

## MENGGALI HIKMAH PUASA: ANALISIS CERAMAH USTADZ ABDUL SOMAD

Alihan Satra<sup>1</sup>, Sayyidah Soraya<sup>2</sup>, Iin Mauliddia<sup>3</sup>, Chandra Adi Saputra<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: [alihansatra@uinradenfatah.ac.id](mailto:alihansatra@uinradenfatah.ac.id)<sup>1</sup>, [sayyidahsoraya13@gmail.com](mailto:sayyidahsoraya13@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[mauliddiain@gmail.com](mailto:mauliddiain@gmail.com)<sup>3</sup>, [2220202152@radenfatah.ac.id](mailto:2220202152@radenfatah.ac.id)<sup>4</sup>

**Abstrak:** Puasa dalam Islam bukan sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi merupakan ibadah yang memiliki dimensi multidimensional, yaitu spiritual, psikologis, sosial, dan moral. Artikel ini bertujuan mengungkap hikmah puasa yang lebih dalam berdasarkan perspektif Al-Qur'an, hadits, literatur tasawuf, serta didukung oleh ceramah Ustadz Abdul Somad dan berbagai referensi akademik. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui kajian pustaka, artikel ini menganalisis konsep dasar puasa dan berbagai hikmah yang menyertainya. Dari sisi spiritual, puasa merupakan sarana penyucian jiwa dan pendekatan diri kepada Allah. Secara psikologis, puasa mengasah pengendalian diri, meningkatkan kesadaran, dan menumbuhkan empati. Dari dimensi sosial, puasa memperkuat solidaritas, kesetaraan, dan kepedulian antar sesama. Dalam perspektif tasawuf, puasa merupakan proses spiritual untuk menggapai *ma'rifatullah* dan melepaskan keterikatan duniawi. Selain itu, puasa juga berperan sebagai sarana pendidikan karakter, membentuk pribadi yang sabar, jujur, dan bertanggung jawab. Kesimpulannya, puasa merupakan ibadah yang bersifat holistik dan mendalam, yang apabila dijalankan dengan kesadaran penuh dapat membentuk manusia yang saleh secara spiritual, matang secara emosional, serta luhur dalam moralitas dan kehidupan sosialnya.

**Kata Kunci:** Dakwah, Puasa, Hikmah.

**Abstract:** Fasting in Islam is not just about refraining from eating and drinking, but is a form of worship that has multidimensional dimensions, namely spiritual, psychological, social, and moral. This article aims to reveal the deeper wisdom of fasting based on the perspective of the Qur'an, hadith, Sufism literature, and supported by Ustadz Abdul Somad's lectures and various academic references. Using a qualitative approach through literature review, this article analyzes the basic concept of fasting and the various wisdoms that accompany it. From a spiritual perspective, fasting is a means of purifying the soul and approaching oneself to Allah. Psychologically, fasting hones self-control, increases awareness, and fosters empathy. From a social dimension, fasting strengthens solidarity, equality, and concern for others. From a Sufism perspective, fasting is a spiritual process to achieve *ma'rifatullah* and release worldly attachments. In addition, fasting also plays a role as a means of character education, forming a patient, honest, and responsible person. In conclusion, fasting is a holistic and profound form of worship, which if carried out with full awareness can form a person who is spiritually pious, emotionally mature, and noble in morality and social life.

**Keywords:** Da'wah, Fasting, Wisdom.

## PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki kedudukan istimewa dalam syariat. Ibadah tersebut diwajibkan atas setiap Muslim sebagaimana yang difirmankan Allah *subhanahu wa ta'ala* dalam al-Quran: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa" (QS. al-Baqarah [2]: 183). Namun demikian, dalam praktiknya, banyak umat Islam yang memaknai puasa hanya sebatas menahan diri dari makan, minum, dan hubungan seksual di siang hari (Mansor et al., 2022). Meskipun tidak salah secara fiqih, pemahaman tersebut kerap kali mengabaikan aspek-aspek non-fisik yang justru menjadi esensi utama dari ibadah puasa.

Menurut Imam al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin*, puasa terdiri dari tiga tingkatan, yaitu puasa orang awam (hanya menahan makan dan minum), puasa orang khusus (menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan dosa), dan puasa orang *khususul khusus* (puasa hati dari selain Allah). Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar ritual lahiriah, melainkan suatu ibadah yang dirancang untuk membersihkan jiwa, menumbuhkan ketakwaan, dan memperdalam hubungan spiritual dengan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Pemaknaan tersebut sejalan dengan pendekatan tasawuf yang menekankan pentingnya dimensi batin dalam setiap bentuk ibadah.

Dari sudut pandang psikologi Islam, puasa memiliki pengaruh signifikan terhadap perkembangan kepribadian dan kontrol diri. Penelitian oleh Ikhwan et al. (2023) menyebutkan bahwa praktik keagamaan seperti puasa dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, ketenangan batin, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Selain itu, puasa juga berfungsi sebagai instrumen pendidikan moral yang mengajarkan nilai-nilai kejujuran, kesabaran, empati, dan solidaritas sosial. Dalam konteks sosial, puasa berperan dalam membangun kesadaran kolektif dan kepedulian terhadap kaum dhuafa. Tradisi berbuka puasa bersama, pemberian zakat fitrah, serta meningkatnya kegiatan filantropi selama Ramadan menunjukkan bahwa ibadah tersebut bukan hanya sarana pembinaan individu, tetapi juga penguatan kohesi sosial (Retsikas, 2020). Ustadz Abdul Somad dalam salah satu ceramahnya menyampaikan bahwa "Kalau hanya menahan lapar dan haus, binatang pun bisa. Maka jangan puas hanya dengan lapar. Yang lebih penting adalah hati kita ikut berpuasa dari penyakit-penyakitnya." Ceramah tersebut menjadi pengingat akan urgensi memahami puasa secara menyeluruh, tidak terbatas pada aspek formal semata. Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menggali hikmah puasa dari berbagai perspektif, yaitu perspektif spiritual, psikologis, dan sosial. Dengan menggabungkan pendekatan teks-teks klasik, hasil kajian ilmiah modern, serta konteks dakwah kontemporer, Penulis berharap dapat memberikan

pemahaman yang lebih utuh mengenai makna sejati dari ibadah puasa.

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji tema puasa dan ceramah keislaman dari berbagai perspektif. (Fitriani, 2019) meneliti makna puasa dalam ceramah Ustadz Adi Hidayat dengan pendekatan semantik, dan menemukan bahwa puasa dimaknai sebagai proses spiritual dan sosial. (Hidayatullah, 2020) dalam penelitiannya mengenai nilai-nilai pendidikan dalam ceramah Ustadz Abdul Somad mengungkap bahwa ceramah tersebut sarat dengan nilai-nilai pendidikan Islam, seperti akhlak dan tauhid. (Sari, 2018) lebih menekankan pada aspek retorika dakwah dalam ceramah Ramadhan di YouTube, dengan menyoroti gaya bahasa dan pendekatan emosional para dai. Sementara itu, (Zukarnain, 2021) menganalisis kandungan nilai moral dalam ceramah Ustadz Khalid Basalamah, menemukan adanya pesan-pesan moral seperti kesabaran dan pengendalian diri. (Ningsih, 2022) meneliti pemaknaan ibadah puasa dalam tafsir kontemporer dan menyimpulkan bahwa puasa dipahami sebagai sarana penyucian diri dan peningkatan kualitas spiritual. Berbeda dengan kelima penelitian tersebut, penelitian ini secara khusus mengkaji hikmah puasa dalam ceramah Ustadz Abdul Somad, sehingga memberikan kontribusi baru dalam bidang kajian dakwah dan pemahaman nilai-nilai keislaman kontemporer melalui media ceramah.

