



Puasa Kesempatan Emas Meraih Pahala yang Berlipat dan Keberkahan Hidup

Bidang Penelitian dan Kajian Keilmuan

Hima-EP FEB Unisba Periode 2024-2025

Pendahuluan

Puasa dapat diartikan sebagai menahan diri dari makan, minum, dan segala hal yang membatalkan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan niat karena Allah Swt. Namun, lebih dari sekadar menahan diri dari rasa lapar dan haus, puasa Ramadan memiliki dimensi spiritual, sosial, dan psikologis yang sangat luas. Puasa bukan hanya tentang menjalankan kewajiban, melainkan tentang bagaimana ibadah ini dapat meningkatkan keberkahan hidup seorang Muslim dan memberikan peluang untuk meraih pahala berlipat melalui berbagai bentuk amal ibadah serta aksi sosial. Keberkahan dalam hidup merupakan konsep yang luas dalam Islam. Keberkahan dapat dimaknai sebagai bertambahnya kebaikan dalam segala aspek kehidupan, baik dalam urusan dunia maupun akhirat.

Keberkahan tidak selalu diukur dari jumlah harta atau kesuksesan material, tetapi lebih kepada ketenangan hati, kesehatan yang baik, hubungan sosial yang harmonis, serta kedekatan dengan Allah Swt. Puasa Ramadan memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk memperoleh keberkahan dengan berbagai cara, mulai dari meningkatkan ketakwaan, memperbaiki hubungan dengan sesama, hingga memperbanyak amal saleh. Ketika seorang Muslim berpuasa, ia sedang menjalani latihan spiritual yang luar biasa. Menahan diri dari hal-hal yang halal pada waktu tertentu membangun kedisiplinan dan kesabaran. Seseorang diajak untuk lebih memahami kondisi mereka yang kurang beruntung dan hidup dalam keterbatasan setiap hari.

Hal ini akan melahirkan empati yang mendalam serta kesadaran untuk lebih banyak bersyukur atas nikmat yang telah diberikan Allah Swt. Rasa syukur ini sendiri adalah kunci keberkahan, karena dalam Islam, semakin seseorang bersyukur, semakin Allah Swt. akan

menambahkan nikmat kepadanya. Pada bulan Ramadan, umat Islam dianjurkan untuk memperbanyak ibadah, baik yang bersifat wajib maupun sunnah. Salat tarawih, membaca Al-Qur'an, berzikir, dan memperbanyak doa merupakan amalan yang dianjurkan untuk dilakukan selama bulan suci ini. Seseorang akan semakin dekat dengan Allah Swt. sehingga keberkahan hidup pun semakin terasa. Bulan Ramadan juga dikenal sebagai bulan diturunkannya Al-Qur'an, sehingga banyak umat Islam yang memanfaatkan momen ini untuk lebih mendalami kitab suci mereka. Puasa Ramadan menumbuhkan kesadaran sosial yang tinggi. Dalam Islam, setiap individu tidak hanya bertanggung jawab atas dirinya sendiri, tetapi juga memiliki kewajiban untuk membantu sesama. Salah satu bentuk amal sosial yang sangat ditekankan dalam bulan Ramadan adalah sedekah.

Sedekah di bulan Ramadan memiliki keutamaan yang luar biasa, karena setiap kebaikan yang dilakukan akan mendapatkan pahala yang berlipat ganda. Rasulullah saw sendiri adalah sosok yang sangat dermawan, dan kedermawanan beliau semakin meningkat pada bulan Ramadan. Meningkatnya amal sosial selama Ramadan juga mencerminkan konsep solidaritas dalam Islam. Umat Islam diajarkan untuk tidak hanya fokus pada diri sendiri, tetapi juga peduli terhadap kondisi saudara-saudaranya. Rasa lapar yang dirasakan selama puasa seharusnya menjadi pengingat bahwa masih banyak orang yang setiap harinya hidup dalam kondisi kekurangan.

