

Puasa: Sebuah refleksi tentang disiplin dan kesabaran

Arida Ulul Azmi

Program Studi Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: aridaazmi@gmail.com

Kata Kunci:

Puasa; disiplin; kesabaran;
tantangan; individu

Keywords:

Fasting; dicipline; patience;
challenge; individual

ABSTRAK

Puasa: Sebuah Refleksi Tentang Disiplin dan Kesabaran. Puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan hawa nafsu dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari. Puasa pada dasarnya memiliki dasar hukum yakni Al-Qur'an dan hadist. Tujuan disyariatkannya puasa adalah untuk mendidik Ketaqwaan, kesabaran, kedisiplinan, kecerdasan spiritual, kecerdasan sosial, kecerdasan emosional. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif deskriptif atau penelitian kepustakaan. Pada Praktiknya puasa banyak mengalami

tantangan karena banyaknya manusia yang tidak menjalankan puasa sebagaimana mestinya. Tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang puasa dan apa yang mendasari puasa, Bagaimana puasa dapat dianggap sebagai salah satu bentuk disiplin dalam kehidupan sehari-hari; Apa pengaruh puasa terhadap kesabaran dalam konteks kehidupan sehari-hari ; Apa tantangan yang dihadapi dalam mengikuti puasa dan bagaimana disiplin dan kesabaran dapat membantu mengatasi tantangan tersebut; Bagaimana pengalaman puasa dapat mempengaruhi perilaku dan sikap hidup individu.

ABSTRACT

Fasting: A Reflection on Discipline and Patience. Fasting is refraining from eating, drinking, and lust from dawn to sunset. Fasting basically has a legal basis, namely the Qur'an and hadith. The purpose of fasting is to educate devotion, patience, discipline, spiritual intelligence, social intelligence, emotional intelligence. This research uses a type of descriptive qualitative research or literature research. In practice, fasting experiences many challenges because many people do not fast properly. The purpose of writing this article is to provide an understanding of fasting and what underlies fasting, How fasting can be considered as a form of discipline in everyday life; What effect does fasting have on patience in the context of everyday life ; What are the challenges faced in following the fast and how discipline and patience can help overcome the challenge.

Pendahuluan

Menurut Ali Wasil El Helwany, puasa adalah salah satu bentuk kesetaraan spiritual yang diinginkan syariat untuk semua orang, baik kaya maupun miskin. Ini juga berlaku untuk shalat yang diwajibkan Islam bagi semua orang Islam. (Umiarso & Makhful, 2018) Ramadhan adalah bulan pendidikan, masalah sosial, dan kepercayaan hamba Allah sesuai dengan petunjuk Allah SWT. Bagian terakhir adalah bagian penting yang ingin dicapai oleh hamba Allah di bulan ini: rahmat, maghfirah, dan perlindungan dari siksa neraka bagi mereka yang berpuasa, menabung, atau menjauhi larangan Allah SWT. Ramadhan juga merupakan istilah teknis utama untuk kegiatan ibadah lainnya yang



dilakukan oleh hamba Allah. , dan mampu menghubungkan makna shalat yang dia lakukan dengan kondisi perilaku sosial dan pribadi sehari-hari.

Berdasarkan uraian di atas, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk memberikan pemahaman tentang pengertian puasa dan dasar hukumnya; bagaimana puasa dapat dianggap sebagai salah satu bentuk disiplin dalam kehidupan sehari-hari; bagaimana puasa mempengaruhi kesabaran dalam kehidupan sehari-hari; kesulitan yang dihadapi saat mengikuti puasa, dan bagaimana kesabaran dan disiplin dapat membantu mengatasi kesulitan tersebut; dan bagaimana pengalaman puasa secara keseluruhan terkait dengan ibadah puasa.

Pembahasan

Definisi Puasa dan Dasar Hukum Puasa

Menurut Bahasa Puasa mengatakan "menahan". Puasa, menurut sumber lain, berarti menahan diri dan diam dalam berbagai cara, termasuk menahan diri dari berbicara. mengerucut tentang puasa dari sudut pandang Islam. Menurut kitab Fath-Al Qarib karya Syaikh Al-Imam Al-Alim Al-Allamah Syamsuddin Abu Abdillah Muhammad bin Qasim Asy-Syafi'i, puasa adalah menahan diri dari semua yang membatalkan dari terbitnya matahari hingga tenggelamnya. Perilaku orang muslim berubah dari ketidaksadaran menuju kesadaran dan dari kecerobohan menuju kehati-hatian melalui puasa. Untuk mendapatkan jiwa yang lebih bersih dan tenang, orang melakukan puasa sebagai proses pembiasaan. Puasa pada hakikatnya adalah pembiasaan jiwa untuk mengontrol keinginan seksual, sehingga ia termasuk sarana pembersihan jiwa, mengajarkan orang beriman untuk meninggalkan kejahatan, mengendalikan emosi, dan mengekang lidah dari mengatakan hal buruk atau tercela.(Melani,2023)

