

# **NILAI AJARAN PUASA BAGI BIMBINGAN DAN KONSELING<sup>1</sup>**

Sunaryo Kartadinata <sup>2</sup>

Puasa diperintahkan Allah Swt kepada kaum mukminin agar mereka bertakwa. Puasa adalah ibadah yang urusannya langsung dengan Allah swt. Perilaku yang ditampilkan di dalam ibadah puasa, segala sesuatu yang boleh atau bahkan harus dilakukan, yang tidak boleh atau dilarang dilakukan, semuanya harus dilaksanakan semata-mata atas dasar ketaatan kepada perintah Allah swt. Nilai ajaran ibadah puasa merupakan proses penggemblengan dan pensucian yang memimpin manusia untuk kembali kepada fitrahnya, kepada keadaan asli dari kelahiran manusia itu sendiri. Nilai dasar yang terkandung ialah manusia lahir dalam keadaan fitrah dan kembali harus dalam keadaan fitrah. Manusia hidup dalam sebuah proses perkembangan, dan puasa bisa diibaratkan sebuah *mile stone* dan siklus perkembangan manusia untuk memelihara dan meningkatkan mutu kehidupan secara fitriyah. Fitrah merupakan sebuah kondisi objektif manusia ketika dilahirkan (what it is), kehidupan sebagai sebuah proses perkembangan yang dijalani manusia untuk mewujudkan diri ke arah yang seharusnya (what should/ought to be) sesuai dengan kondisi fitrah yang dibawanya.

Nilai ajaran puasa diyakini akan mengembalikan, memelihara, dan meningkatkan kondisi kehidupan manusia ke dalam:

- a. Fitrah beragama. Keadaan asli manusia adalah makhluk beragama, makhluk yang mengakui ke tauhidan sebagaimana terjadi pada saat perjanjian alam roh dengan Allah swt. Allah bertanya kepada roh manusia (*S. Al Ar'af: 172*). Konsekuensi dari perjanjian ini ialah manusia harus taat kepada aturan Allah swt. sehingga pada saat dia kembali kepada Allah swt dalam keadaan taat kepada aturan-Nya. Sifat manusia yang pelupa kepada janji karena tergoda nafsu diingatkan Allah swt melalui puasa ini. Perintah puasa merupakan wujud cinta Allah swt yang amat mendalam kepada manusia yang bersifat pelupa dan mudah tergoda itu. Orang yang berpuasa harus mengutamakan perintah Allah swt, daripada kehendak emosi dan akal pikirannya. Dengan demikian shaum adalah proses pengembalian manusia taat secara kaffah kepada aturan Allah swt.
- b. Fitrah sosial. Keadaan asli manusia adalah makhluk sosial, yang hidup bermasyarakat dengan didasari kasih sayang dan tolong menolong, solidaritas dan pengorbanan untuk kepentingan bersama. Salah satu tugas

---

<sup>1</sup> Hasil olah ulang dari Sunaryo Kartadinata. Khotbah Idul Fitri 1427 H, Universitas Pendidikan Indonesia

<sup>2</sup> Guru Besar Bimbingan dan Konseling, Universitas Pendidikan Indonesia  
Ketua Umum Pengurus Besar Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia

manusia dalam hidup ini adalah beramal shaleh untuk kemaslahatan dan kesejahteraan ummat manusia secara menyeluruh. Nilai ajaran puasa mengembalikan manusia kepada fitrah sosial, melalui proses identifikasi diri kepada keadaan orang lain, yang diwujudkan dalam perilaku tolong menolong, memberi infaq, sodaqoh, dan zakat fitrah, empatik, dan kesadaran diri akan adanya keragaman atau pluralistik kehidupan. Islam sangat menghargai keragaman. Rasulullah s.a.w. membangun sistem pemerintahan dan tata negara di Medinah di atas keragaman agama maupun politik.