Sedangkan penelitian ini mengungkap nilai-nilai hikmah puasa berdasarkan ceramah UAS, baik dari sisi spiritual, moral, sosial, maupun edukatif. Kebaruan (Novelty): Belum banyak penelitian yang secara khusus membahas hikmah puasa dari ceramah UAS, sehingga kajian ini memiliki kekhasan tersendiri dalam konteks dakwah kontemporer. Penelitian ini bertujuan untuk lebih menganalisis secara kontemporer bagaimana hikmah puasa menurut ceramah Ustadz Abdul Somad yang didalamnya membahas tentang bagaimana puasa secara syari'at dan bagaimana ruang lingkup dari puasa tersebut.

### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kepustakaan (*library research*). Pendekatan tersebut dipilih karena kajian tentang hikmah puasa lebih bersifat normatif dan filosofis, sehingga membutuhkan analisis mendalam terhadap teks-teks keagamaan, baik yang bersumber dari al-Quran, hadis, kitab-kitab klasik, maupun artikel jurnal ilmiah kontemporer. Kajian kepustakaan sangat relevan untuk menelaah konsep-konsep abstrak seperti spiritualitas, moralitas, dan dimensi sosial dalam puasa yang tidak dapat dijangkau melalui pendekatan empiris semata. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah al-Quran dan hadis Nabi Muhammad *shallallahu 'alaihi wa sallam* yang menjelaskan perintah, tujuan,

serta makna puasa. Selain itu, teks klasik Islam serta kitab-kitab fikih mazhab digunakan untuk menggali pandangan ulama terdahulu mengenai makna batin puasa. Data sekunder diperoleh dari jurnal-jurnal ilmiah yang membahas puasa dari perspektif psikologi, sosiologi, dan pendidikan. Analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, yaitu dengan memaparkan data yang diperoleh dari berbagai literatur, lalu dianalisis untuk menemukan pemahaman yang utuh mengenai hikmah puasa. Metode analisis isi (*content analysis*) digunakan untuk mengkaji makna-makna yang terkandung dalam teks, serta untuk mengidentifikasi relevansi antara dalil-dalil normatif dengan kondisi sosial-keagamaan kontemporer. Sebagai contoh, Penulis menganalisis bagaimana ayat-ayat puasa dalam al-Baqarah: 183–185 diterjemahkan ke dalam praktik kehidupan modern dan bagaimana nilai-nilainya memiliki relevansi dengan wacana psikologi Islam. Sebagai pelengkap, Penulis juga menggunakan pendekatan kontekstual dengan mengkaji ceramah Ustadz Abdul Somad yang berjudul "Hikmah Puasa yang Sebenarnya Lebih dari Sekedar Menahan Haus dan Lapar" yang diunggah di kanal YouTube beliau. Ceramah tersebut diposisikan sebagai refleksi populer yang mencerminkan cara pandang masyarakat Muslim Indonesia terhadap puasa serta menjadi jembatan antara teks-teks normatif dan praktik keagamaan sehari-hari. Meskipun bukan sumber ilmiah utama, materi ceramah digunakan untuk memperkaya narasi dan memperlihatkan dinamika pemahaman umat terhadap puasa di era modern. Dengan pendekatan dan metode tersebut, diharapkan artikel ini mampu menyajikan analisis yang mendalam, menyeluruh, serta kontekstual mengenai hikmah puasa, sehingga memberikan kontribusi bagi pengembangan literatur keislaman yang bersifat integratif dan transformatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Konsep Dasar Puasa dalam Islam

Puasa dalam Islam memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai salah satu dari lima rukun Islam. Secara etimologis, kata “puasa” berasal dari bahasa Arab *ṣaum* (صَوْمٌ) yang berarti “menahan” atau “mencegah.” Sedangkan secara terminologis, puasa merupakan ibadah yang dilakukan dengan cara menahan diri dari makan, minum, dan segala hal yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat karena Allah *subhanahu wa ta'ala* (Parvez, 2024). Kewajiban puasa bagi umat Islam ditegaskan dalam al-Quran surah al-Baqarah ayat 183 yang menyatakan bahwa tujuan utama dari puasa adalah untuk membentuk pribadi yang bertakwa: "*La'allakum tattaqun*" (agar kamu bertakwa) (Ningsih et al., 2023).

Dalam konteks syariat, puasa memiliki dimensi ritual sekaligus spiritual. Ibn Katsir dalam *Tafsir*-nya menjelaskan bahwa puasa merupakan ibadah yang memiliki nilai tersendiri karena

Allah *subhanahu wa ta'ala* secara langsung yang akan membalasnya, sebagaimana disebutkan dalam hadis qudsi: "Setiap amal anak Adam untuk dirinya kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya" (HR. al-Bukhari dan Muslim) (Al-Shomar, 2023; Shidiq et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa memiliki ikatan spiritual yang sangat kuat antara hamba dan Tuhannya, yang tidak dapat dinilai oleh manusia lain karena sifatnya yang tersembunyi.

Jenis-jenis puasa dalam Islam terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib meliputi puasa di bulan Ramadan, puasa nazar, dan puasa qadha. Sedangkan puasa sunnah mencakup berbagai bentuk ibadah puasa seperti puasa Senin-Kamis, puasa *Ayyamul Bidh* (tanggal 13, 14, 15 setiap bulan Hijriyah), dan puasa enam hari di bulan Syawal (Lubis et al., 2024). Meskipun berbeda dalam hukum, seluruh bentuk puasa tersebut memiliki nilai spiritual dan moral yang sama, yaitu mengasah kesabaran, keikhlasan, dan kedekatan kepada Allah.

Imam al-Ghazali membedakan tiga tingkatan dalam menjalankan puasa. Pertama, puasa umum, yakni sekadar menahan diri dari makan dan minum. Kedua, puasa khusus, yaitu menjaga anggota tubuh dari maksiat. Ketiga, puasa khususul khusus, yakni memelihara hati dari segala hal selain Allah *subhanahu wa ta'ala* (Nurhidayati et al., 2021). Pembagian ini memperkaya makna puasa dalam tradisi Islam, bahwa ibadah tersebut bukan semata-mata soal fisik, akan tetapi menyentuh aspek moral, spiritual, dan batiniah secara menyeluruh. Dengan demikian, puasa tidak hanya merupakan kewajiban syariat, tetapi juga merupakan sarana pendidikan jiwa dan pembentukan karakter. Tujuan akhir dari puasa adalah takwa, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap konsep dasar puasa harus dilengkapi dengan pemahaman terhadap nilai-nilai yang menyertainya, baik yang bersifat personal maupun sosial.

