalan Allah SWT. Sedangkan orang yang menjadikan waktu siang untuk tidur, ia tidak akan merasakan semua itu.

Selain itu, Mahmud Syaltut sebagaimana dikutip oleh Ilyas Ismail menyebutkan beberapa hikmah puasa. Di antaranya yang amat penting yaitu “puasa dapat meningkatkan kesadaran tentang adanya pengawasan Tuhan. Orang yang berpuasa akan selalu merasa diawasi oleh Allah SWT. Itu sebab, meski sangat haus dan lapar serta terbuka kesempatan untuk membatalkan puasa tanpa seoranganpun tahu, ia tetap menahan diri dan tetap berpuasa” (Ilyas Ismail, hlm. 29-30).

Ini adalah suatu hal yang luar biasa. Dengan berpuasa kita mengembangkan potensi rohani, mengembangkan daya piker, dan daya rasa untuk menahan, menguasai dan mengendalikan hawa nafsu dan keinginan terhadap materi atau kenikmatan yang bersifat duniawi. Hal duniawi itu hanya akan kita lakukan bila iman kita menginginkannya, sesuai dengan ajaran yang kita yakini, bila tiba waktunya dan keadaan mengizinkan. Inilah inti puasa. Kesadaran

akan diri, kesadaran akan fungsi. Kita akan lakukan kebutuhan duniawi itu sesuai dengan fungsinya, sesuai dengan ajaran Allah SWT. Kita akan makan jika makan itu punya fungsi. Makan jam dua siang tidak punya fungsi bagi orang yang berpuasa. Ini semua dilakukan dengan secara sukarela.

4. Ibrah Dari Puasa

Dengan berpuasa, sebenarnya banyak sekali pelajaran yang bisa kita dapatkan. Adapun pelajaran-pelajaran (*ibrah*) tersebut adalah sebagai berikut di bawah ini :

- a. Perwujudan dari pernyataan keimanan kita, karena dengan berpuasa kita sudah menunjukkan keinginan kita untuk mengikuti perintah Allah SWT dan menjauhi larangan-Nya (yaitu menjaga hawa nafsu).
- b. Puasa mendidik kejujuran. Dalam buku 100 Hikmah Ramadhan menjelaskan bahwa “Berpuasa memiliki target akhir pada ketakwaan (QS Al-Baqarah :183). Sedangkan salah satu refleksi ketakwaan dalam kehidupan adalah sikap jujur” (*100 Hikmah Ramadhan*, Republika, 2012 : 175).
- c. Berlatih menguasai nafsu dan tidak menjadikan nafsu sebagai Tuhan kita yang harus selalu kita ikuti.
- d. Berlatih disiplin.
- e. puasa mendidik sabar.
- f. Perisai dari godaan-godaan hidup.
- g. Memupuk kebersamaan.
- h. Belajar memupuk kepedulian kita terhadap sesama.
- i. Berlatih hidup sehat.

D. Nilai-Nilai Pendidikan yang Terkandung dalam Ibadah Puasa

1. Mendidik kejujuran

Berpuasa memiliki target akhir pada ketakwaan sebagaimana firman Allah pada surat Al-Baqarah ayat 183 :

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ (البقرة / 2 : 183)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.

Sedangkan salah satu refleksi ketakwaan dalam kehidupan adalah sikap jujur. Puasa memiliki korelasi yang kuat dengan sikap positif ini. Misalnya, seorang anak bisa saja mengaku berpuasa, padahal tanpa sepengetahuan orang tuanya ia telah berbuka. Apalagi ibadah puasa ini hubungannya langsung dengan Allah Yang Maha Mengetahui. Puasa memiliki tujuan antara lain “menyucikan aspek batin manusia (agar menjadi takwa), di mana kesucian itu juga harus diaktualisasikan dalam kehidupannya sehari-hari agar terhindar dari sifat kemunafikan dan kefasikan” (Muhammad Sholikhin, hlm. 126).