Al-Qur'an dan al-Sunnah adalah dasar hukum Islam, terutama puasa Ramadhan. Ini didasarkan pada beberapa ayat dalam Al-Qur'an, yaitu, "*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*" (QS. Al-Baqarah, 183) Artinya: *Beberapa hari yang ditentukan itu ialah bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). karena itu barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur* (Q.S AlBaqarah: 185).

Setelah Al-Qur'an, hadis berfungsi sebagai dasar hukum Islam. Banyak hadis, seperti hadits Al-Bukhârî dan Muslim dari hadits Anas bin Malik r.a., dan diriwayatkan oleh Muslim dari hadits Jâbir bin Abdillâh r.a.

الإسلام أَنْ تَشْهَدَ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَتَقِيمَ الصَّلَاةَ وَتُؤْتِيَ الزَّكَاةَ وَتَصُومَ رَمَضَانَ وَتَحَجَّ الْبَيْتِ
إِنْ اسْتَطَعْتَ إِلَيْهِ سَبِيلًا

menyatakan, "Islam adalah bahwa engkau bersaksi bahwa tiada yang berhak untuk diibadahi kecuali Allah dan sesungguhnya Muhammad adalah Rasul Allah, engkau menegakkan shalat, mengeluarkan zakat, berpuasa Ramadhan, serta berhaji ke rumah (Allah) bila engkau sanggup menempuh jalan untuk itu."(Anggraini, 2019).

Puasa dapat dianggap sebagai salah satu bentuk disiplin dalam kehidupan sehari-hari. Khususnya bagi umat Islam, puasa memengaruhi kesabaran dalam kehidupan sehari-hari. Berikut ini adalah beberapa cara puasa dapat mempengaruhi kesabaran.

1. Puasa mendidik orang untuk meningkatkan kesabarannya dan dapat mengendalikan diri dari hal-hal yang membatalkan puasanya sehingga bisa menikmati pahala puasa sebagai bentuk rahmat dari Allah SWT dan bersyukur atas nikmat yang diberikan-Nya. Manfaat ini terkait dengan hakikat puasa sebagai melatih kesabaran.
2. Dengan melakukan puasa dengan benar, orang yang berpuasa akan menghindari berbagai penyakit fisik. Ini karena puasa membersihkan tubuh dari racun yang ada dalam tubuh (detoksifikasi), meningkatkan daya tahan tubuh dengan bertambahnya sel darah putih, serta memperbaiki fungsi hormon dan sel-sel tubuh, meningkatkan fungsi organ, dan meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh (Anggraini, 2019).
3. Puasa mengajarkan kita cara hidup yang disiplin. Karena kita tidak boleh makan selama berpuasa sampai matahari terbenam atau waktu magrib tiba. Sementara waktunya hanya lima menit, masyarakat Muslim harus dapat mengadopsi kedisiplinan seperti itu sebagai kebiasaan sehari-hari (Mukmin, 2017).
4. Puasa sebagai pendidikan hawa nafsu karena berpuasa adalah cara yang paling efektif untuk mengontrol hawa nafsu. Sepanjang hari dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dia mengendalikan nafsunya dan tetap setia pada perintah Allah.
5. Bulan Ramadhan adalah bulan di mana orang dididik untuk menjadi orang yang bertaqwa. Setiap tindakan yang dilakukan selama bulan Ramadhan dianggap sebagai ibadah oleh Allah dan diberikan pahala yang berlipat ganda jika dilakukan sepanjang hari atau malam. Sesuai kemampuan dan keadaan, dapat dilakukan dengan berdiri, duduk, atau berbaring.
6. Dengan membiasakan anak-anak, memberikan contoh teladan, dan menceritakan keutamaan puasa, orang tua mengajarkan kecerdasan spiritual (ta'at beragama) melalui puasa Ramadhan. Dengan demikian, anak-anak senang dan ikhlas melakukannya (Melani, 2023).

