

NILAI-NILAI PENDIDIKAN DALAM IBADAH PUASA

Oleh: M. Shabir U.*

ABSTRACT: *Fasting is one of forms of devotion to Allah which must be fulfilled by a Muslim. Fasting is done by abstaining from food, drink, and sexual intercourse from the dawn to sun sets. Fasting is done to prove a sincere belief to the Almighty God. In addition, fasting contributes some values of education; they are health and character education. Health education is due to the fact that the body needs to take a rest by fasting after continuously work for one year to process the food from day to day. Fasting can also reduce potential diseases. This is in accordance with medical research findings. Character education may also be actualized by fasting, particularly when the one who does fasting should be discipline and honest.*

KEYWORDS: *education, epistemology, dichotomy.*

BAGI kaum muslimin, ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunnat, bukanlah sesuatu yang asing. Umat Islam telah terbiasa melaksanakan ibadah puasa di bulan Ramadan dan merupakan ibadah *mahdhah* yang wajib dilaksanakan. Umat Islam diwajibkan berpuasa di bulan Ramadan sebulan penuh ketika sudah berusia akil balig. Seorang dipandang sudah akil balig apabila laki-laki sudah pernah bermimpi basah (mengeluarkan sperma) dan perempuan sudah pernah mengalami menstruasi atau haid.

Kewajiban puasa Ramadan yang dilaksanakan oleh kaum muslimin didasarkan pada firman Allah dalam Q.S. al-Baqarah/2: 183:

()

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang yang sebelum kamu agar kamu bertakwa.¹

*Magister Agama lulusan Program Pascasarjana UIN Alauddin Makassar, Konsentrasi Pendidikan Islam, ini adalah dosen pengampu mata kuliah Fikih pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar. Saat ini ia sedang menjabat sebagai Sekretaris Program Studi Islam pada Program Doktor Pascasarjana UIN Alauddin Makassar.

Puasa Ramadan dilakukan dengan cara menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual antara suami isteri sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari. Puasa ini dilaksanakan selama satu bulan, yaitu pada bulan Ramadan. Sebelum fajar terbit dan sebelum waktu imsak tiba, sebaiknya orang yang puasa sudah makan sahur. Pada saat matahari terbenam atau Maghrib tiba, ia sudah harus segera berbuka.

Selain menunaikan ibadah puasa pada bulan Ramadan, umat Islam juga dimotivasi untuk melakukan amalan-amalan sunah. Di antara amalan-amalan tersebut adalah melaksanakan salat tarwih, salat rawatib, mengaji, beriktikaf di masjid, berzikir, salat tahajjud, tadarrus, membaca buku-buku keislaman berinfak, dan bersedekah.

Orang Islam yang sudah akil balig dan sehat jasmani dan rohani diwajibkan untuk berpuasa Ramadan. Jika tidak, berarti rukun Islamnya belum sempurna. Untuk itu, agar dapat menjadi muslim yang baik, ia diwajibkan untuk melaksanakan seluruh ajaran Islam, baik aspek akidah maupun aspek ibadah, termasuk puasa Ramadan dalam hidupnya.

Salah satu ciri kepuasan dan kemantapan beribadah kepada Allah adalah adanya perasaan nikmat dalam diri pelakunya ketika menjalankan ritual peribadahan itu. Ada perasaan lezat ketika ibadah kepada Allah dilaksanakan. Perasaan lezat dan nikmat beribadah itu tidak timbul seketika, akan tetapi melalui proses panjang yang berakumulasi dalam diri seorang hamba. Bagi yang telah lama menunaikan ibadah puasa dan ibadah-ibadah lainnya dengan baik dan benar, perasaan lezat dan nikmat itu akan terasa. Ada kesejukan, kesegaran, dan kenyamanan spiritual yang bercampur dengan kelezatan dan kenikmatan rohaniyah yang padu dan utuh dalam dirinya ketika berpuasa dan melaksanakan ibadah lainnya.

Sebaliknya, jika tidak beribadah dan bertakwa kepada Allah swt., seseorang akan merasa jauh dari-Nya. Ada perasaan hampa, perasaan hambar, perasaan kosong melompong, dan perasaan hilang dalam dirinya. Ketika Allah dilupakan, ia akan merasa Allah tidak lagi memperdulikan lagi. Dalam keadaan demikian, ia akan merasa jauh dari dan berdosa kepada Allah. Oleh karena itu, ia harus dapat meresapi makna dan tujuan semua ibadah secara utuh dan intens agar dapat merasakan kelezatan dan kenikmatan beribadah kepada Allah.

Telah disebutkan dalam Q.S. al-Baqarah/2: 183 di atas bahwa tujuan kewajiban orang berpuasa adalah takwa. Kepribadian orang-orang yang bertakwa ini akan terimplementasi dalam bentuk sehatnya spiritual. Seseorang yang telah meraih sehat spiritual akan memiliki *zauq* (rasa) bahwa segala gerak-gerik, ucapan, dan perbuatan yang akan maupun sedang dilakukan selalu dalam pengawasan Allah swt. Dengan demikian, dia akan selalu mendisiplinkan diri untuk berlomba-lomba dalam amalan kebajikan.

Selain memiliki manfaat spiritual, puasa juga memiliki manfaat mental. Identifikasi seseorang yang telah meraih sehat mental adalah seseorang yang berhasil mengontrol dirinya dari segala perilaku dan watak pendendam, iri, dengki, benci, dan amarah. Dia akan menampakkan wajah yang berseri-seri, ceria, dan murah senyum. Hal ini menandakan bahwa jiwanya sehat. Hatinya telah dipenuhi dengan kebahagiaan dan kegembiraan karena jiwanya telah mengenal *Rabbnya*.

