

PUASA SEBAGAI KOMUNIKASI SPIRITUAL DAN SOSIAL: MEMBANGUN HUBUNGAN DENGAN ALLAH DAN SESAMA (PERSPEKTIF AL-QURAN SURAH AL-BAQARAH AYAT 183)

Syarifudin^{1*}

¹Prodi Ilmu Al-Quran dan Tafsir, STAI Dirosat Islamiyah Al-Hikmah, Jakarta

Abstract

Fasting in Islam is not merely a physical ritual but also a form of spiritual communication with Allah and a tool to strengthen social relationships among people. This research aims to examine how fasting serves as a medium for vertical communication (hablum minallah) and horizontal communication (hablum minannas). The research method used is a qualitative approach based on a literature review, analyzing classical and contemporary sources such as the interpretations of Ibn Kathir, Qurtubi, Tabari, Sayyid Qutb, Quraissy Shihab, and Nawawi Al-Bantani. The study's findings indicate that fasting creates a unique dimension of communication in Islam.

Spiritually, fasting teaches obedience, sincerity, and closeness to Allah. Ibn Kathir highlights that fasting is a direct form of worship evaluated by Allah alone. Socially, fasting instills empathy, togetherness, and solidarity within the community. Quraissy Shihab explains that fasting encourages individuals to understand the suffering of the less fortunate, fostering social awareness. By understanding fasting as a means of spiritual and social communication, Muslims can deepen their appreciation of this worship in daily life.

Keywords: *Fasting; Spiritual Communication; Social Communication; Empathy; Solidarity.*

Abstrak

Puasa dalam Islam bukan sekadar ibadah fisik, tetapi juga bentuk komunikasi spiritual dengan Allah serta alat untuk mempererat hubungan sosial antar sesama. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bagaimana puasa dapat menjadi sarana komunikasi vertikal (hablum minallah) dan horizontal (hablum minannas) dalam kehidupan seorang Muslim. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kualitatif berbasis studi kepustakaan dengan menelaah literatur klasik dan kontemporer terkait makna puasa dalam Islam, termasuk tafsir Ibnu Katsir, Qurtubi, Tobar, Sayyid Qutb, Quraissy Shihab, dan Nawawi Al-Bantani.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa membentuk dimensi komunikasi yang unik dalam Islam. Secara spiritual, puasa mengajarkan ketaatan, keikhlasan, dan kedekatan dengan Allah, sebagaimana dijelaskan oleh

Ibnu Katsir dalam tafsirnya bahwa puasa merupakan ibadah yang langsung dinilai oleh Allah karena hanya Dia yang mengetahui hakikat ketakwaan seseorang. Secara sosial, puasa menanamkan nilai empati, kebersamaan, dan solidaritas dalam masyarakat, sebagaimana ditegaskan oleh Quraisy Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah, bahwa puasa mendorong individu untuk merasakan penderitaan kaum dhuafa sehingga menumbuhkan kepedulian sosial. Dengan memahami puasa sebagai sarana komunikasi spiritual dan sosial, umat Islam dapat lebih mendalami makna ibadah ini dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Puasa; Komunikasi Spiritual; Komunikasi Sosial; Empati; Solidaritas.

Copyright (c) 2024 Syarifudin^{1*}

✉ Corresponding author : Syarifudin^{1*}

Email Address : syarifuddin@alhikmah.ac.id

PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu rukun Islam yang memiliki dimensi ibadah yang luas. Dalam Al-Qur'an, Allah SWT berfirman:

"Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa."

Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan utama puasa adalah mencapai ketakwaan. Namun, ketakwaan yang dibentuk dari puasa tidak hanya bersifat individual, melainkan juga berdampak pada hubungan sosial, Ibnu Katsir menjelaskan bahwa puasa adalah ibadah yang bersifat tersembunyi, yang hanya diketahui antara seorang hamba dan Allah, sehingga dapat meningkatkan keikhlasan dan ketakwaan individu. Di sisi lain, imam Qurtubi menambahkan bahwa puasa mengajarkan manusia untuk merasakan penderitaan mereka yang kurang beruntung, yang secara langsung menumbuhkan rasa empati dalam kehidupan sosial.

