

**NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM DALAM IBADAH PUASA
(SUATU TINJAUAN PSIKOLOGIS)**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Kewajiban Sebagai Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan Agama Islam (S.Pd.I)
Pada Program Studi Pendidikan Agama Islam
Jurusan Tarbiyah STAIN Palopo

Oleh,

DAHRI

NIM 08.16.2.0103

IAIN PALOPO

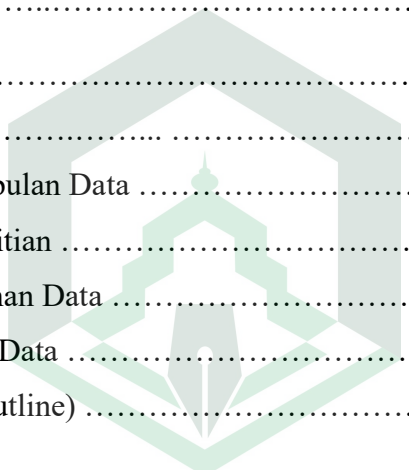
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM JURUSAN TARBIAH
SEKOLAH TINGGI AGAMA ISLAM NEGERI
(STAIN) PALOPO
2012**

DAFTAR ISI

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
E. Definisi Operasional dan Ruang Lingkup Penelitian	5
F. Kajian Pustaka	5
1. Pengertian Pendidikan Agama Islam	5
2. Tujuan Pendidikan Agama Islam	9
3. P u a s a	12
G. Metode Penelitian	20
1. Jenis Penelitian	20
2. Sumber Data	21
3. Teknik Pengumpulan Data	21
4. Instrumen Penelitian	22
5. Teknik Pengolahan Data	22
6. Teknik Analisis Data	23
7. Kerangka Isi (Outline)	24

DAFTAR PUSTAKA

KOMPOSIS BAB



IAIN PALOPO

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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 ruhaniah, aspek emosional dan aspek spiritual. Hal ini dapat dilihat dari pelaksanaan ibadah puasa.

Puasa memiliki manfaat yang besar bagi jasmani manusia. Selama berpuasa organ-organ pencernaan manusia diistirahatkan setelah bekerja ekstra keras. Hal ini sangat baik untuk memperbaiki dan memulihkan fungsi pencernaan. Puasa juga dapat membantu membersihkan tubuh dari racun, kotoran dan ampas; menghambat perkembangan virus, bakteri dan sel kanker, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan masih banyak lagi manfaat puasa yang lain bagi jasmani.¹

Ditinjau dari aspek rohani, puasa terbukti mampu meningkatkan derajat perasaan atau Emotional Quotient (EQ), atau Kecerdasan Emosi (EQ)-nya. EQ berpengaruh dalam pembentukan sifat-sifat seseorang, seperti sifat peduli kepada lingkungan, sifat dermawan, sopan santun dan sebagainya. Sedangkan IQ berpengaruh pada peningkatan kemampuan matematis seseorang. Puasa

¹Rahman, *Hikmah Puasa, Tinjauan Ilmu Kesehatan*, (Jakarta: al-Mawardi Prima, 2001), h. 135-140.

meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan diri dan ini berarti puasa meningkatkan EQ. Puasa merupakan wahana penempatan mental untuk menghadapi perjuangan dan tantangan yang lebih berat. Puasa dapat melatih kedisiplinan dalam mengendalikan diri.² Selain itu puasa juga dapat meningkatkan kecerdasan spiritual (SQ). Di dalam puasa, seseorang dilatih untuk senantiasa dekat dengan Tuhannya. Kedekatan dengan Tuhan ini akan membangkitkan semangat beribadah dan mengisi hidup dengan sesuatu yang bermanfaat.³

Hikmah-hikmah yang terdapat dalam pelaksanaan ibadah puasa tersebut sangat erat kaitannya dengan dunia pendidikan, karena pada dasarnya pendidikan ialah usaha untuk mengembangkan segala potensi dalam diri manusia, baik potensi jasmani maupun potensi rohani. Sebagaimana dikatakan Hasan Langgulung bahwa:

tujuan-tujuan pendidikan agama harus mampu mengakomodasikan tiga fungsi utama dari agama, yaitu fungsi spiritual yang berkaitan dengan akidah dan iman, fungsi psikologis yang berkaitan dengan tingkah laku individual termasuk nilai-nilai yang mengangkat derajat manusia ke derajat yang lebih sempurna, dan fungsi sosial yang berkaitan dengan aturanaturan sosial yang menghubungkan manusia dengan manusia lain atau masyarakat di mana masing-masing memiliki hak-hak dan tanggungjawab untuk menyusun masyarakat yang harmonis dan seimbang.⁴

Tujuan ini sangat relevan jika dikaitkan dengan hikmah-hikmah yang terkandung dalam ibadah puasa. Karena itulah penulis mengambil judul skripsi “nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa (suatu tinjauan psikologis), agar

²*Ibid.*, h. 149-150.

³M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1998), h. 174.

⁴Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*, (Bandung: al-Ma.arif, 1962), h. 45-46.

hikmah puasa yang berkaitan dengan pendidikan dapat terungkap secara ilmiah dan dapat memberikan kontribusi positif dalam mengembangkan pendidikan.

B. Rumusan Masalah

Pembahasan nilai-nilai puasa mempunyai cakupan yang cukup luas. Oleh karena itu, agar pembahasan dalam penelitian ini terarah dan optimal maka masalah yang akan dibahas pada sekitar pendidikan islam dan nilai-nilai pendidikan Islam pada pelaksanaan ibadah puasa.

Berdasarkan pembahasan masalah di atas, maka masalah pokok yang akan dibahas dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana pandangan Islam tentang ibadah puasa
2. Nilai-nilai pendidikan Islam apakah yang terkandung dalam ibadah puasa?
3. Bagaimana implementasi nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa?

C. Definisi Operasional dan Ruang Lingkup Penelitian

Definisi operasional variabel sangat penting artinya, bertujuan menghindari adanya salah penafsiran dalam memahami penelitian ini sehingga tidak menimbulkan kesimpangsiuran di dalam pembahasannya.

Pendidikan Islam ialah bimbingan terhadap pertumbuhan jasmani dan rohani menurut ajaran Islam dengan hikmah mengarahkan, mengajarkan, melatih, mengasuh, dan mengawasi berlakunya semua ajaran Islam.⁵

⁵Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 1998), h. 11.

Ibadah Puasa ialah menahan diri dari segala yang membatalkannya, sejak terbit fajar sampai terbenam matahari, disertai dengan niat.⁶

Untuk menjaga agar penelitian ini tidak melebar ke mana-mana, maka ruang lingkup penelitian perlu dikemukakan untuk memberi gambaran yang lebih fokus tentang apa yang akan diteliti. Jadi, berdasarkan pada rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka ruang lingkup penelitian terbatas pada pandangan Islam tentang ibadah puasa, nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa, dan implementasi nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa.

D. Metodologi Penelitian

1. Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah *Librari Research* yang bersifat kualitatif. Pengertian secara teoritis tentang *Librari Research* yaitu penelitian yang dilakukan dengan jalan membaca buku-buku kepustakaan dan majalah yang ada kaitannya dengan masalah yang akan dibahas dalam penelitian. Sedangkan penelitian kualitatif adalah penelitian yang terbatas pada usaha mengungkapkan suatu masalah dan keadaan sebagaimana adanya, sehingga hanya merupakan penyingkapan fakta.⁷

Penelitian ini memberikan gambaran sistimatis, cermat, dan akurat mengenai nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa.

⁶Sayyid Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, (Beirut: Darul Fikr, 1983), h. 364.

⁷Herman Wasito, *Pengantar Metodologi Penelitian, Buku Panduan Mahasiswa* (Jakarta: Gramedia Utama, 1997), h. 10.

Jadi, dalam penelitian ini, data yang dihasilkan tidak berupa angka-angka, akan tetapi data dinyatakan secara simbolik berupa kata-kata tertulis atau tulisan, tanggapan non verbal, lisan harfiah atau berupa deskriptif.⁸

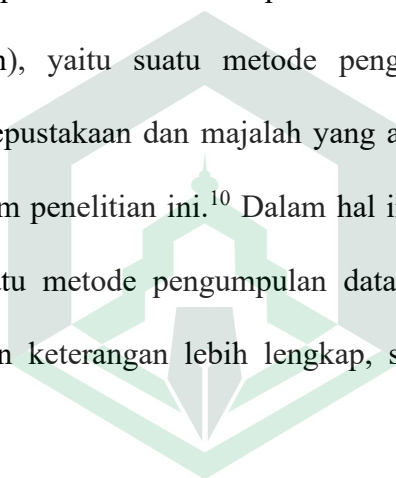
2. Sumber Data

Sumber data dalam hal ini adalah subyek dari mana data dapat diperoleh.⁹ Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini adalah sumber data sekunder.

Data sekunder merupakan pengambilan data dalam bentuk dokumen-dokumen (tulisan, buku, website) yang telah ada serta hasil penelitian yang ditemukan peneliti secara langsung.

3. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini ialah *Library Research* (penelitian kepustakaan), yaitu suatu metode pengumpulan data dengan jalan membaca buku-buku kepustakaan dan majalah yang ada kaitannya dengan masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini.¹⁰ Dalam hal ini penulis menggunakan teknik dokumentasi, yaitu suatu metode pengumpulan data melalui peninggalan tertulis yang dapat memberikan keterangan lebih lengkap, seperti arsip-arsip, buku-buku



IAIN PALOPO

⁸Lexy J. Moleong, *Metode Penelitian Kualitatif* (Bandung: Rosda Karya, 2000), h. 6.

⁹Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik, Edisi Revisi* (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), h. 102.

¹⁰Setya Yuwana Sadikan, *Penuntun Penyusunan Karya Ilmiah*, (Semarang: Aneka Ilmu, 1986), h. 26

tentang pendapat, dalil, teori, atau hukum-hukum serta hal-hal yang berhubungan dengan penelitian tersebut.¹¹

4. Teknik Pengolahan Data

Proses analisis data dilakukan secara terus-menerus di dalam proses pengumpulan data selama penelitian berlangsung.

a. Reduksi data. Dalam tahap ini penulis memilih data mana yang dianggap relevan dan penting yang berkaitan dengan masalah yang diteliti. Sedangkan data yang tidak berkaitan dengan permasalahan penelitian dibuang.

b. Penyajian data. Dalam penyajian data ini penulis menyajikan hasil penelitian, bagaimana temuan-temuan baru itu dihubungkan dengan penelitian terdahulu. Penyajian data dalam penelitian bertujuan untuk mengkomunikasikan hal-hal yang menarik dari masalah yang diteliti, metode yang digunakan, penemuan yang diperoleh, penafsiran hasil, dan pengintegrasian dengan teori.

3. Penarikan kesimpulan. Pada tahap ini penulis membuat kesimpulan apa yang ditarik serta saran sebagai bagian akhir dari penelitian.

E. Tujuan Penelitian

Dalam pembahasan draft ini, tujuan yang ingin dicapai adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pandangan Islam tentang ibadah puasa.

¹¹S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 181.

2. Untuk mengetahui nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa.

3. Untuk mengetahui implementasi nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yang hendak dicapai adalah sebagai berikut:

1. Manfaat akademik atau manfaat ilmiah
 - a. Untuk menambah pengetahuan dan wawasan
 - b. Diharapkan menjadi sumbangan pemikiran terhadap semua pihak terkait yakni umat Islam yang ingin mengkaji tentang ibadah puasa.
2. Manfaat praktis
 - a. Diharapkan dapat memberikan koreksi terhadap penelitian-penelitian sebelumnya.
 - b. Sebagai bahan rujukan.

G. Kerangka Isi (Outline)

Mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Palopo, maka tulisan ini disajikan dalam lima bab sebagai berikut:

Bab pertama, mengemukakan latar belakang, berupa penjelasan mengenai alasan sehingga masalah ini signifikan untuk dikaji. Kemudian rumusan dan batasan masalah, definisi operasional dan ruang lingkup penelitian, metodologi penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan kerangka isi.

Bab kedua menguraikan tentang tinjauan umum ibadah puasa.

Bab ketiga membahas tentang nilai-nilai Pendidikan Islam.

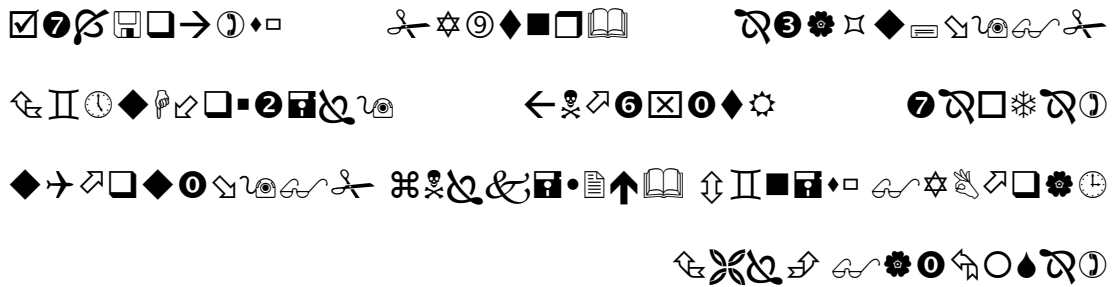
Bab keempat membahas tentang hasil penelitian yakni

- a. Pandangan Islam tentang ibadah puasa
- b. Nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa
- c. Implementasi nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa

Bab kelima adalah penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.



IAIN PALOPO



Terjemahnya:

Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini."³

Maksud dari kata "*shauman*" صائم diam dan menahan diri dari berbicara.