2. Puasa mendidik kerja keras

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat At-Taubah ayat 105 :

وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللّٰهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّوْنَ اِلَىٰ عِلْمٍ اَلْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿١٠٥﴾ (التوبة / 9 : 105)

Artinya: “Dan Katakanlah: Bekerjalah kamu, Maka Allah dan rasul-Nya serta orang-orang mukmin akan melihat pekerjaanmu itu, dan kamu akan dikembalikan kepada (Allah) yang mengetahui akan yang ghaib dan yang nyata, lalu diberitakan-Nya kepada kamu apa yang Telah kamu kerjakan”.

Saat berpuasa, kita senantiasa dituntut untuk bekerja, dan bagi anak-anak, puasa akan sangat disesuaikan dengan kemampuan. Anak-anak yang masih di bawah umur (belum baligh), meskipun ia belum wajib berpuasa Ramadhan, sebaiknya orang tua atau walinya menyuruh berpuasa sebagai latihan agar terbiasa nantinya apabila ia dewasa. Karena sifatnya latihan, maka orang tua harus menggunakan metode pendekatan persuasif (nasihat) dan edukatif (mendidik).

Shihab menjelaskan bahwa “para sahabat nabi melatih anak-anak mereka berpuasa semenjak kecil. Dan untuk membuat mereka bertahan dengan puasanya, para orang tua atau wali menyediakan semacam mainan yang dibuat dari bulu supaya mereka bisa bermain dengan mainan itu sampai waktu berbuka” (Shihab, 1995 : 32-33). Bekerja keras bagi orang beriman, bukanlah suatu tuntutan karena adanya pengawasan dari atasan. Orang yang beriman akan senantiasa merasa diawasi langsung oleh Allah SWT. Puasa akan mendidik orang tetap bekerja meski tidak diawasi manusia. Perwujudan kerja keras ini dapat juga di lihat dari semangat untuk menjalankan ibadah yang dianjurkan pada bulan Ramadhan. Seseorang yang jarang shalat sekalipun, akan berusaha untuk menunaikan shalat secara lengkap dan tepat waktu, bahkan shalat Tarawih, saat Ramadhan.

3. Puasa mendidik untuk disiplin

Puasa melatih kita hidup di siplin. Karena selama berpuasa kita tidak makan kecuali setelah terbenamnya matahari atau datangnya waktu magrib. Kedisiplinan seperti itulah hendaknya dapat menjadi kebiasaan dalam keseharian bagi masyarakat Muslim, sekalipun hanya lima menit saja.

Ibadah paling rahasia di mata manusia yaitu ibadah puasa, karena yang mengetahui seorang berpuasa atau tidak hanya dirinya dan Allah SWT, saat sedang berpuasa kita sadar bahwa kita sedang disorot oleh kamera Allah SWT, kita akan menghindarkan diri dari bujuk rayu setan dan hawa nafsu. Sikap seperti ini akan muncul perasaan ada pengawasan diri sendiri dan saat mengawasi itu kita pun sadar bahwa kita juga sedang diawasi oleh Zat Yang Maha Mengetahui segala-galanya.

Pendidikan disiplin dalam berpuasa meliputi disiplin menunaikan kewajiban sebagai hamba Allah SWT dan melaksanakan perintah-Nya. Disiplin dalam waktu yakni disunatkan menyegerakan berbuka ketika telah tiba waktu berbuka puasa, disiplin fisik dan hukum yakni mematuhi untuk tidak makan, minum dan berhubungan suami isteri sejak terbit fajar hingga terbenam matahari. Belajar disiplin bukan berarti menyiksa diri sendiri, namun belajar tentang kesabaran dan kebahagiaan. Sebagaimana Samsul Munir Amin dan Haryanto al-Fandi menjelaskan bahwa “sesungguhnya menyegerakan berbuka adalah perbuatan utama yang akan mendatangkan banyak

kebaikan bagi kita” (Samsul Munir Amin dan Haryanto al-Fandi, 2011 : 150).