Dalam sejarah Islam, puasa bukan hanya menjadi sarana ibadah personal tetapi juga memiliki fungsi sosial yang mendalam. Sayyid Qutb dalam Fi Zhilal al-Qur'an nya menyatakan bahwa puasa menciptakan kesadaran sosial yang tinggi dengan membentuk komunitas yang lebih peduli dan saling membantu. dalam Tafsir Al-Mishbah menegaskan bahwa puasa bukan hanya latihan ketahanan fisik tetapi juga bentuk pendidikan moral yang mengajarkan keadilan dan persaudaraan sosial.

Penelitian terdahulu atau klasik banyak membahas puasa dari perspektif hukum dan keutamaan spiritualnya. Namun, penelitian ini mencoba melihat puasa sebagai komunikasi, baik dalam konteks spiritual dengan Allah maupun dalam konteks sosial dengan sesama manusia. Secara spesifik, penelitian ini menyoroti dua aspek utama: (1) puasa sebagai komunikasi spiritual yang memperkuat hubungan seorang hamba dengan Allah dan (2) puasa sebagai komunikasi sosial yang membentuk solidaritas dan empati dalam masyarakat. Nawawi Al-Bantani dalam kitab tafsirnya Marah Labid fi kasyfi quran majid

menekankan bahwa puasa yang dijalankan dengan penuh kesadaran dapat membentuk individu yang lebih bijaksana dan penuh empati dalam kehidupan bermasyarakat.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan. Data diperoleh dari kitab-kitab tafsir, hadis, serta penelitian-penelitian akademik terkait puasa dalam Islam. Analisis dilakukan secara tematik untuk menggali makna puasa sebagai sarana komunikasi spiritual dan sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis studi kepustakaan (*library research*). Sumber data yang digunakan terdiri dari literatur primer seperti Al-Qur'an, hadis, dan kitab tafsir, serta literatur sekunder seperti jurnal dan buku yang membahas tentang puasa dalam perspektif Islam. Kitab-kitab tafsir yang digunakan mencakup Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Jami' li Ahkam al-Qur'an karya Qurtubi, Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an karya Tobari, Fi Zhilal al-Qur'an karya Sayyid Qutb, Tafsir Al-Mishbah karya Quraissy Shihab, serta Marah Labid Tafsir an-Nawawi karya Nawawi Al-Bantani.

Teknik analisis data dilakukan secara deskriptif-analitis, dengan pendekatan tematik yang berfokus pada pemahaman puasa sebagai bentuk komunikasi dalam Islam. Ibnu Katsir menekankan bahwa setiap ayat dalam Al-Qur'an tentang puasa harus dipahami dalam konteks spiritual dan sosial secara bersamaan. Sayyid Qutb menambahkan bahwa nilai puasa dalam Islam tidak hanya terletak pada ibadah personal, tetapi juga pada bagaimana umat Muslim menerapkannya dalam interaksi sosial. Quraissy Shihab dalam tafsirnya menyatakan bahwa metode terbaik dalam memahami ibadah puasa adalah dengan menelaah sumber-sumber tafsir klasik dan menghubungkannya dengan konteks kehidupan modern.

Dengan menggunakan pendekatan ini, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana puasa tidak hanya menjadi bentuk ibadah individu, tetapi juga sebagai sarana komunikasi yang membentuk karakter dan relasi sosial dalam masyarakat Muslim.

Data diklasifikasikan berdasarkan tiga kategori utama:

1. Puasa sebagai komunikasi spiritual: Mengkaji bagaimana puasa menjadi sarana pendekatan diri kepada Allah SWT.
2. Puasa sebagai komunikasi sosial: Menganalisis bagaimana puasa membangun solidaritas dan kebersamaan dalam masyarakat.
3. Puasa sebagai Transformasi Diri dan Karakter: Menganalisis bagaimana puasa memiliki fungsi transformasi diri dan karakter individu.