Kuda yang menahan diri dari memak كافر apud adalah berpuasa. Adapun menurut syara' ulama berbeda pendapat, di antaranya beberapa pendapat ulama yang penulis kutip adalah sebagai berikut:

Menurut Muahmmad bin Ismail al-Kahlani dalam kitab *Subulus Salam*, puasa ialah:

الصيام الامساك عن الشيبى اى امساكا وهوفي شرع امساك مخصوص في وقت مخصوص بشرائط⁴

Menurut Muhammad Rasyid Ridha, puasa ialah menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh, mulai dari fajar hingga magrib, karena Allah dan buat

³Departemen Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2006), h. 359.

⁴Muhammd bin Ismail al-Kahlani, *Subulus Salam*, juz I, (Bandung: Dakhlan, tt), h. 150 .

menyiapkan diri untuk bertaqwa kepada Allah, dengan jalan memperhatikan Allah dan mendidik kehendak.⁵

Menurut Syaikh Muhammad Ali ash-Sabuni, sebagaimana dikutip Muhammad Zuhri, puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan jima' disertai dengan niat, sejak dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dan kesemuanya adalah dengan menjauhi hal-hal yang kotor dan tidak melakukan perkara yang diharamkan.⁶

Berdasarkan beberapa pengertian puasa di atas, penulis menyimpulkan bahwa puasa menurut istilah ialah menahan diri dari makan, minum, jima' pada siang hari dan dari segala yang membatalkannya dengan tujuan mengharapkan ridha Allah swt, dan bertaqwa kepada-Nya, pada waktu yang telah ditentukan, yaitu dari semenjak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan cara-cara dan syarat-syarat yang tertentu.

Berdasarkan pengertian puasa yang demikian, Imam al-Ghazali membaginya ke dalam tiga bagian/tingkatan, yaitu: Puasa umum, Puasa khusus, Puasa khusus al-khusus.⁷

Puasa umum adalah puasa sekedar menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual. Karena umumnya manusia yang berpuasa berada dalam tingkatan ini maka puasa mereka disebut puasa umum atau puasa orang awam. Puasa khusus

⁵Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, (Mesir: Maktabul Kalimah, 1945,), h. 143.

⁶Muhammad Zuhri, *Tafsir Ayat-ayat Ahkam* (Terj.), (Semarang: Asyifa, 1993), h. 286.

⁷al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, (Terj.), (Bandung: Diponogoro, 1975), h. 145.

adalah puasa yang diamalkan disamping dengan yang umum seperti yang pertama juga menyempurnakan dengan menahan diri dari mengatakan, mendengar dan memandang atau melihat sesuatu yang kurang baik, kurang pantas, yang menyinggung atau menyakiti orang lain. Dan karena puasa tingkat ini hanya dapat diamalkan oleh orang-orang tertentu maka puasa mereka disebut puasa khusus.

Puasa khusus al-khusus adalah puasa yang diamalkan disamping dengan puasa umum dan khusus disempurnakan pula dengan puasa hati yaitu menahan hati dari memikirkan, menghayalkan atau membayangkan hal-hal duniawi yang rendah selama berpuasa. Karena puasa semacam ini hanya bisa dilakukan oleh mereka yang sangat khusus maka puasa mereka disebut puasa khusus al-khusus atau puasa super khusus.

B. Syarat-syarat Ibadah Puasa

Para ulama ahli fiqh membedakan syarat-syarat puasa atas:

1. Syarat wajib puasa meliputi:
 - a. Berakal

Orang yang akalnya hilang tidak dikenai kewajiban berpuasa. Dengan demikian, puasa yang dilakukan orang gila, orang pingsan, dan orang mabuk tidak sah. Sebab mereka tidak mungkin untuk melakukan niat.

- b. Baligh (sampai umur)

Anak kecil tidak diwajibkan puasa, karena mereka tidak dikenai *khitab taklifiy*; mereka tidak berhak berpuasa. Akan tetapi, puasa yang dilakukan oleh anak

kecil yang mumayyiz, hukumnya sah, seperti halnya shalat. Wali anak tersebut menurut Madzhab Syafi'i, Hanafi, dan Hanbali, wajib menyuruhnya berpuasa ketika ia berusia tujuh tahun. Dan, jika anak kecil itu tidak mau berpuasa, walinya wajib memukulnya ketika ia berusia sepuluh tahun. Hal itu dimaksudkan agar dia mejadi terbiasa dengan puasa, seperti halnya shalat. Kecuali, jika puasa dirasakan berat oleh anak tersebut, berarti dia belum mampu berpuasa. Karena terkadang seorang anak mampu melakukan shalat, tetapi belum tentu mampu melakukan puasa.

c. Kuat berpuasa

Puasa tidak diwajibkan atas orang sakit. Walalupun demikian, mereka wajib mengqadhanya. Kewajiban mengqadha puasa bagi orang sakit telah disepakati oleh para ulama. Tetapi jika ia berpuasa, puasanya dipandang sah. Hal ini didasarkan pada firman Allah swt surat al-Baqarah (2): 184:



tersebut. Akan tetapi, mereka tidak dituntut mengerjakan cabang-cabang syari'at sewaktu mereka kafir, jika ia masuk Islam.

2. *Mumayyiz*

Tamyiz yaitu dapat membedakan antara yang baik dan yang tidak baik. Orang yang belum *mumayyiz* bila berniat berpuasa, tidaklah sah puasanya, karena puasa itu suatu ibadah yang mempunyai syarat wajib, syarat sah, dan rukun, yang kesemuanya itu hanya dapat dilakukan oleh orang yang bisa membedakan antara yang baik dan yang buruk (*tamyiz*).

3. Suci dari haid dan nifas

Wanita yang sedang haid, nifas dan sedang bersalin (*wiladah*), padahal ia sedang puasa, maka batallah puasanya seketika itu juga, baik darah yang keluar itu banyak atau sedikit, baik anak yang lahir itu sempurna, ataupun yang dilahirkan itu segumpal darah atau daging, tetapi berkewajiban mengqadha (membayar) puasa yang tertinggal itu secukupnya.

IAIN PALOPO

4. Pada waktu yang dibolehkan puasa padanya.

Berpuasa pada waktunya Yaitu berpuasa di waktu yang dapat dipergunakan untuk berpuasa. Karena tidak sah puasa jika dikerjakan di waktu-waktu yang tidak dibenarkan berpuasa, seperti hari raya Idul Fitri, Idul Adha, dan hari-hari tasyriq.⁹

Rukun Puasa meliputi:

1. Niat

⁹Sulaiman Rasyid, *Fiqhi Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000), h. 227-229 .

Kedudukan niat dalam ajaran Islam sangat penting sekali, karena menyangkut dengan kemauan. Dan Allah tidak akan menerima suatu amal ibadah kecuali disertai dengan niat. Banyak terjadi salah pengertian tentang niat dalam berpuasa. Kata niat itu sebenarnya berarti kehendak atau maksud untuk mengerjakan sesuatu dengan sadar dan sengaja. Tetapi banyak yang mengartikan seolah-olah niat itu berarti mengucapkan atau malafalkan serangkaian kata-kata yang menjelaskan bahwa yang bersangkutan akan berbuat ini dan itu.

Niat bermakna gerak kemauan yang timbul dan merupakan cerminan asli dari hati seseorang untuk berbuat sesuatu. Sebagai suatu amalan hati, maka orang yang berniat untuk berpuasa adalah orang yang memulai mengarahkan hatinya dengan tekad akan melaksanakan ketentuan-ketentuan dalam puasa baik yang bersifat anjuran maupun yang bersifat larangan untuk mendapatkan ridha-Nya. Karena itu yang berniat adalah hati. Hal ini tidak berarti bahwa melafalkan niat tidak boleh, tetapi yang dinilai adalah niat yang ada di dalam hati setiap hamba-Nya.

2. Menahan diri dari segala yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai terbenam matahari.

Diwajibkan bagi seorang yang berpuasa menahan diri dari makan, minum dan bersetubuh sejak terbit fajar sampai terbenam matahari. Allah swt berfirman dalam Q.S. al-Baqarah (2): 187:



bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi ma'af kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan carilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.¹⁰

C. Jenis-jenis Puasa

Puasa bila ditinjau dari segi pelaksanaan hukumnya dibedakan atas:

1. Puasa wajib yang meliputi puasa bulan Ramadhan, puasa kifarat, puasa nadzar, dan puasa qadha.
2. Puasa sunnat atau puasa tathawwu yang meliputi puasa enam hari bulan syawwal, puasa senin kamis, puasa hari Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah, kecuali bagi orang yang sedang mengerjakan ibadah haji tidak disunatkan), puasa hari Syura (10 Muharram), puasa bulan Sya'ban, puasa tengah bulan (tanggal 13, 14, dan 15 bulan Qamariyah).
3. Puasa makruh, yaitu puasa yang dilakukan terus menerus sepanjang masa kecuali pada bulan haram, di samping itu makruh puasa pada tiap hari sabtu saja atau Jum'at saja.¹¹

¹⁰Departemen Agama RI., *op.cit.*, h. 129.

¹¹Zakiah Darajat, *Ilmu Fiqhi*, (Yogyakarta: PT. Dana Bakti Wakaf, 1995), h. 261.

4. Puasa haram yaitu puasa pada hari raya Idul Fitri (1 Syawwal) , hari raya Idul Adha (10 Dzulhijjah), dan hari-hari tasyriq (11, 12, dan 13 Dzulhijjah).¹²

D. Tujuan Berpuasa

Takwa menjadi tujuan semua ibadah dalam Islam. Oleh karena totalitas hidup menurut Islam, adalah ibadah, maka tujuan hidup yang benar adalah takwa. Takwa mudah dikatakan tapi sulit diamalkan. Takwa yang hendak dituju oleh semua ibadah adalah takwa sebagai gaya hidup, bukan sekedar untuk dipetuahkan. Takwa sebagai gaya hidup artinya menjadikan petunjuk Allah swt sebagai rujukan kehidupan dalam segala detilnya. Karena manusia diberi akal dan wahyu, maka ia diberi kesempatan memilih. Memilih jalan, petunjuk, metode Allah swt atau memilih petunjuk, jalan, metode yang datang dari selain Allah. Puasa mengajarkan untuk kembali secara total kepada pilihan yang pertama. Pilihan menjadi hamba Allah swt. Pilihan untuk menjadikan kehidupan sama dengan ibadah kepada Allah swt dalam maknanya yang paripurna.

Ibadah formal (shalat, zakat, puasa, haji) dalam Islam selalu memiliki korelasi positif dengan interaksi yang baik dengan orang lain. Jadi yang dituju dari ibadah, termasuk puasa dalam hal ini, bukanlah bentuk formalnya, tetapi pesan spiritualnya. Banyak pesan spiritual yang terkandung dalam ibadah puasa dan semuanya mengantarkan seseorang untuk sampai ke tujuan terbesarnya yaitu takwa.

¹²*Ibid.*

Pesan pertama adalah puasa sebagai instrumen untuk melatih keikhlasan, kesabaran dan memagari diri dari segala kemenyimpangan dari jalan Allah. Melatih ikhlas artinya puasa semata-mata dilakukan karena Allah. Puasa adalah ibadah yang paling dekat dengan ikhlas karena sifatnya yang tidak pamer, seperti ibadah yang pelaksanaan perlu gerakan tertentu, seperti shalat atau haji. Puasa dalam pesan spiritual ini juga melatih seorang muslim untuk tetap teguh di jalan Allah apapun godaan yang merayunya untuk menyimpang dari jalan Allah.

Pesan kedua adalah bulan puasa sebagai musim kebaikan. Bulan Ramadhan memang dirancang untuk menjadi bulan kebaikan. Perbuatan sunnah dihitung pahalanya sebagaimana perbuatan fardhu di bulan lain. Perbuatan fardhu dihitung sebagaimana tujuh puluh perbuatan fardhu di bulan lain. Di bulan puasa, ada *lailatul qadar* yang pahala kebaikan di dalamnya, sebagaimana penegasan Al-Qur'an, sama dengan pahala kebaikan seribu bulan. Bulan Ramadhan menjadi musim mereka yang memiliki kelebihan harta untuk menginfakkan hartanya di jalan Allah untuk meraih pahala yang berlipat ganda.

Pesan ketiga adalah bulan puasa sebagai musim menguatkan hubungan dengan Allah melalui al-Qur'an dan shalat-shalat sunnah. al-Qur'an adalah sarana Allah "berbicara" dengan manusia. Bulan Ramadhan menjadi musim ideal untuk memperbaharui hubungan dengan al-Qur'an melalui tadarus dan shalat tarawih. Apalagi jika tarawih, seperti di negara-negara Arab dan di sebagian tempat di negara-negara non Arab, juga dijadikan sarana untuk mengkhatamkan al-Qur'an.

Muara dari semuanya adalah menanamkan takwa dalam diri setiap pelaku puasa agar menjadi kekuatan penggerak (*driving force*) dalam segala aktifitasnya dalam hidup ini. Ibarat puasa sebagai madrasah, sekolah atau universitas, diharapkan setelah tamat, umat Islam tetap mengamalkan apa yang diajarkan selama masa pendidikan. Jika kelas doktoral misalnya membiasakan pesertanya untuk meneliti, menulis, berpikir analitis dan seterusnya, maka setelah tamat pun, kebiasaan tersebut tetap harus dipertahankan. Jika tidak, maka pendidikannya dalam perspektif yang lebih luas, dapat dikatakan tidak berhasil.

E. Pengaruh Puasa terhadap Kesehatan Mental (Psikologis)

Dalam kehidupan modern dewasa ini banyak individu secara lahiriyah tampak sehat, terpenuhi segala macam kebutuhan material. Tetapi apabila ditelusuri lebih jauh, fakta menunjukkan bahwa sebagian besar individu yang hidup di tengah-tengah masyarakat tersebut menderita penyakit mental yang cukup parah, sehingga pada stadium berikutnya akan mengerogoti ketahanan fisik.

Sebuah fakta menunjukkan, lebih dari separuh tempat tidur di semua rumah sakit di Amerika Serikat terisi oleh pasien-pasien gangguan mental, dan untuk mereka dikeluarkan dana jutaan dolar pertahunnya.¹³

¹³Erich Fromm, *Masyarakat yang Sehat (the Sane Society)* terjemah, Thomas Bambang Murtianto, (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1995), h. 5.