- c. Fitrah susila. Keadaan asli manusia adalah mahluk susila, mahluk yang mampu berperilaku etis, memiliki kemampuan menimbang dan memilih perilaku mana yang baik dan tidak baik, serta sadar akan konsekuensi dari pilihan dan perilakunya. Ekspektasi manusia yang semakin kuat dan berkembang yang diperhadapkan kepada ragam pilihan yang semakin terbuka dan penuh ketidak pastian dalam rujukan nilai membuat manusia semakin sulit menerapkan nilai dan tata susila itu secara lugas. Kepalsuan berperilaku banyak terjadi dalam situasi semacam itu, ekspresi diri yang tidak orisinal dan berkedok banyak dijalani manusia karena dalam dirinya terjadi rasa takut, cemas, dan ketidak siapan secara kaffah di dalam menjalani kenyataan hidup ini. Orientasi hidup manusia lebih kuat pada orientasi *having* daripada *being*, menyebabkan manusia hidup tidak sejalan dengan kondisi eksistensialnya. Kalau saja kita bertanya kepada diri masing-masing: “ Pada saat kapan kehidupan di dunia ini kita rasakan paling menyenangkan?” Mungkin amat sedikit bahkan tidak ada orang yang menjawab bahwa **kehidupan saat ini** yang dirasakan paling menyenangkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa manusia cenderung menghindari kenyataan hidup, padahal dia sendiri ada di dalamnya. Ibadah puasa mengandung nilai instrumental bagi manusia untuk mengembalikan diri kepada kesusilaannya, budi pekerti, dan kesiapan secara kaffah untuk menerima dan menjalani kehidupan.
- d. Fitrah sebagai mahluk bermartabat tinggi. Keadaan asli manusia diciptakan Allah swt sebagai setinggi-tingginya mahluk di dunia ini. Manusia adalah mahluk terbaik (*S Al Tin: 4*), termulia (*S. Al Isra': 70*), terpintar (*S. Al Baqarah: 269*), dan tersayang (*S. Luqman: 20*). Yang menjatuhkan martabat manusia adalah nafsu dan kekufuran (*S. Yusuf 53*, dan *Al Muminun 71*). Puasa berfungsi mengendalikan dan mengekang hawa nafsu. Kalau manusia mampu mengendalikan nafsu, maka manusia akan tetap berada pada martabat yang tinggi. Nilai ajaran puasa mengembalikan manusia kepada derajatnya sebagai mahluk bermartabat tinggi. (*S At Tin*)

- e. Fitrah suci. Keadaan asli manusia adalah mahluk yang suci, dan ia harus hidup suci karena Allah swt hanya akan menerima kembali kepulangan manusia kepada Nya jika dalam keadaan suci. Allah swt akan menempatkan manusia yang kembali dalam keadaan suci di dalam sorga -Nya. Hidup suci berarti hidup sesuai dengan aturan Allah swt, dan pelanggaran terhadap aturan-Nya adalah dosa. Kelemahan, nafsu, dan penyakit yang ada dalam diri manusia adalah yang menodai kesucian manusia itu sendiri. (S. *An Nisa'*: 79). Allah swt dengan cinta kasih yang amat mendalam kepada ummat-Nya tidak membiarkan manusia berlumuran dosa melainkan dibersihkan lewat perintah menjalankan ibadah puasa. Puasa di bulan ramdahan dilaksanakan atas dasar mentaati aturan Allah dan mensucikan diri untuk memperoleh ampunan atas dosa-dosa yang lalu.
- f. Fitrah intelektual. Keadaan asli manusia adalah mahluk berakal dan memiliki kemampuan berpikir dengan menggunakan rujukan aturan Allah swt. Agama diperuntukkan bagi orang-orang yang berakal dan tiada agama bagi orang tak berakal. Wahyu pertama yang diturunkan adalah perintah membaca; membaca dengan nama Tuhan, tidak dengan rujukan lain. (S. *Al Alaq*: 1-5). Kelengahan manusia di dalam membaca alam dan kehidupan acapkali melalui cara berpikir liar tanpa menggunakan nilai-nilai rujukan yang berasal dari ajaran agama. Pikiran manusia banyak dicemari oleh nafsu dan ketamakan harta maupun kekuasaan, yang akhirnya dapat membuat dirinya gelisah, cemas, dan tidak tentram. Kondisi ini mendorong manusia berorientasi kuat kepada perilaku *having* dan melemahnya orientasi *being*. Ibadah puasa menjadi proses pengembalian cara berpikir manusia kepada aslinya, membangun cara-cara berpikir yang sehat, yaitu berpikir dengan menggunakan rujukan nilai dan aturan Allah swt, dan tidak terjadi berpikir liar. Pikiran manusia dalam puasa dikendalikan oleh aturan Allah swt, karena puasa tidak boleh dilaksanakan atas dasar penafsiran kehendak pikiran manusia sendiri melainkan atas perintah dan aturan Allah swt.