Apabila dia mengajak orang lain untuk berbuat kebajikan, dia akan melakukannya dengan lemah lembut, tidak memaksa, tidak menakut-nakuti, dan tidak dengan ancaman. Ia akan selalu dermawan, karena cintanya kepada benda sudah tidak berbekas lagi. Ia akan selalu menjadi seorang yang pemaaf karena dalam hatinya tidak ada penyakit pendendam, dengki, atau iri hati. Ia selalu berusaha memaafkan orang lain dalam kondisi seperti apapun, karena seluruh ingatannya hanya tertuju kepada Allah swt.

Selain Alquran, hadis juga banyak berbicara tentang tentang hal-hal yang berkaitan dengan ibadah puasa. Bahkan, hadis lebih banyak membicarakan mengenai persoalan puasa dibanding Alquran. Salah satu aspek yang berkaitan dengan masalah puasa adalah aspek pendidikan atau nilai-nilai pendidikan. Dalam tulisan ini selanjutnya akan dibahas tentang aspek-aspek pendidikan dalam ibadah puasa.

PENGERTIAN PUASA

Puasa merupakan salah satu rukun Islam. Kata ini berakar pada kata صوم yang berarti menahan dan berhenti di suatu tempat.² Kuda yang berhenti berjalan dinamai *faras shā'im*. Orang yang menahan diri untuk beraktivitas (apapun aktivitas itu) disebut *shā'im*. Penggunaan dalam arti ini dapat dilihat misalnya dalam Q.S. Maryam/19: 26 yang berbunyi:

().... ...

26. ... *Sesungguhnya Aku telah bernazar untuk Tuhanku Yang Maha Pemurah untuk tidak berkata-kata ...*³

Kata صوم mempunyai dua bentuk *mashdar* (kata benda abstrak), yaitu صوم dan صيام. Kedua bentuk kata ini digunakan dalam Alquran. M. Quraish Shihab mengemukakan bahwa Alquran menggunakan kata *shiyām* sebanyak delapan kali yang semuanya berarti puasa menurut pengertian syariah, sedangkan kata *shaum* digunakan hanya satu kali dalam arti menahan diri untuk tidak berbicara.⁴

Puasa menurut syariah adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya dengan niat yang dilakukan oleh orang bersangkutan pada siang hari, mulai fajar terbit sampai matahari terbenam. Puasa juga berarti menahan diri dari perbuatan dua syahwat, syahwat perut dan syahwat kemaluan, serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk perut berupa obat, atau sejenisnya.⁵

Senada dengan pengertian tersebut, T.M. Hasbi Ash Shiddieqy mengatakan bahwa puasa adalah menahan nafsu dari godaan syahwat dan mengekang diri dari segala kebiasaan yang mengutamakan kenikmatan badani dan menciptakan kesucian batin yang akan membawa kepada ketenangan jiwa.⁶ Kalangan sufi bahkan mengemukakan bahwa selain makna syariah, puasa juga memiliki makna rohani yaitu membersihkan semua panca indra dan pemikiran dari hal-hal yang diharamkan, selain menahan diri dari perkara-perkara yang dapat membatalkan puasa sebagaimana yang telah ditetapkan dalam syariah.⁷

Dari pengertian-pengertian yang dikemukakan oleh para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa puasa adalah menahan diri dari segala yang dapat merusakkan puasa tersebut dengan makan, minum, dan memasukkan sesuatu ke dalam perut melalui kerongkongan, serta melakukan hubungan seksual sejak fajar terbit hingga matahari terbenam. Selain itu, juga harus dapat menahan pancaindra dari yang diharamkan oleh Allah swt.

PENGERTIAN PENDIDIKAN

Pendidikan berasal dari kata didik yang mendapat awalan *pen* dan akhiran *an*. Kata itu berarti memelihara dan memberi latihan (ajaran, tuntunan, pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.⁸ Selain kata pendidikan, dalam bahasa Indonesia terdapat pula kata pengajaran. Kata ini sebagaimana dijelaskan oleh Poerwadarminta, berarti cara (perbuatan dan sebagainya) mengajar atau mengajarkan.⁹ Kata lain yang serumpun dengan kata tersebut adalah mengajar yang berarti memberi pengetahuan atau pelajaran.

Dalam bahasa Inggris, term pendidikan digunakan kata *education*, sedangkan pengajaran digunakan kata *teaching*. Kata *education* berasal dari kata *educate* yang berarti melatih akal atau ingatan dan tingkah laku (karakter) seseorang,¹⁰ sedangkan kata *teaching* berasal dari kata *teach* yang berarti memberikan instruksi/perintah pada seseorang atau menjadikan seseorang mengetahui sesuatu.¹¹

Dalam bahasa Arab term pendidikan dijumpai dengan berbagai kata. Kata tersebut di antaranya adalah *al-tarbiyyah* berarti pendidikan, pengasuhan, pemeliharaan;¹² *al-ta'lim* berarti pengajaran;¹³ *al-tahzib* berarti pendidikan, pengajaran;¹⁴ dan *al-ta'dib* berarti pendidikan.¹⁵

Para pakar berbeda-beda pendapat mengenai kata yang paling tepat pemakaiannya di antara nama-nama itu. al-Nahlawi, misalnya lebih cenderung menggunakan kata *tarbiyyah*. Ia lebih lanjut mengatakan bahwa kata *tarbiyyah* berasal dari tiga kata, yaitu pertama dari kata *rabā-yarbū* yang berarti bertambah dan tumbuh, karena pendidikan mengandung misi untuk menambah dan menumbuhkan potensi yang dimilikinya; kedua dari kata *rabiya-yarbā* yang berarti menjadi besar, karena pendidikan juga mengandung misi untuk membesarkan jiwa dan memperluas wawasan seseorang; dan ketiga dari kata *rabba-yarubbu* yang berarti memperbaiki, menguasai urusan, menuntun, menjaga, dan memelihara.¹⁶