Gangguan mental dapat berakar dari tidak terpenuhinya kebutuhan psikis dasar yang berasal dari kekhasan eksistensi manusia yang harus dipuaskan, tetapi cara memuaskan psikis itu bermacam-macam, dan perbedaan cara pemuasan kebutuhan tersebut serupa dengan perbedaan tingkat gangguan mental.

Fromm menyatakan, konsep kesehatan mental mengikuti kondisi dasariah eksistensi manusia di segala zaman dan kebudayaan. Kesehatan mental dicirikan oleh kemampuan mencintai dan menciptakan dengan lepas dari ikatan-ikatan inses terhadap klan dan tanah air, dengan rasa identitas yang berdasarkan pengalaman akan diri sebagai subjek dan pelaku dorongan-dorongan dirinya dengan menangkap realitas di dalam dan di luar dirinya, yaitu dengan mengembangkan obyektivitas dan akal budi.¹⁴

Menurut Langgulong, bidang kesehatan mental adalah salah satu bidang yang paling menarik di antara bidang-bidang psikologi, baik di kalangan ilmuwan maupun orang awam. Sebab, untuk mencapai tingkat yang sesuai dengan kesehatan mental itulah dambaan setiap individu.¹⁵

Seiring perkembangan pemikiran dan peradaban manusia, perhatian manusia terhadap kesehatan mental semakin meningkat, sebab manusia semakin sadar bahwa kehidupan yang layak adalah manakala seseorang dapat menikmati hidup ini

¹⁴*Ibid.*, h. 74.

¹⁵Hasan Langgulong, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986. H. 3.

bersama-sama, berdampingan dengan orang lain. Kehidupan seseorang yang mengalami gangguan mental, tidak kurang pedihnya dari penyakit jasmani.

Zakiah Daradjat menuturkan, pelaksanaan agama dalam kehidupan sehari-hari dapat membentengi seseorang dari gangguan jiwa (mental) dan dapat pula mengembalikan jiwa bagi orang yang gelisah. Karena kegelisan dan kecemasan yang tidak berujung pangkal itu, pada umumnya berakar dari ketidakpuasan dan kekecewaan, sedangkan agama dapat menolong seseorang untuk menerima kekecewaan sementara dengan jalan memohon ridla Allah dan terbayangkan kebahagiaan yang akan dirasakan di kemudian hari.¹⁶

Semakin dekat seseorang dengan Tuhan, semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tentramlah jiwanya serta semakin mampu menghadapi kekecewaan dan kesukaran dalam hidup dan sebaliknya. Dan semakin jauh seseorang dari agama, akan semakin sulit baginya untuk memperoleh ketentraman hidup.

Dalam Islam cakupan wilayah ibadah sangat luas, misalnya shalat, puasa, haji, dan lain-lain. Namun tulisan ini hanya membahas pengaruh puasa terhadap kesehatan mental. Pengembangan kesehatan mental terintegrasi dalam pengembangan pribadi pada umumnya, dalam artian kondisi kejiwaan yang sehat merupakan hasil sampingan (*by-product*) dari kondisi yang matang secara emosional, intelektual, dan sosial, serta matang keimanan dan ketaqwaan kepada Allah swt. Hal ini tampak sejalan dengan ungkapan lama *the man behind the gun*, yang menunjukkan bahwa

¹⁶Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1994), h. 78.

unsur penentu dari segala urusan ternyata adalah unsur manusianya juga, atau dalam tulisan ini lebih tepat diganti menjadi *the man behind the system*.

Dengan demikian, jelas dalam Islam betapa pentingnya pengembangan pribadi untuk meraih kualitas insan paripurna, yang otaknya sarat dengan ilmu-ilmu bermanfaat, bersemayam dalam kalbunya iman dan taqwa kepada Tuhan, sikap dan perilakunya meralisasikan nilai-nilai kiislaman yang mantap dan teguh, wataknya terpuji, dan bimbingannya kepada masyarakat membuahakan keimanan, rasa kesatuan, kemandirian, semangat kerja tinggi, kedamaian dan kasih sayang. Insan demikian pastilah jiwanya sehat. Suatu tipe manusia ideal dengan kwalitas yang mungkin sulit dicapai, tetapi dapat dihampiri melalui berbagai upaya yang dilakukan secara sadar, aktif, dan terencana.

Ditinjau secara ilmiah, puasa dapat memberikan kesehatan jasmani maupun ruhani. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan para pakar. Penelitian Nicolayev, seorang guru besar yang bekerja pada lembaga psikiatri Moskow (*the Moskow Psychiatric Institute*), mencoba menyembuhkan gangguan kejiwaan dengan berpuasa. Dalam usahanya itu, ia menterapi pasien sakit jiwa dengan menggunakan puasa selama 30 hari. Nicolayev mengadakan penelitian eksperimen dengan membagi subjek menjadi dua kelompok sama besar, baik usia maupun berat ringannya penyakit yang diderita. Kelompok pertama diberi pengobatan dengan ramuan obat-obatan. Sedangkan kelompok kedua diperintahkan untuk berpuasa selama 30 hari. Dua kelompok tadi dipantau perkembangan fisik dan mentalnya dengan tes-tes psikologis. Dari eksperimen tersebut diperoleh hasil yang

sangat bagus, yaitu banyak pasien yang tidak bisa disembuhkan dengan terapi medik, ternyata bisa disembuhkan dengan puasa. Selain itu kemungkinan pasien tidak kambuh lagi selama 6 tahun kemudian ternyata tinggi. Lebih dari separoh pasien tetap sehat.¹⁷

Percobaan psikologi membuktikan bahwa puasa mempengaruhi tingkat kecerdasan seseorang. Hal ini dikaitkan dengan prestasi belajarnya. Ternyata orang-orang yang rajin berpuasa dalam tugas-tugas kolektif memperoleh skor jauh lebih tinggi dibandingkan dengan orang yang tidak berpuasa.

Di samping hasil penelitian di atas, puasa juga memberi pengaruh yang besar bagi penderita gangguan kejiwaan, seperti insomnia, yaitu gangguan mental yang berhubungan dengan tidur. Penderita penyakit ini sukar tidur, namun dengan diberikan cara pengobatan dengan berpuasa, ternyata penyakitnya dapat dikurangi bahkan dapat sembuh.

Menurut Hawari, puasa sebagai pengendalian diri (*self control*). Pengendalian diri adalah salah satu ciri utama bagi jiwa yang sehat. Dan manakala pengendalian diri seseorang terganggu, maka akan timbul berbagai reaksi *patologik* (kelainan) baik dalam alam pikiran, perasaan, dan perilaku yang bersangkutan. Reaksi *patologik* yang muncul tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada diri sendiri, tetapi juga dapat mengganggu lingkungan dan juga orang lain.¹⁸

¹⁷<http://www.pengaruh-puasa-terhadap-kesehatan-mental>. Diakses tanggal 28 Oktober 2012.

¹⁸Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Bina Bhakti Prima Yasa, 1995) h. 251.

Ibadah puasa yang dikerjakan bukan karena iman kepada Allah biasanya menjadikan puasa itu hanya akan menyiksa diri saja. Adapun puasa yang dikerjakan sesuai ajaran Islam, akan mendatangkan keuntungan ganda, antara lain: ketenangan jiwa, menghilangkan kekusutan pikiran, menghilangkan ketergantungan jasmani dan rohani terhadap kebutuhan-kebutuhan lahiriyah saja.



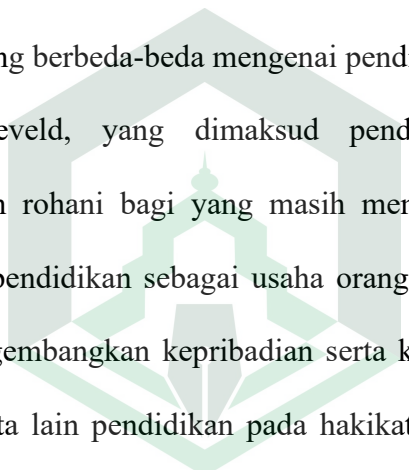
BAB III

NILAI-NILAI PENDIDIKAN ISLAM

A. Pengertian Pendidikan Islam

Dalam bahasa Indonesia, kata pendidikan berasal dari kata dasar didik yang mendapat imbuhan berupa awalan “pe” dan akhiran “an”. Imbuhan tersebut mengandung arti “cara”. Jadi, pendidikan berarti cara mendidik, memelihara atau melatih.¹ Dalam bahasa Arab, kata yang memiliki arti . pendidikan . adalah kata tarbiyah yang berasal dari kata *rabba*. *Rabba* berarti mendidik, mengasuh.² Dalam bentuk masdar kata *rabba* digunakan untuk pengertian .Tuhan, karena mengandung arti menguasai, memelihara, mengasuh dan mencipta. Para tokoh pendidikan memberikan definisi yang berbeda-beda mengenai pendidikan.

Menurut Longeveld, yang dimaksud pendidikan adalah pemberian bimbingan dan bantuan rohani bagi yang masih memerlukan.³ Sedangkan H.M Arifin mendefinisikan pendidikan sebagai usaha orang dewasa secara sadar untuk membimbing dan mengembangkan kepribadian serta kemampuan formal dan non formal. Jadi dengan kata lain pendidikan pada hakikatnya adalah ikhtiar manusia



IAIN PALOPO

¹WIS. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), h. 250.

²Mahmud Yunus, *Kamus Arab Indonesia*, (Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemahan /Penafsir al-Qur'an, 1973), h. 137.

³Sutari Imam Bernadib, *Pengantar Ilmu Pendidikan Sistematis*, (Yogyakarta: Andi Offset, 1989), h. 25.

untuk membantu dan mengarahkan fitrah manusia supaya berkembang pada titik maksimal yang dapat dicapai sesuai dengan tujuan yang dicita-citakan.⁴

Berdasarkan uraian di atas, jelaslah bahwa pendidikan merupakan suatu proses untuk mengembangkan potensi atau kemampuan dasar yang dimiliki manusia. Dalam proses tersebut manusia membutuhkan adanya bantuan dari orang lain untuk membimbing, mendorong dan mengarahkan agar berbagai potensi tersebut dapat tumbuh dan berkembang secara wajar dan optimal sehingga hidupnya kelak dapat meraih kesuksesan. Dengan demikian dia akan dapat memenuhi kebutuhan hidupnya dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, baik lingkungan fisik maupun lingkungan sosial.

Pendidikan juga berusaha untuk mengembangkan aspek-aspek kepribadian anak, baik yang bersifat jasmaniah maupun yang bersifat ruhaniah, termasuk di dalam aspek individualitas, sosialitas, moralitas, maupun aspek religius. Sehingga dengan pendidikan itu akan tercapai kehidupan yang harmonis dan seimbang antara kebutuhan aspek material dengan kebutuhan mental spiritual serta antara dunia dengan akhirat. Hal ini juga ditegaskan Zuhairini bahwa pendidikan adalah aktifitas dan usaha manusia untuk meningkatkan kepribadiannya dengan jalan membina potensi-potensi pribadinya, rohani (pikiran, rasa, karsa, cipta dan budi nurani) dan jasmani (panca indera serta keterampilan-keterampilan).⁵ Sementara itu Ahmad D.

⁴H.M Arifin, *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1976), h. 12.

⁵Zuhairini, et. al, *Filsafat Pendidikan Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara, 1995), h. 151.

Marimba mendefinisikan pendidikan sebagai bimbingan atau arahan secara sadar dari si pendidik terhadap perkembangan jasmani dan rohani si terdidik menuju terbentuknya kepribadian yang utama.⁶

Berdasarkan pengertian pendidikan tersebut dapat disimpulkan bahwa pendidikan adalah usaha secara sadar berupa bimbingan atau pimpinan terhadap anak didik dalam mengarahkan dan mengembangkan potensi yang ada padanya, yang ditujukan untuk membentuk kepribadian yang utama. Meskipun terdapat perbedaan di antara para tokoh dalam mendefinisikan pendidikan, namun sebenarnya tidak ada perbedaan yang mendasar, karena pendapat-pendapat tersebut pada dasarnya mengandung kesamaan bahwa inti dari pendidikan adalah suatu kegiatan atau usaha yang bersifat membimbing yang dilakukan secara sadar, yang di dalamnya ada pendidik, peserta didik, media, sarana dan tujuan.

Beralih kepada pengertian pendidikan agama Islam, juga terdapat perbedaan definisi di antara para tokoh. Menurut Zakiah Daradjat, Pendidikan Agama Islam adalah pendidikan dengan melalui ajaran-ajaran agama Islam, yaitu berupa bimbingan dan asuhan terhadap anak didik agar nantinya setelah selesai dari pendidikan ia dapat memahami, menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran agama Islam yang telah diyakininya secara menyeluruh, serta menjadikan agama Islam itu sebagai suatu pandangan hidupnya demi keselamatan dan kesejahteraan hidup di

⁶Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, (Bandung: al-Ma.arif, 1986), h. 19.

dunia maupun di akhirat kelak.⁷ Dari pengertian tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa pendidikan agama Islam adalah bimbingan dan usaha yang diberikan kepada anak didik dalam pertumbuhan jasmani dan rohani untuk mencapai tingkat kedewasaan sesuai dengan ajaran agama Islam. Ajaran Islam ditanamkan kepada anak didik untuk menjadi pandangan hidup sehingga dapat mendatangkan kebahagiaan di dunia dan di akhirat.