Di antara berbagai keutamaan dengan menyegerakan berbuka puasa adalah sebagai berikut :

- a. Menyegerakan dalam berbuka akan mendatangkan kebaikan yang banyak.
- b. Bersegera berbuka puasa adalah perbuatan baik yang dapat mendatangkan cinta Allah
- c. Bersegera dalam berbuka merupakan sunnah Rasulullah dan *manhaj salafushshalih*.
- d. Menyegerakan berbuka akan mendatangkan kemenangan dalam agama, sekaligus pembeda antara puasa seorang Muslim dengan puasa ahli kitab.
- e. Menyegerakan berbuka adalah akhlaknya para nabi.

Demikian beberapa kebaikan yang akan kita peroleh dengan menyegerakan berbuka puasa. Oleh karena itu, hendaklah kita tidak menunda-nunda untuk berbuka karena mengakhirkan berbuka merupakan perbuatan yang tidak disukai.

4. Puasa mengajarkan kesabaran

Pada saat puasa kita akan merasa haus dan lapar yang melilit perut. Ketika waktu magrib belum tiba, kita tidak diperbolehkan untuk makan dan minum meskipun itu halal melainkan kita harus bersabar menunggu hingga waktu berbuka tiba. Bukan hanya itu saja. Kebiasaan pada hari di luar bulan Ramadhan, seperti kemarahan begitu mudah terjadi, namun pada waktu berpuasa kita diingatkan untuk bersabar agar pahala puasa kita tidak batal.

Sebagaimana Eka Pramuktianingrum menjelaskan bahwa “berpuasa di bulan Ramadhan menerapkan latihan yang berbasiskan kesabaran karena orang akan merasa lapar selama 15 jam, bahkan 24 jam jika mereka lupa sahur. Jadi berpuasa pada intinya adalah melatih kesabaran dan kurangnya daya tahan, di mana kedua sifat ini merupakan kelemahan manusia” (Eka Pramuktianingrum, 2006 : 141).

5. Puasa mengajarkan rasa syukur

Orang yang berpuasa akan merasakan lapar dan dahaga. Di sinilah rasa kepekaan sosial kita dilatih, apakah dengan puasa kita menjadi dermawan. pertanyaan yang paling penting adalah sudahkah

media puasa ini kita manfaatkan bersama. Dan mungkinkah media kebersamaan ini kita hapus kembali setelah puasa. Tentu kita berharap kebersamaan itu tetap ada untuk selama-lamanya, sehingga kita menjadi lebih berkualitas dan bangsa ini menjadi lebih baik.

Dengan demikian puasa mendidik kita untuk semakin merasa dekat dengan kehadiran Allah SWT dalam kehidupan. Karena, orang yang berpuasa tidak makan dan juga tidak minum tanpa pengontrolan langsung selain dari Allah SWT. Itulah yang disebut dengan *muraqabatullah* (pendekatan diri kepada Allah SWT, dimana orang yang berpuasa itu selalu merasa diawasi dan di kontrol langsung oleh Allah SWT. Sebagaimana Toto Tasmara menjelaskan bahwa “dalam *muraqabah* kita ingin mengawasi diri kita sendiri, dan pada saat mengawasi itu, kita pun sadar bahwa kita sedang diawasi, sehingga ada kesadaran bahwa sambil mengawasi diri, membimbing dan mengarahkan, dirinya pun sedang disorot oleh sebuah kamera Ilahiyah yang menusuk tajam pada *golbu*-nya” (Toto Tasmara, 1999 : 195). Dalam mengawasi dan diawasi itu dia sadar bahwa “bujukan nafsu syaithoniyah yang paling durjana adalah upayanya untuk membutakan mata batinnya sehingga buta untuk mengawasi dirinya, dan karenanya dia tidak lagi mampu membaca posisi dirinya di hadapan Tuhan”.