Puncak seluruh proses pengembalian manusia kepada fitrahnya melalui ibadah puasa ramdahan adalah Idul Fithri. Idul Fithri berarti *kembali kepada kejadian*, mengandung makna bahwa orang-orang yang sudah selesai melaksanakan puasa akan kembali kepada sifat-sifat kejadian asli manusia, yaitu kembali kepada fitrah beragama, sosial, susila, mahluk bermartabat, mahluk suci, dan mahluk berpikir. Kondisi kembalinya kehidupan manusia kepada kejadian yang asli, kembali kepada fitrah, sesungguhnya adalah kembali kepada kondisi kehidupan yang sehat. Fitrah adalah kondisi dalam keadaan sehat, dan kehidupan yang berkembang sesuai dengan fitrah adalah perkembangan hidup yang sehat. Sebaliknya kehidupan yang tidak sejalan dengan

fitriah adalah kehidupan tidak sehat/patologis. Mengembalikan manusia kepada fitriahnya berarti mengembailkan manusia kepada kehidupan yang sehat. Dan oleh karena itu puasa adalah proses menyehatkan kehidupan manusia, yang menjadi prasyarat diterimanya kembali manusia oleh Allah swt, ketika dia kembali menghadap-Nya. (*S Asy Syura: 89*)

Proses kembali kepada fitriah melalui ibadah puasa dan idul fitri ibarat sebuah dinamika siklus kehidupan yang membawa manusia ke arah kehidupan yang lebih baik, bermutu, bermoral, dan sehat. Inilah tahap perkembangan yang mencapai pengalaman puncak (*peak experiences*) atau keadaan jiwa yang tentram?. Secara psikologis dalam diri manusia ada satu fitriah atau *energei* untuk melakukan perbaikan diri secara berkelanjutan (*continous self improvement*). Fitriah ini dapat membangun keberlanjutan (*sustainability*) kondisi *kembali kepada kejadian* tadi berkembang terus ke arah yang lebih baik dan sempurna. Sebagai siklus kehidupan yang dinamis, proses puasa dan idul firti yang dijalani ummat Islam setiap tahun adalah merupakan sebuah proses perkembangan. Perkembangan adalah proses yang berlangsung sepanjang hayat dan tak pernah berakhir. Perkembangan adalah sebuah proses interaksi antara manusia dengan dunianya, termasuk dunia ruhani dan religi, yang ditandai dengan adanya perubahan ke arah yang lebih baik. Proses ini amat sejalan dengan koridor penciptaan manusia oleh Alah swt, dimana manusia mengalami proses kehidupan tingkat demi tingkat (*S. Al Insiyah: 19*).