Kemudian Al-Naqid Al-Attas memandang bahwa *ta'dīb* merupakan istilah yang paling tepat dan cermat untuk menunjukkan pendidikan dalam Islam.¹⁷ Penilaian tersebut didasarkan kepada pemahamannya bahwa *ta'dīb* sudah mencakup pengetahuan (*'ilm*), pengajaran (*ta'līm*) dan pengasuhan yang baik (*tarbiyyah*). Selain itu, juga karena istilah *tarbiyyah* dinilainya terlalu luas, mencakup pendidikan untuk hewan. Sedangkan kata *ta'dīb* sasarannya pendidikannya adalah manusia.

Selanjutnya Abdul Fattah Jalal, seperti yang dikutip oleh Abuddin Nata berpendapat bahwa istilah yang lebih komprehensif untuk mewakili istilah pendidikan adalah *ta'līm*.¹⁸ Menurutnya istilah ini justru lebih universal dibanding dengan proses *tarbiyyah*. Untuk ini Jalal mengajukan alasan bahwa kata *ta'līm* berhubungan dengan pemberian bekal pengetahuan. Pengetahuan ini dalam Islam dinilai sesuatu yang memiliki kedudukan yang tinggi. Hal itu misalnya dapat dilihat melalui kasus Nabi Adam diberikan pengajaran (*ta'līm*) oleh Tuhan yang menyebabkan para malaikat sujud hormat kepadanya.

Berbeda dengan ketiga pendapat di atas, Muhibbuddin Ahmad Abi Shalih memandang bahwa sesungguhnya istilah *tarbiyyah* dan *ta'līm* dalam pendidikan Islam sama saja.¹⁹ Ia berpendapat demikian karena melihat kenyataan bahwa di dalam Alquran kedua kata itu digunakan untuk mengungkapkan kegiatan pengajaran dan pendidikan yang meliputi semua segi perkembangan manusia.

Sehubungan dengan perbedaan pendapat tersebut di atas, maka penggunaan kata *tarbiyyah* untuk pendidikan yang sudah terlanjur populer boleh saja diteruskan, tetapi kata itu harus mencakup pengertian ketiga istilah di atas (*ta'līm*, *tarbiyyah*, dan *ta'dīb*).

Jika pengertian secara semantik dari kata pendidikan dan pengajaran di atas diperhatikan secara saksama, maka tampak bahwa kata-kata tersebut lebih menunjukkan pada suatu kegiatan atau proses yang berhubungan dengan pembinaan yang dilakukan oleh seseorang kepada orang lain.

Pengertian tersebut belum menunjukkan adanya faktor-faktor pendidikan. Untuk itu, akan dikemukakan pengertian pendidikan menurut istilah.

Dalam *Ensiklopedi Nasional Indonesia* dikemukakan, "Pendidikan: upaya yang dilakukan dengan sadar untuk mendatangkan perubahan sikap dan perilaku seseorang melalui pengajaran dan latihan."²⁰ Munir Mursa mengemukakan bahwa pendidikan adalah suatu kegiatan untuk menyesuaikan antara individu dengan lingkungannya.²¹ Muhibbuddin Ahmad Abi Shalih juga memberikan definisi dengan mengemukakan bahwa pendidikan adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang atau beberapa orang untuk mengarahkan orang lain dan memberikan pengaruh di dalam perilaku mereka.²² Sementara itu Hasan Langgulung dalam bukunya, *Manusia dan Pendidikan* mengatakan, "Pendidikan adalah suatu proses yang mempunyai tujuan yang biasanya diusahakan untuk menciptakan pola-pola tingkah laku tertentu pada kanak-kanak atau orang yang sedang dididik."²³

Dari beberapa definisi pendidikan yang dikemukakan di atas dapat dipahami bahwa pendidikan adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang untuk memberikan pengaruh dalam perilaku seseorang atau anak didik sehingga ia dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Pengaruh yang dimaksud berupa kecakapan, keterampilan, pengetahuan dan lain-lain melalui pengajaran dan latihan.

Dalam perkembangan selanjutnya, pendidikan sebagai sebuah sistem memiliki aspek-aspek atau faktor-faktor yang antara satu dengan yang lainnya saling berkaitan. Faktor-faktor tersebut adalah dasar dan tujuan pendidikan, guru, murid, alat pendidikan, dan lingkungan pendidikan. Faktor-faktor pendidikan tersebut semuanya penting dan terabaikannya salah satunya, maka pelaksanaan pendidikan akan mengalami hambatan.

ASPEK-ASPEK PENDIDIKAN DALAM IBADAH PUASA

Berdasarkan hasil pengamatan penulis, ditemukan beberapa aspek pendidikan dalam ibadah puasa, yaitu:

Tujuan Pendidikan

Salah satu nilai pendidikan dalam ibadah puasa terdapat pada aspek tujuan pendidikan yang dapat dilihat dalam kandungan hadis berbunyi:

24 .

Dalam menjelaskan hadis ini, al-Nawawi mengemukakan bahwa maksud ungkapan **جَنَّة** adalah tirai dan penghalang dari melakukan uca-

pan kotor dan perbuatan dosa. Kata itu juga diartikan sebagai penghalang dari api neraka. Dengan demikian, hadis di atas dapat dipahami bahwa puasa dapat menghalangi seseorang atau pelakunya dari mengucapkan kata-kata kotor dan dapat menghalangi pelakunya melakukan perbuatan-perbuatan dosa. Dengan terhindarnya orang yang puasa dari mengucapkan kata-kata kotor dan perbuatan dosa, maka selanjutnya ia juga akan terhindar dari siksaan api neraka.