Bulan Ramadan menjadi waktu yang tepat untuk meningkatkan rasa kepedulian terhadap mereka yang membutuhkan. Ketika seseorang dengan ikhlas berbagi rezeki, maka keberkahan pun akan melimpah dalam kehidupannya. Puasa memiliki manfaat psikologis yang besar dalam kehidupan seorang Muslim. Menahan diri dari makan dan minum bukan hanya melatih kesabaran, tetapi membantu seseorang dalam mengendalikan hawa nafsunya. Banyak perbuatan dosa yang bersumber dari ketidakmampuan seseorang dalam mengendalikan nafsu, baik itu nafsu makan, nafsu amarah, maupun nafsu duniawi lainnya. Seseorang dilatih untuk lebih sabar dan lebih mampu menahan diri dari perbuatan yang tidak bermanfaat atau bahkan merugikan.

Puasa dapat menjadi sarana untuk membentuk pribadi yang lebih baik dan dekat kepada Allah Swt. Puasa membawa keberkahan dalam aspek kesehatan. Berbagai penelitian ilmiah telah membuktikan bahwa puasa memiliki banyak manfaat bagi tubuh, seperti meningkatkan metabolisme, mengurangi risiko penyakit kronis, serta membantu detoksifikasi tubuh. Ketika tubuh sehat, seseorang akan lebih mudah menjalankan berbagai

ibadah dan amal kebaikan, yang pada akhirnya akan menambah pahala dan keberkahan dalam hidupnya. Keberkahan dalam hidup juga bisa diperoleh melalui kebersihan hati dan jiwa. Ramadan adalah bulan pengampunan, di mana Allah Swt. Membuka pintu rahmat dan ampunan-Nya seluas-luasnya. Oleh karena itu, seorang Muslim dianjurkan untuk memperbanyak istighfar dan bertaubat atas dosa-dosanya. Taubat yang dilakukan dengan sungguh-sungguh akan menghapus dosa-dosa masa lalu dan menjadikan seseorang kembali dalam keadaan fitrah. Jiwa yang bersih dan hati yang tenang akan membawa ketenangan hidup, yang merupakan salah satu bentuk keberkahan yang sangat berharga.

Pembahasan

Tafsir Al-Qur'an Surah Al-Baqarah Ayat 183

Allah Swt. berfirman dalam Surah Al-Baqarah ayat 183:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن 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 menegaskan kewajiban puasa bagi orang-orang beriman, sebagaimana telah diwajibkan kepada umat-umat terdahulu. Perintah ini menunjukkan bahwa puasa bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga sebuah sarana untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah Swt. Dengan menahan diri dari makan, minum, dan hawa nafsu, seorang Muslim dilatih untuk mengendalikan diri serta memperkuat rasa tunduk dan patuh kepada Allah Swt. Ayat ini menegaskan bahwa puasa bukanlah beban, melainkan sebuah bentuk penyucian jiwa. Seseorang dapat membersihkan hatinya dari sifat-sifat buruk seperti kesombongan, rakus, dan amarah.

Tujuan utama dari puasa bukan hanya sekadar menahan lapar dan dahaga, tetapi membentuk pribadi yang lebih sabar dan bertakwa. Puasa mengajarkan rasa empati kepada mereka yang kurang beruntung. Ketika seseorang mengalami rasa lapar dan haus, ia dapat lebih memahami penderitaan saudara-saudaranya yang kekurangan makanan dan minuman. Dengan demikian, puasa juga menumbuhkan rasa solidaritas dan kepedulian terhadap sesama.

Kedisiplinan dalam Salat

Salat merupakan tiang agama dan ibadah yang paling utama dalam Islam. Kedisiplinan dalam salat mencerminkan kualitas keimanan seseorang. Allah Swt berfirman dalam Al-Qur'an:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

“Sesungguhnya salat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman.” (QS. An-Nisa: 103)

Kedisiplinan dalam salat mencakup ketepatan waktu, kekhusyukan, serta menjaga kualitas bacaan dan gerakan. Seorang Muslim yang disiplin dalam salat akan terbiasa mengatur waktu dengan baik, karena salat lima waktu sudah ditentukan jadwalnya. Ketika seseorang konsisten dalam menunaikan salat tepat waktu, maka kebiasaannya ini akan terbawa dalam kehidupan sehari-hari, seperti dalam bekerja, belajar, dan beraktivitas lainnya. Salat merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Dengan menjaga salat secara rutin dan disiplin, seseorang akan merasa lebih tenang dan terlindungi dari perbuatan keji dan mungkar.