LANDASAN TEORITIS

1. Puasa dalam Perspektif Spiritual Islam

Dalam perspektif spiritual, puasa mengajarkan pengendalian diri dan keikhlasan dalam beribadah. Al-Qur'an menyebutkan bahwa puasa adalah ibadah khusus yang mendapatkan balasan langsung dari Allah sebagaimana disebutkan dalam hadits Qudsi, Allah berfirman yang artinya: "Puasa adalah untuk-Ku, dan Aku sendiri yang akan membalasnya...". Menurut Ibnu Katsir, puasa merupakan ibadah yang tidak dapat terlihat oleh manusia lain, sehingga hanya Allah yang mengetahui kesungguhan seseorang dalam menjalankannya. Oleh karena itu, keikhlasan dalam berpuasa menjadi tolok ukur utama dalam memperoleh ganjaran spiritual dari Allah SWT. Qurtubi dalam kitab tafsir Aljami li ahkamil quran menambahkan bahwa puasa merupakan sarana introspeksi diri yang mendalam, karena seseorang yang berpuasa tidak hanya menahan lapar dan haus, tetapi juga menahan amarah, kebencian, dan berbagai sifat negatif lainnya. Sementara itu Sayyid Qutb dalam Fi Zhilal al-Qur'an menegaskan bahwa puasa membentuk kesadaran spiritual yang tinggi, di mana seseorang memahami bahwa segala sesuatu dalam hidupnya adalah ujian dan hanya dengan kesabaran serta keikhlasan ia dapat meraih kebahagiaan sejati.

2. Puasa sebagai Instrumen Sosial

Selain aspek spiritual, puasa juga memiliki dimensi sosial yang kuat. Dalam hadis, Rasulullah SAW bersabda yang artinya: "Barang siapa yang memberi makan orang yang berpuasa, maka baginya pahala seperti pahala orang yang berpuasa itu.". Tobari dalam tafsirnya menjelaskan bahwa ayat-ayat tentang puasa di dalam Al-Qur'an mengandung pesan sosial yang mendalam. Ia menegaskan bahwa puasa bertujuan untuk meningkatkan solidaritas sosial di antara umat manusia, terutama dalam memahami penderitaan kaum dhuafa dan fakir miskin. Quraisy Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah juga menjelaskan bahwa Islam mengajarkan keseimbangan antara ibadah spiritual dan sosial, di mana puasa mendorong umatnya untuk lebih peduli terhadap sesama, baik dalam bentuk sedekah, zakat, maupun berbagi makanan. Nawawi Al-Bantani menambahkan bahwa kebiasaan berbuka bersama dalam Islam bukan sekadar tradisi, tetapi merupakan manifestasi dari kebersamaan sosial yang dianjurkan oleh Islam.

3. Puasa sebagai Transformasi Diri dan Karakter

Selain sebagai bentuk komunikasi spiritual dan sosial, puasa juga memiliki fungsi transformasi diri dan karakter individu. Puasa mengajarkan manusia untuk mengontrol hawa nafsu, meningkatkan ketekunan, dan membentuk karakter yang lebih sabar dan disiplin. Allah SWT berfirman yang artinya: Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an

sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil). ." Tobari menafsirkan ayat ini sebagai bentuk pembelajaran bahwa bulan Ramadhan adalah momentum refleksi diri dan pembaharuan spiritual. Ibnu Katsir menambahkan bahwa manusia yang berpuasa akan lebih mudah menginternalisasi nilai-nilai kebaikan dan menghindari perbuatan buruk. Sayyid Qutb menegaskan bahwa puasa bukan hanya sekadar menahan lapar dan haus, tetapi juga merupakan proses peningkatan kesadaran akan pentingnya menjaga moralitas dan etika dalam kehidupan sehari-hari. Quraishy Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa orang yang menjalani puasa dengan penuh kesadaran akan mengalami peningkatan dalam aspek kesabaran, empati, dan keteguhan moral.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Puasa sebagai Komunikasi Spiritual dengan Allah