Sementara itu Zuhairini, secara lebih spesifik menyatakan bahwa Pendidikan Agama Islam adalah usaha yang diarahkan kepada pembentukan kepribadian anak sesuai dengan ajaran Islam, berfikir, memutuskan dan berbuat berdasarkan nilai-nilai Islam serta bertanggungjawab sesuai dengan nilai nilai Islam.⁸

Imam Bawani mencoba memberikan pandangan yang lebih religius tentang pendidikan Agama Islam dengan menyatakan Pendidikan Islam tidak lain adalah upaya untuk mengaktualkan sifat-sifat kesempurnaan yang telah dianugerahkan oleh Allah swt kepada manusia. Upaya tersebut dilaksanakan tanpa pamrih apapun, kecuali semata dalam rangka ibadah kepada-Nya.⁹

Berdasarkan pengertian di atas, dapat diketahui bahwa pada dasarnya antara pengertian pendidikan Agama Islam dengan pengertian pendidikan secara umum tidak ada perbedaan yang mendasar jika ditinjau dari segi teknis dan metodologis.

⁷Zakiah Darajat, et. al, *Ilmu Pendidikan Islam* (Jakarta: Bumi Aksara, 1992), h. 86.

⁸Zuhairini.et.al., *op.cit.*, h. 152.

⁹Imam Bawani, *Tradisionalisme dalam Pendidikan Islam*, (Surabaya: Al-Ikhlash, 1993), h. 65.

Keduanya merupakan usaha membina dan mengembangkan pribadi manusia dari aspek-aspek jasmaniah dan rohaniah berlangsung secara bertahap. Dengan kata lain pendidikan merupakan rangkaian usaha membimbing, mengarahkan potensi hidup manusia yang berupa kemampuan dasar dan kemampuan belajar, sehingga terjadilah perubahan dari kehidupan pribadinya sebagai makhluk pribadi maupun makhluk sosial serta dalam hubungannya dengan alam sekitar dimana ia hidup.

B. Tujuan Pendidikan Agama Islam

Dalam pendidikan Islam tujuan adalah suatu hal yang mutlak, karena tanpa adanya tujuan, pendidikan Islam tidak akan terarah dan tidak berjalan sesuai dengan yang diharapkan. Indonesia telah merumuskan tujuan pendidikan nasional, disebutkan dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional Bab II disebutkan: Mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga Negara yang demokratis serta bertanggungjawab.¹⁰

Adapun tentang tujuan pendidikan Islam dikemukakan beberapa pendapat, antara lain:

¹⁰Undang-undang tentang Sisdiknas, *op. cit.*, h. 7.

1. Menurut Imam al-Ghazali, sebagaimana ditulis oleh Abuddin Nata, Tujuan pendidikan Agama Islam adalah:

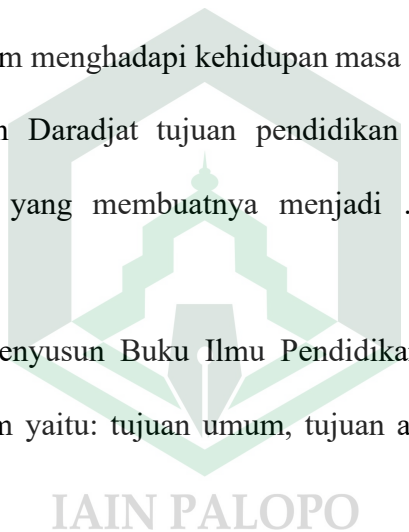
a) Tercapainya insani yang bermuara pada pendekatan diri kepada Allah swt.

b) Tercapainya insani yang bermuara kepada kebahagiaan dunia dan akhirat.¹¹

2. Menurut M. Arifin tujuan pendidikan Agama Islam ada dua, yaitu: tujuan keagamaan dan tujuan keduniaan. Tujuan keagamaan adalah bahwa setiap pribadi seorang muslim beramal untuk akhirat atas petunjuk dan ilham ajaran yang benar tumbuh dan dikembangkan dari ajaran-ajaran Islam yang bersih dan suci, dengan tujuan mempertemukan diri pribadi dengan Tuhan melalui kitab-kitab yang suci yang menjelaskan tentang kewajiban sunnah dan fardhu bagi yang mukallaf. Tujuan keduniaan adalah tujuan yang diarahkan pada pekerjaan yang berguna untuk mempersiapkan anak dalam menghadapi kehidupan masa depan.¹²

3. Menurut Zakiah Daradjat tujuan pendidikan Islam adalah terwujudnya kepribadian seseorang yang membuatnya menjadi .insan kamil. dengan pola taqwa.¹³

4. Menurut Tim Penyusun Buku Ilmu Pendidikan Islam, tujuan pendidikan Islam ada empat macam yaitu: tujuan umum, tujuan akhir, tujuan sementara, dan tujuan operasional.



IAIN PALOPO

¹¹Abudin Nata, *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam*, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2001), h.860.

¹²M. Arifin, *op. cit*, h. 37-38.

¹³Zakiah Daradjat, *op.cit.*, h 119.

a. Tujuan umum yaitu tujuan yang akan dicapai dengan semua kegiatan pendidikan, baik dengan pendidikan atau dengan cara yang lainnya. Tujuan ini meliputi seluruh aspek kemanusiaan seperti; sikap, tingkah laku, penampilan, kebiasaan, dan pandangan.

b. Tujuan akhir yaitu membentuk insan kamil yang mati dalam keadaan berserah diri kepada Allah SWT.

c. Tujuan sementara yaitu yang akan dicapai setelah anak diberi sejumlah pengalaman tertentu yang direncanakan dalam kurikulum pendidikan formal.

d. Tujuan operasional yaitu tujuan praktis yang akan dicapai dengan sejumlah kegiatan tertentu.¹⁴

Tujuan pendidikan juga dapat membentuk perkembangan anak untuk mencapai tingkat kedewasaan, baik biologis maupun pedagogis. Penanaman nilai-nilai agama sebaiknya di laksanakan tidak hanya di lingkungan sekolah, tapi juga di lingkungan rumah tangga karena pendidikan di rumah tangga merupakan faktor penting bagi tumbuh kembangnya pemahaman anak. Hal ini sesuai dengan sabda nabi Muhammad saw:

حَدَّثَنَا الْقَعْنَبِيُّ عَنْ مَا لِكِ عَنْ أَبِي الزَّيْنَادِ عَنْ آلِ أَغْرَجٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ
اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كُلُّ مَوْلٍ دِيُولِدُ عَلَى الْفِطْرَةِ فَأَبَوَاهُ يُهَوِّدَانِهِ وَ يُنَصِّرَانِهِ كَمَا تَنَّا

¹⁴Nur Uhbiyati, *op. cit.*, h. 58-62.

تَخُ الْإِبِلُ مِنَ بَهِيمَةِ جَمْعَاءَ هَلْ مُحْسٌ مِنْ جَدِّ عَاءَ قَالُوا يَا رَسُولَ اللَّهِ أَفَرَأَيْتَ مَنْ يَمُوتُ
تُ وَهُوَ صَغِيرٌ قَالَ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا كَانُوا عَامِلِينَ (رواه أبو داود)¹⁵

Artinya:

Menceritakan kepada kami al-Qa' nabi dari Malik dari Abi Zinad dari al-A'raj dari Abu Hurairah berkata Rasulullah saw bersabda: “Setiap bayi itu di lahirkan atas fitrah maka kedua orang tuanyalah yang menjadikannya Yahudi, Nasrani sebagaimana unta yang melahirkan dari unta yang sempurna, apakah kamu melihat dari yang cacat?”. Para sahabat bertanya: “wahai rasulullah bagaimana pendapat tuan mengenai orang yang mati masih kecil?” Nabi menjawab:”Allah lahyang lebih tahu tentang apa yang ia kerjakan”. (H.R. Abu Dawud)

Tingkat usia anak-anak merupakan kesempatan pertama yang sangat baik bagi pendidik untuk membina kepribadian anak yang akan menentukan masa depan mereka. Pendidikan agama Islam di sekolah bertujuan untuk menumbuhkan dan meningkatkan keimanan melalui pemberian dan pemupukan pengetahuan, penghayatan, pengamalan serta pengalaman peserta didik tentang agama Islam sehingga menjadi manusia muslim yang terus berkembang dalam hal keimanan, ketaqwaannya, berbangsa dan bernegara, serta untuk dapat melanjutkan pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi.¹⁶

Menurut Mahmud Yunus, tujuan pendidikan agama adalah mendidik anak-anak, pemuda-pemudi maupun orang dewasa supaya menjadi seorang muslim sejati, beriman teguh, beramal saleh dan berakhlak mulia, sehingga ia menjadi salah

¹⁵Abu Dawud Sulaiman bin Ats-ats as-Sajastani, *Sunan as-Sunnah bab fi Diroril Musyrikin*, jilid 4 (Beirut: Darul Fikri, t.th.), h. 240.

¹⁶Abdul majid, *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004), h.135.

seorang masyarakat yang sanggup hidup di atas kakinya sendiri, mengabdikan kepada Allah dan berbakti kepada bangsa dan tanah airnya, bahkan sesama umat manusia.¹⁷

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwa tujuan pendidikan agama Islam yaitu terwujudnya kepribadian manusia (insan kamil) yang seimbang antara jasmani dan rohani, pribadi, dan masyarakat (sebagai makhluk individu dan makhluk sosial), agar dapat bermanfaat di dunia dalam upaya menghadapi masa depan serta selamat di akhirat.

C. Nilai-Nilai Pendidikan Islam

Islam merupakan ajaran yang dapat membina pribadi muslim seutuhnya dalam wujud sifat-sifat iman, taqwa, jujur, adil, sabar, cerdas, disiplin, tenggang rasa, bijaksana dan bertanggung jawab. Melalui Pendidikan Agama Islam diupayakan untuk menginternalisasi nilai-nilai ajaran Islam agar *outputnya* dapat mengembangkan kepribadian muslim yang memiliki sifat-sifat di atas.

Pada saat ini, tata kehidupan banyak diwarnai dengan informasi, globalisasi, demokrasi dan hak-hak asasi manusia dibarengi dengan perkembangan penduduk yang pesat dan makin langkanya sumber daya ekonomis. Suasana kehidupan yang semakin kompleks menyebabkan manusia saling bersaing. Tantangan seperti inipun terjadi di bidang pendidikan, khususnya pendidikan Islam untuk menjawab tantangan masa depan.

Adapun peran pendidikan Islam itu antara lain:

¹⁷Mahmud Yunus, *Metode Khusus Pendidikan Agama*, (Jakarta: Hidakarya Agung, 1983), h. 3.

1. Melestarikan dan mengembangkan kerangka dasar nilai-nilai Islami pada siswa agar terbentuk pribadi seutuhnya sehingga dapat menjadi sumber daya insani yang berkualitas bagi pembangunan dan tata kehidupan masyarakat mendatang.

2. Menjaga keseimbangan hubungan antara manusia dengan khaliqNya, sehingga selalu mendapat ridhaNya.¹⁸

Jadi, di satu pihak pendidikan Islam dituntut untuk menyesuaikan diri dengan perkembangan dan nilai-nilai baru sebagai akibat dengan perkembangan iptek. Sedangkan di pihak lain pendidikan Islam harus mempertahankan konsep perwujudan *rahmah li al 'alamin*.

Pendidikan Islam bertujuan untuk menginformasikan, mentransformasikan serta menginternalisasikan nilai-nilai Islami. Dengan demikian diharapkan dapat menumbuhkan kesadaran dan mengembangkan segi-segi kehidupan spiritual yang baik dan benar dalam rangka mewujudkan pribadi muslim seutuhnya dengan ciri-ciri beriman, taqwa, berbudi pekerti luhur, cerdas, terampil dan bertanggung jawab.

Untuk mencapai tujuan tersebut diperlukan penyusunan strategi pendidikan yang terencana dan sistematis, antara lain menyusun materi-materi yang relevan dengan tingkat perkembangan dan kemampuan berfikir siswa serta menerapkan metode pembelajaran yang efektif dan efisien.

Materi pendidikan Islam adalah segala sesuatu yang hendak diberikan kepada peserta didik untuk dicerna, diolah, dihayati serta diamalkan dalam proses kegiatan pendidikan untuk mencapai tujuan pendidikan Islam.

¹⁸http://www.google_Nilai Pendidikan Islam.com (Diakses pada tanggal 17 Februari 2013)

Esensi dari potensi dinamis dalam setiap diri manusia terletak pada keimanan atau keyakinan, Indeks Prestasi (IP), akhlak (moralitas), dan pengamalannya. Jadi secara filosofis, pendidikan Islam harus mampu menanamkan nilai-nilai dasar tersebut sebagai landasan atau petunjuk dalam proses pendidikan. Adapun pandangan dasar yang berintikan pada “*Trichotomi*” (tiga kekuatan rohaniah pokok) yang berkembang dalam pusat kemanusiaan manusia (*antropologis centra*) meliputi:

1. Individualitas, yaitu kemampuan mengembangkan diri pribadi sebagai makhluk pribadi.
2. Sosialitas, yaitu kemampuan mengembangkan diri selaku anggota masyarakat.
3. Moralitas, yaitu kemampuan mengembangkan diri selaku pribadi dan anggota masyarakat berdasarkan moralitas (nilai-nilai moral dan agama).¹⁹

Dari pandangan di atas dapat diketahui kemana arah dan tujuan pendidikan Islam yang akan dicapai. Untuk mencapainya dapat dikembangkan melalui rincian penyajian materi-materi pendidikan Islam. Sedangkan jika merujuk kepada arah dari nilai-nilai Pendidikan Agama Islam setidaknya berisi 3 garis besar di dalamnya, yaitu:

1. Iman

Pendidikan hendaknya berupaya meningkatkan rasa keimanan makhluk kepada Sang Khaliq. Hal ini dirasakan penting agar ilmu pengetahuan selalu

¹⁹*Ibid.*

beriringan dengan peningkatan rasa keimanan dan ketakwaan. Tujuannya agar peserta didik sudah mempunyai dasar pijakan dalam mengarungi bahtera hidup. Selain itu, dengan ditumbuhkannya rasa keimanan pada peserta didik sejak usia dini diharapkan tidak mengalami pergeseran nilai-nilai keagamaan ketika menginjak usia dewasa.