Dalam kitab *Fath al-Bari'*, Ibnu Hajar al-Asqalani mengemukakan beberapa komentar ulama tentang hadis ini. Di antaranya pandangan penulis *al-Nihayah* mengemukakan bahwa makna **جَنَّة** adalah menjaga pelakunya (orang yang berpuasa) dari melakukan dosa karena syahwatnya. Ia juga mengutip pandangan al-Qurthubi yang memaknainya sebagai tirai atau penghalang sehingga dilihat dari perspektif syar'i, seorang yang puasa seharusnya menjaga diri dari apa yang membatalkan puasa itu atau mengurangi pahalanya. Al-Asqalani juga mengutip pandangan Ibnu Arabi yang mengatakan bahwa puasa adalah perisai dari api neraka karena dengan puasa ia dapat menahan syahwat sedang isi api neraka banyak disebabkan oleh syahwat. Dengan demikian, jika seorang menghalangi dirinya dari mengumbar syahwatnya di dunia, hal itu akan melindunginya dari siksaan api neraka pada hari akhirat nanti.²⁵

Kandungan hadis ini sejalan dengan tujuan pendidikan, khususnya tujuan pendidikan Islam. Imam al-Ghazali memandang bahwa pendidikan dalam prosesnya harus mengarah kepada pendekatan diri kepada Allah dan kesempurnaan insani, mengarahkan manusia untuk mencapai tujuan hidupnya yaitu bahagia dunia dan akhirat.²⁶ Dengan berpuasa, seorang dapat mengendalikan dirinya dari hawa nafsunya sehingga ia akan senantiasa berada di jalan yang dilindungi oleh Allah swt.

Pendidikan Kesehatan

Nilai pendidikan yang lain dalam ibadah puasa adalah pendidikan kesehatan yang dapat ditemukan dalam hadis berbunyi:

27...

(Rasul saw.) bersabda: Puasalah kalian, niscaya kalian akan menjadi sehat...

Dalam mengomentari hadis ini, al-Manawi mengemukakan bahwa puasa merupakan makanan untuk hati seperti ia makan (makanan) untuk kebutuhan tubuh. Padanya bergantung kesehatan fisik dan akal. Di dalam kewajiban puasa ini, seorang kaya akan merasakan bagaimana sakitnya lapar sehingga ia akan menghargai orang miskin.²⁸ Penjelasan al-Manawi

ini tampaknya lebih menekankan pada aspek kesehatan jiwa dan belum melihat apakah ada efeknya terhadap kesehatan fisik atau badan.

Beberapa penelitian terakhir menemukan fakta bahwa ketika seseorang berpuasa, organ pencernaan sedang beristirahat. Dalam keadaan demikian, segala kotoran yang mengendap selama satu tahun terakhir dapat luluh atau hancur. Lambung punya waktu yang cukup untuk istirahat. Hal ini juga mengakibatkan peredaran darah menjadi lancar.

Dengan berdasar pada hasil penelitian orang-orang barat (non muslim), Wawan Susetya mengemukakan bahwa dalam setahun, manusia harus melakukan puasa selama sebulan penuh agar terjaga kesehatannya.²⁹ Hal ini sangat sesuai dengan kewajiban puasa yang disyariatkan oleh Islam selama sebulan dalam setahunnya.

Selanjutnya, Susetya megemukakan bahwa manfaat puasa bagi kesehatan antara lain membangun sel-sel yang sudah rusak (*detoksifikasi*), mengistirahatkan organ pencernaan, menstabilkan hormon, memperlambat proses penuaan, menyimpan energi, istirahat lebih nyenyak, kulit lebih bersinar, memperbaiki daya ingat, dan meningkatkan daya tahan tubuh. Selain itu juga dapat menyembuhkan berbagai penyakit berupa pengurangan resiko stroke, jantung, diabetes tipe-2, stres, memberantas bakteri sifilis, dan menghindarkan penyakit penyempitan pembuluh otak.³⁰

Nawfal El-Andalasy mengemukakan bahwa puasa sangat baik dilakukan oleh orang yang berkolesterol tinggi. Kolesterol darah yang tinggi dalam jangka panjang dapat mengakibatkan penyumbatan pada pembuluh darah yang jika dibiarkan akan berpindah ke otak dan dapat menyebabkan stroke. Bila penyumbatan terjadi di sekitar jantung, timbullah penyakit jantung. Selanjutnya ia mengemukakan beberapa penelitian yang menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan kolesterol 'baik' (HDL) sebanyak 25 poin dan dapat menurunkan lemak trigliserol (salah satu bahan pembentuk kolesterol 'jahat', Yaitu LDL) sekitar 20 poin.³¹

Seorang yang puasa hendaknya tidak makan dan minum berlebihan pada saat ia berbuka di sore hari. Jika hal itu dilakukan, tentu puasa itu tidak akan berefek baik bagi kesehatan, bahkan mungkin lebih jelek terhadap kesehatan fisik sebab aktivitasnya terpacu lebih keras pada saat seharusnya ia beristirahat.