Pengaruh puasa terhadap kesabaran

Pahala puasa adalah untuk beribadah kepada Allah SWT dan bersyukur kepada-Nya atas nikmat yang diberikan-Nya, dan untuk mengajarkan orang kesabaran, yang membantu mereka mengendalikan diri dari hal-hal yang dapat menghalangi mereka dari berpuasa. Ada tiga jenis sabar dalam puasa. Yang pertama adalah sabar karena taat, yaitu menahan kesulitan dalam mengamalkan ketaatan dan menahan kesulitan dalam menunaikan ibadah. Yang kedua adalah sabar karena maksiat, yaitu menahan diri untuk tidak melakukan maksiat, menahan diri untuk mengikuti hawa nafsu, dan menahan diri dari melakukan perbuatan jahat dan semua perkara yang dilarang

oleh agama. Yang ketiga adalah sabar dalam menghadapi ujian dengan lapang dada serta dengan penuh kesabaran.

Orang yang berpuasa berusaha menahan lapar, haus, dan nafsunya Mereka pasti akan sabar dalam menghadapi kesulitan atau ujian yang diberikan oleh Allah. Karena orang yang berpuasa akan berbuka pada waktu yang sama, tanpa memandang harta, atau jabatan, orang yang mampu mengamalkan ketiga jenis sabar tersebut akan membiasakan diri dengan disiplin hidup. Dalam melaksanakan kewajiban beragama, tidak ada perbedaan antara orang kaya dan miskin atau antara pengusaha dan orang biasa (Anggraini, 2019).

Sebenarnya, berpuasa mengajarkan seseorang untuk menjalankan pola hidup dan makan yang teratur, yang akan berdampak positif bagi mereka. Dengan berpuasa, seseorang akan memiliki kehidupan yang sehat dan tubuh yang kuat. Dengan berpuasa, Anda akan menjadi seorang mukmin yang disiplin (Alfiansyah et al., 2023).

Tantangan Puasa dan Bagaimana Disiplin dan kesabaran dapat membantu mengatasi tantangan tersebut

Tantangan dalam menjalankan puasa antara lain rasa lapar dan haus, godaan berbuka, serta tantangan dalam menjaga kesehatan jasmani dan kesejahteraan sosial. Disiplin dan kesabaran akan membantu Anda mengatasi tantangan tersebut dengan cara sebagai berikut.

- a. Fokus pada tujuan utama puasa: Tujuan utama puasa, yaitu mendekatkan diri kepada Allah, dengan mengingat Allah. Memudahkan individu untuk terus beribadah dengan sabar dan ikhlas. Juga membantu mengatasi rasa lapar, haus, dan godaan berbuka puasa
- b. Menjaga kebiasaan makan yang sehat dan teratur: Menjaga kebiasaan makan yang sehat dan teratur. Mengonsumsi makanan dalam jumlah sedikit dan sering, sarapan pagi saat sahur, menghindari makanan pedas, manis, dan berlemak, serta mengonsumsi makanan yang mengandung serat dan protein tinggi akan menjaga tubuh tetap sehat dan kuat selama berpuasa. Membantu menjaga keselamatan diri.
- c. Menjaga komunikasi dengan orang-orang terdekat: Menjalin komunikasi yang baik dengan keluarga dan sahabat, termasuk meminta bantuan dan berdiskusi tentang permasalahan terkini, merupakan bagian dari ketekunan dalam beribadah, sehingga menjaga keutuhan dan menjaga keutuhan hati. kejujuran. Hal ini juga dapat mempererat tali silaturahmi dan menunjang puasa.

Dengan menerapkan kedisiplinan dan kesabaran dalam menjalankan puasa, kita dapat lebih mudah mengatasi tantangan yang kita hadapi seperti rasa lapar, haus, dan godaan untuk berbuka, serta dapat meningkatkan kesehatan jasmani dan kesejahteraan sosial mengatasi tantangan. Hal ini menunjukkan bagaimana puasa sebagai bentuk ibadah berkontribusi tidak hanya untuk mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga untuk pengembangan karakter dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Pengalaman puasa dapat mempengaruhi perilaku dan sikap hidup individu

Nilai religious

Seperti yang telah kita ketahui bahwasanya puasa itu wajib bagi umat islam yang menunjukkan bahwa kita termasuk orang-orang yang beriman dan bertaqwa. Oleh karenanya, ibadah puasa ini merupakan satu ibadah yang hanya akan kembali kepada Allah dan semua hal yang berkaitan dengan itu seperti cara pelaksanaannya, syarat, rukun, hal-hal yang membatalkan puasa semua telah diatur. Orang yang beriman meyakini jika adanya alam semesta ini merupakan bukti dari kebesaran Allah sebagai pencipta. Berdasarkan keyakinan tersebut kita sebagai orang yang beriman akan senantiasa yakin bahwa perlakuan baik dan buruk kita akan dibalas oleh Allah.