2. Syari'ah

Syari'ah yaitu aturan atau undang-undang Allah swt tentang pelaksanaan dari penyerahan diri secara total melalui proses ibadah secara langsung kepada Allah swt maupun secara tidak langsung dalam hubungannya sesama makhluk lainnya (muamalah), baik dengan sesama manusia maupun dengan alam sekitarnya. Syari'ah meliputi 2 hal pokok, yaitu: Ibadah dalam pengertian khusus (ibadah *mahdhah*) dan Ibadah dalam arti umum atau muamalah (ibadah *ghairu mahdhah*).

3. Akhlak

Akhlak merupakan salah satu dari tiga kerangka pola ajaran Islam selain iman dan syari'ah. Akhlak merupakan nilai-nilai dan sifat-sifat yang tertanam dalam jiwa, yang dengan sorotan dan timbangannya seseorang dapat menilai perbuatannya baik ataupun buruk, untuk kemudian memilih melakukan atau meninggalkannya. Jadi, akhlak bersifat konstan dan spontan serta tidak memerlukan pertimbangan dan dorongan dari luar.

Dalam konsep akhlak, segala sesuatu itu dinilai baik atau buruk, terpuji atau tercela, semata-mata karena syara' (al-Qur'an dan Sunnah) menilainya. Misalnya, sifat syukur, sabar, tawakkal, istiqamah dinilai baik, tidak lain karena syara' menilai

semua sifat tersebut baik. Sebaliknya, sifat dendam, kikir, dusta dinilai buruk karena syara' pun menilainya demikian. Adapun ruang lingkup akhlak tersebut sangatlah luas yaitu mencakup aspek-aspek kehidupan baik secara vertikal dengan Allah swt maupun secara horizontal dengan sesama makhlukNya. Dalam hubungannya dengan aspek pendidikan, akhlak menempati posisi strategis dalam memainkan sisi emosional dan psikologi peserta didik dalam pergaulannya dengan sesama dan alam sekitarnya.



IAIN PALOPO

BAB IV

IBADAH PUASA DALAM PRESPEKTIF ISLAM

A. Pandangan Islam tentang 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 ruhaniah, aspek emosional dan aspek spiritual. Hal ini dapat dilihat dari aturan-aturan dalam melaksanakan ibadah puasa.

Definisi puasa secara etimologi adalah sama seperti *al-imsak* (menahan), “*saumu*” berarti menahan diri dari sesuatu, sedangkan menurut terminologi adalah suatu cara amal ibadah yang dilakukan dengan cara menahan dari segala yang membatalkannya dari terbit fajar sampai terbenam matahari disertai dengan niat dan rukun tertentu. Dalam al-Qur’an Allah swt menjelaskan bahwa ummat manusia diperintahkan untuk melaksanakan puasa sebagaimana firman Allah swt dalam Q.s. al-Baqarah (2): 183:





Terjemahnya:

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

Puasa adalah mencegah masuknya sesuatu kedalam tubuh, ia bisa rusak dengan makan, minum, memasukkan sesuatu melalui hidung, dua lubang depan dan belakang serta injeksi (suntikan).

38

Puasa bagi umat Islam merupakan salah satu Rukun Islam dan merupakan salah satu ibadah wajib selama bulan Ramadan. Bagi umat Islam, berpuasa merupakan salah satu ibadah yang harus dilakukan. Ada puasa wajib yang harus dilakukan pada bulan Ramadan, tapi ada juga puasa-puasa sunah seperti puasa Daud, puasa arafah, puasa senin-kamis, dan puasa sunah lainnya.

Selain puasa diharuskan dalam agama Islam, tentunya banyak terkandung manfaat ataupun hikmah yang tersirat dalam perintah untuk melaksanakan puasa tersebut. Telah dijelaskan bahwa puasa tidak hanya diwajibkan atas kaumnya Nabi Muhammad saw akan tetapi perintah puasa telah diwahyukan kepada umat-umat sebelumnya. Ini berarti bahwa puasa sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia baik ditinjau dari segi *psyco-religius* maupun *psyco-medis*.

¹Departemen Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta: Syamil Cipta Media, 2006), h. 127.

Selain puasa wajib, puasa-puasa sunnah juga telah ditetapkan dalam agama Islam tidak hanya berlaku untuk meraih pahala akhirat saja, akan tetapi ditinjau dari segi apapun puasa mempunyai nilai yang sangat tinggi.

Imam al-Ghazali membagi puasa kedalam 3 derajat, yaitu:

1. Puasa umum, yaitu menahan perut dan kemaluan dari memenuhi syahwat,
2. Puasa khusus yaitu mencegah pendengaran, lisan, tangan, dan kaki serta anggota tubuh dari dosa,
3. Puasa khusus al-khusus adalah puasa hati dari kemauan-kemauan yang rendah dan pikiran duniawi serta mencegahnya dari selain Allah secara total.²

Agama sebenarnya sudah melarang seseorang agar tidak makan terlalu banyak dari makanan yang halal supaya tidak memenuhi perut, karena tidak ada suatu tempat yang penuh yang paling dibenci oleh Allah kecuali perut. Di antara hikmah puasa antara lain:

1. Tanda terima kasih kepada Allah atas nikmat-Nya
2. Didikan kepercayaan. Seseorang yang telah sanggup menahan makan dan minum dari harta yang halal kepunyaannya sendiri, karena ingat perintah Allah, maka ia tidak akan meninggalkan segala perintah dan tidak akan berani melanggar segala larangan-Nya
3. Didikan perasaan belas kasihan terhadap fakir miskin
4. Menjaga kesehatan

²al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Diterjemahkan oleh Ismail Yakub dengan Judul *Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama*, (Bandung: Diponegoro, 1975), h. 148.

Puasa bisa memutuskan jiwa dari syahwatnya, menahannya dari kebiasaan-kebiasaan yang jelek, hingga jadilah jiwa yang tenang. Inilah pahala yang besar, keutamaan yang agung.

Puasa adalah suatu cara amal ibadah yang dilakukan dengan cara menahan dari segala yang membatalkannya dari terbit fajar sampai terbenam matahari disertai dengan niat dan rukun tertentu.

Berdasarkan pendapat sejumlah ahli kesehatan, puasa dapat memberikan berbagai manfaat bagi yang melaksanakannya, di antaranya untuk ketenangan jiwa, mengatasi stres, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memelihara kesehatan dan kecantikan, dapat menyehatkan badan dan dapat membantu penyembuhan bermacam penyakit.

Berdasar pada penjelasan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa ibadah puasa dalam pandangan Islam memiliki kedudukan yang sangat urgen. Disamping puasa sebagai sarana untuk memperoleh pahala dan keridahan dari Allah swt, berdasarkan penelitian para ahli kesehatan puasa juga sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

B. Nilai-nilai Pendidikan Islam yang Terkandung dalam Ibadah Puasa

Puasa disyari'atkan agar melahirkan pribadi yang bertaqwa. Dengan puasa seseorang akan selalu dididik untuk selalu bertaqwa kepada Allah swt di manapun ia berada, baik di kala banyak orang atau tidak ada orang, Orang yang bertaqwa akan selalu merasa selalu dilihat oleh Allah swt di manapun ia berada. Sehingga ia akan selalu melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya, dengan rasa tulus dan

ikhlas hanya karena mengharap ridha dari Allah swt. Orang yang bertaqwa akan selalu menghiasi pribadinya dengan cahaya iman, amaliah, dan gaya hidup sehari-hari yang sangat terpuji. Selain itu, orang yang berpuasa, dengan benteng iman dan taqwanya itu, tidak akan mudah terombang ambing oleh godaan dan rayuan kemewahan dunia.

Pada bagian ini, penulis membahas tentang nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa sebagai berikut.

1. Puasa mendidik manusia untuk bersifat *Zuhud*

Zuhud (Asketisisme) secara literal berarti penarikan diri dari kesenangan dunia dan menolak keinginan nafsu rendah. *Zuhud* oleh para Sufi diartikan sebagai ketidakpedulian kepada daya tarik dunia dan hidup dengan cermat dan dengan memilih untuk menghindarkan diri dari semua dosa, memandang rendah dunia dalam aspek material dan nafsunya.³ Dengan puasa seseorang akan tertanam di dalam dirinya untuk bersifat *Zuhud*, karena dengan puasa seseorang akan dilatih untuk mengekang hawa nafsunya dan tidak melakukan hal-hal yang dilarang bahkan yang dianggap subhat oleh agama. Dengan puasa seseorang dilarang untuk makan, minum, jima, dan lain-lain yang bersifat duniawi yang dilarang ketika sedang berpuasa, dan hanya mengharap ridlo dari Allah swt semata, sehingga orang yang berpuasa akan memandang rendah terhadap dunia yang sifatnya materi ini bila dibandingkan dengan ridlo Allah swt, maka timbullah sifat *Zuhud*.

2. Ibadah puasa mendidik untuk bersifat sabar

³Fathullah Gulen, *Kunci-kunci Rahasia Sufi*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002), h. 79.

Menurut al-Ghazali dalam bukunya *Ihya Ulumuddin*, sebagaimana ditulis oleh Wahjotomo sabar dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian, yaitu sabar dalam menghadapi cobaan (musibah), sabar dalam meninggalkan maksiat, dan sabar dalam memenuhi perintah (taat).⁴ Tiga kelompok ini dapat ditumbuhkan melalui aktivitas berpuasa.

Syariat Islam yang telah mewajibkan puasa dengan baik makan dan minum sejak fajar hingga magrib merupakan perintah yang positif sekali dampaknya bagi pembinaan sikap pengendalian diri seseorang. Melalui puasa manusia diberi kesempatan untuk melatih sifat sabar dan disiplin, guna mempertinggi sifat kemanusiaannya sekaligus merefleksikannya melalui amaliah-amaliah yang utama.

Orang yang menunaikan puasa berarti ia telah melaksanakan pengawasan pribadi dengan menjauhi makan, minum, kesenangan badaniah, nafsu syahwat dan hal-hal yang terlarang lainnya dengan penuh kesabaran dan kedisiplinan. Itulah sebabnya puasa yang dibarengi dengan ketulusan hati untuk mencari keridhoan Allah swt akan mampu menjadikan pelakunya berjiwa sabar dan selalu teguh pendirian. Di dalam al-Qur'an, menurut Ahmad Suyuti di dalam bukunya yang berjudul *Nuansa Ramadhan (Puasa dan Lebaran)* terdapat tujuh puluh kali kalimat sabar disebutkan oleh Allah dalam berbagai konteks yang berbeda.⁵

⁴Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, (Jakarta: Gema Insani Press, 1997), h. 5.

⁵Achmad Suyuti, *Nuansa Ramadhan: Puasa dan Lebaran*, (Jakarta: Pustaka Amani, 1996), h. 107

Hal ini jelas menunjukkan betapa pentingnya sifat sabar untuk dimiliki oleh manusia. Lebih-lebih bagi seseorang yang mempunyai cita-cita mulia untuk mencapai peringkat puasa yang sempurna, maka tak mungkin itu bisa terwujud kecuali bila didukung oleh sifat sabar, karena dengan sifat inilah seseorang akan sanggup membentengi diri dari hal-hal yang merusak puasa dan mengurangi nilai kesempurnaan pahalanya. Dengan demikian puasa yang dijiwai oleh kesabaran itu akan menjadi sarana menuju takwa dan mendekatkan diri pelakunya kepada Allah swt.

Jika seorang muslim sudah cukup sabar, tabah, dan mampu menahan diri hingga mampu menyelesaikan puasa sebulan penuh, berarti dalam diri orang itu sudah ada benteng yang kokoh dan tangguh untuk menghadapi tantangan hidup sebelas bulan berikutnya. Sebab, dengan ibadah puasa itu seseorang telah menghiasi dirinya dengan kebersihan hati, kejernihan jiwa, dan ketulusan nurani, yang akan menghantarkannya menjadi orang yang dekat kepada Allah swt dan dicintai-Nya, serta termasuk golongan orang-orang yang takwa dan sabar.

Orang yang berpuasa tentu merasakan lapar dan haus, serta merasakan lemahnya fisik. Oleh sebab itu, ibadah yang banyak menuntut kesiapan fisik dan psikis ini benar-benar menguji kesabaran pelakunya. Selama orang itu berpuasa dengan penuh kesabaran, dan puasanya tidak rusak oleh perbuatan-perbuatan tercela dan nafsu-nafsu buruk. Sebab, termasuk aspek yang paling sulit dari ibadah puasa adalah berlaku sabar di dalam mengosongkan jiwa dari nafsu badaniah.

Seseorang yang berpuasa disertai sikap kesabaran, niscaya kecenderungan-kecenderungan nafsu badaniah yang melekat dalam jiwanya secara perlahan lahan akan tertekan dan dibuat fasif. Oleh karena itu, esensinya justru terletak pada kemampuan seseorang untuk mengaplikasikan sifat sabar dalam perilaku hidup sehari-hari. Karena, pada dasarnya cukup banyak manfaat puasa untuk mendidik seseorang menjadi penyabar. Karena itu, sebenarnya kewajiban puasa itu tiada lain merupakan kebutuhan manusia sendiri dalam menghadapi segala macam tantangan dan problematika kehidupan.

Dalam keadaan lapar karena berpuasa sebenarnya akan diperoleh beberapa manfaat, yaitu:

- a. Bersih hati, bersinarnya kecerdasan, dan tembusnya penglihatan mata hati.
- b. Halus dan bersihnya hati yang dengan itu dipersiapkan untuk memperoleh ketekunan berzikir.
- c. Terlepasnya dari nafsu-nafsu yang hina, sehingga terhindar dari jebakan-jebakan kenikmatan, kegembiraan dan kufur nikmat.
- d. Tidak melupakan cobaan Allah dan cobaan Allah yang ditimpakan kepada orang lain.
- e. Hancurnya nafsu-nafsu syahwat pada perbuatan-perbuatan maksiat ataupun jahat.
- f. Menolak tidur atau dapat mengurangi frekuensi tidur yang tinggi.
- g. Memudahkan dorongan untuk semakin rajin beribadah.
- h. Memiliki badan yang sehat sehingga kecil kemungkinan untuk diinggapi penyakit.