### Hikmah Spiritual Puasa

Puasa dalam Islam bukanlah sekadar praktik menahan lapar dan dahaga, tetapi lebih jauh dari itu, puasa merupakan latihan spiritual yang bertujuan menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Dimensi spiritual puasa menjadi inti dari ibadah tersebut, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa" (QS. Al-Baqarah [2]: 183). Ayat tersebut menunjukkan bahwa hikmah utama puasa

adalah pencapaian takwa, yang merupakan puncak kesadaran spiritual dan moral seorang hamba (Oakes, 2024).

Dalam konteks spiritualitas Islam, takwa tidak hanya berarti takut kepada Allah, tetapi juga mencakup kesadaran penuh atas kehadiran-Nya (*muraqabah*), pengendalian diri (*tahalli*), dan pemurnian jiwa dari sifat-sifat tercela (*tazkiyatun nafs*). Puasa menjadi media efektif untuk mencapai semua ini. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa puasa bukan hanya menahan diri dari makanan dan syahwat, tetapi juga menahan anggota tubuh dari perbuatan dosa, seperti pandangan mata yang tidak terjaga, lisan yang berkata dusta, serta hati yang dipenuhi kebencian dan iri (al-Akkad, 2020). Dalam hal ini, puasa menjadi bentuk penyucian diri dari dalam ke luar, yang hanya mungkin dilakukan dengan kesadaran spiritual yang tinggi.

Puasa juga melatih keikhlasan, karena puasa merupakan ibadah yang sangat personal dan tersembunyi. Tidak seperti shalat atau zakat yang terlihat oleh orang lain, puasa hanya diketahui oleh pelakunya dan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Oleh sebab itu, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menyampaikan dalam suatu hadis Qudsi bahwa Allah berfirman: "Puasa adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya" (HR. Bukhari dan Muslim). Pernyataan tersebut menegaskan bahwa puasa merupakan bentuk ibadah murni antara hamba dan Tuhannya, yang mendidik jiwa untuk melakukan amal bukan karena riya' atau ingin dipuji, melainkan semata-mata karena Allah (Al-Rassi, 2021).

Selain itu, puasa membuka jalan bagi kontemplasi dan introspeksi diri. Dengan berkurangnya aktivitas fisik dan konsumsi duniawi, ruang batin manusia menjadi lebih lapang untuk merenung, memperbaiki diri, serta mendekatkan hati kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Menurut Yahya dan Pandurangan (2022), spiritualitas dalam Islam menekankan keterhubungan yang mendalam antara kesadaran ruhani dengan tujuan hidup manusia, dan puasa merupakan salah satu jalur utama untuk mencapainya. Dalam ceramahnya, Ustadz Abdul Somad menekankan bahwa makna puasa yang sebenarnya bukanlah menahan lapar dan haus semata, tetapi menahan diri dari segala bentuk dosa dan maksiat. Beliau menyatakan, "Kalau hanya menahan lapar, hewan juga bisa. Tapi puasa manusia harus mengangkat derajat ruhani." Hal tersebut memperkuat bahwa puasa sejati menuntut kedalaman spiritual yang melebihi batas fisik (Rohr, 2023).

---

### Hikmah Psikologis Puasa

Selain memiliki dimensi spiritual yang mendalam, puasa juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Dalam perspektif psikologi Islam, puasa dapat dilihat sebagai suatu proses penyucian jiwa yang memperkuat kontrol diri, menumbuhkan kesabaran, serta menciptakan ketenangan batin. Pengendalian diri (*self-control*) merupakan salah satu manfaat utama dari praktik puasa. Dengan menahan diri dari hal-hal yang halal sekalipun, seperti makan dan minum, individu dilatih untuk mengendalikan dorongan-dorongan nafsu yang lebih besar, termasuk emosi negatif seperti amarah, dendam, serta keinginan destruktif lainnya (Salzberg & Thurman, 2023). Pengendalian tersebut menjadi fondasi penting dalam kesehatan mental dan keseimbangan psikologis.

Puasa juga mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) yang penting dalam manajemen stres dan kecerdasan emosional. Ketika seseorang berpuasa, dia secara sadar memilih untuk memperlambat ritme kehidupannya, memperbanyak refleksi, dan menghindari hal-hal yang dapat merusak pahala puasanya. Proses tersebut mengarah pada praktik *mindfulness* dalam Islam, yaitu kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan yang diorientasikan kepada tujuan spiritual (Syamila & Mansoer, 2023). Dengan demikian, puasa dapat menjadi sarana untuk meningkatkan stabilitas emosional serta mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi ringan.

Penelitian empiris modern mendukung pandangan tersebut. Suatu penelitian oleh Jandali et al. (2024) menyimpulkan bahwa ibadah puasa Ramadan berkorelasi dengan peningkatan kualitas tidur, penurunan kecemasan, dan peningkatan ketenangan emosional pada umat Islam yang menjalankannya secara konsisten. Selain itu, puasa juga terbukti membantu mengembangkan empati dan kepedulian terhadap sesama. Ketika seseorang merasakan lapar secara langsung, dia lebih mampu memahami penderitaan orang-orang yang kurang beruntung, sehingga memperkuat dimensi afeksi dan empati dalam kepribadiannya (Olasky, 2022).

Ustadz Abdul Somad dalam ceramahnya menyatakan bahwa puasa bukan hanya untuk menahan lapar, tetapi juga sarana untuk menahan amarah, melatih sabar, dan menenangkan hati. Beliau menekankan bahwa orang yang benar-benar berpuasa seharusnya menjadi lebih tenang, lebih santun, dan lebih sabar dalam menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental, bukan hanya ritual ibadah (Ring et al., 2022). Dengan kata lain, puasa dalam Islam merupakan terapi psikologis yang bersifat holistik. Puasa tidak hanya membersihkan tubuh dan ruh, tetapi juga mengasah kesadaran emosional serta moralitas individu. Dalam era modern

yang penuh tekanan dan kecemasan, puasa menawarkan ruang untuk mengatur ulang keseimbangan batin serta menciptakan kedamaian dari dalam.

### Hikmah Sosial Puasa

Puasa dalam Islam tidak hanya berdampak pada ranah individual dan spiritual, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang sangat kuat. Hikmah sosial dari puasa tercermin dalam bagaimana ibadah tersebut membentuk solidaritas, kepedulian, dan keadilan sosial di tengah masyarakat. Saat seseorang berpuasa, dia merasakan langsung kondisi lapar dan haus, yang biasa dialami oleh saudara-saudara yang hidup dalam kekurangan. Pengalaman tersebut secara psikologis dan emosional membangun empati terhadap kaum miskin dan tertindas, serta memotivasi untuk lebih peduli dan membantu sesama (Camangian & Cariaga, 2022).