Rasulullah saw bersabda, “Salat itu adalah tiang agama. Barang siapa yang menegakkannya, maka ia telah menegakkan agama, dan barang siapa yang meninggalkannya, maka ia telah merobohkan agama.”

Kedisiplinan dalam salat juga menunjukkan rasa tanggung jawab seorang Muslim terhadap hubungannya dengan Allah Swt. Salat yang dilakukan dengan penuh kesungguhan akan membentuk karakter yang baik, seperti jujur, amanah, dan bertanggung jawab dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, salat bukan hanya sekadar ibadah, tetapi juga menjadi pembentuk akhlak yang mulia (Rachman, 2024).

Peningkatan Kualitas dan Kuantitas Tilawah Al-Qur'an

Membaca Al-Qur'an merupakan salah satu ibadah yang memiliki banyak keutamaan. Allah Swt berfirman:

الَّذِينَ آتَيْنَاهُمُ الْكِتَابَ يَتْلُونَهُ حَقَّ تِلَاوَتِهِ أُولَٰئِكَ يُؤْمِنُونَ بِهِ

“Orang-orang yang telah Kami berikan Kitab kepada mereka, mereka membacanya dengan bacaan yang sebenarnya, mereka itulah orang-orang yang beriman kepadanya.” (QS. Al-Baqarah: 121)

Peningkatan kualitas tilawah berarti membaca Al-Qur'an dengan tartil, memahami maknanya, dan mengamalkan isinya. Tilawah yang baik tidak hanya dilakukan dengan suara merdu, tetapi juga dengan penghayatan mendalam terhadap setiap ayat yang dibaca. Seorang Muslim hendaknya berusaha membaca Al-Qur'an dengan tajwid yang benar agar mendapatkan pahala yang lebih besar. Kuantitas membaca Al-Qur'an juga perlu ditingkatkan. Rasulullah saw sangat menganjurkan umatnya untuk memperbanyak membaca Al-Qur'an. Bahkan, beliau bersabda, "Sebaik-baik kalian adalah yang belajar Al-Qur'an dan mengajarkannya." (HR. Bukhari). Dengan membaca Al-Qur'an secara rutin, hati menjadi lebih tenang, pikiran lebih jernih, dan kehidupan lebih diberkahi.

Kesungguhan dalam Berdoa dan Berzikir

Doa dan zikir adalah bentuk komunikasi seorang hamba dengan Allah Swt. Kesungguhan dalam berdoa berarti menghadirkan hati yang khushyuk, penuh harap, serta meyakini bahwa Allah Swt. akan mengabulkan doa sesuai dengan hikmah-Nya. Allah Swt. berfirman dalam Al-Qur'an:

وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ

"Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku perkenankan bagimu." (QS. Ghafir: 60)

Berdoa dengan sungguh-sungguh mengajarkan ketekunan dan ketergantungan sepenuhnya kepada Allah Swt. Seorang Muslim harus yakin bahwa doa yang dipanjatkan tidak akan sia-sia. Meskipun terkadang jawaban doa tidak datang sesuai keinginan, Allah Swt. pasti memberikan yang terbaik, baik dengan mengabulkan doa tersebut, menunda hingga waktu yang lebih tepat, atau menggantinya dengan sesuatu yang lebih baik. Zikir juga memiliki peran penting dalam kehidupan seorang Muslim. Dengan berzikir, hati menjadi lebih tenang dan pikiran lebih jernih. Rasulullah saw bersabda, "Perumpamaan orang yang berzikir kepada Tuhannya dengan yang tidak berzikir adalah seperti orang yang hidup dengan orang yang mati." (HR. Bukhari).

