



بمجلس علماء الإسلام

KOMISI DAKWAH

MAJELIS ULAMA INDONESIA PROVINSI KALIMANTAN TENGAH

WADAH MUSYAWARAH PARA ULAMA ZU'AMA DAN CENDEKIAWAN MUSLIM

Jalan G. Obos Kelurahan Menteng Palangka Raya 73111, HP. 0823 5135 0300

BULLETIN DAKWAH

**BULLETIN DAKWAH
BULANAN**

PENANGGUNGJAWAB
Prof.Dr.H.Khairil Anwar, M.Ag

KETUA REDAKSI
Drs.H.Rois Mahfud, M.Pd

SEKRETARIAT
Husen Arif
Hidayat,S.Sos,M.I.Kom



EDISI 24
MARET 2026
RAMADHAN 1447

**MENEMUKAN KEMBALI KEJERNIHAN
JIWA DI BALIK RITUAL PUASA**
Oleh: Dr. Syamhudian Noor, S.H.I., M.Ag

A. LATAR BELAKANG

Puasa merupakan salah satu ibadah yang memiliki makna spiritual yang sangat dalam dalam ajaran Islam. Ibadah ini diwajibkan kepada umat Islam pada bulan Ramadan sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an. Puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga dari terbit fajar hingga terbenam matahari, tetapi merupakan

sarana pembinaan spiritual, moral, dan sosial bagi manusia.

Kewajiban puasa ditegaskan dalam Al-Qur'an sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.” (QS. Al-Baqarah: 183)

Ayat ini menjelaskan bahwa tujuan utama puasa adalah membentuk ketakwaan. Ketakwaan berarti kesadaran spiritual yang membuat manusia selalu berusaha menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.

Namun dalam kehidupan modern, makna puasa sering kali hanya dipahami sebagai ritual tahunan. Banyak orang menjalankan puasa secara formal tanpa menggali maknanya. Budaya konsumtif saat berbuka, kesibukan duniawi, dan kurangnya refleksi diri sering membuat nilai-nilai puasa menjadi kurang terasa.

Padahal, puasa memiliki potensi besar sebagai sarana penyucian jiwa dan pembentukan karakter. Melalui puasa, manusia diajak untuk menahan hawa nafsu, membersihkan hati, serta memperkuat hubungan dengan Allah dan sesama manusia.

B. PEMBAHASAN

1. Puasa sebagai Latihan Pengendalian Diri

Salah satu hikmah terbesar puasa adalah melatih manusia untuk mengendalikan diri. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering mengikuti dorongan hawa nafsu. Puasa mengajarkan manusia untuk menahan keinginan tersebut demi ketaatan kepada Allah.

Rasulullah SAW. bersabda:

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ، فَإِذَا كَانَ يَوْمُ صَوْمِ أَحَدِكُمْ فَلَا يَزُفُتْ وَلَا يَصْخَبُ، فَإِنْ سَابَّهُ أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ

“Puasa adalah perisai. Apabila salah seorang di antara kalian berpuasa maka jangan berkata kotor dan jangan berbuat gaduh. Jika ada orang mencacinya atau mengajaknya bertengkar, hendaklah ia berkata: sesungguhnya aku sedang berpuasa.”(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menunjukkan bahwa puasa bukan hanya menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan diri dari perkataan buruk, kemarahan, dan perilaku negatif.

2. Puasa sebagai Sarana Penyucian Jiwa

Puasa juga merupakan sarana untuk membersihkan jiwa dari berbagai penyakit hati seperti iri, sombong, dan dengki. Ketika seseorang menahan diri dari hal-hal yang halal pada waktu tertentu, ia belajar mengendalikan diri dari hal-hal yang haram.

Dalam hadis qudsi, Rasulullah SAW. menyampaikan firman Allah:

قَالَ اللَّهُ تَعَالَى: كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ لَهُ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ

“Allah Ta’ala berfirman: setiap amal anak Adam adalah untuknya kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya.”(HR. Bukhari dan Muslim)

Hadis ini menegaskan bahwa puasa adalah ibadah yang sangat istimewa karena berkaitan langsung dengan keikhlasan seseorang.