Islam sebagai agama rahmat bagi seluruh alam menekankan pentingnya kepedulian sosial sebagai bagian dari ibadah. Oleh sebab itu, dalam bulan Ramadan, puasa tidak dapat dilepaskan dari amalan sosial lainnya seperti zakat fitrah, sedekah, dan berbagi makanan untuk iftar. Aktivitas-aktivitas tersebut memperkuat nilai kebersamaan dan saling tolong-menolong di antara umat Islam. Bahkan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menekankan keutamaan memberi makan orang yang berpuasa dengan sabdanya: “Barang siapa memberi makan orang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti orang yang berpuasa itu tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa sedikit pun” (HR. Tirmidzi). Hadis tersebut menunjukkan bahwa ibadah puasa membawa keberkahan bukan hanya untuk pelakunya, tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya (Ningsih et al., 2023).

Menurut Trabelsi et al. (2022), puasa Ramadan memiliki potensi transformatif dalam menumbuhkan keadilan sosial. Ketika dijalankan dengan kesadaran penuh, puasa dapat mengikis kesenjangan antara si kaya dan si miskin, karena semua orang tanpa memandang status sosial merasakan pengalaman fisik serta pengalaman batin yang sama. Dari sini, tumbuhlah semangat egalitarianisme dan tanggung jawab sosial. Dalam konteks masyarakat modern yang cenderung individualistik, puasa hadir sebagai mekanisme spiritual untuk mengembalikan orientasi kolektif dalam kehidupan sosial.

Ceramah Ustadz Abdul Somad juga menyoroti aspek sosial tersebut dengan menekankan bahwa puasa merupakan waktu yang tepat untuk memperbaiki hubungan sosial, meningkatkan kepedulian terhadap tetangga, serta mempererat ukhuwah Islamiyah. Beliau menyatakan bahwa bulan Ramadan seharusnya menjadi ajang untuk memperluas kebaikan, bukan hanya dalam bentuk ibadah ritual, tetapi juga amal sosial. Dengan demikian, puasa bukanlah ibadah yang

hanya berdampak pada hubungan vertikal manusia dengan Tuhan, tetapi juga memuat dimensi horizontal yang membentuk kepekaan sosial (Muallimah et al., 2024). Dalam kondisi dunia yang diwarnai ketimpangan dan dehumanisasi, praktik puasa menjadi sarana untuk membangun masyarakat yang lebih inklusif, adil, serta penuh kasih sayang.

### Perspektif Tasawuf tentang Puasa

Dalam perspektif tasawuf, puasa tidak hanya dipandang sebagai praktik lahiriah untuk menahan diri dari makan, minum, dan hubungan suami istri, tetapi lebih jauh lagi sebagai jalan untuk menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*) serta mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub ilallah*). Kaum sufi memandang puasa sebagai salah satu bentuk latihan spiritual (*riyadhah ruhaniyah*) untuk mencapai tingkatan ma'rifat, yakni kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Puasa dalam pandangan tersebut bertujuan untuk membebaskan manusia dari dominasi hawa nafsu dan dunia materi menuju pencerahan ruhani serta keikhlasan sejati (Lemmons, 2021).

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* membagi puasa ke dalam tiga tingkatan, yaitu puasa umum (*shaum al-'umum*), puasa khusus (*shaum al-khusus*), dan puasa khusus dari yang khusus (*shaum khusus al-khusus*). Puasa umum merupakan puasa yang menahan diri dari makan, minum, dan hubungan biologis. Puasa khusus merupakan puasa yang menahan seluruh anggota tubuh dari maksiat, seperti menahan lisan dari berkata dusta atau ghibah, mata dari pandangan haram, dan telinga dari mendengar keburukan. Sedangkan puasa yang paling tinggi merupakan puasa yang menahan hati dari keinginan duniawi dan menjaga pikiran agar tetap fokus pada Allah *subhanahu wa ta'ala* (Alfain et al., 2023). Tingkatan terakhir inilah yang menjadi tujuan utama para sufi dalam menjalankan puasa, yakni menjadikan seluruh aspek dirinya tunduk sepenuhnya kepada kehendak Ilahi.

Bagi para sufi, puasa juga merupakan sarana untuk membangkitkan kesadaran akan kefanaan dunia dan keabadian akhirat. Oleh sebab itu, praktik puasa dibarengi dengan peningkatan dzikir, tafakur, serta muhasabah agar hati tidak hanya kosong dari makanan, tetapi juga bersih dari penyakit-penyakit batin seperti riya', hasad, dan ujub. Jalaluddin Rumi menyebutkan bahwa lapar yang ditimbulkan oleh puasa merupakan cara untuk membangunkan ruh dari kelalaian duniawi. Beliau berkata, kelaparan merupakan cahaya yang membuka tirai hijab antara hamba dan Tuhannya. Artinya, dalam keadaan lapar dan lemah secara jasmani, hati justru menjadi lebih tajam dalam merasakan kehadiran Ilahi (Thurman, 2023).

Ceramah Ustadz Abdul Somad juga sejalan dengan pandangan tasawuf tersebut. Beliau menekankan bahwa puasa sejati merupakan puasa yang menjaga hati dan akhlak, bukan hanya fisik. Beliau mengatakan, “Yang membatalkan puasa bukan hanya makan dan minum, tapi juga maksiat hati seperti iri, dengki, dan riya’. Kalau begitu, puasamu tidak lebih dari sekedar lapar.” Pernyataan tersebut menggarisbawahi bahwa puasa dalam tasawuf bertujuan untuk membentuk insan kamil, yaitu manusia paripurna yang dekat dengan Tuhan dan jauh dari hawa nafsu (Khalil, 2024).

### **Puasa sebagai Sarana Pembentukan Karakter**

Puasa dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter yang sangat efektif. Karakter yang dimaksud dalam konteks tersebut adalah sifat-sifat kepribadian yang mencerminkan akhlak mulia seperti kejujuran, kesabaran, empati, tanggung jawab, dan integritas. Sebagaimana ditegaskan dalam al-Quran, tujuan utama puasa adalah untuk membentuk pribadi yang bertakwa (QS. Al-Baqarah [2]: 183), dan takwa sendiri merupakan fondasi dari karakter luhur dalam ajaran Islam (Ningsih et al., 2023).