Oleh karena itu, kesungguhan dalam berzikir harus dilakukan dengan penuh kesadaran dan cinta kepada Allah Swt. Konsistensi dalam berdoa dan berzikir akan membawa keberkahan dalam kehidupan. Seorang Muslim yang senantiasa mengingat Allah Swt akan selalu merasa dekat dengan-Nya, mendapatkan ketenangan batin, serta terhindar

dari perbuatan yang tidak baik. Doa dan zikir bukan hanya sekadar rutinitas, tetapi menjadi kebutuhan spiritual yang harus dijaga.

Puasa dengan Penuh Keikhlasan dan Kesabaran

Puasa adalah ibadah yang mengajarkan keikhlasan dan kesabaran. Keikhlasan dalam berpuasa berarti menjalankannya hanya karena Allah Swt. bukan sekadar tradisi atau tekanan sosial. Allah Swt. berfirman dalam sebuah hadits qudsi:

“Puasa itu untuk-Ku, dan Aku sendiri yang akan memberikan balasannya.” (HR. Bukhari & Muslim)

Keikhlasan dalam berpuasa menjadikan ibadah ini lebih bermakna. Seorang Muslim yang berpuasa dengan niat murni karena Allah Swt. akan mendapatkan pahala yang besar. Ia tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga mengendalikan emosinya, menjauhi ghibah, serta meningkatkan ibadah lainnya. Dengan demikian, puasanya menjadi lebih berkualitas dan bernilai di sisi Allah Swt. Kesabaran dalam menjalankan puasa juga sangat penting. Tidak jarang seseorang menghadapi ujian seperti rasa lapar yang berat, cuaca panas, atau pekerjaan yang melelahkan. Namun, dengan kesabaran, ia akan mampu melewati tantangan tersebut dengan tetap menjaga sikap dan akhlaknya. Rasulullah saw bersabda, “Puasa itu separuh dari kesabaran.” (HR. Ibnu Majah).

Kedermawanan dan Kesediaan Bersedekah

Kedermawanan dan kesediaan bersedekah adalah salah satu bentuk nyata dari kepedulian sosial dalam Islam. Allah Swt. berfirman:

لَنْ تَأْكُلُوا الْبَرَّ حَتَّىٰ تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ

“Kamu sekali-kali tidak akan memperoleh kebajikan (yang sempurna), sebelum kamu menafkahkan sebagian harta yang kamu cintai.” (QS. Ali Imran: 92)

Bersedekah bukan hanya tentang memberikan harta, tetapi juga berbagi kebahagiaan dan membantu meringankan beban sesama. Rasulullah saw adalah teladan dalam hal kedermawanan. Beliau selalu memberi tanpa takut kekurangan, bahkan saat dalam keadaan sulit. Sikap dermawan ini menunjukkan bahwa harta yang dimiliki sejatinya hanyalah titipan dari Allah Swt. yang harus dimanfaatkan untuk kebaikan. Kesediaan bersedekah juga melatih keikhlasan dan rasa syukur. Ketika seseorang memberi dengan tulus, ia tidak hanya membantu orang lain tetapi juga mendapatkan keberkahan dalam hidupnya. Rasulullah saw

bersabda, “Sedekah tidak akan mengurangi harta, tetapi justru akan menambah keberkahan.” (HR. Muslim). Oleh karena itu, semakin sering seseorang bersedekah, semakin banyak keberkahan yang akan ia rasakan dalam hidupnya.

Meraih Keberkahan dalam Hidup

Keberkahan dalam hidup adalah anugerah dari Allah Swt. yang menjadikan segala urusan terasa lancar, penuh ketenangan, dan membawa manfaat. Keberkahan bukan hanya diukur dari banyaknya harta atau kesuksesan duniawi, tetapi juga dari kebahagiaan, kesehatan, dan ketentraman hati. Allah Swt berfirman:

وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ ءَامَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ

“Dan sekiranya penduduk negeri beriman dan bertakwa, pasti Kami akan melimpahkan kepada mereka berkah dari langit dan bumi...” (QS. Al-A’raf: 96)