Pendidikan Akhlak

Akhlak, moral, dan etika sering diartikan sama. Moral (bahasa Latin: moralitas) adalah istilah manusia menyebut ke manusia atau orang lainnya dalam tindakan yang mempunyai nilai positif. Manusia yang tidak memiliki moral disebut amoral. Artinya, dia tidak bermoral dan tidak memiliki

nilai positif di mata manusia lainnya. Moral merupakan hal mutlak yang harus dimiliki oleh manusia.³² Dengan demikian, moral adalah perbuatan/tingkah laku/ucapan seseorang dalam berinteraksi dengan manusia. Apabila yang dilakukan seseorang itu sesuai dengan nilai rasa yang berlaku di masyarakat tersebut dan dapat diterima serta menyenangkan lingkungan masyarakatnya, maka orang itu dinilai mempunyai moral yang baik, begitu juga sebaliknya. Moral adalah produk dari budaya dan agama.

Kata 'etika', secara etimologis, sama dengan kata 'moral' karena kedua kata tersebut sama-sama mempunyai arti kebiasaan atau adat. Dengan kata lain, kalau arti kata 'moral' sama dengan kata 'etika', maka rumusan arti kata 'moral' adalah nilai-nilai dan norma-norma yang menjadi pegangan bagi seseorang atau suatu kelompok dalam mengatur tingkah lakunya. Sedangkan yang membedakannya adalah bahasa asalnya yaitu 'etika' dari bahasa Yunani dan 'moral' dari bahasa Latin.³³ Jadi, bila dikatakan bahwa perbuatan pengedar narkoba itu tidak bermoral, maka perbuatan orang itu dianggap melanggar nilai-nilai dan norma-norma etis yang berlaku dalam masyarakat. Atau bila dikatakan bahwa pemerkosa itu bermoral bejat, artinya orang tersebut berpegang pada nilai-nilai dan norma-norma yang tidak baik.

Akhlak secara terminologi berarti tingkah laku seseorang yang didorong oleh suatu keinginan secara sadar untuk melakukan suatu perbuatan yang baik. Akhlak merupakan bentuk jamak dari kata khuluk, berasal dari bahasa Arab yang berarti perangai, tingkah laku, atau tabiat. Tiga pakar di bidang akhlak yaitu Ibnu Miskawaih, Al Gazali, dan Ahmad Amin menyatakan bahwa akhlak adalah perangai yang melekat pada diri seseorang yang dapat memunculkan perbuatan baik tanpa mempertimbangkan terlebih dahulu.³⁴

Dari pengertian ketiga istilah di atas dapat disimpulkan bahwa moral dan etika mengacu kepada nilai-nilai dan norma-norma yang menjadi pegangan bagi seseorang atau suatu kelompok dalam mengatur tingkah lakunya. Adapun akhlak lebih mengacu kepada aplikasi norma itu tanpa mempertimbangkan apakah akan menguntungkan baginya atau tidak. Ia keluar dari dirinya secara refleksi dan otomatis dalam menjalani hidup.

Di antara nilai-nilai akhlak dalam ibadah puasa sebagai berikut:

Disiplin

Puasa menghendaki agar orang yang melaksanakannya mempunyai disiplin yang tinggi. Hal ini dapat dilihat pada hadis sebagai berikut:

Puasalah kalian karena telah melihat (hilal) dan lebaranlah kalian karena telah melihat (hilal). Jika kalian tidak melihat (hilal pada akhir Ramadan), cukupkanlah bilangan bulan Sya'ban tiga puluh hari.

Ibnu Hajar dalam penjelasannya mengemukakan bahwa zahir hadis ini menetapkan kewajiban puasa ketika hilal sudah dilihat pada malam hari atau siang, hanya saja kalau siang dilaksanakan pada hari sesudahnya. Sebahagian ulama membedakan bila hilal tampak sebelum zawal atau sesudahnya, sementara Syi'ah mewajibkan secara mutlak.³⁶

Penyaksian hilal itu tidak mensyaratkan setiap orang, tetapi penyaksian oleh dua orang yang adil, baik untuk hilal Ramadan maupun Syawal, cukup untuk semua orang.³⁷ Bahkan, Mazhab Syafi'i memandang bahwa penyaksian hilal dapat diterima meskipun hanya disaksikan oleh satu orang.³⁸ Namun, Jumhur berpandangan bahwa kesaksian seorang hanya dapat diterima untuk rukyah hilal Ramadan, tidak hilal Syawal.

Kandungan hadis ini memberi petunjuk bahwa kebolehan melakukan puasa itu ada jika sudah masuk waktunya. Demikian pula, puasa diakhiri bila waktunya sudah tiba. Tidak boleh mendahulukan dan tidak mengundurkan. Hal ini mengisyaratkan bahwa puasa memberi pelajaran kepada umatnya untuk bersikap disiplin. Selain harus disiplin menjaga waktu pelaksanaannya, juga harus berdisiplin terhadap hal-hal yang boleh dilakukan ketika sedang berpuasa dan berdisiplin terhadap hal-hal yang tidak boleh dilakukan ketika sedang berpuasa.

Ketika berpuasa, manusia harus berlatih disiplin untuk mengatur waktu yang ada, sehingga semuanya dapat berjalan dengan baik. Manusia juga dilatih mengatur asupan gizi sehingga dapat terpenuhi selama sehari semalam dengan jadwal yang berbeda. Dengan puasa, manusia dilatih untuk menjadi pribadi disiplin.

Jadwal makan pada waktu puasa menjadi lebih teratur. Sarapan pada dini hari yang biasa dikenal dengan sahur dan makan malam yang dikenal dengan berbuka puasa sudah diatur waktunya. Mencuri star satu menit saja untuk makan malam sudah cukup untuk membatalkan puasa. Demikian pula dengan mengundurkan makan pagi (sahur) satu menit saja sudah masuk waktu subuh.