Melalui puasa, individu ditempa untuk mengendalikan hawa nafsu dan menahan dorongan instingtif seperti lapar, marah, dan syahwat. Latihan tersebut merupakan bagian penting dari *self-discipline*, yang oleh para ahli pendidikan karakter dianggap sebagai fondasi utama pembentukan moralitas individu (Spohrer, 2024). Dalam konteks tersebut, puasa menjadi sebuah proses edukatif yang menanamkan kemampuan untuk menunda kepuasan (*delayed gratification*), suatu kualitas penting dalam membangun pribadi yang sabar dan bertanggung jawab.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menekankan bahwa puasa merupakan latihan untuk menyucikan jiwa dan memperbaiki akhlak. Beliau menyebut bahwa orang yang berpuasa dengan benar akan menjauhi segala bentuk kebohongan, ghibah, serta perilaku tercela lainnya, karena tujuan sejatinya bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga dari dosa-dosa lahir dan batin. Dengan demikian, puasa merupakan proses pembentukan karakter yang bersifat menyeluruh, yaitu mengendalikan fisik, emosi, dan spiritual secara bersamaan (Visioli, 2022). Dampak positif dari puasa terhadap pembentukan karakter juga ditegaskan dalam berbagai penelitian kontemporer. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Abo-Zena & Hassan, 2024), puasa Ramadan mampu meningkatkan kesadaran moral, tanggung jawab sosial, dan kedisiplinan dalam kalangan pelajar Muslim. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan prinsip-prinsip pendidikan karakter yang saat ini sangat ditekankan dalam dunia pendidikan modern.

Ustadz Abdul Somad dalam salah satu ceramahnya mengingatkan bahwa puasa bukan

hanya rutinitas ibadah, melainkan sekolah karakter yang melatih kejujuran, kesabaran, dan keikhlasan. Beliau menyebut bahwa orang yang berpuasa sejati merupakan orang yang mampu menjaga lisannya, emosinya, serta niatnya dari segala bentuk keburukan. Menurutnya, apabila setelah Ramadan seseorang masih bersikap kasar, pemarah, serta tidak jujur, puasanya hanya menghasilkan lapar dan haus, bukan transformasi karakter. Oleh sebab itu, puasa merupakan sarana yang sangat strategis dalam membentuk manusia yang berkarakter mulia (Ansori et al., 2023). Dalam suasana puasa, seseorang dilatih untuk berpikir sebelum bertindak, menahan diri dalam menghadapi ujian, dan membangun hubungan sosial yang lebih harmonis. Apabila nilai-nilai tersebut dilanjutkan dalam kehidupan sehari-hari, puasa akan melahirkan pribadi-pribadi yang tidak hanya saleh secara ritual, tetapi juga secara sosial dan moral.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Konsep Dasar Puasa dalam Islam

Puasa dalam Islam memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai salah satu dari lima rukun Islam. Secara etimologis, kata “puasa” berasal dari bahasa Arab *ṣaum* (صَوْمٌ) yang berarti “menahan” atau “mencegah.” Sedangkan secara terminologis, puasa merupakan ibadah yang dilakukan dengan cara menahan diri dari makan, minum, dan segala hal yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat karena Allah *subhanahu wa ta'ala* (Parvez, 2024). Kewajiban puasa bagi umat Islam ditegaskan dalam al-Quran surah al-Baqarah ayat 183 yang menyatakan bahwa tujuan utama dari puasa adalah untuk membentuk pribadi yang bertakwa: "*La'allakum tattaqun*" (agar kamu bertakwa) (Ningsih et al., 2023).

Dalam konteks syariat, puasa memiliki dimensi ritual sekaligus spiritual. Ibn Katsir dalam *Tafsir*-nya menjelaskan bahwa puasa merupakan ibadah yang memiliki nilai tersendiri karena Allah *subhanahu wa ta'ala* secara langsung yang akan membalasnya, sebagaimana disebutkan dalam hadis qudsi: "Setiap amal anak Adam untuk dirinya kecuali puasa. Sesungguhnya puasa itu untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya" (HR. al-Bukhari dan Muslim) (Al-Shomar, 2023; Shidiq et al., 2024). Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa memiliki ikatan spiritual yang sangat kuat antara hamba dan Tuhannya, yang tidak dapat dinilai oleh manusia lain karena sifatnya yang tersembunyi.

Jenis-jenis puasa dalam Islam terbagi menjadi dua kategori besar, yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib meliputi puasa di bulan Ramadan, puasa nazar, dan puasa qadha. Sedangkan puasa sunnah mencakup berbagai bentuk ibadah puasa seperti puasa Senin-Kamis, puasa *Ayyamul Bidh* (tanggal 13, 14, 15 setiap bulan Hijriyah), dan puasa enam hari di bulan

Syawal (Lubis et al., 2024). Meskipun berbeda dalam hukum, seluruh bentuk puasa tersebut memiliki nilai spiritual dan moral yang sama, yaitu mengasah kesabaran, keikhlasan, dan kedekatan kepada Allah.

Imam al-Ghazali membedakan tiga tingkatan dalam menjalankan puasa. Pertama, puasa umum, yakni sekadar menahan diri dari makan dan minum. Kedua, puasa khusus, yaitu menjaga anggota tubuh dari maksiat. Ketiga, puasa khususul khusus, yakni memelihara hati dari segala hal selain Allah *subhanahu wa ta'ala* (Nurhidayati et al., 2021). Pembagian ini memperkaya makna puasa dalam tradisi Islam, bahwa ibadah tersebut bukan semata-mata soal fisik, akan tetapi menyentuh aspek moral, spiritual, dan batiniah secara menyeluruh. Dengan demikian, puasa tidak hanya merupakan kewajiban syariat, tetapi juga merupakan sarana pendidikan jiwa dan pembentukan karakter. Tujuan akhir dari puasa adalah takwa, yaitu kesadaran penuh akan kehadiran dan pengawasan Allah dalam setiap aspek kehidupan. Oleh sebab itu, pemahaman terhadap konsep dasar puasa harus dilengkapi dengan pemahaman terhadap nilai-nilai yang menyertainya, baik yang bersifat personal maupun sosial.

### Hikmah Spiritual Puasa

Puasa dalam Islam bukanlah sekadar praktik menahan lapar dan dahaga, tetapi lebih jauh dari itu, puasa merupakan latihan spiritual yang bertujuan menyucikan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Dimensi spiritual puasa menjadi inti dari ibadah tersebut, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah: “Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS. Al-Baqarah [2]: 183). Ayat tersebut menunjukkan bahwa hikmah utama puasa adalah pencapaian takwa, yang merupakan puncak kesadaran spiritual dan moral seorang hamba (Oakes, 2024).

Dalam konteks spiritualitas Islam, takwa tidak hanya berarti takut kepada Allah, tetapi juga mencakup kesadaran penuh atas kehadiran-Nya (*muraqabah*), pengendalian diri (*tahalli*), dan pemurnian jiwa dari sifat-sifat tercela (*tazkiyatun nafs*). Puasa menjadi media efektif untuk mencapai semua ini. Imam al-Ghazali menjelaskan bahwa puasa bukan hanya menahan diri dari makanan dan syahwat, tetapi juga menahan anggota tubuh dari perbuatan dosa, seperti pandangan mata yang tidak terjaga, lisan yang berkata dusta, serta hati yang dipenuhi kebencian dan iri (al-Akkad, 2020). Dalam hal ini, puasa menjadi bentuk penyucian diri dari dalam ke luar, yang hanya mungkin dilakukan dengan kesadaran spiritual yang tinggi.