6. Puasa mendidik kesetaraan

Dalam ibadah puasa manusia memiliki kesamaan. Ketika berpuasa sama-sama menahan dari segala yang membatalkan puasa, seperti makan dan minum dan lain sebagainya. Orang kaya maupun orang miskin mereka merasakan hal yang sama. Seorang Mukmin tidak memandang perbedaan derajat dan status sosial. Mereka yang memiliki banyak harta, status sosial yang tinggi, memiliki dolar, atau yang mempunyai sedikit rupiah, atau bahkan orang yang tak memiliki sepeser uang pun ketika sedang berpuasa, tetap merasakan hal yang sama yaitu lapar dan haus. Puasa ramadhan memberikan pendidikan kepada kaum muslimin tentang sikap kesetaraan. Ketika berdiri sama tinggi dan duduk sama rendah.

Allah akan meninggikan derajat orang beriman dan berilmu. Peranan ilmu dalam Islam sangat penting karena tanpa ilmu seorang yang mengaku Mukmin tidak akan sempurna bahkan tidak benar dalam keimanannya. Seorang Muslim wajib mempunyai ilmu supaya mengenal berbagai pengetahuan tentang Islam baik itu tentang

ibadah, akhlak, muamalah dan sebagainya. Dengan memiliki pengetahuan dan pemahan ilmu yang benar, maka diharapkan pengalamannya akan sesuai dengan tuntunan Allah SWT dan Rasulullah SAW. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Mujadalah ayat 11 :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا اِذَا قِيْلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوْا فِى الْمَجٰلِسِ فَلَفْسَحُوْا يَفْسَحِ اللّٰهُ لَكُمْ وَاِذَا قِيْلَ اَنْشُرُوْا فَاَنْشُرُوْا يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ ءَامَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اٰتَوْا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ ۗ وَاللّٰهُ بِمَا تَعْمَلُوْنَ خَبِيْرٌ ﴿١١﴾ (المجادلة / 58 : 11)

Artinya: “Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

Dalam hal ini puasa mendidik dan menumbuhkan persatuan umat. Hal itu di dasarkan pada banyaknya aktivitas yang dilakukan dengan penuh kebersamaan. Seperti berbuka puasa bersama-sama, shalat tarawih di masjid atau mushallah berjamaah, dan melakukan imsyak (menahan) tidak makan dan minum sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari juga secara bersama-sama.

7. Puasa mendidik manusia agar selalu belajar dan menuntut ilmu pengetahuan

Dalam rangka memperoleh dan meningkatkan penguasaan ilmu pengetahuan. Sebagaiman Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-Alaq ayat 1-5 :

اَقْرَأْ بِاِسْمِ رَبِّكَ الَّذِى خَلَقَ ﴿١﴾ خَلَقَ الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ﴿٢﴾ اَقْرَأْ وَرَبُّكَ الْاَكْرَمُ ﴿٣﴾ الَّذِى عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ﴿٤﴾ عَلَّمَ الْاِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ ﴿٥﴾ (العلق / 96 : 5-1)

Artinya: “(1) Bacalah dengan (menyebut) nama Tuhanmu yang Menciptakan. (2) Dia Telah menciptakan manusia dari segumpal darah. (3) Bacalah, dan Tuhanmulah yang Maha pemurah. (4) Yang mengajar (manusia) dengan perantaran kalam. (5) Dia mengajar kepada manusia apa yang tidak diketahuinya”.

Ayat di atas ayat yang pertama kali diterima Nabi Muhammad SAW dan menjadi bukti agar manusia mau belajar. Perintah belajar yang terkandung dalam kalimat *iqra* (bacalah) mengandung makna yang sangat mendalam. Melalui membaca, manusia akan memperkaya ilmu pengetahuan yang dimiliki. Dari yang belum tahu menjadi tahu, dari tidak bisa menjadi bisa, sebelumnya jarang sholat dengan rajin belajar dan membaca, menjadikannya rajin shalat 5 waktu.