Di sini, manusia dilatih untuk berdisiplin dengan diri sendiri, dengan tubuhnya, dan dengan Tuhannya. Jangankan terhadap barang yang sangat

jas di haramkan, terhadap barang yang dihalalkan saja jika belum waktunya, manusia tidak boleh menjamahnya. Ini merupakan bentuk disiplin tingkat tinggi.

Kejujuran

Puasa mengandung nilai pendidikan kejujuran. Nilai ini tercermin dalam salah satu hadis yang berbunyi:

39 .

... setiap perbuatan anak cucu Adam mendapat pahala, kecuali puasa karena sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya....

Dalam mengomentari hadis tersebut, Ibnu Hajar mengemukakan bahwa para ulama berbeda pandangan dalam memahami maksud bunyi hadis *فَبِئْتُهُ لِي وَأَنَا أُجْزِي بِهِ* karena semua amal baik pada hakekatnya untuk manusia dan Allah-lah yang membalasnya. Di antara pandangan ulama tersebut memahami bahwa ungkapan hadis mengandung makna bahwa di dalam pelaksanaan puasa tidak terdapat riya sedangkan dalam ibadah lain sangat mudah dihindari riya. Hal itu disebabkan karena secara umum ibadah itu selalu mengandung aspek aktivitas badani, (gerakan badan) sedangkan puasa sama sekali tidak mengandung aspek badani dalam pelaksanaannya. Puasa hanya membutuhkan niat yang terletak dalam hati dan tidak tampak pada pandangan manusia.⁴⁰

Selain pandangan di atas, al-Nawawi mengemukakan bahwa penyandaran puasa kepada Allah, salah satunya disebabkan karena manusia sebelumnya tidak pernah menyembah selain Allah dengan puasa. Orang kafir tidak pernah menyembah selain Allah dengan ibadah puasa, meskipun mereka pernah menyembah dalam bentuk salat, haji, perang, sedekah dan sebagainya.⁴¹

Dalam penjelasan hadis di atas terungkap bahwa ibadah puasa merupakan ibadah yang tidak melibatkan aktivitas badani yang memudahkan orang lain untuk menilainya. Orang yang puasa tidak dapat dinilai oleh orang lain bahwa ia berpuasa. Demikian pula sebaliknya, ia tidak dapat diketahui oleh orang lain bahwa ia tidak puasa, kecuali ia mengaku atau menceritakan kepada orang lain. Dengan demikian, dari orang yang berpuasa dituntut kejujuran karena hanya dia dan Tuhanlah yang mengetahui apakah ia berpuasa atau tidak.

Dalam puasa, manusia dituntut berlatih jujur dari yang paling ringan sampai yang paling berat, yakni jujur terhadap diri sendiri. Dalam keadaan

berpuasa, minum sedikit ketika berwudhu menyebabkan puasa batal meskipun orang yang berwudhu di sampingnya tidak mengetahuinya.

Melalui puasa, oleh muslim dituntut untuk berlaku jujur, baik terhadap diri sendiri, maupun terhadap oleh lain. Menjalankan amanah Tuhan untuk berpuasa menuntut kejujuran. Kejujuran dilakukan dengan menjaga diri dari segala yang membatalkan puasa. Karenanya, tidak perlu berpura-pura puasa di hadapan orang-orang karena selain dirinya, ada Allah yang maha mengetahui segalanya, baik yang tersembunyi, maupun yang nyata.

SIMPULAN

Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh orang yang mengaku beriman kepada Allah dan rasul-Nya. Puasa tidak hanya disyariatkan ketika Nabi Muhammad diangkat menjadi rasul, tetapi juga telah diriwayatkan terhadap umat-umat sebelum umat Islam. Dengan puasa, pribadi muslim diharapkan mencapai derajat takwa.

Puasa diwajibkan kepada orang Islam, baik laki-laki, maupun perempuan yang sudah berusia akil balig. Kewajiban ini didasarkan pada firman Allah swt. yang termuat dalam Q.S. al-Baqarah/2: 183. Meskipun demikian, tata cara pelaksanaan dan lain-lain yang berkaitan dengan ibadah puasa lebih banyak dijelaskan di dalam hadis.

Selain puasa sebagai ibadah yang harus dijalankan oleh setiap orang Islam dengan patuh, puasa juga mengandung banyak nilai dan manfaat. Di antara nilai-nilai atau aspek yang terkandung di dalam pelaksanaan ibadah puasa adalah nilai-nilai atau aspek pendidikan.

Aspek pendidikan yang terkandung dalam ibadah puasa adalah pendidikan kesehatan dan pendidikan akhlak. Pendidikan kesehatan dapat ditemukan dalam hadis yang menjelaskan bahwa dengan puasa pelakunya akan menjadi sehat. Orang yang puasa akan menjadi sehat karena tubuh dalam setahunnya butuh istirahat mengolah atau memproses makanan setiap harinya. Dengan puasa resiko mengidap penyakit menjadi berkurang sebagaimana dikemukakan oleh pakar kesehatan berdasarkan beberapa penelitian.

Pendidikan akhlak juga terkandung dalam pelaksanaan ibadah puasa berupa dituntutnya seorang yang berpuasa untuk disiplin dan berlaku jujur. Hal ini dapat dilihat pada pelaksanaan ibadah puasa yang harus sesuai dengan waktunya. Tidak boleh dilaksanakan sebelum tiba waktunya, dan tidak boleh dilaksanakan setelah lewat. Demikian pula puasa mengajarkan pelakunya untuk senantiasa berlaku jujur, karena puasa merupakan ibadah yang tidak melibatkan demonstrasi fisik yang gampang

terlihat oleh orang. Ia lebih bertumpu pada aktivitas yang hanya diketahui oleh pelaku dan Tuhannya.