- i. Dapat meringankan biaya perbelanjaan.
- j. Lebih kemungkinan untuk hidup tidak boros, sehingga dapat menyisihkan kelebihan makanan atau lainnya untuk para yatim dan fakir miskin.⁶

3. Puasa sebagai pendidikan hawa nafsu

Untuk melatih dan mengendalikan hawa nafsu banyak cara dan upaya yang dilakukan, namun yang paling efektif adalah dengan berpuasa. Sebab puasa adalah menahan diri dari makan, minum, hubungan seksual dan laku perbuatan yang tidak baik menurut syarat dan rukun yang telah ditentukan oleh syara. pada waktu yang telah ditentukan pula. Dengan demikian, puasa itu berfungsi sebagai pengendali dan pengontrol hawa nafsu agar tidak semena-mena melampiaskan apa-apa yang diinginkan manusia.

Dalam diri manusia ada nafsu yang mana manusia tidak bisa hidup tanpa nafsu, karena nafsu adalah suatu fitrah tidak bisa dihilangkan. Dalam hal puasa sebagai pendidikan hawa nafsu, Sidi Gazalba menjelaskan: Puasa bukanlah untuk mematikan atau melenyapkan atau melumpuhkan nafsu. Yang dilakukan puasa adalah, mengendalikannya, mengontrolnya.⁷

Jadi, dengan puasa orang dididik untuk mengendalikan hawa nafsunya. Nafsu makan, minum, seksual sebagai nafsu-nafsu vital dan utama dikendalikannya. Nafsu-nafsu itu dikendalikannya untuk patuh kepada perintah Allah dengan menahan diri sejak terbit fajar sampai terbenam matahari. Tiap tahun sebulan lamanya orang Islam

⁶Wahjoetomo. *op. cit.*, h. 6.

⁷Sidi Gazalba, *Azas Agama Islam*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1975), h. 151.

mendisiplinkan dirinya dengan membiasakan disiplin jiwa setiap bulan Ramadhan setelah berulang kali dikendalikannya tumbuhlah kebiasaan daya kontrol nafsu. Apabila sudah menjadi kebiasaan pengendalian hawa nafsu itu tidak hanya selama bulan Ramadhan saja, tetapi juga untuk dipraktekkan di bulan-bulan lain, di hari-hari lain, bahkan untuk setiap saat.

Agar puasa seseorang mencapai kualitas yang tinggi dan mampu menumbuhkan daya kontrol nafsunya maka selama puasa harus memenuhi syarat dan rukun serta melaksanakan amalan-amalan sunatnya, juga harus mampu mengendalikan seluruh anggota badan dan panca inderanya untuk tidak terseret kepada perbuatan-perbuatan yang tidak terpuji. Keharusan mengendalikan seluruh anggota badan dan panca indera ketika berpuasa, Muhammad Jamaluddin secara khusus menjelaskan sebagai berikut:

- a. Menahan diri dan mengendalikan mata (pandangan) untuk tidak melihat hal-hal yang terlarang dan tercela, serta menjaga diri dari kelalaian dan kelengahan untuk mengingat Allah.
- b. Memelihara lidah (mulut) untuk tidak berkata sia-sia, bohong, jahat, keji, kotor, menggunjing, mengadu, bertengkar, dan kata-kata yang memalukan.
- c. Menahan telinga (pendengaran) untuk tidak mendengarkan dan menyadap kata-kata dibenci, tercela dan terlarang. Segala yang haram (terlarang) diucapkan terlarang pula untuk didengarkan.

d. ⁸الصيام الامساک عن الشیء

Artinya: Puasa ialah menahan diri dari sesuatu

Puasa adalah memelihara perut untuk tidak makan dan minum barang-barang yang subhat apalagi diharamkan ketika berbuka puasa. Puasa tidak ada artinya jika menahan diri dan makanan halal, sedang berbuka dengan makanan dan minuman yang haram. Perumpamaan orang yang berpuasa semacam ini bagaikan orang yang mendirikan mahligai (gedung besar) tetapi ia menghancurkan negeri.

Itulah beberapa ketentuan yang harus diperhatikan oleh orang yang berpuasa agar puasanya mencapai kualitas yang tinggi dan mampu menumbuhkan daya kontrol terhadap nafsunya. Jika tidak, maka puasanya tidak dapat memberikan apa-apa kecuali lapar dan haus. Dalam berpuasa tidak hanya makan dan minum saja, tetapi juga harus menghindari diri segala perbuatan keji dan dan munkar yang bisa menurunkan derajat manusia di sisi Allah dan sesama manusia.

Orang yang berpuasa harus ikhlas dalam mengerjakannya karena pekerjaan puasa adalah suatu ibadah badan yang pahalanya dikhususkan oleh Allah swt dibanding dengan ibadah-ibadah yang lainnya. Puasa adalah suatu ibadah untuk mengendalikan hawa nafsu. Dengan puasa seseorang harus mampu menaklukkan hawa nafsunya, agar nafsu itu bisa diarahkan kepada hal-hal yang positif.

Dalam suatu riwayat dikemukakan bahwa Allah swt bertanya kepada akal dan nafsu tentang kedudukan dia dan Tuhannya. Akal langsung mengakui bahwa Allah itu adalah Tuhannya dan dia adalah hambanya. Sedangkan nafsu tidak

⁸Taqiyudin Abi Bakar, *Kifayatul Akhyar* Jilid I, (Semarang: Nur Asia, tt), h. 204.

langsung mengakui bahwa Allah adalah Tuhannya. Sehingga Allah menghukum nafsu dengan rasa lapar yang sangat sehingga ia mengakui bahwa Allah itu adalah tuhannya dan ia adalah hambanya. Kisah di atas mengilustrasikan, bahwa puasa merupakan cara yang paling efektif dan ampuh untuk menundukkan hawa nafsu agar terkendali.

4. Puasa dapat mengendalikan emosi (marah)

Marah adalah merasa (perasaan) sangat tidak senang dan panas (karena dihina, diperlakukan kurang baik dan sebagainya); gusar, berang. Adapun hakikat marah ialah seberkas api dari api neraka Allah yang menyala-nyala yang membakar hati manusia. Hal ini nampak pada mata seseorang yang sedang marah yang menjadi merah.

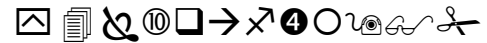
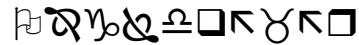
Ketika amarah menguasai serta melingkupi diri manusia, maka ia akan mengambil bentuk sifat yang angkuh atau sombong serta menyingkirkan segala hambatan yang dapat mencegahnya mempengaruhi kehendak manusia, karena itu ia dapat menghasut manusia akan mencelakakan lawan-lawannya tanpa pertimbangan sama sekali. Selubung amarah juga membutakan pikiran dan mengubah jiwa manusia menjadi buas tanpa menghiraukan kenyataan. Hal itu juga dapat mendorong diri manusia untuk melakukan segala kejahatan yang mengandung akibat fatal dalam kehidupan.

Sifat jahat hanya menyebabkan penderitaan, karena pada akhirnya ia tidak dapat menyelamatkan jiwa dan mengubah perbuatan-perbuatan yang rendah menjadi

kemarahan hingga sesuai pertimbangan akal dan hati nurani, menyebabkan kepercayaan hilang. Jika berbagai akibat pertimbangan akal muncul pada diri orang yang marah, maka gelombang penderitaan disertai rasa penyesalan yang hebat dan menggerogoti hatinya. Bahkan tubuhpun mudah terserang penyakit akibat amarah tersebut, karena tubuh merupakan tempat kediaman bagi ketenangan dan kebahagiaan jiwa.

Memang benar kekuatan amarah dalam proporsi yang benar juga sangat diperlukan. Kekuatan amarah ini yaitu dalam mempertahankan kehormatan dirinya, istrinya, keluarganya serta apa saja yang merupakan haknya, lebih-lebih yang berhubungan dengan kepentingan agama. Allah swt berfirman dalam Q.s. al-Fath (48): 29:





Terjemahnya:

Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud.⁹

Sikap keras dan tegas itupun dari bekas-bekas yang ditimbulkan oleh kekuatan hamiyyah yakni ingin mempertahankan dan membela diri serta kebenaran, sedang *hamiyyah* itu sendiri berasal dari *ghadhab* (kemarahan). Jadi dalam keadaan sebagaimana di atas, marah adalah penting. Oleh karena itu seseorang yang tidak ada kemarahannya sama sekali, lenyaplah sifat *hamiyyah* dan dengan lenyapnya ini, ia menjadi seorang yang beku dan tidak ada geraknya sama sekali. Sikap demikian sangat tercela.

5. Puasa Mendidik Untuk Bisa Mengendalikan Syahwat

Syahwat sengaja diciptakan Allah swt dalam diri manusia, tetapi Allah mengingatkan agar jangan terlalu bergelimang atau asyik dengan kepuasan syahwat, sehingga melupakan Allah yang telah menciptakannya. Itu semua hanya bersifat sementara, selama di dunia yang fana ini, sedang di sisi Allah ada tempat kenikmatan

⁹Departemen Agama RI., *op.cit.*, h. 725.

yang hakiki, yang bersifat abadi, di akhirat kelak. Karena syahwat itu merupakan karunia Allah, maka akan tetap berada di dalam diri manusia, selama masih hidup.

Syahwat sangat besar sekali bagi manusia, bila dapat dipergunakan dengan baik, tetapi sebaliknya akan membahayakan manusia bila dibiarkan menurut kehendaknya. Dengan adanya syahwat mendorong manusia untuk mengurus dan memperbaiki cara berpakaian yang rapi. Seandainya tidak ada syahwat, maka baik pria maupun wanita akan malas mengurus dirinya dan malas berpakaian yang rapi. Tetapi bila didorong syahwat itu dibiarkan berkembang sendiri dan dituruti semua kehendaknya, maka manusia akan lebih takut daripada binatang dalam usaha memenuhi kebutuhan syahwatnya. Akan tetapi syahwat itu tidak boleh dibasmi atau dihilangkan, tetapi harus dikendalikan.

6. Puasa mendidik untuk senantiasa berlaku jujur

Orang yang baik akhlaknya adalah selalu bertindak jujur. Dengan kejujuran manusia meraih kepercayaan orang lain. Dengan kepercayaan tersebut terbuka jalan dalam kehidupannya. Kemana orang yang terkenal jujur itu pergi, akan menemukan orang yang simpati kepadanya, sebab kejujuran memudahkan urusan dan menghemat tenaga.¹⁰

Dalam ibadah puasa, kejujuran yang dituntut adalah kejujuran terhadap diri sendiri disamping jujur kepada orang lain. Orang yang tahu persis apakah seseorang itu berpuasa atau tidak adalah dirinya sendiri. Orang lain dapat dibohonginya, sebab

¹⁰Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Jakarta: Pustaka Antara, 1993), h. 32.

menelan air sedikit waktu berkumur-kumur sudah menyebabkan puasa batal, walaupun ia meneruskan puasanya, tidak makan, tidak minum, dan tidak berbuat yang meninggalkan puasa.

Apabila sifat jujur telah tertanam dalam diri seseorang, maka dirinya akan merasa tentram, ia tidak akan dihinggapi oleh rasa takut atau dosa, Karena segala sesuatu jelas dan tidak ada yang dipalsu atau disembunyikan.

7. Ibadah Puasa Membina Kedisiplinan

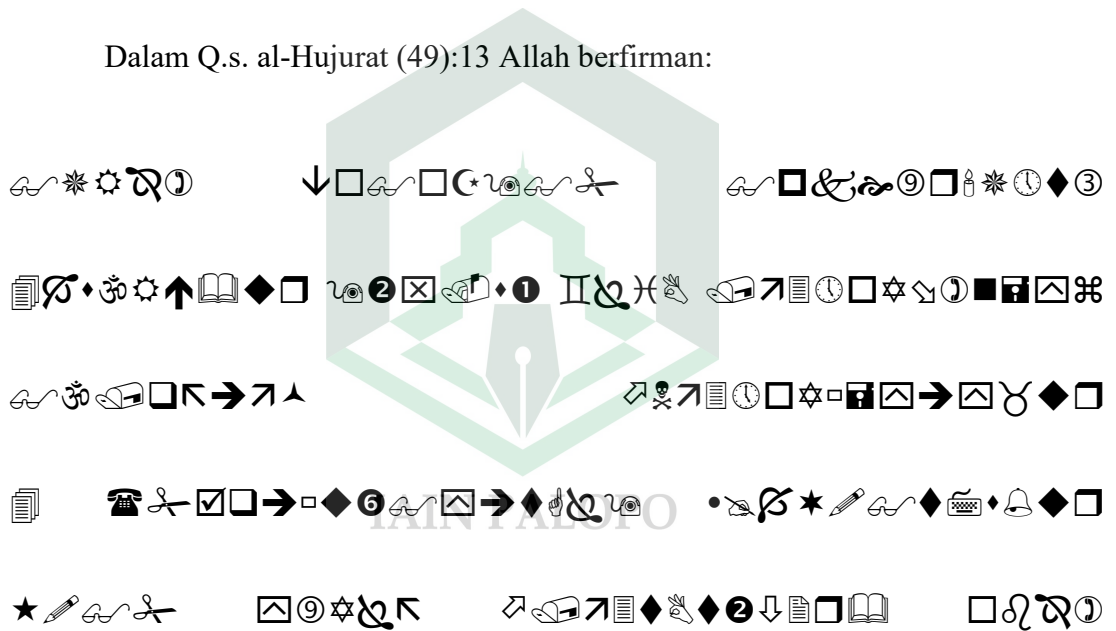
Sebagai mana dalam pembahasan yang sudah penulis paparkan, bahwa di dalam ajaran Islam ibadah puasa dilakukan untuk meninggikan kualitas manusia yang di dalam bahasa al-Qur'an disetir dengan sebutan Taqwa. Berdasarkan hal ini, maka puasa sangat berhubungan erat, dengan pemberdayaan sumber daya manusia yang telah menjadi trend decade komtemporer. Kalau kita berbicara mengenai kualitas manusia, maka cakrawala pandangnya menjadi sangat kompleks dan mendalam, demikian juga apa bila dikaitkan dengan kedisiplinan yang mempribadi pada diri seseorang. Namun demikian itu pun merupakan kaitan yang cukup sederhana dan mudah untuk dinalar bagi yang mau berpikir secara serius dan mendalam.