Puasa merupakan sarana komunikasi dengan Allah, di mana seorang Muslim menahan diri dari kebutuhan duniawi demi meraih ridha-Nya. Ketika seseorang berpuasa, ia sedang menghubungkan dirinya dengan Allah melalui ketaatan dan keikhlasan. Ibnu Katsir menjelaskan bahwa dalam kondisi berpuasa, seseorang lebih mudah merasakan kedekatan dengan Allah karena ia menghilangkan kebutuhan duniawi yang sering kali menjadi penghalang antara dirinya dan Allah. Qurtubi menambahkan bahwa puasa adalah bentuk pengabdian yang tidak memiliki batasan sosial atau ekonomi, sehingga setiap Muslim memiliki kesempatan yang sama untuk meraih kedekatan dengan Allah. Sayyid Qutb dalam *Fi Zhilal al-Qur'an* menegaskan bahwa puasa merupakan ibadah yang paling pribadi, karena hanya individu dan Allah yang mengetahui hakikat ibadah tersebut.

2. Puasa sebagai Komunikasi Sosial

Selain meningkatkan hubungan dengan Allah, puasa juga memperluruskan hubungan sosial. Puasa mengajarkan nilai-nilai empati dan solidaritas kepada mereka yang kurang beruntung. Dalam masyarakat Islam, momentum Ramadhan sering digunakan untuk meningkatkan interaksi sosial melalui kegiatan berbagi, zakat, dan iftar bersama. Tobari menjelaskan bahwa salah satu hikmah puasa adalah mendorong umat Islam untuk memahami penderitaan kaum fakir miskin, sehingga tercipta rasa persaudaraan dan kepedulian sosial. Quraishy Shihab dalam Tafsir Al-Mishbah menegaskan bahwa aspek sosial dari puasa merupakan implementasi dari ajaran Islam yang mendorong keadilan sosial. Nawawi Al-Bantani menambahkan bahwa kebiasaan membayar zakat fitrah di akhir Ramadhan merupakan bentuk konkret dari perintah untuk berbagi rezeki kepada mereka yang membutuhkan.

3. Puasa sebagai Sarana Pembentukan Kesadaran Sosial dan Kepemimpinan

Puasa tidak hanya membangun hubungan spiritual dan sosial, tetapi juga menjadi sarana pembentukan kesadaran sosial dan kepemimpinan dalam masyarakat. Orang yang berpuasa belajar memahami kondisi orang lain, melatih empati, dan membangun keterampilan kepemimpinan melalui solidaritas sosial. Allah SWT berfirman yang artinya: Tahukah kamu (orang) yang mendustakan agama? Itulah orang yang menghardik anak yatim dan tidak menganjurkan untuk memberi makan orang miskin." Ibnu Katsir menafsirkan ayat ini sebagai pengingat bahwa ibadah tidak dapat dipisahkan dari aspek sosial. Qurtubi menambahkan bahwa pemimpin yang baik dalam Islam adalah mereka yang memiliki rasa empati terhadap rakyatnya, dan puasa adalah cara untuk mengasah empati tersebut. Sayyid Qutb dalam *Fi Zhilal al-Qur'an* menekankan bahwa puasa membentuk individu yang lebih sadar akan tanggung jawab sosialnya, termasuk dalam aspek kepemimpinan dan keadilan. Sedangkan Quraishy Shihab dalam *Tafsir Al-Mishbah* juga menyatakan bahwa pemimpin yang baik adalah mereka yang mampu merasakan penderitaan rakyatnya, dan puasa adalah salah satu sarana terbaik untuk membangun karakter pemimpin yang bijaksana. Puasa melatih seseorang untuk menjadi lebih peduli terhadap masyarakat miskin dan kelompok rentan. Nawawi Al-Bantani menjelaskan bahwa seorang pemimpin yang memahami esensi puasa akan memiliki jiwa kepemimpinan yang lebih adil, bijaksana, dan berorientasi pada kesejahteraan sosial.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puasa bukan hanya sekadar ibadah ritual, tetapi juga merupakan instrumen pembentukan karakter dan pembangunan sosial yang lebih harmonis.