CATATAN AKHIR:

1. Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Khadim al-haramain al-Syarifain: Saudi Arabia, h. 44.
2. Abu Husain Ahmad ibn Faris ibn Zakariya, *Mu'jam Maqayis al-Lughah*, Juz III, t.tp.: Dār al-Fikr, t.th., h. 323.
3. Departemen Agama RI, *op. cit.*, h. 115.
4. M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhū'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, cet. VI, Bandung: Mizan, 1997, h. 521.
5. Wahbah al-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuh*, Juz II, cet. II, Damaskus: Dār al-Fikr, 1996, h. 566.
6. T.M. Hasbi Ash Shiddieqy, *Al-Islam*, Jilid 2, Ed. II, cet. I, Jakarta: Pustaka Rizki Putra, 1998, h. 114.
7. Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa, Membangun Nilai Spiritual, Mental, dan Sosial*, cet. I, Solo: Fairuz Media, 2009, h. 18-19.
8. Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *op. cit.*, h. 263.
9. W.J.S. Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, cet. XII, Jakarta: Balai Pustaka, 1991, h. 22.
10. Lihat A S. Hornby, *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, ed. IV; Oxford: Oxford University Press, 1989, h. 385.
11. *Ibid.*, h. 1318.
12. Lihat Ahmad Warson Munawwir, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: t.p., 1984, h. 505.
13. *Ibid.*, h. 1038.
14. *Ibid.*, h. 1598.
15. *Ibid.*, h. 14.
16. Lihat 'Abd al-Rahman al-Nahlawi, *Ushūl al-Tarbiyyah al-Islamiyyah wa Asālibuhā*, terj. Herry Noer Ali, *Prinsip-prinsip dan Metoda Pendidikan Islam*, cet. II, Bandung: CV. Diponegoro, 1992, h. 30-31. Lihat juga Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, cet. I, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992, h. 29-30.
17. Lihat Syed Muhammad Al-Naquib Al-Attas, *The Concept of Education in Islam*, terj. Haidar Bagir, *Konsep Pendidikan dalam Islam*, cet. IV, Bandung: Mizan, 1992, h. 74-75.
18. Lihat Abuddin Nata, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jilid I, cet. I; Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997, h. 8.
19. Lihat Muhibbuddin Ahmad Abi Shalih, et al., *Muzakkirat Mū'jizah fī al-Tarbiyyat al-Islāmiyyah wa Thurūq Tadrīs al-'Ulūm al-Diniyyah wa al-Arabiyyah*, Al-Madīnat al-munawwarah: Mathābi' al-Jāmi'ah al-Islāmiyyah, 1410 H., h. 10.
20. E. Nugroho, et. al., *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid V, cet. I, Jakarta: Cipta Adi Pustaka, 1990, h. 12.
21. Lihat Munir Mursa Sarhan, *Fī Ijtīmā'iyah al-Tarbiyyah*, cet. II, t.tp.: Maktabah al-Anjelo al-Mishriyyah, 1978, h. 19.
22. Lihat Muhibbuddin Ahmad Abi Salih, *op. cit.*, h. 5.

23. Hasan Langgulung, *Manusia dan Pendidikan*, cet. II; Jakarta: Pustaka al-Husna, 1989, h. 32.
24. Lihat Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘il ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah ibn Bardarbah al-Bukhārī, *Shahīḥ al-Bukhārī*, dalam *Mausū‘ah al-Ḥadīts al-Syarīf* [CD Room], nomor 1761.
25. Lihat Abū Zakariyā Yaḥyā ibn Syarf ibn Murī al-Nawawī, *Syarḥ al-Nawawī ‘Alā Shahīḥ Muslim*, Juz VIII, cet. II, Bairut: Dār Iḥyā’ al-Tirats al-‘Arabī, 1392 H., h. 30.
26. Lihat Ibnu Ḥajar al-Asyqalānī, *Fatḥh al-Bārī’*, dalam al-Maktabah al-Syāmilah, Juz VI, Bairut: Dār al-Ma‘rifah, 1379, h. 103. (CD Room).
27. Abū al-Qāsīm Sulaiman ibn Ahmad al-Thabrani, Juz 19, *al-Mu‘jam al-Kabir ll al-Tabarani*, dalam al-Maktabah al-Syāmilah, h. 497 (CD Room).
28. Lihat Zain al-Din ‘Abd al-Ra’uf al-Manawi, al-Taisir bi Syiarh al-Jamil’ al-Sagir, dalam al-Maktabah al-Syāmilah, Juz II, Cet.III; Riyad: Dar al-Nasyr, 1988, h. 187. (CD Room).
29. Lihat Wawan Susetya, *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin-Kamis*, cet. XI, Yogyakarta: DIVA Press, 2008, h. 119.
30. Lihat *ibid*, h. 121-135.
31. Lihat Nawfal El-Andalasy, *Dahsyatnya Ledakan Energi Puasa*, cet. I, Yogyakarta: Arprilia Mitra Pustaka 2009, h. 192.
32. Lihat <http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090722224609AagZ3lR>, diakses pada tanggal 26 Februari 2010.
33. Lihat <http://www.idonbiu.com/2009/04/pengertian-dan-perbedaan-etika-moral.html>, diakses pada tanggal 26 Februari 2010.
34. Lihat <http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090722224609AagZ3lR>, diakses pada tanggal 26 Februari 2010.
35. Lihat al-Bukhārī, *op. cit.*, nomor 1776.
36. Lihat al-Asyqalānī, *op. cit.*, Juz VI, h. 154.
37. Lihat al-Nawawī, *op. cit.*, Juz VIII, h. 190.
38. Lihat, *Fiyadh al-Qadīr*, dalam al-Maktabah al-Syāmilah, Juz IV, h. 283. [CD Room]. Lihat juga al-Manāwī, *al-Taisīr bi Syarḥ al-Jāmi’ al-Shagīr*, h. 188.
39. Lihat al-Naisābūrī, *op. cit.*, nomor 1942.
40. Lihat al-Asyqalānī, *op. cit.*, Juz VI, h. 107.
41. Lihat al-Nawawī, *op. cit.*