8. Puasa mendidik rasa empati

Bulan Ramadan merupakan bulan yang sangat mulia dan sebagai bulan *tarbiyah* bagi umat Islam di seluruh dunia untuk mencapai derajat takwa. Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Baqarah ayat 183 :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ (البقرة / 2 : 183)

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”.

Bulan Ramadan bulan yang mendidik umat Muslim agar timbul rasa empati terhadap sesama. Dengan berpuasa kita belajar untuk ikhlas memberi dan peduli terhadap nasib golongan yang tidak sebaik kita. Dengan merasa keadaan demikian diharapkan akan membuat kita lebih bersungguh-sungguh secara ikhlas untuk menghulurkan bantuan kepada mereka yang membutuhkan serta memberikan ruang besar pada diri mereka untuk mengembangkan kepekaan sosial, tanggung jawab, dan mengedepankan kepentingan orang lain dan masyarakat.

Dengan demikian, seorang muslim yang benar-benar melaksanakan puasa, ia akan selalu berusaha mengembangkan simpati dan empati kepada sesama. Ia juga akan selalu menyebarkan kedamaian dan etika moral luhur yang lain. Jika ia bukan bagian dari mereka yang kelaparan, ia akan ikut ambil bagian untuk mencari jalan mengentaskan mereka yang kelaparan. Namun, jika di antara umat Islam kebetulan bagian dari mereka yang sedang kekurangan, ia tidak akan pernah berputus asa. Namun, ia selalu yakin, pertolongan Allah pasti akan datang.

Bila pertolongan Allah SWT telah datang dan kemenangan telah dicapai, dan orang telah menerima agama ini dengan tangan dan hati terbuka, maka rasa sedih telah sirna dan rasa takut telah habis. Yang ada setelah itu adalah rasa gembira, suka cita dan syukur. Dengan berpuasa di bulan Ramadhan hendaklah di isi kegembiraan dengan rasa syukur, tabah, serta mendekatkan diri kepada Allah SWT. Sungguh pertolongan Allah SWT sangat dekat bagi orang-orang yang mengikhlaskan diri menolong agama-Nya. Sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an surat Muhammad ayat 7:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِن تَصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَيُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ﴿٧٧﴾ (محمد / 47 : 7)

Artinya: “*Hai orang-orang mukmin, jika kamu menolong (agama) Allah, niscaya dia akan menolongmu dan meneguhkan kedudukanmu*”.

Puasa mendidik rasa empati, sikap peduli kepada orang lain dengan mencoba berada pada posisi orang lain. Dengan berempati maka kita menjadi lebih memiliki perasaan yang halus, peka, dan peduli kepada sesama. Sesama umat muslim diibaratkan bila ada satu anggota tubuh yang sakit maka anggota tubuh yang lain akan merasakan hal yang sama. Kepedulian kita terhadap kebutuhan orang lain supaya merasakan perasaan orang lain. Peduli atau empati bukan hanya bulan puasa saja tapi berusaha melakukan secara *continue* supaya selalu terjalin kasih sayang antara kita.

Persaudaraan sesama muslim tentu tidak akan bermakna apa-apa jika masing-masing tidak memperhatikan hak dan kewajiban saudaranya, tidak saling peduli, tidak saling menolong karena sesama muslim itu bersaudara. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an surat Al-Hujurat ayat 10 :

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلَحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿١٠﴾

(الحجرات / 49 : 10)

Artinya: “Orang-orang beriman itu Sesungguhnya bersaudara. sebab itu damaikanlah (perbaikilah hubungan) antara kedua saudaramu itu dan takutlah terhadap Allah, supaya kamu mendapat rahmat”.