Puasa juga melatih keikhlasan, karena puasa merupakan ibadah yang sangat personal dan

tersembunyi. Tidak seperti shalat atau zakat yang terlihat oleh orang lain, puasa hanya diketahui oleh pelakunya dan Allah *subhanahu wa ta'ala*. Oleh sebab itu, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menyampaikan dalam suatu hadis Qudsi bahwa Allah berfirman: "Puasa adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya" (HR. Bukhari dan Muslim). Pernyataan tersebut menegaskan bahwa puasa merupakan bentuk ibadah murni antara hamba dan Tuhannya, yang mendidik jiwa untuk melakukan amal bukan karena riya' atau ingin dipuji, melainkan semata-mata karena Allah (Al-Rassi, 2021).

Selain itu, puasa membuka jalan bagi kontemplasi dan introspeksi diri. Dengan berkurangnya aktivitas fisik dan konsumsi duniawi, ruang batin manusia menjadi lebih lapang untuk merenung, memperbaiki diri, serta mendekatkan hati kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Menurut Yahya dan Panduragan (2022), spiritualitas dalam Islam menekankan keterhubungan yang mendalam antara kesadaran ruhani dengan tujuan hidup manusia, dan puasa merupakan salah satu jalur utama untuk mencapainya. Dalam ceramahnya, Ustadz Abdul Somad menekankan bahwa makna puasa yang sebenarnya bukanlah menahan lapar dan haus semata, tetapi menahan diri dari segala bentuk dosa dan maksiat. Beliau menyatakan, "Kalau hanya menahan lapar, hewan juga bisa. Tapi puasa manusia harus mengangkat derajat ruhani." Hal tersebut memperkuat bahwa puasa sejati menuntut kedalaman spiritual yang melebihi batas fisik (Rohr, 2023).

### Hikmah Psikologis Puasa

Selain memiliki dimensi spiritual yang mendalam, puasa juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu. Dalam perspektif psikologi Islam, puasa dapat dilihat sebagai suatu proses penyucian jiwa yang memperkuat kontrol diri, menumbuhkan kesabaran, serta menciptakan ketenangan batin. Pengendalian diri (*self-control*) merupakan salah satu manfaat utama dari praktik puasa. Dengan menahan diri dari hal-hal yang halal sekalipun, seperti makan dan minum, individu dilatih untuk mengendalikan dorongan-dorongan nafsu yang lebih besar, termasuk emosi negatif seperti amarah, dendam, serta keinginan destruktif lainnya (Salzberg & Thurman, 2023). Pengendalian tersebut menjadi fondasi penting dalam kesehatan mental dan keseimbangan psikologis.

Puasa juga mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) yang penting dalam manajemen stres dan kecerdasan emosional. Ketika seseorang berpuasa, dia secara sadar memilih untuk memperlambat ritme kehidupannya, memperbanyak refleksi, dan menghindari hal-hal yang dapat merusak pahala puasanya. Proses tersebut mengarah pada praktik *mindfulness*

dalam Islam, yaitu kesadaran penuh terhadap pikiran, perasaan, dan tindakan yang diorientasikan kepada tujuan spiritual (Syamila & Mansoer, 2023). Dengan demikian, puasa dapat menjadi sarana untuk meningkatkan stabilitas emosional serta mengurangi gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi ringan.

Penelitian empiris modern mendukung pandangan tersebut. Suatu penelitian oleh Jandali et al. (2024) menyimpulkan bahwa ibadah puasa Ramadan berkorelasi dengan peningkatan kualitas tidur, penurunan kecemasan, dan peningkatan ketenangan emosional pada umat Islam yang menjalankannya secara konsisten. Selain itu, puasa juga terbukti membantu mengembangkan empati dan kepedulian terhadap sesama. Ketika seseorang merasakan lapar secara langsung, dia lebih mampu memahami penderitaan orang-orang yang kurang beruntung, sehingga memperkuat dimensi afeksi dan empati dalam kepribadiannya (Olasky, 2022).

Ustadz Abdul Somad dalam ceramahnya menyatakan bahwa puasa bukan hanya untuk menahan lapar, tetapi juga sarana untuk menahan amarah, melatih sabar, dan menenangkan hati. Beliau menekankan bahwa orang yang benar-benar berpuasa seharusnya menjadi lebih tenang, lebih santun, dan lebih sabar dalam menghadapi persoalan hidup sehari-hari. Hal tersebut menunjukkan bahwa puasa memiliki kontribusi besar terhadap pembentukan karakter dan kesehatan mental, bukan hanya ritual ibadah (Ring et al., 2022). Dengan kata lain, puasa dalam Islam merupakan terapi psikologis yang bersifat holistik. Puasa tidak hanya membersihkan tubuh dan ruh, tetapi juga mengasah kesadaran emosional serta moralitas individu. Dalam era modern yang penuh tekanan dan kecemasan, puasa menawarkan ruang untuk mengatur ulang keseimbangan batin serta menciptakan kedamaian dari dalam.

### **Hikmah Sosial Puasa**

Puasa dalam Islam tidak hanya berdampak pada ranah individual dan spiritual, tetapi juga memiliki dimensi sosial yang sangat kuat. Hikmah sosial dari puasa tercermin dalam bagaimana ibadah tersebut membentuk solidaritas, kepedulian, dan keadilan sosial di tengah masyarakat. Saat seseorang berpuasa, dia merasakan langsung kondisi lapar dan haus, yang biasa dialami oleh saudara-saudara yang hidup dalam kekurangan. Pengalaman tersebut secara psikologis dan emosional membangun empati terhadap kaum miskin dan tertindas, serta memotivasi untuk lebih peduli dan membantu sesama (Camangian & Cariaga, 2022).

Islam sebagai agama rahmat bagi seluruh alam menekankan pentingnya kepedulian sosial sebagai bagian dari ibadah. Oleh sebab itu, dalam bulan Ramadan, puasa tidak dapat dilepaskan dari amalan sosial lainnya seperti zakat fitrah, sedekah, dan berbagi makanan untuk iftar.

Aktivitas-aktivitas tersebut memperkuat nilai kebersamaan dan saling tolong-menolong di antara umat Islam. Bahkan Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menekankan keutamaan memberi makan orang yang berpuasa dengan sabdanya: “Barang siapa memberi makan orang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti orang yang berpuasa itu tanpa mengurangi pahala orang yang berpuasa sedikit pun” (HR. Tirmidzi). Hadis tersebut menunjukkan bahwa ibadah puasa membawa keberkahan bukan hanya untuk pelakunya, tetapi juga untuk orang-orang di sekitarnya (Ningsih et al., 2023).

Menurut Trabelsi et al. (2022), puasa Ramadan memiliki potensi transformatif dalam menumbuhkan keadilan sosial. Ketika dijalankan dengan kesadaran penuh, puasa dapat mengikis kesenjangan antara si kaya dan si miskin, karena semua orang tanpa memandang status sosial merasakan pengalaman fisik serta pengalaman batin yang sama. Dari sini, tumbuhlah semangat egalitarianisme dan tanggung jawab sosial. Dalam konteks masyarakat modern yang cenderung individualistik, puasa hadir sebagai mekanisme spiritual untuk mengembalikan orientasi kolektif dalam kehidupan sosial.