Untuk meraih keberkahan, seseorang harus senantiasa mendekati diri kepada rama dengan beribadah, bersyukur, dan berbuat baik kepada sesama. Keberkahan dapat diperoleh dengan bekerja secara halal, menjaga kejujuran, serta menghindari perbuatan yang dilarang oleh Allah Swt. Rasulullah saw mengajarkan bahwa keberkahan terletak pada kehidupan yang sederhana, penuh syukur, serta selalu memanfaatkan waktu dengan hal yang bermanfaat. Keberkahan dalam hidup dapat dijaga dengan membiasakan sedekah, berbakti kepada orang tua, serta memperbanyak doa dan zikir. Ketika seseorang hidup dalam keberkahan, segala urusannya terasa lebih mudah, hatinya lebih tenang, dan ia selalu merasa cukup dengan apa yang dimilikinya.

Cara Mengingat Teman atau Mengajak ke Arah Kebaikan dalam Islam

Mengajak teman ke arah kebaikan adalah bagian dari *amar ma'ruf nahi munkar*, yaitu menyeru kepada yang benar dan mencegah dari yang salah. Allah Swt berfirman:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ

“Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan permusuhan.” (QS. Al-Ma’idah: 2)

Dalam mengingatkan teman, sikap yang lembut dan penuh hikmah sangat penting. Rasulullah saw selalu mengajak umatnya dengan cara yang baik, penuh kesabaran, dan tidak

memaksa. Penggunaan kata-kata yang sopan dan pendekatan yang bijaksana akan membuat seseorang lebih mudah menerima nasihat.

Penutup

Surah Al-Baqarah ayat 183 menegaskan kewajiban puasa bagi orang-orang beriman sebagai sarana untuk meningkatkan ketakwaan. Puasa tidak hanya mengajarkan menahan lapar dan haus, tetapi juga melatih pengendalian diri, keikhlasan, serta kesabaran. Puasa memperkuat empati sosial, mendorong kedermawanan, dan mempererat solidaritas dengan sesama. Dalam Islam, ibadah-ibadah lain seperti salat, tilawah Al-Qur'an, doa, dan zikir berperan dalam membentuk karakter seorang Muslim yang disiplin, bertanggung jawab, serta lebih dekat dengan Allah Swt. Seorang Muslim perlu senantiasa berbuat baik, menjauhi larangan Allah Swt. serta mengajak sesama kepada kebaikan dengan penuh hikmah. Islam mengajarkan bahwa keberkahan bukan hanya diukur dari materi, tetapi juga dari ketenangan hati, kelancaran urusan, dan hubungan harmonis dengan sesama.

Daftar Pustaka

- Ahmad, F. R. (2024). *Nilai-nilai pendidikan dalam ibadah puasa pada Kitab Fathul Qarib karya Ibnu Qasim Al Ghazi dan implikasinya terhadap pembentukan kesalehan sosial* (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung).
- Asmini, A., Karmeli, E., Ismawati, I., Sumbawati, N. K., Sutanti, M., & Rachman, R. (2024). Meningkatkan kepedulian terhadap sesama melalui gerakan berbagi berkah Ramadhan dan silaturahmi. *Karya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 211–215.
- Nurus Shalihin, N., Salmadanis, S., Samad, D., Fahmi, K., Yazid, M., Fuadi, A., Iskandar, N., Zulkifli, Z., Nofriadri, N., Sholihin, M., Taufik, M., Karni, A., Armi, M. I., Surikno, H., Saleh, Z., Trinanda, D., Supriadi, S., Kosim, M., Habiburrahman, H., & Wimra, Z. (2022). *Tarbiyah Ramadhan*. Imam Bonjol Press.
- Sakinah, S. (2023). *Amalan-amalan di bulan Ramadhan*. Az-Zahra Media Society.
- Supriyanti, T., & Sanusi, A. (2024). Etika dan tanggung jawab dalam menguatkan kesalehan sosial di bulan Ramadhan dalam kegiatan bersedekah. *Jurnal PAI: Jurnal Kajian Pendidikan Agama Islam*, 3(1), 94–119.