DAFTAR PUSTAKA:

- Ahmad, Abu Ḥusain ibn Faris ibn Zakariya, *Mu‘jam Maqayis al-Lughah*, Juz III, t.tp.: Dar al-Fikr, t.th.
- Ash-Shiddieqy, T.M. Hasbi, *Al-Islam*, Jilid 2, ed. II, cet. I, Jakarta: Pustaka Rizki Putra, 1998.
- al-Asyqalānī, Ibnu Ḥajar. *Fatḥh al-Bārī’*, dalam *al-Maktabah al-Syāmilah*, Juz VI, [CD Room].
- al-Attas, Syed Muhammad Al-Naquīb, *The Concept of Education in Islam*, terj. Haidar Bagir, *Konsep Pendidikan dalam Islam*, cet. IV, Bandung: Mizan, 1992.
- al-Bukhārī, Abū ‘Abdillāh Muḥammad ibn Ismā‘il ibn Ibrāhīm ibn al-Mugīrah ibn Bardarbah. *Shahīḥ al-Bukhārī*, dalam *Mausū‘ah al-Ḥadīts/al-Syarīf*, [CD Room].

- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Khadim al-haramain al-Syarifain: Saudi Arabiah.
- El-Andalasy, Nawfal, *Dahsyatnya Ledakan Energi Puasa*, cet. I, Yogyakarta: Arprilia Mitra Pustaka 2009.
- Fitri, Muhammad Abu, *Quantum Puasa, Membangun Nilai Spiritual, Mental, dan Sosial*, cet. I; Solo: Fairuz Media, 2009.
- Fiyadh al-Qadīr*, dalam *al-Maktabah al-Syāmilah*, Juz IV. [CD Room].
- Hornby, A. S., *Oxford Advanced Learner's Dictionary of Current English*, Ed. IV; Oxford: Oxford University Press, 1989.
- <http://id.answers.yahoo.com/question/index?qid=20090722224609AAgZ3IR>.
- <http://www.idonbiu.com/2009/04/pengertian-dan-perbedaan-etika-moral.html>.
- Langgulgung, Hasan, *Manusia dan Pendidikan*, cet. II, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1989.
- al-Manawī, Zain al-Din 'Abd al-Ra'uf. *al-Taisir bi Syiarh al-Jamil' al-Sagīr*, dalam *al-Maktabah al-Syāmilah*, juz II, cet.III; Riyad: Dar al-Nasyr, 1988. [CD Room].
- al-Munawwir, Ahmad Warson, *Al-Munawwir Kamus Arab-Indonesia*, Yogyakarta: t.p., 1984.
- al-Nahlawi, 'Abd al-Rahman, 'Ushul al-Tarbiyyah al-Islamiyyah wa Aalibuha, terj. Herry Noer Ali, *Prinsip-prinsip dan Metoda Pendidikan Islam*, cet. II; Bandung: CV. Diponegoro, 1992.
- al-Naisābūrī, Abū al-Husain Muslim ibn al-Hajjāj al-Qusyairī. *Shahīh Muslim*, dalam *Mausū'ah al-Hadīts/al-Syarīf*, [CD Room].
- Nata, Abuddin, *Filsafat Pendidikan Islam*, jilid I, cet. I, Jakarta: Logos Wacana Ilmu, 1997.
- al-Nawawī, Abū Zakariyā Yahyā ibn Syarf ibn Murī. *Syarh al-Nawawī 'Alā Shahīh Muslim*, dalam *al-Maktabah al-Syāmilah*, juz VIII, cet. II, Bairut: Dār Ihya' al-Tirats al-'Arabī, 1392 H. [CD Room].
- Nugroho, E., et al., *Ensiklopedi Nasional Indonesia*, Jilid V, Cet. I; Jakarta: Cipta Adi Pustaka, 1990.
- Poerwadarminta, W.J.S, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, cet. XII, Jakarta: Balai Pustaka, 1991.
- Sarhan, Munir Mursa, *Fī Ijtimā'iyah al-Tarbiyyah*, cet. II, t.tp.: Maktabah al-Anjelo al-Mishriyyah, 1978.
- Shalih, Muhibbuddin Ahmad Abi, et al., *Muzakkirat Mu'jizah fī al-Tarbiyyat al-Islamiyyah wa Thurūq Tadrīs al-'Ulum al-Diniyyah wa al-Arabiyyah*, Al-Madīnat al-Munawwarah: Mathābi' al-Jāmi'ah al-Islāmiyyah, 1410 H.
- Shihab, M. Quraish. *Wawasan al-Qur'an: Tafsir Maudhi'i atas Pelbagai Persoalan Umat*, cet. VI, Bandung: Mizan, 1997.
- Susetya, Wawan, *Fungsi-Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin-Kamis*, Cet. 11; Yogyakarta: DIVA Press, 2008.
- Tafsir, Ahmad, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, cet. I, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1992.
- al-Thabrani, Abū al-Qāsim Sulaiman ibn Ahmad. *al-Mu'jam al-Kabīr II al-Tabarani*, dalam *al-Maktabah al-Syāmilah*, Juz 19, h. 497 [CD Room].
- al-Zuhaili, Wahbah, *Al-Fiqh al-Islāmi wa Adillatuh*, juz II, cet. II, Damaskus: Dār al-Fikr, 1996.