Ceramah Ustadz Abdul Somad juga menyoroti aspek sosial tersebut dengan menekankan bahwa puasa merupakan waktu yang tepat untuk memperbaiki hubungan sosial, meningkatkan kepedulian terhadap tetangga, serta mempererat ukhuwah Islamiyah. Beliau menyatakan bahwa bulan Ramadan seharusnya menjadi ajang untuk memperluas kebaikan, bukan hanya dalam bentuk ibadah ritual, tetapi juga amal sosial. Dengan demikian, puasa bukanlah ibadah yang hanya berdampak pada hubungan vertikal manusia dengan Tuhan, tetapi juga memuat dimensi horizontal yang membentuk kepekaan sosial (Muallimah et al., 2024). Dalam kondisi dunia yang diwarnai ketimpangan dan dehumanisasi, praktik puasa menjadi sarana untuk membangun masyarakat yang lebih inklusif, adil, serta penuh kasih sayang.

### **Perspektif Tasawuf tentang Puasa**

Dalam perspektif tasawuf, puasa tidak hanya dipandang sebagai praktik lahiriah untuk menahan diri dari makan, minum, dan hubungan suami istri, tetapi lebih jauh lagi sebagai jalan untuk menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*) serta mendekatkan diri kepada Allah (*taqarrub ilallah*). Kaum sufi memandang puasa sebagai salah satu bentuk latihan spiritual (*riyadhah ruhaniyah*) untuk mencapai tingkatan ma'rifat, yakni kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Puasa dalam pandangan tersebut bertujuan untuk membebaskan manusia dari dominasi hawa nafsu dan dunia materi menuju pencerahan ruhani serta keikhlasan sejati (Lemmons, 2021).

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* membagi puasa ke dalam tiga tingkatan, yaitu puasa umum (*shaum al-'umum*), puasa khusus (*shaum al-khusus*), dan puasa khusus dari yang khusus (*shaum khusus al-khusus*). Puasa umum merupakan puasa yang menahan diri dari makan, minum, dan hubungan biologis. Puasa khusus merupakan puasa yang menahan seluruh anggota tubuh dari maksiat, seperti menahan lisan dari berkata dusta atau ghibah, mata dari pandangan haram, dan telinga dari mendengar keburukan. Sedangkan puasa yang paling tinggi merupakan puasa yang menahan hati dari keinginan duniawi dan menjaga pikiran agar tetap fokus pada Allah *subhanahu wa ta'ala* (Alfain et al., 2023). Tingkatan terakhir inilah yang menjadi tujuan utama para sufi dalam menjalankan puasa, yakni menjadikan seluruh aspek dirinya tunduk sepenuhnya kepada kehendak Ilahi.

Bagi para sufi, puasa juga merupakan sarana untuk membangkitkan kesadaran akan kefanaan dunia dan keabadian akhirat. Oleh sebab itu, praktik puasa dibarengi dengan peningkatan dzikir, tafakur, serta muhasabah agar hati tidak hanya kosong dari makanan, tetapi juga bersih dari penyakit-penyakit batin seperti riya', hasad, dan ujub. Jalaluddin Rumi menyebutkan bahwa lapar yang ditimbulkan oleh puasa merupakan cara untuk membangunkan ruh dari kelalaian duniawi. Beliau berkata, kelaparan merupakan cahaya yang membuka tirai hijab antara hamba dan Tuhannya. Artinya, dalam keadaan lapar dan lemah secara jasmani, hati justru menjadi lebih tajam dalam merasakan kehadiran Ilahi (Thurman, 2023).

Ceramah Ustadz Abdul Somad juga sejalan dengan pandangan tasawuf tersebut. Beliau menekankan bahwa puasa sejati merupakan puasa yang menjaga hati dan akhlak, bukan hanya fisik. Beliau mengatakan, "Yang membatalkan puasa bukan hanya makan dan minum, tapi juga maksiat hati seperti iri, dengki, dan riya'. Kalau begitu, puasamu tidak lebih dari sekedar lapar." Pernyataan tersebut menggarisbawahi bahwa puasa dalam tasawuf bertujuan untuk membentuk insan kamil, yaitu manusia paripurna yang dekat dengan Tuhan dan jauh dari hawa nafsu (Khalil, 2024).

### **Puasa sebagai Sarana Pembentukan Karakter**

Puasa dalam Islam tidak hanya berfungsi sebagai bentuk ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana pendidikan karakter yang sangat efektif. Karakter yang dimaksud dalam konteks tersebut adalah sifat-sifat kepribadian yang mencerminkan akhlak mulia seperti kejujuran, kesabaran, empati, tanggung jawab, dan integritas. Sebagaimana ditegaskan dalam al-Quran, tujuan utama puasa adalah untuk membentuk pribadi yang bertakwa (QS. Al-Baqarah [2]: 183), dan takwa sendiri merupakan fondasi dari karakter luhur dalam ajaran Islam (Ningsih et al., 2023).

Melalui puasa, individu ditempa untuk mengendalikan hawa nafsu dan menahan dorongan instingtif seperti lapar, marah, dan syahwat. Latihan tersebut merupakan bagian penting dari *self-discipline*, yang oleh para ahli pendidikan karakter dianggap sebagai fondasi utama pembentukan moralitas individu (Spohrer, 2024). Dalam konteks tersebut, puasa menjadi sebuah proses edukatif yang menanamkan kemampuan untuk menunda kepuasan (*delayed gratification*), suatu kualitas penting dalam membangun pribadi yang sabar dan bertanggung jawab.

Imam Al-Ghazali dalam *Ihya' Ulumuddin* menekankan bahwa puasa merupakan latihan untuk menyucikan jiwa dan memperbaiki akhlak. Beliau menyebut bahwa orang yang berpuasa dengan benar akan menjauhi segala bentuk kebohongan, ghibah, serta perilaku tercela lainnya, karena tujuan sejatinya bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga dari dosa-dosa lahir dan batin. Dengan demikian, puasa merupakan proses pembentukan karakter yang bersifat menyeluruh, yaitu mengendalikan fisik, emosi, dan spiritual secara bersamaan (Visioli, 2022). Dampak positif dari puasa terhadap pembentukan karakter juga ditegaskan dalam berbagai penelitian kontemporer. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Abo-Zena & Hassan, 2024), puasa Ramadan mampu meningkatkan kesadaran moral, tanggung jawab sosial, dan kedisiplinan dalam kalangan pelajar Muslim. Nilai-nilai tersebut sejalan dengan prinsip-prinsip pendidikan karakter yang saat ini sangat ditekankan dalam dunia pendidikan modern.