Ragam fitriah manusia yang dijelaskan di atas dapat dimaknai sebagai tugas-tugas hidup, tugas perkembangan dari tingkat ke tingkat, yang harus dicapai dan direalisasikan manusia di dalam mengembangkan dirinya secara terus menerus itu. Perkembangan terjadi sepanjang hayat, manusia memiliki daya *long childhood*, sebuah daya yang untuk belajar dari masa lalu, memahami dan memaknai hidup saat ini, dan berimajinasi secara kreatif untuk mengkonstruksi masa depan. Fitriah sebagai potensi, yang harus dikembangkan dalam diri manusia, mengandung seperangkat perilaku yang harus dicapai dan dilaksanakan oleh manusia. Potensi ini akan berkembang secara sehat apabila manusia berinteraksi dengan lingkungan perkembangan yang sehat pula, dan untuk itu perlu dikembangkan lingkungan perkembangan yang sehat. Adalah kewajiban pendidikan (dalam keluarga, sekolah, masyarakat) untuk menciptakan lingkungan perkembangan yang sehat. Ibadah puasa dan idul fitri adalah sebuah lingkungan perkembangan yang sehat, sebuah lingkungan belajar, sebuah lingkungan pendidikan yang dapat memimpin manusia berkembang ke arah tingkat perkembangan yang lebih tinggi secara sehat.

Membangun lingkungan perkembangan yang sehat berarti memelihara, mempertahankan, dan mengembangkan secara berkelanjutan kondisi *kembali kepada kejadian* yang disebutkan sebagai puncak dari ibadah puasa ini. Untuk itu harus dihindari hal-hal yang dapat menghambat perkembangan yang sehat dan menimbulkan lingkungan perkembangan yang tidak sehat atau lingkungan patologis. Sesungguhnya manusialah yang bertanggungjawab untuk menciptakan lingkungan perkembangan yang sehat, dan manusia pulalah yang bertanggungjawab atas terjadinya lingkungan perkembangan yang

tidak sehat/patologis. Ketidak sehatan lingkungan perkembangan hidup manusia sesungguhnya berasal dari ketidak sehatan perilaku manusia yang dikuasai hawa nafsu, kekufuran, permusuhan, kebencian, dan kemaksiatan. Beberapa perilaku tidak sehat itu bisa berupa:

- a. Munafik, mengatakan apa-apa yang tidak ada di dalam hati dirinya
- b. Hasad, benci kepada orang yang diberi nikmat oleh Allah swt, dan ingin agar nikmat itu lepas dari orang yang diberi nikmat itu. Dia gelisah kalau melihat orang senang, dan senang kalau melihat orang gelisah.
- c. Sedih, duka cita, malas, aniaya, zalim
- d. Tabzir, menya-nyiakan harta, boros, tidak bersikap hemat
- e. Ananiyah (egositik), mementingkan diri sendiri, tak melihat kepentingan yang lebih banyak
- f. Al bukhtan (berdusta), mengada-adakan sesuatu yang sebenarnya tidak ada, memutar balik fakta dan kebenaran.
- g. Takabur, membesarkan diri, merasa diri lebih dari orang lain, tak mau mengakui kelebihan orang lain, dan tidak siap menerima kenyataan

Melalui ibadah puasa semua perilaku yang tidak sehat itu diperbaiki, diobati, dan kalau bisa dihilangkan. Ibadah puasa merupakan operasi besar untuk mengobati perilaku-perilaku tidak sehat dimaksud.

Untuk membangun lingkungan perkembangan yang sehat, Allah swt telah memberi petunjuk dan mengatur bagaimana manusia harus berperilaku.