Selain itu, pada bulan Ramadan umat Islam dianjurkan memperbanyak membaca Al-Qur'an, berzikir, dan berdoa untuk membersihkan hati serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah.

3. Puasa dan Empati Sosial

Puasa juga memiliki dimensi sosial yang sangat penting. Ketika seseorang merasakan lapar dan haus, ia akan lebih memahami penderitaan orang-orang yang hidup dalam kekurangan.

Rasulullah SAW. dikenal sebagai sosok yang sangat dermawan, terutama pada bulan Ramadan. Dalam hadis disebutkan:

كَانَ رَسُولُ اللَّهِ أَجْوَدَ النَّاسِ، وَكَانَ أَجْوَدُ مَا يَكُونُ فِي رَمَضَانَ

“Rasulullah adalah manusia yang paling dermawan, dan beliau lebih dermawan lagi pada bulan Ramadan.” (HR. Bukhari)

Hal ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya memperbaiki hubungan manusia dengan Tuhan, tetapi

juga memperkuat solidaritas sosial dan kepedulian terhadap sesama.

4. Puasa sebagai Sarana Mendekatkan Diri kepada Allah

Puasa juga menjadi momentum bagi manusia untuk memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah. Pada bulan Ramadan, umat Islam dianjurkan memperbanyak ibadah seperti salat malam, membaca Al-Qur'an, dan berdoa. Allah berfirman dalam Al-Qur'an:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

“Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku mengabulkan doa orang yang berdoa apabila ia berdoa kepada-Ku.”(QS. Al-Baqarah: 186)

Ayat ini menunjukkan bahwa Ramadan adalah waktu yang sangat istimewa untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memohon ampunan atas segala dosa.

5. Menemukan Kejernihan Jiwa Melalui Puasa

Ketika seseorang menjalankan puasa dengan penuh kesadaran spiritual, ia akan mengalami perubahan batin. Puasa membantu manusia mengendalikan hawa nafsu, membersihkan hati, serta menumbuhkan empati kepada sesama.

Proses inilah yang membawa manusia pada kejernihan jiwa, yaitu kondisi batin yang tenang, jernih, dan dekat dengan nilai-nilai ketuhanan. Dalam kondisi tersebut, manusia mampu menjalani kehidupan dengan lebih bijaksana, penuh kesabaran, dan rasa syukur.

C. KESIMPULAN

Puasa merupakan ibadah yang memiliki dimensi spiritual, moral, dan sosial yang sangat mendalam. Melalui puasa, manusia dilatih untuk mengendalikan diri, membersihkan jiwa, serta meningkatkan kepedulian terhadap sesama.

Dalil-dalil dalam Al-Qur'an dan hadis Rasulullah SAW menunjukkan bahwa tujuan utama puasa adalah membentuk ketakwaan dan kedekatan manusia dengan Allah. Oleh karena itu, puasa tidak seharusnya dipahami hanya sebagai ritual menahan lapar dan dahaga, tetapi sebagai proses spiritual yang mampu membawa manusia kepada kejernihan jiwa.

Jika dijalankan dengan kesadaran, keikhlasan, dan pemahaman yang mendalam, puasa dapat menjadi sarana transformasi diri yang luar biasa. Melalui ibadah ini, manusia dapat menemukan kembali kedamaian batin, keseimbangan hidup, serta hubungan yang lebih harmonis dengan Tuhan dan sesama manusia. Do'a

اللَّهُمَّ آتِ نَفْسِي تَقْوَاهَا، وَزَكِّهَا أَنْتَ خَيْرُ مَنْ زَكَّاهَا، أَنْتَ وَلِيُّهَا وَمَوْلَاهَا
“Ya Allah, anugerahkanlah kepada jiwaku ketakwaannya, dan sucikanlah ia. Engkaulah sebaik-baik yang menyucikannya. Engkaulah pelindung dan pemeliharanya.” (HR. Muslim)