Nilai kejujuran

Puasa adalah ibadah yang hanya dapat diketahui oleh Allah dan orang yang menjalaninya. Hal ini merupakan contoh bentuk hubungan spiritual hamba dengan Allah, atau hablumminallah. Hanya Allah Yang Maha Mengetahui pahala puasa. Misalnya jika Seseorang berpura-pura puasa maka hanya Allah dan orang itu yang mengetahui. Namun jika orang tersebut adalah orang yang bertaqwa maka ia akan menjalani puasanya dengan sungguh sungguh dan ikhlas. Karena jujur juga merupakan salah satu refleksi ketakwaan dalam kehidupan.

Nilai Kesabaran

Puasa berasal dari Kata ash-shiam yang bermakna menahan diri. ibadah puasa tidak hanya mengajarkan kita untuk sabar menahan diri dari rasa lapar dan haus, namun tidak hanya lapar dan haus yang harus kita tahan kita juga harus menahan hal-hal yang berhubungan dengan godaan nafsu dan syahwat seperti menggunjing, mengumpat, berbohong, dll. Kita disyariatkan untuk menahan semua hal yang membatalkan puasa sampai waktu yang ditentukan. Jika kita berhasil menahan semua hal tersebut maka kita termasuk orang-orang yang kesabaran dan ketaqwaannya meningkat dan dirahmati oleh Allah.

Nilai Kedisiplinan

Sejujurnya, puasa mengajarkan seseorang untuk menjalankan pola hidup yang teratur dan menjaga pola makan. Jika dilakukan secara teratur, akan berdampak positif pada seseorang. Dengan berpuasa, seseorang akan menjadi seorang mukmin yang disiplin dan memiliki kehidupan yang sehat dan kuat.

Nilai Rasa Syukur

Orang yang melakukan ibadah puasa tentu saja akan merasakan lapar dan dahaga dari fajar hingga senja maka setelah melewati rasa haus dan lapar selama satu hari, orang itu akan bersyukur karena telah diberi kesempatan oleh Allah untuk menjalankan ibadah puasa dan mengakhiri puasanya dengan berbuka (Alfiansyah et al., 2023).

Kesimpulan dan Saran

Dalam rukun islam, puasa adalah ibadah kedua setelah sholat. Puasa ramadhan adalah ibadah puasa yang dimaksud. Meskipun taurat, zabor, dan injil tidak memberikan aturan tentang waktu atau bilangan orang yang harus berpuasa, puasa telah ada sejak zaman nabi musa as. Dengan berpuasa, kita dapat mengembangkan potensi rohani kita, serta daya piker dan rasa untuk menahan, menguasai, dan mengendalikan nafsu dan keinginan materi atau kenikmatan duniawi.

Selama berpuasa, orang dilatih untuk bersabar dengan menahan keinginan mereka untuk makan dan minum hingga waktu maghrib. Selain itu, berpuasa mengajarkan kita disiplin waktu karena kita diharuskan untuk memenuhi kewajiban kita sebagai hamba allah swt dan disiplin fisik dan hukum, yaitu harus segera berbuka ketika tiba waktu berbuka. Belajar disiplin bukan berarti menyiksa diri sendiri, namun belajar tentang kesabaran dan kebahagiaan.

Daftar Pustaka

- Alfiansyah, Muhammad, Aulia Rahmad, and Nisca Nadya Permata Gea. (2023). Nilai-nilai pendidikan karakter dalam Ibadah Puasa berdasarkan Q.S. Al-Baqarah Ayat 183. *Kajian Tafsir Al-Misbah*: 4
- Anggraini, Novia. (2019). Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah Dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Curup.
- Melani, Suryati And Ali, Zaky Mumtaz. (2023). Hakikat dan tujuan Puasa dalam perspektif Tafsir Sufi: Analisis Tafsir Surah Al-Baqarah ayat 183-187. *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*.
<https://ojs.stiudq.ac.id/JUQDQ/article/view/166>
- Mukmin, Taufik. (2017). Nilai-nilai pendidikan dalam Ibadah Puasa. *EL-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*. <https://jurnal.staibslg.ac.id/index.php/el-ghiroh/article/view/27>
- Umiarso, Umiarso, And Makhful Makhful. (2018). Puasa dan Pendidikan Agama Islam dalam membangun manusia Penaka 'Tuhan': tinjauan kritis terhadap sisi epistemologik dan aksiologik (pembelajaran) Pendidikan Agama Islam. *Nadwa: Jurnal Pendidikan Islam* 12, no. 1. Hal: 129-54.
<https://doi.org/10.21580/nw.2018.12.1.2362>.