Logika yang penulis tawarkan mudah diterima, karena kualitas manusia yang ingin dibina melalui puasa ini tidak hanya dalam dimensi duniawi melainkan transendental, melampaui batasan ruang dan waktu. Secara simple dapat dikatakan bahwa kualitas manusia yang dikehendaki dalam paparan pemikiran ini tidak lain adalah kualitas manusia yang memiliki kemampuan dan kesediaan untuk

menyerahkan dan menyadarkan hidupnya kepada kehendak Yang Maha Esa, atau disebut dengan Generasi yang memiliki kualitas tauhid secara utuh dan benar.

Bila dicermati, kedisiplinan sangat berhubungan erat dengan masalah kehidupan manusia setiap harinya, dengan demikian lebih banyak menekankan ikhtiyari keduniaan. Menurut keyakinan penulis, sebagai suatu agama yang besar dan sempurna, agama Islam telah banyak memberikan pedoman dalam hal-hal yang menyangkut kehidupan sosial kemasyarakatan. Oleh karena itu tentu yang ada di dalamnya, dapat menemukan pedoman kearah pembinaan dan peningkatan tingkat kedisiplinan hidup dalam keseharian. Islam telah mengajarkan kepada kita tentang persamaan bagi setiap orang dalam kehidupan, baik yang menyangkut hal hidup ataupun kewajiban hidup, sesuai dengan kualitas diri pribadinya.

Dalam Q.s. al-Hujurat (49):13 Allah berfirman:



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.

Jika dilihat dari segi pelaksanaan hukumnya, maka puasa dibedakan pada:

1. Puasa Wajib

Puasa wajib ialah puasa yang harus ditunaikan oleh setiap umat Islam dan jika ditinggalkan mendapat dosa. Puasa-puasa tersebut ialah:

a. Puasa Bulan Ramadhan

Puasa bulan ramadhan ialah puasa yang wajib dilakukan oleh setiap umat Islam pada bulan ramadhan, jika cukup syarat-syaratnya.

b. Puasa Nazar

Puasa nazar ialah puasa yang wajib ditunaikan oleh umat Islam yang telah berjanji kerana sebab-sebab tertentu. Contohnya seorang pelajar yang berjanji untuk berpuasa sekiranya ibunya sembuh daripada penyakit maka wajib berpuasa setelah ibunya sembuh.

c. Puasa Kifarah

Puasa kifarah puasa untuk membayar denda kerana sesuatu kesalahan seperti bersetubuh pada waktu siang bulan Ramadan, dan mereka yang bernazar tetapi tidak melaksanakannya.

d. Puasa Qadha

Puasa qada ialah puasa ganti bagi puasa-puasa yang tertinggal pada bulan Ramadan kerana sebab-sebab yang diharuskan syara.

2. Puasa Sunnah

Puasa sunnah ialah puasa yang diberikan ganjaran pahala bila mengerjakannya dan tidak berdosa jika meninggalkannya. Puasa-puasa tersebut ialah:

- a. Puasa pada 9 Zulhijjah
- b. Puasa 6 hari dalam bulan Syawal
- c. Puasa pada 9 dan 10 Muharram
- d. Puasa pada hari Senin dan Kamis
- e. Puasa pada hari Nisfu Syaaban
- f. Puasa pada pada tanggal 13, 14 dan 15 hari bulan dalam setiap bulan Islam, yang dikenal dengan sebutan *Ayyamul Bidh*¹²

Adapun hikmah-hikmah puasa sunnat ialah:

- a. Menandakan kesyukuran kepada Allah swt
- b. Menambahkan ibadat kepada Allah swt
- c. Melatih diri bersabar
- d. Dapat merasai kesusahan orang miskin yang selalu berlapar
- e. Membentuk akhlak mulia
- f. Mempertingkatkan keimanan kepada Allah swt.¹³

¹² Sulaiman Rasyid, *Fiqhi Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000), h. 231 .

¹³*Ibid.*,

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*.

Ibadah Puasa dapat membentuk kepribadian, dan puncak pembentukan kepribadian adalah insan takwa. Inti takwa adalah menjaga diri agar tetap berada pada rambu-rambu ajaran agama dengan melaksanakan segala perintah dan menjauhi segala larangan. Dalam puasa orang di didik bahwa keridaan Allah itu lebih besar dari pada dunia seisinya.

Menurut pendapat al-Ghazali, puasa memiliki tujuan agar manusia berakhlak dengan akhlak Allah yang Maha Perkasa lagi Maha Agung, yaitu contoh ketergantungan segala sesuatu kepada-Nya, dan sebisa mungkin mencontoh para malaikat di dalam menahan hawa nafsu, karena mereka adalah makhluk yang disucikan dari hawa nafsu.¹⁴

¹⁴ al-Ghazali, *op.cit.*, h. 135.

Puasa sangat manjur dalam memberikan perlindungan terhadap anggota badan bagian koordinasi dalam ia mencegah kerusakan-kerusakan yang ditimbulkan oleh timbunan materi yang sudah busuk. Ia mengusir macam-macam bakteri yang merusak kesehatan. Ia mengobati sakit yang berkembang dalam tubuh yang disebabkan oleh kekenyangan yang berlebihan. Puasa sangat berguna bagi kesehatan dan sangat membantu untuk dapat hidup sholeh dan takwa.

Kewajiban puasa dan takwa mempunyai hubungan yang penting dan strategis bagi manusia, yaitu puasa menjadi salah satu sarana yang bisa membentuk insan muttaqin. Takwa mempunyai posisi yang sangat penting yang harus dimiliki oleh setiap umat Islam untuk dapat sukses menjalankan tugas sebagai hamba dan sebagai khalifah di muka bumi. Takwa menunjukkan sebuah kepribadian yang benar-benar utuh dan integral (stabilitas) setelah melakukan amalan-amalan yang dianjurkan Allah diserap masuk kedalam diri manusia. Takwa lebih pada tataran empiris dari sekedar teoritis.

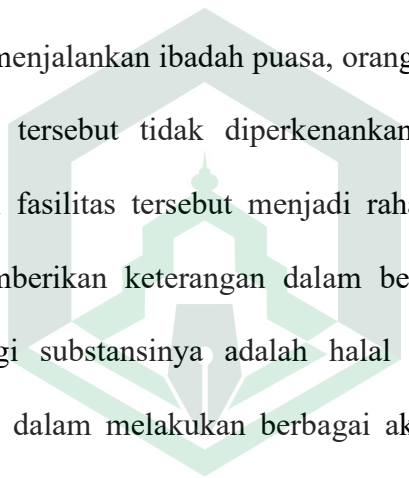
Suatu perbuatan dapat dikategorikan bernilai takwa apabila perbuatan itu mempunyai nilai dan makna dalam kontek sosial. Karena itu, menilai ketakwaan yang dimiliki seseorang bukan dinilai oleh dirinya sendiri, tetapi yang menilai adalah orang lain. Ibadah puasa mempunyai dua dimensi penting yaitu dimensi intrinsik dan ekstrensik. Kedua dimensi tersebut adalah nilai-nilai yang menjadi tolok ukur keberhasilan ibadah puasa.

Dimensi intrinsik dapat membentuk tanggung jawab pribadi. Sedangkan dimensi ekstrensik dapat membentuk tanggung jawab sosial. Nilai instrinsik sebagai

pelatihan diri menahan segala godaan yang dapat menggelincirkan godaan kepada dosa, pelatihan menahan kesabaran dan konsisten mengendalikan dorongan atas proses penyadaran akan adanya hikmah kemanusiaan yakni perasaan kemanusiaan akan derita menahan lapar.

Pelaksanaan ibadah puasa adalah merupakan tanggung jawab setiap muslim untuk dilaksanakan dalam rangka mengharap keridaan Allah swt. Bila disimak dengan teliti, inti makna puasa sebagai pranata agama ialah menahan diri dari berbagai keinginan dan kepentingan. Puasa menurut tolak ukur Islam bukan dilakukan karena, orang tidak memiliki makanan, minuman ataupun pasangan dalam melakukan hubungan seksual.

Meskipun seluruh fasilitas tersebut tersedia sebagai milik yang sah, selama periode tertentu dalam menjalankan ibadah puasa, orang-orang yang menjadi pemilik dan penguasa fasilitas tersebut tidak diperkenankan memanfaatkannya. Alasan pelarangan penggunaan fasilitas tersebut menjadi rahasia bagi kita, karena Allah sama sekali tidak memberikan keterangan dalam bentuk apapun, pada hal saat barang-barang dari segi substansinya adalah halal dan baik menurut tinjauan manusia, sebagai bekal dalam melakukan berbagai aktivitas dan kehidupannya di alam semesta ini.



IAIN PALOPO

Puasa merupakan salah satu perisai penting dalam Islam yang amalan-amalannya banyak takwa. Esensi dari takwa adalah untuk mengendalikan individu dan kelompok dari perilaku yang menyimpang, baik menyimpang dalam perilaku, pola pikir, ucapan maupun tindakan. Seseorang yang puasa pada hakekatnya sedang

memperkokoh tali hubungan dengan Allah swt., jika manusia berusaha mempererat tali hubungan dengan Allah swt. secara langsung, maka ingatan kita senantiasa terpancang kepada-Nya.

Kerangka berfikir ini yang sering menjadi bahan renungan penulis, dimana dalam konteks puasa, kita disuruh melakukan sesuatu kewajiban, tanpa tahu secara riil dan logis manfaat dan hasil kongkrit yang diperoleh setelah proses pelaksanaannya. Kita hanya diberikan petunjuk untuk melakukannya dengan percaya saja. Ini adalah suatu doktrin ketaatan pada suatu norma, aturan Islam yang harus dilaksanakan dengan sungguh-sungguh, aktif sesuai dengan standar jumlah yang harus dipenuhi. Tertib sesuai dengan petunjuk pelaksanaan ibadah puasa, baik dari segi waktu pelaksanaan ataupun syarat rukunnya, demikian juga harus dilaksanakan secara ikhlas, dengan tolak ukur minimal bahwa apa yang dikerjakan adalah dalam rangka mengharap keridhaan Allah swt dalam kehidupan di dunia dan akherat.

Sepengetahuan penulis, hingga saat ini belum pernah ditemukan penelitian yang dapat mendukung anggapan bahwa, berpuasa yang dilakukan selama tiga puluh hari dengan berbagai persiapan yang gegap gempita itu dapat berpengaruh terhadap perubahan sikap ke arah yang lebih sempurna dalam memahami kedha'ifan kaum dha'if yang ada di sekitar atau menjadi terbiasa menahan diri dalam berbagai keinginan dan kepentingan.

Sebagai seorang muslim, kita hanya yakin bahwa jiwa sosial dan menahan diri dari berbagai kepentingan dan keinginan adalah ciri dari manusia yang bertakwa, dimana dalam konteks kebangsaan, pengendalian diri sebagai pangkal tolak

pengamalan Pancasila. Dengan demikian kita juga harus yakin bahwa puasa akan dapat menumbuhkan jiwa sosial dan mental yang tangguh untuk mengendalikan diri dari berbagai kepentingan dan keinginan. Kerangka berfikir inilah yang ingin penulis paparkan lebih luas dalam menganalisa pengaruh puasa dalam membentuk kedisiplinan utamanya kedisiplinan anak sekolah.

Ibadah puasa lebih banyak menekankan kesadaran dan keyakinan pelakunya dalam melaksanakan kewajiban dari Zat Yang Maha menentukan corak dan warna kehidupan manusia. Semua proses spekulatif dalam menjalankan ibadah puasa dari sudut simbolisme, pada hakekatnya tidak terlepas dari kehidupan manusia. Artinya melakukan ibadah puasa sebagai bentuk kepasrahan mutlak terhadap Allah swt. Karena itu, orang tidak perlu mengetahui jawaban atas pertanyaan apa sebetulnya manfaat berpuasa, tetapi harus membulatkan tekad untuk melakukan puasa.¹⁵

Dari sinilah tampak adanya nilai pendidikan dalam ibadah puasa yang diajarkan oleh agama Islam. Dalam Islam puasa dinyatakan sebagai sarana pernyataan secara mutlak kepada Allah swt. hal ini disebabkan karena manusia menyadari betapa baiknya hubungan antara Allah dengan hambanya, sebagai hubungan cinta kasih yang akan dapat memberikan keberuntungan.

Bila kita renungkan dari penjelasan di atas akan semakin jelaslah pengaruh pelaksanaan ibadah puasa bagi pendidikan, dimana tidak dicari-cari bila dinyatakan bahwa, ada beberapa aspek lain dari perubahan sikap dan perilaku manusia, diantaranya dalam hal dispensasi menjelaskan puasa Allah menaruh sasaran

¹⁵ M. Quraish Shihab, *Wawasan al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1998), h. 176.

perubahan sikap itu dalam aspek pemahaman (kognitif). Ada tiga macam sasaran bagi perubahan yang dikehendaki dari puasa yaitu:

1. sikap yang dikehendaki oleh Allah dalam menjalankan ibadah puasa itu perinciannya adalah: perubahan sikap yang bersifat kognitif, yaitu ketika menerima informasi tentang seluk-beluk yang terkait dengan pelaksanaan ibadah puasa yang harus dijalankan oleh setiap muslim.