*Pertama*, setiap manusia berkehendak mencapai kebahagiaan hidup dunia dan akhirat. Manusia yang kembali menghadap Allah swt dalam keadaan sehat dijamin Allah akan memperoleh kebahagiaan akhirat. Semestinyalah manusia yang hendak kembali kepada Allah swt, meminta perlindungan Allah swt bagi keselamatan dunia dan akhirat. Do'a yang sebaik-baiknya digariskan Allah swt, yang harus dimohonkan manusia kepada Nya untuk mencapai kehidupan yang baik dunia dan akhirat, kehidupan yang sehat lahir dan bathin (*S Al Baqarah: 201*)

*Kedua*, berorientasi pada pencapaian perkembangan hidup yang sehat yang dapat memelihara kondisi fitrah. Surah Al Alaq:1-5 mengandung 3 perkara pokok kehidupan manusia, yaitu:

- a. Tentang Tuhan, Sang Pencipta segala sesuatu yang ada di jagat raya ini. Agar manusia berkembang dan hidup sehat maka dia harus mengenal Tuhannya, Allah swt, tempat berlindung, tempat memohon, dan tempat kembali.
- b. Tentang manusia yang telah diciptakan Allah swt. Manusia harus mengenal dirinya sebagai makhluk yang diciptakan Allah swt, sebagai khalifah fil ardhi dengan segala tugas dan amanah yang dibebankan yang harus dipertanggungjawabkan kepada Allah swt, pada saat dia kembali menghadap-Nya

- c. Tentang ilmu yang diajarkan Allah swt melalui perantaraan qalam. Manusia wajib mencari dan menguasai ilmu untuk kemaslahatan hidup seluruh umat manusia di muka bumi ini.

Untuk membangun perkembangan hidup yang sehat manusia harus mengenal Tuhan, mengenal manusia, dan mengenal ilmu yang diikuti dengan beramal shaleh secara benar untuk kesejahteraan umat.

*Ketiga*, perkembangan hidup manusia adalah sebuah proses yang harus dijalani sepanjang hayat. Perjalanan perkembangan yang sehat adalah perkembangan di dalam jalan yang lurus, yaitu jalan bagi orang-orang yang telah diberi nikmat oleh Allah swt, dan bukan jalan orang-orang yang dimurkai. (S. Al Fatihah: 6-7)

*Keempat*, perkembangan dan lingkungan perkembangan yang sehat harus dibangun dan dipelihara dengan cara mencegah dan mengobati perilaku tidak sehat/patologis yang menjadi sumber terjadinya lingkungan perkembangan tidak sehat.

Dari uraian yang dijelaskan terkandung sejumlah prinsip atau premis yang menjadi landasan bimbingan dan konseling.

1. Hakikat perkembangan manusia adalah perkembangan yang sesuai dengan fitrah/potensinya, berlangsung sepanjang hayat dan mengarah kepada tingkat perkembangan yang lebih tinggi dan kehidupan yang baik dan benar.
2. Fitrah adalah kondisi objektif manusia, sebagai pangkal tolak kehidupan yang sehat, yang berkembang ke arah kondisi yang seharusnya secara normatif. Pada diri manusia ada dorongan untuk hidup baik dan dorongan untuk hidup jahat. Manusia bertanggung jawab atas pilihan hidup apakah ke arah kehidupan yang sehat, sesuai dengan fitrah, atau kehidupan yang patologis.
3. Fitrah/potensi mengandung perangkat-perangkat perilaku yang harus dikuasai dan diwujudkan manusia dalam rangkaian siklus/tingkatan perkembangan.
4. Perkembangan yang sehat, sesuai dengan fitrah, terjadi melalui interaksi sehat antara manusia dengan lingkungannya yang sehat pula. Dorongan sehat dan patologis muncul dalam proses interaksi yang menghadapkan manusia kepada alternatif pilihan dan keputusan.
5. Perkembangan yang sehat dilandasi oleh pengenalan dan pemahaman manusia terhadap Tuhan, dirinya, dan ilmu pengetahuan bagi kemaslahatan umat manusia.
6. Bimbingan dan Konseling berfokus pada upaya membantu manusia berkembang sesuai dengan fitrah/potensinya untuk hidup baik dan benar, melalui serangkaian pengambilan pilihan dan keputusan di dalam menjalani dan mencapai tujuan hidup yang memberikan kemaslahatan bagi dirinya dan kehidupan manusia.