Ayat ini menghendaki *ukhuwah* kaum mukmin harus benar-benar kuat. Irama kehidupan yang kita alami tak jarang membuat kita agak terlena kepada saudara kita yang lain. Kita sibuk mengurus diri sendiri tanpa sempat menoleh di sekeliling lingkungan. Sementara banyak sekali peristiwa-peristiwa yang dapat menjadi ladang amal, ketika kita turut serta atau berpartisipasi didalamnya. Sebagaimana kita ketahui dan mungkin sebagian mengalami, berbagai ujian dan cobaan terasa seperti gelombang yang tiada berujung, saling susul menyusul, seolah-olah menguji seberapa besar empati dan kepedulian kita kepada sesama.

E. Penutup

Dari hasil kajian, dapat disimpulkan bahwa puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh serta menahan dari hal-hal yang membatalkan puasa semenjak waktu terbit fajar sampai waktu terbenam matahari dengan maksud melatih dan menahan diri dari segala hawa nafsu serta keinginan-keinginan bertentangan dengan aturan-aturan puasa dalam rangka membentuk pribadi yang bertakwa serta taat pada aturan Allah SWT.

Adapun bentuk-bentuk nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam ibadah puasa yaitu mendidik kejujuran, puasa mendidik kerja keras, puasa mendidik untuk disiplin, puasa mengajarkan kesabaran, puasa mengajarkan rasa syukur, puasa mendidik kesetaraan, puasa mendidik manusia agar selalu belajar dan menuntut ilmu pengetahuan serta puasa mendidik rasa empati.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hushari, Ahmad Muhammad. 2014. *Tafsir Ayat-Ayat Ahkam*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta.
- Ali, H.B. Hamdi. 1993. *Filsafat Pendidikan*, Kata Kembang, Yogyakarta.
- Al-Jarjawi, Syekh Ali Ahmad. 2006. *Indahnya Syariat Islam*, Gema Insani, Jakarta.
- Al-Qarny, Aidh Abdullah. 2006. *Renungan di Bulan Ramadhan*, Cakrawala Publishing, Jakarta.
- Ash- Shiddieqy, Hasbi. 2009. *Pedoman Puasa*, Pustaka Rizki Putra, Semarang.
- Asma, Ummu. 2010. *Dasyatnya Kekuatan Sabar*, Belanoor, Jakarta.
- As-Shiba'I, Mustafa. 2001. *Puasa Dan Berpuasa Yang Hikmah*, PT Raja Grafindo, Jakarta.
- Gazalba, Sidi. 1975. *Asas Agama Islam*, Bulan Bintang, Jakarta.
- Ghazali, Muhammad. 2012. *Panduan Puasa Lengkap Wajib Dan Sunnah*, Buku Pintar, Yogyakarta.
- Hamka, 1983. *Tafsir Al-Azhar*. Pustaka Panjimas, Jakarta.
- Hatta, Ahmad. 2009. *Tafsir Qur'an Perkata*, Maghfirah Pustaka, Jakarta.
- Ismail, Ilyas. 2009. *Pilar-Pilar Takwa*, PT Raja Grafindo, Jakarta.
- Munir Amin, Samsul. dan Al-Fandi Haryanto 2011. *Etika Beribadah*, Amzah, Jakarta.

Pramuktianingrum, Eka. 2006. *Ramadhan Bulan Penuh Berkah*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Quraish Shihab, Muhammad. 1996. *Wawasan Al-Qur'an*, PT Mizan Pustaka, Bandung.

Sabiq, Sayyid. 1994. *Fikih Sunnah*, Alma'arif, Bandung.

Sholikhin, Muhammad. 2008. *Mukjizat dan Misteri Lima Rukun Islam*, Mutiara Media, Yogyakarta.

Tasmara, Toto. 1999. *Dimensi Doa Dan Zikir*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta.

Wibisono, Chablullah. 2010. *Asiknya Bekerja Saat Puasa*, Al-Wasat Publishing House, Jakarta.