2. Perubahan sikap yang bersifat afektif yaitu ketika manusia mengetahui hakekat puasa adalah masa berpantang untuk mengendalikan dari berbagai kepentingan dan keinginan yang dilarang dalam menjalankan puasa, masa ini adalah merupakan periode pengemblengan jiwa sosial dan mental jihat keagamaan.

3. Perubahan yang dikehendaki oleh Allah itu berupa sikap yang bersifat kecenderungan untuk berbuat dengan melakukan puasa dibulan Ramadhan sebagai bulan diturunkannya al-Qur'an.¹⁶

Ketiga perubahan sikap tersebut merupakan hasil proses pendidikan yang dilakukan lewat puasa sebagai kewajiban beragama. Ibadah puasa merupakan perilaku Islami yang harus dipenuhi dan dilaksanakan oleh setiap muslim. Hal ini semakin jelas bahwa puasa sebagai sarana pendidikan dimana puasa diasumsikan memiliki kemampuan untuk merubah sifat seseorang ataupun anak yang sudah mumayyiz menjadi mengetahui seluk-beluk yang terkait dengan puasa, merasa yakin akan kebenaran puasa sebagai perintah agama yang harus ditaati sebagai bukti

¹⁶ Rahman, *Hikmah Puasa, Tinjauan Ilmu Kesehatan*, (Jakarta: al-Mawardi Prima, 2001), h. 137.

kepatuhan dan kepasrahan dan pernyataan syukur kepada Allah yang telah menurunkan al-Qur'an sebagai petunjuk hidup bagi kehidupan manusia menuju kesempurnaan hidup yang diridai oleh Allah di dunia dan di akherat.

Puasa merupakan pendidikan bagi keutamaan akhlak dan memperkuat jiwa kebaikan dan membiasakan manusia untuk meninggalkan perbuatan-perbuatan yang rendah. Setelah sebulan penuh orang beriman melakukan puasa untuk menjaga dan mengarahkan perasaannya, lidah, dan solidaritas agar tidak terjatuh dalam keburukan dan penyelewengan yang merugikan. Karena itu, pelaksanaan ibadah puasa harus dilakukan dengan dasar iman, ikhsan, ikhlash, dan tertib dan rajin (istiqamah).

Agama Islam menjunjung tinggi persamaan antara manusia dan warga masyarakat, demikian juga dalam Islam menjunjung tinggi kedisiplinan sebagaimana firman Allah dalam Q.s. al-Insyirah (94): 7-8:



Terjemahnya:

Maka apabila kamu Telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh sungguh (urusan) yang lain. Dan Hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap.¹⁷

Pernyataan dalam al-Qur'an inilah yang menyebabkan Islam merupakan agama yang progresif oleh karena ia mengajak pemeluknya untuk tuntas dengan baik apa yang menjadi tugas dan tanggung jawab. Sekaligus mencari dan melakukan

¹⁷Departemen Agama RI., *op.cit.*, h. 1031.

aktivitas ibadah yang lebih bermakna guna menggapai keridaan Allah swt. Dengan demikian menurut hemat penulis, orang Islam yang tidak memiliki kualitas amal dan ibadah, dengan kuantitas yang cukup, maka belumlah ia dikategorikan orang Islam yang baik.

Islam dan progresivitas kehidupan membawa kita pada pengertian bahwa Islam membawa kita kepada adanya ketertiban dan keteraturan dalam berbagai aktivitas, hal ini yang harus ditanamkan pada generasi kita semenjak dini. Hal ini jelas bahwa dalam Islam tidak menghendaki adanya kekacauan, penyelewengan dan kerusakan beserta perbuatan yang bersifat merusak. Inilah yang harus kita tanamkan kepada generasi kita agar benar-benar lurus dalam melakukan berbagai aktivitas dengan konsisten dan bertanggung jawab. Dari sinilah sebenarnya muncul kesadaran bersama dari umat Islam untuk lebih mengedepankan kedisiplinan dan pembinaannya kepada generasi penerus dimasa mendatang. Kesadaran ini dilandaskan kepada kerangka berfikir dan kehendak ajaran Islam yang menghendaki adanya kedamaian, ketertiban dan keteraturan dalam berbagi aktivitas kehidupan terlebih lagi peribadatannya.

Akhirnya pemahaman ini kita tarik benang merah, bahwa pelaksanaan ibadah puasa dapat memberikan pengaruh terhadap pembinaan kedisiplinan orang yang menjalankannya. Demikian juga anak yang masih dalam proses pembinaan kedisiplinan, sehingga pada diri manusia utamanya anak akan tertanam kesadaran pada kedamaian, ketertiban, keteraturan dan keaktifan dalam berbagai proses dan

aktivitas yang harus dijalannya sesuai dengan aturan dan petunjuk yang harus dipenuhi dan ditaati.

Dalam arti yang lebih dalam disiplin dapat berarti mengenyampingkan kepentingan diri sendiri, Islam menghendaki ketakwaan yaitu penyerahan diri setinggi-tingginya kepada kehendak Yang Maha Kuasa yaitu Allah. Ini adalah merupakan tuntutan berat bagi setiap muslim apalagi anak yang masih dalam proses pembinaan disiplin. Namun demikian berkat kesadaran orang tua dan keadaan lingkungan sekitar yang memiliki kultural Islam, anak yang masih lemah dan terbatas segala sesuatunya telah mampu menjalankan ibadah puasa sesuai dengan standar-standar.

Berdasar pada pemaparan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa dengan menjalankan ibadah puasa, akan tertanam dalam diri kita, wawasan, mental dan kesadaran untuk mengendalikan diri dari berbagai perilaku yang tidak sesuai dengan tolak ukur hukum dan kehidupan dari berbagai aspeknya. Dengan demikian kesadaran untuk taat dan patuh terhadap aturan dan perintah yang membawa pada kemaslahatan akan semakin meningkat.

Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh orang yang mengaku beriman kepada Allah swt 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.



IAIN PALOPO

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ibadah puasa dalam pandangan Islam memiliki kedudukan yang sangat istimewa. Di samping puasa sebagai sarana untuk memperoleh pahala dan *keridahan* dari Allah swt, berdasarkan penelitian para ahli kesehatan puasa juga sangat bermanfaat untuk kesehatan tubuh.

2. Nilai-nilai pendidikan Islam yang terkandung dalam ibadah puasa ialah:

- a. Puasa mendidik manusia untuk bersifat *Zuhud*
- b. Ibadah puasa mendidik untuk bersifat sabar
- c. Puasa mendidik untuk senantiasa berlaku jujur
- d. Ibadah Puasa Membina Kedisiplinan

3. Implementasi nilai-nilai pendidikan Islam dalam ibadah puasa antara lain:

- a. Melatih ketaatan kepada Allah swt, seperti tergambar dalam puasa wajib misalnya puasa ramadhan, puasa *nazar*, puasa *qadha*.
- b. Membentuk akhlak mulia dan menambha rasa syukur kepada Allah swt melalui puasa sunnah, seperti puasa senin kamis, puasa tanggal 9 dan 10 *Muharram*, puasa *nisfu Sya'ban*, puasa enam hari dalam bulan *syawal*, dan puasa tanggal 9 *Zulhijjah*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas, maka ada beberapa saran yang dapat diajukan diantaranya adalah:

1. Hendaknya umat Islam menyadari keistimewaan yang terkandung dalam ibadah puasa sehingga dalam menjalankan ibadah puasa disertai dengan keikhlasan dan kesabaran.
2. Hendaknya umat Islam mempelajari dan mengkaji nilai-nilai pendidikan yang terkandung dalam ibadah puasa sehingga akan melahirkan pemikiran-pemikiran baru yang akan bermanfaat untuk umat Islam.
3. Hendaknya umat Islam yang sudah memenuhi syarat untuk melaksanakan ibadah puasa dapat melaksanakan puasa.



IAIN PALOPO

DAFTAR PUSTAKA

- Abu Dawud Sulaiman bin Ats-ats as-Sajastani, *Sunan as-Sunnah bab fi Diroril Musyrikin*, jilid 4 Beirut: Darul Fikri, t.th.
- Abdul majid, *Pendidikan Agama Islam Berbasis Kompetensi*, Bandung: Remaja Rosdakarya, 2004.
- Abdurrahman An-Nahlawi, *Terjemahan Shihabuddin, Pendidikan Islam di Rumah, Sekolah, dan Masyarakat*, Jakarta: Gema Insani Press, 1996.
- Achmad Suyuti, *Nuansa Ramadhan (Puasa dan Lebaran)*, Jakarta: Pustaka Amani, 1996.
- Ahmad D. Marimba, *Pengantar Filsafat Pendidikan Islam*, Bandung: al-Ma.arif, 1986.
- Ahmad Tafsir, *Ilmu Pendidikan dalam Perspektif Islam*, Bandung: Remaja Rosda Karya, 1999.
- Abudin Nata, *Pemikiran Para Tokoh Pendidikan Islam*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2001.
- Alaudin Koto, *Ilmu Fiqh dan Ushul Fiqh*, Jakarta: Rajawali Press, 2004.
- al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin*, Terj., Bandung: Diponogoro, 1975.
- _____, *Celanya Merah, Dendam dan Dengki*, Jakarta: Pustaka Amani, 1989.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: Bina Bhakti Prima Yasa, 1995.
- Departemen Agama RI., *al-Qur'an dan Terjemahnya*, Jakarta: Syamil Cia Media, 2006.
- Erich Fromm, *Masyarakat yang Sehat (the Sane Society)* terjemah, Thomas Bambang Murtianto, Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 1995.
- Fathullah Gulen, *Kunci-kunci Rahasia Sufi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2002.
- Imam Bawani, *Tradisionalisme dalam Pendidikan Islam*, Surabaya: Al-Ikhlas, 1993.

- Jimly Asy-Shidiqie, *Konsolidasi Naskah UUD 1945 Setelah perubahan Keempat*, Jakarta: Pusat Studi Hukum Tata Negara Fakultas Hukum Universitas Indonesia, 2002.
- H.M Arifin, *Hubungan Timbal Balik Pendidikan Agama di Lingkungan Sekolah dan Keluarga*, Jakarta: Bulan Bintang, 1976.
- Hasan Langgulung, *Beberapa Pemikiran tentang Pendidikan Islam*, Bandung: al-Ma'arif, 1962.
- _____, *Teori-Teori Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka al-Husna, 1986.
- <http://www.pengaruh-puasa-terhadap-kesehatan-mental>. Diakses tanggal 28 Oktober 2012.
- Mahmud Yunus, *Metode Khusus Pendidikan Agama*, Jakarta: Hidakarya Agung, 1983.
- _____, *Kamus Arab Indonesia*, Jakarta: Yayasan Penyelenggara Penterjemahan /Penafsir al-Qur'an, 1973.
- Muhammad bin Ismail Al Kahlani, *Subulus Salam*, juz I , Bandung: Dakhlani, tt .
- Muhammad Jamaluddin, *Maw.izhatul Mu.minin min Ihya Ulumuddin*, Kairo: Al-Maktabah al-Tijariah al-Kubra, t.th.
- Muhammad Rasyid Ridha, *Tafsir Al-Manar*, Mesir: Maktabul Kalimah, 1945.
- Muhammad Zuhri, Rowa'ul Bayan : *Tafsir Ayat-ayat Ahkam* Terj., Semarang: Asyifa, 1993.
- Nur Uhbiyati, *Ilmu Pendidikan Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 1998.
- Rahman, *Hikmah Puasa, Tinjauan Ilmu Kesehatan*, Jakarta: al-Mawardi Prima, 2001.
- S. Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Rineka Cia, 2003.
- Sayyid Sabiq, *Fiqh al-Sunnah*, Jilid I, Beirut: Darul Fikr, 1983.
- Setya Yuwana Sadikan, *Penuntun Penyusunan Karya Ilmiah*, Semarang: Aneka Ilmu, 1986.
- Sidi Gazalba, *Azas Agama Islam*, Jakarta: Bulan Bintang, 1975.
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research*, Yogyakarta: Andi Offset, 1993.

Sutari Imam Bernadib, *Pengantar Ilmu Pendidikan Sistematis*, Yogyakarta: Andi Ofset, 1989.

Sulaiman Rasyid, *Fiqhi Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2000 .

Syamsul Nizar, *Pengantar Dasar-dasar Pemikiran Pendidikan Islam*, Jakarta: Gaya

Taqiyudin Abi Bakar, *Kifayatul Akhyar* Jilid I, Semarang: Nur Asia, tt.

Undang-Undang tentang SISDIKNAS dan Peraturan Pelaksanaannya 2000-2004, Jakarta: Tamila Utama, 2004.

Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, Jakarta: Gema Insani Press, 1997.

WIS. Purwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, Jakarta: Balai Pustaka, 1976.

Zuhaerini, et.al., *Metodik Khusus Pendidikan Agama*, Surabaya: Usaha Nasional, 1983.

_____, et. al, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 1995.

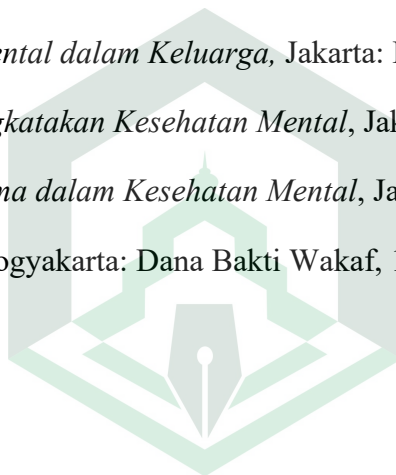
Zakiah Darajat, et. al, *Ilmu Pendidikan Islam* Jakarta: Bumi Aksara, 1992.

_____, *Kesehatan Mental dalam Keluarga*, Jakarta: Pustaka Antara, 1993.

_____, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Jakarta: Pustaka Antara, 1993.

_____, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1994.

_____, *Ilmu Fiqhi*, Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf, 1995.



IAIN PALOPO