

ANALISIS WASLI DI DALAM SURAT AL BAQARAH AYAT : 183 HAI ORANG" BERIMAN DI WAJIBKAN ATAS KAMU BERPUASA

Abdurrahman Nasution¹, Muhammad Ali Yazir², M. Ghifari Manurung³

¹²³Studi Ilmu Al-Quran dan Tafsir UIN Sumatera Utara Medan

abdurrahmannasution099@gmail.com¹, alibutarbutar299@gmail.com²,

ghifarimanurung759@gmail.com³

Abstrak

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual dan untuk menahan dari hal-hal yang memecah puasa sejak saat fajar hingga matahari terbenam dengan niat untuk melatih dan menahan diri dari gairahnya dan keinginan bertentangan dengan Aturan puasa untuk membentuk hati-hati dan mematuhi aturan Allah. Adapun bentuk-bentuk lain dari nilai-nilai pendidikan yang diwujudkan dalam puasa adalah untuk mendidik kejujuran, puasa mendidik kerja keras, puasa mendidik untuk disiplin, puasa mengajarkan kesabaran, puasa mengajarkan rasa terima kasih, puasa mendidik kesetaraan, puasa mendidik orang untuk selalu belajar dan mencari pengetahuan dan mencari pengetahuan puasa mendidik empati.

Kata kunci: Nilai-nilai Pendidikan, Ibadah Puasa.

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.

Keywords: Educational Values, Fasting Worship.

Article History

Received: Januari 2025

Reviewed: Januari 2025

Published: Januari 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

1. Pendahuluan

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.

Kewajiban puasa pada bulan Ramadhan merupakan 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 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, Qadath 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

Artinya: “Dari Abu Hurairoh 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.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam kajian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini bertujuan untuk memahami manfaat dan aspek pendidikan dalam ibadah puasa, baik dari sisi spiritual, kesehatan mental, maupun pendidikan. Penelitian dilakukan melalui kajian literatur dan wawancara mendalam dengan narasumber yang

kompeten. Subjek penelitian meliputi ulama atau pakar agama Islam, psikolog atau praktisi kesehatan mental, serta ahli pendidikan yang memiliki pemahaman mendalam mengenai hubungan puasa dengan nilai-nilai pendidikan.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga teknik utama. Pertama, wawancara mendalam digunakan untuk menggali pandangan ulama terkait hikmah puasa dalam Islam, pandangan psikolog mengenai pengaruh puasa terhadap kesehatan mental, dan perspektif ahli pendidikan tentang nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam pelaksanaan puasa. Kedua, kajian literatur dilakukan dengan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an, hadits, serta literatur agama Islam yang relevan, seperti tafsir, buku, dan artikel ilmiah. Ketiga, dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung berupa dokumen-dokumen penting yang berkaitan dengan topik penelitian.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis tematik. Langkah pertama adalah mereduksi data dengan memilih informasi yang relevan dari hasil wawancara, kajian literatur, dan dokumentasi. Data tersebut kemudian dikategorikan berdasarkan tema utama, yaitu kesehatan mental, spiritualitas, dan pendidikan. Setelah data terkategori, dilakukan interpretasi data untuk menafsirkan temuan berdasarkan teori dan pandangan agama. Akhirnya, kesimpulan disusun untuk merangkum hasil penelitian secara menyeluruh.

Untuk memastikan validitas data, penelitian ini menggunakan triangulasi sebagai teknik verifikasi. Triangulasi sumber dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan literatur agama dan ilmu pengetahuan, sedangkan triangulasi metode diterapkan dengan mengombinasikan wawancara, kajian literatur, dan dokumentasi. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan kebenarannya.

Prosedur penelitian dimulai dengan menyusun panduan wawancara dan daftar literatur yang akan dikaji. Selanjutnya, dilakukan wawancara dengan narasumber yang dipilih secara purposif. Hasil wawancara dan kajian literatur dianalisis secara tematik untuk mengidentifikasi berbagai dimensi manfaat puasa. Akhirnya, disusun kesimpulan yang merangkum temuan penelitian mengenai manfaat puasa dari perspektif kesehatan mental, spiritualitas, dan pendidikan.

Luaran dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai manfaat puasa, baik dalam aspek jasmani maupun rohani. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk menjelaskan bagaimana puasa dapat menjadi sarana efektif dalam mendidik karakter, meningkatkan kesadaran spiritual, dan memperbaiki kesehatan mental, sehingga menjadi bagian penting dalam pendidikan umat Islam.

4. Hasil dan Pembahasan

A. Deskripsi Puasa Berdasarkan Surat Al-Baqarah ayat 183

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 mengharap 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

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 memperkuat 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 disyariatkan 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” (Syaikh 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 menandakan 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

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.

B. 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 rohaniyah, 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-epek kepada ruhaniah dan jasmaniah”.

Allah SWT mewajibkan puasa kepada kita umat Islam, sebagaimana ia wajihkan 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 (AlGhazali, 1995 : 46).

5. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ibadah puasa memiliki manfaat yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya dalam hal kesehatan mental, spiritualitas, dan pendidikan. Dari perspektif kesehatan, puasa memberikan kesempatan bagi tubuh untuk beristirahat, memperbaiki sistem pencernaan, dan mengatur keseimbangan metabolisme tubuh. Secara spiritual, puasa menjadi sarana efektif untuk meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT, mengendalikan hawa nafsu, serta memperkuat hubungan antara hamba dan Tuhannya.

Selain itu, puasa juga memiliki nilai pendidikan yang sangat besar. Melalui pelaksanaan puasa, umat Islam dilatih untuk menanamkan sifat sabar, disiplin, pengendalian diri, dan rasa empati terhadap sesama, terutama mereka yang kurang beruntung. Nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam puasa ini tidak hanya bermanfaat bagi individu, tetapi juga memiliki dampak positif terhadap pembentukan karakter masyarakat yang lebih baik. Jika diaplikasikan secara konsisten, puasa dapat menjadi instrumen efektif dalam membangun karakter bangsa yang jujur, disiplin, dan berintegritas.

Puasa juga dipandang sebagai ibadah yang bersifat universal, yang telah dikenal oleh berbagai agama dan budaya sepanjang sejarah manusia. Hal ini menunjukkan bahwa nilai-nilai luhur yang terkandung dalam puasa bersifat relevan bagi semua umat manusia. Dengan demikian, puasa tidak hanya sekadar ibadah ritual, tetapi juga menjadi alat untuk menciptakan keseimbangan dalam kehidupan, baik secara fisik, mental, maupun spiritual. Oleh karena itu, penting bagi umat Islam untuk melaksanakan puasa dengan kesadaran penuh, niat ikhlas, dan

pemahaman mendalam akan hikmah di balik ibadah tersebut, sehingga manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Referensi

References

- 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.