

## **Puasa Sebagai Bentuk Pendidikan Karakter**

Puasa semestinya dipahami sebagai cara Tuhan untuk memperbaiki watak, perilaku, atau akhlak manusia. Oleh karena itu maka, setelah menjalankan ibadah puasa sebulan penuh yang dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka manusia mendapatkan derajat taqwa. Pada saat idul fitri, seseorang yang telah menjalankan puasa disebut telah kembali menjadi fitri, yaitu bagaikan bayi yang baru lahir, tidak memiliki dosa lagi.

Dengan demikian, puasa adalah semacam pelatihan secara menyeluruh, baik dari aspek jasmaninya, pikirannya, dan juga hatinya dengan maksud agar menjadi baik kembali. Secara jasmaniah, tatkala berpuasa, seseorang tidak dibolehkan makan dan minum di siang hari serta meninggalkan hal lainnya yang membatalkan puasanya. Di siang itu, makanan yang halal dan baik saja dilarang dimakan, apalagi yang haram dan tidak baik. Itulah latihan pengendalian diri dari aspek jasmani.

Sedangkan pelatihan yang terkait dengan pikiran, orang yang sedang berpuasa dianjurkan untuk banyak bertadarrus dan bertadabbur al Qur'an. Dengan melakukan hal itu, maka wawasannya menjadi luas, mereka akan mengenal tentang sikap yang seharusnya dikembangkan, misalnya harus menjalin kasih sayang dengan sesama, memiliki rasa syukur, memahami tentang hidup, tidak saja di dunia tetapi juga di akhirat. Selain itu, dengan tadarrus dan tadabbur al Qur'an, seseorang akan mengenal tentang hari pembalasan, kepada siapa menyembah dan juga memohon pertolongan, serta akan memiliki kesadaran sejarah kemanusiaan.

Demikian pula, puasa juga melatih kehidupan hati atau qolb. Hati seseorang harus sehat, karena itu harus dilatih dengan cara banyak berdzikir, shalat berjama'ah, shalat sunnah, shalat tarweh, witr dan lain-lain. Itu semua adalah sebagai cara untuk menghidupkan dan menyehatkan hati, agar mampu bersyukur, ikhlas dan sabar. Orang yang hatinya sehat, maka akan mampu membangun komunikasi antar sesama menjadi menyenangkan. Sebaliknya, jika hatinya sakit dan apalagi mati, maka akan melahirkan sifat dengki, iri hati, atau hasut dan kufur nikmat.

Maka, dengan demikian itu, puasa akan melahirkan orang yang hatinya sehat, pikirannya jernih, dan demikian pula jasmaninya menjadi sehat. Orang yang dalam keadaan seperti itu maka akan merasakan kebahagiaan yang sebenarnya. Hidupnya akan dirasakan sebagai nikmat, memiliki harapan masa depan hingga kehidupan di akhirat, pikiran dan hatinya akan terbebas dari rasa khawatir dan takut terhadap siapapun, kecuali kepada Tuhannya. Puasa yang demikian itu akan menjadikan pelakunya seolah-olah berada pada fase awal kehidupannya, yaitu telah terbebas dari beban dosa, hingga disebut kembali fitri, atau bersih kembali dari dosa.

Persoalan yang dihadapi bangsa ini, sehingga kemudian diperlukan pendidikan khusus karakter, maka sebenarnya ibadah puasa adalah merupakan bentuk jawabannya. Pendidikan karakter sebenarnya sudah tersedia dalam kehidupan keagamaan itu, di antaranya adalah lewat berpuasa. Pendidikan karakter tidak memerlukan kurikulum, buku teks dan apalagi proses belajar mengajar di kelas, lengkap dengan teknik-teknik evaluasinya sebagaimana

pelajaran lainnya. Pendidikan karakter yang lebih efektif-----bagi kaum muslimin, adalah berupa kegiatan ritual, seperti banyak berdzikir, shalat berjama'ah, puasa di bulan ramadhan, zakat, infaq dan shadaqoh dan haji. Semua itu adalah merupakan bentuk pendidikan karakter.

Disebutkan bahwa, banyak berdzikir akan mendekatkan diri yang bersangkutan pada Tuhannya. Shalat adalah mencegah dari perbuatan keji dan mungkar, berpuasa agar seseorang menjadi bertaqwa dan demikian zakat, infaq dan shadaqoh akan mendekatkan antar sesama.

Demikian pula ibadah haji, dimaksud selain untuk mendapatkan ampunan dari Tuhan, juga agar meraih kesempurnaan hidup, baik terkait keimanan, ketaqwaan dan akhlak mulia. Dengan demikian berbagai jenis ritual ujung-ujungnya adalah untuk memperbaiki akhlak atau karakter seseorang.

Jika demikian halnya, maka puasa seharusnya dimaknai sebagai bagian dari kurikulum pendidikan karakter. Sebab secara empirik juga bisa dilihat bahwa, pada bulan puasa maka jumlah jama'ah masjid-masjid atau mushalla meningkat, orang yang berpuasa menjadi lebih hati-hati dalam berbicara dan juga melakukan sesuatu yang dianggap mendatangkan dosa. Selain itu orang yang berpuasa juga berusaha memberikan sesuatu kepada orang lain yang memerlukan dan seterusnya.

Oleh karena itu, salah satu bentuk implementasi pendidikan karakter atau pendidikan akhlak mulia, adalah melaksanakan puasa di bulan ramadhan. Tatkala para pemimpin bangsa ini menganggap bahwa pendidikan karakter semakin penting dijalankan, maka hal itu bisa ditempuh, -----khusus bagi kaum muslimin, dengan meningkatkan kualitas ibadah puasa bagi anak-anak di sekolah. Dengan berpuasa, maka seluruh aspek kehidupan manusia, baik jasmani, akal atau pikiran, dan hati atau qalb, telah dilatih selama sebulan penuh, hingga berhasil meraih kualitas hidup yang terbaik, yaitu taqwa *Wallahu a'lam*.