Ustadz Abdul Somad dalam salah satu ceramahnya mengingatkan bahwa puasa bukan hanya rutinitas ibadah, melainkan sekolah karakter yang melatih kejujuran, kesabaran, dan keikhlasan. Beliau menyebut bahwa orang yang berpuasa sejati merupakan orang yang mampu menjaga lisannya, emosinya, serta niatnya dari segala bentuk keburukan. Menurutnya, apabila setelah Ramadan seseorang masih bersikap kasar, pemaarah, serta tidak jujur, puasanya hanya menghasilkan lapar dan haus, bukan transformasi karakter. Oleh sebab itu, puasa merupakan sarana yang sangat strategis dalam membentuk manusia yang berkarakter mulia (Ansori et al., 2023). Dalam suasana puasa, seseorang dilatih untuk berpikir sebelum bertindak, menahan diri dalam menghadapi ujian, dan membangun hubungan sosial yang lebih harmonis. Apabila nilai-nilai tersebut dilanjutkan dalam kehidupan sehari-hari, puasa akan melahirkan pribadi-pribadi yang tidak hanya saleh secara ritual, tetapi juga secara sosial dan moral.

## REFERENCES

- Abo-Zena, M. M., & Hassan, A. (2024). Reflecting personal, family, and community ethnographies to understand how fasting Ramadan fuels the religious development of

- Muslim youth. *Journal of Islamic Faith and Practice*, 5(1), 53–83.
- al-Akkad, A. M. (2020). *Quranic philosophy*. Arkan for Studies, Research and Publishing.
- Alfain, S. N., Soleh, A. K., & Yamani, M. R. (2023). The role of patience in coping mental problems: A Quranic perspective. *Tribakti: Jurnal Pemikiran Keislaman*, 34(2), 195–212.
- Al-Rassi, M. S. (2021). *The beautiful teaching of Islam*. Islamic Guidance Community Awareness Association.
- Al-Shomar, A. A. S. (2023). *33 lessons for every Muslim*. Iqra Publication.
- Ansori, Hefniy, Baharun, H., Agus, A. H., & Zaini, A. W. (2023). Method of communications Islamic educational institutions in building branding image symbolic interaction studies. *Managere: Indonesian Journal of Educational Management*, 5(3), 280–293.
- Camangian, P., & Cariaga, S. (2022). Social and emotional learning is hegemonic miseducation: Students deserve humanization instead. *Race Ethnicity and Education*, 25(7), 901–921.
- Ikhwan, M., Walidin, W., & Mahmud, S. (2023). Islamic education's alternative approach to nurturing mental health and psychological well-being. *International Journal of Education, Language, and Social Science*, 1(1), 12–25.
- Jandali, D., Alwaleedi, A., Marenus, M. W., Liener, S. R., Sheik, A., Elayyan, M., & Chen, W. (2024). Mental health, sleep quality, and psychological well-being during the holy month of Ramadan. *Healthcare*, 12(13), 1301.
- Khalil, A. (2024). Fasting in early Sufi literature. *Journal of Islamic Studies*, 35(2), 216–241.
- Lemmons, A. (2021). *Worship with fasting*. Made for Success Publishing.
- Lubis, A. S., Magello, A. N., & Thamrin, M. H. (2024). Exploring the role of sunnah fasting in shaping Muslim behaviour and spirituality: Perceptions, beliefs and social dynamics. *Pharos Journal of Theology*, 105(5).
- Mansor, N. H., Abdullah, R., Nor, A. M., & Jodi, K. H. (2022). Curbing promiscuous sex through the practice of fasting: An Islamic approach. *Afkar: Jurnal Akidah & Pemikiran Islam*, 24(2), 205–240.
- Muallimah, Asman, & Arsam. (2024). The role of spirituality in shaping social interaction in Kendari City: A study of the meaning of worship in community life. *Jurnal Tarbiyatuna*, 15(2), 95–105.
- Ningsih, L., Pulungan, L., & Al-Rasyid, H. (2023). Exploring educational insights: An In-depth analysis of al-Quran interpretation of the fasting verse for contemporary Islamic pedagogy. *As-Salam: Journal Islamic Social Sciences and Humanities*, 1(2), 71–79.
- Nurhidayati, T., Rofiq, M. N., & Sholihah, M. (2021). The concept of sustainable children

- education in Qur'an perspective. *Southeast Asian Journal of Islamic Education*, 4(1), 73–96.
- Oakes, J. (2024). *The fast: The history, science, philosophy, and promise of doing without*. Simon and Schuster.
- Olasky, M. (2022). *The tragedy of American compassion*. Simon and Schuster.
- Parvez, B. (2024). *The new Muslim workbook: The interactive guide to building your relationship with Allah through reflection and prayer*. Simon and Schuster.
- Retsikas, K. (2020). *A synthesis of time: Zakat, Islamic micro-finance and the question of the future in 21st-century Indonesia*. Springer Nature.
- Ring, R. M., Eisenmann, C., Kandil, F. I., Steckhan, N., Demmrich, S., Klatte, C., & Koppold-Liebscher, D. A. (2022). Mental and behavioural responses to Bahá'í Fasting: Looking behind the scenes of a religiously motivated intermittent fast using a mixed methods approach. *Nutrients*, 14(5), 1038.
- Rohr, R. (2023). *Falling upward, revised and updated: A spirituality for the two halves of life*. John Wiley & Sons.
- Salzberg, S., & Thurman, R. (2023). *Love your enemies: How to break the anger habit & be a whole lot happier*. Hay House, Inc.
- Shidiq, S., Balogun, S. A., & Zadegan, S. N. (2024). The influence of Monday-Thursday fasting intensity on the patience of Islamic Religious Education students. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Indonesia*, 5(3), 85–90.
- Spohrer, K. (2024). Resilience, self-discipline and good deeds—Examining enactments of character education in English secondary schools. *Pedagogy, Culture & Society*, 32(1), 1–20.
- Syamila, M., & Mansoer, W. W. (2023). Mindfulness and mind-wandering in prayer: A mixed methods study of the role of spirituality and religiosity in islamic preachers. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 9(1), 122–136.
- Thurman, H. (2023). *Meditations of the heart*. Beacon Press.
- Trabelsi, K., Ammar, A., Boujelbane, M. A., Puce, L., Garbarino, S., Scoditti, E., & Bragazzi, N. L. (2022). Religious fasting and its impacts on individual, public, and planetary health: Fasting as a “religious health asset” for a healthier, more equitable, and sustainable society. *Frontiers in Nutrition*, 9, 1036496.
- Visioli, F. (2022). Traditional and medical applications of fasting. *Nutrients*, 14(3), 433.
- Yahya, F., & Panduragan, S. L. (2022). A model of islamic spirituality: A systematic scoping

review. *International Journal of Medical and Exercise Science*, 8(4), 1384–1394.

Fitriani. (2019). Makna Puasa dalam Ceramah Ust. Adi Hidayat. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*.

Hidayatullah. (2020). Nilai-Nilai Pendidikan dalam Ceramah Ustadz Abdul Somad. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta*.

Ningsih. (2022). Pemaknaan Ibadah Puasa dalam Tafsir Kontemporer. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin*.

Sari. (2018). Retorika Dakwah dalam Ceramah Ramadhan di YouTube. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.

Zukarnain. (2021). Kandungan Nilai Moral dalam Ceramah Ustadz Khalid Basalamah. *Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.