PENUTUP

Puasa dalam Islam bukan hanya ibadah personal, tetapi juga instrumen komunikasi spiritual dan sosial yang efektif. Dari sisi spiritual, puasa mendekatkan manusia kepada Allah melalui pengendalian diri dan keikhlasan. Puasa merupakan bentuk ibadah yang dilakukan secara tersembunyi, sehingga nilai keikhlasannya sangat tinggi dan memiliki dampak besar terhadap hubungan seorang hamba dengan Tuhannya. Melalui puasa, seorang Muslim dapat mengasah kesabaran dan memperkuat hubungan dengan Allah, karena ibadah ini memerlukan kontrol penuh terhadap hawa nafsu dan emosi.

Dari sisi sosial, puasa mempererat kebersamaan dan kepedulian terhadap sesama. Bahwa salah satu hikmah utama puasa adalah membentuk solidaritas di antara umat Islam, sehingga mereka lebih peka terhadap penderitaan kaum dhuafa. Puasa dapat dijadikan sarana menanamkan nilai keadilan sosial dengan mendorong umat Islam untuk berbagi rezeki kepada yang membutuhkan melalui zakat fitrah dan sedekah. Dan puasa juga adalah sarana pendidikan sosial yang membentuk karakter umat Islam agar lebih peduli terhadap

lingkungan sosialnya.

Dengan memahami puasa sebagai sarana komunikasi, umat Islam dapat lebih mendalami makna ibadah ini dalam kehidupan sehari-hari. Bahwa puasa yang dijalankan dengan pemahaman yang benar akan membentuk pribadi yang lebih sabar, adil, dan peduli terhadap kepentingan sosial. Oleh karena itu, puasa tidak hanya menanamkan nilai-nilai ketakwaan individu, tetapi juga membangun masyarakat yang lebih harmonis dan penuh kepedulian.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. (2021). "Efektivitas Organisasi Sosial Berbasis Nilai Puasa dalam Masyarakat Muslim". *Jurnal Sosial Keagamaan*, 10(4), 110-125.
- Bukhari, (1422) Shahih Bukhari, Dar Tuuqun najah
- Ghazali, A. (2019). "Dimensi Spiritual Puasa dalam Islam: Kajian Tasawuf". *Jurnal Studi Islam*, 17(2), 45-56.
- <https://quran.kemenag.go.id>
- Ibnu Katsir. (2003). *Tafsir Ibnu Katsir*. Kairo: Dar Al-Kutub.
- Nawawi Al-Bantani. (1980). *Marah Labid Tafsir an-Nawawi*. Jakarta: Pustaka Darul Ilmi.
- Nugroho, A. (2020). "Puasa dan Kepemimpinan Sosial: Studi Kualitatif di Komunitas Muslim". *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam*, 14(3), 92-107.
- Qardhawi, Y. (2020). "Puasa sebagai Sarana Peningkatan Ketakwaan dalam Kehidupan Muslim". *Jurnal Ilmu Keislaman*, 12(1), 99-112.
- Quraishy Shihab. (2003). *Tafsir Al-Mishbah*. Jakarta: Lentera Hati.
- Qurtubi. (1997). *Tafsir al-Jami' li Ahkam al-Qur'an*. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Rahman, H. (2021). "Peran Puasa dalam Pembentukan Karakter Muslim". *Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 78-92.
- Sayyid Qutb. (2001). *Fi Zhilal al-Qur'an*. Kairo: Dar Al-Shorouk.
- Tirmidzi, (1975) Muhammad bin Isa, Egypt: Syirkah Mustafa Al-Babi Alhalabi
- Tobari. (1992). *Jami' al-Bayan fi Tafsir al-Qur'an*. Beirut: Dar Ihya al-Turath al-Arabi.