

**NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM  
PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**



**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat Guna  
Memperoleh Gelar Sarjanah Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan



**Oleh**

**ZULIYATI**

**NPM: 1311010352**

**Jurusan: Pendidikan Agama Islam**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441H / 2020 M**

**NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM  
PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**

**Skripsi**

Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat  
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)  
Dalam Ilmu Tarbiyah dan Keguruan

Oleh

**ZULIYATI**

**NPM: 1311010252**

**Jurusan: Pendidikan Agama Islam**



**Pembimbing I : Dr. H.A Gani, S Ag, S.H., M, Ag**

**Pembimbing II : Drs. Haris Budiman, M. Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)  
RADEN INTAN LAMPUNG  
1441H / 2020 M**

## ABSTRAK

Nilai-nilai religius ibadah puasa dalam pengembangan kecerdasan spiritual. Nilai-nilai religius ibadah puasa adalah nilai yang yang diperoleh oleh hamba-hamba Allah SWT setelah berpuasa. Puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukanya, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari dengan niat dan beberapa syarat, serta dalam rangka mendidik dan melatih nafsu, dan menyiapkan diri untuk menjadi insan yang beRtakwa. Kecerdasan merupakan kesanggupan manusia untuk menyesuaikan diri dengan keadaan-keadaan baru dengan cepat dan tepat. Sedangkan kecerdasan spiritual (SQ) adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah dalam setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (hanif) dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”.

Permasalahan pokok peneliitian ini adalah apakah nilai-nilai religious ibadah puasa itu dapat mengembangkan kecedasan spiritual. Adapun tujuan penulis mengangkut judul ini yaitu, agar manusia yang beriman menjalankan ibadah puasa dengan baik, ,menambah pengetahuan kita mengenai langakah-langkah untuk mencapai kecerdasan spiritual dan pengetahuan niali-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa.

Dan untuk menarik kesimpulan menggunakan cara pikir deduktif yaitu menarik kesimpulan dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan menggunakan penalaran atau rasio (berfikir rasional). Berdasarkan hasil penelitian yang penulis teliti dapat diambil kesimpulan bahwa kecerdasan spiritual itu adalah sesuatu yang berkaitan dengan ruh, semangat dan jiwa religious, serta memiliki pola pemikiran yang tauhid (integralistis) serta berprinsip hanya karena Allah. FaKtor-faktor yang mempengaruhi pembinaan kecerdasan spiritual antara lain sumber kecerdasan itu sendiri (god-spot), potensi qalbu (hati nurani), dan kehendakl nafsu.

**Kata Kunci :**Nilai, Religius, Puasa,dan Spiritual



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let. Kol. H. Endro Suratmin Sukarame 1 Bandar Lampung 35131 Telp(0721)703260

**PERSETUJUAN**

Judul Skripsi: **NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM  
PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL**

Nama : ZULIYATI  
NPM : 1311010352  
Jurusan : Pendidikan Agama Islam  
Fakultas : Tarbiyah dan Keguruan

**MENYETUJUI**

Untuk dimunaqoshahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosah Fakultas  
Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**

  
**Dr. H.A. Gani, S.Ag, S.H., M. Ag**  
**NIP. 196502191995031002**

  
**Drs. H. Aris Budiman, M.Pd**  
**NIP. 195912071988021001**

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**

  
**Drs. Sai'dy, M. Ag.**  
**NIP 196603101994031007**



**KEMENTERIAN AGAMA**  
**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG**  
**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Alamat : Jl. Let.Kol.H. Endro Suratmin Bandar Lampung Telp: (0721) 703260

**PENGESAHAN**

Skripsi dengan Judul : **“NILAI-NILAI RELIGIUS IBADAH PUASA DALAM PENGEMBANGAN KECERDASAN SPIRITUAL”** disusun oleh: **ZULIYATI, NPM 1311010352**, Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), Telah Diujikan Dalam Sidang munaqasah Pada Hari Jum'at, 14 Februari 2020. Pada pukul 10.00-12.00 Wib. Diruang Sidang Jurusan PAI.

**TIM MUNAQASAH**

**Ketua** : Drs. Sai'dy, M. Ag.

**Sekretaris** : Agus Susanti, M.Pd.I

**Pembahas Utama** : Dr. Rijal Firdaos, M.Pd

**Pembahas Pendamping I** : Dr.H.A.Gani, S.Ag,S.H.M.Ag

**Pembahas pendamping II** : Drs. Haris Budiman. M.Pd

**Mengetahui**  
**Ketua Jurusan Pendidikan Agama Islam**



**Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd**  
NIP 196408281988032002

## MOTTO

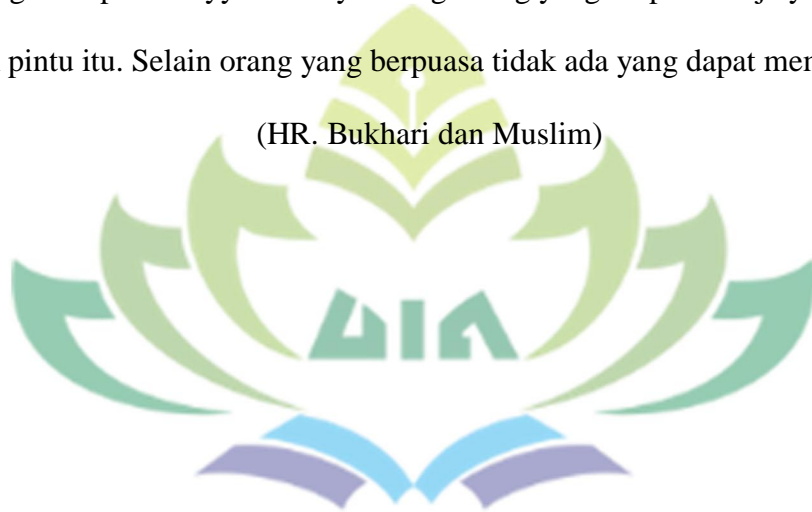
مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barang siapa berpuasa Ramadhan karena dorongan iman dan mengharap (pahala) maka pasti Allah ampuni dosa-dosanya yang telah lalu .

(Muttafaqun ‘alaihi dan HR. Bukhari)

Di surga ada pintu Riyyan. Hanya orang-orang yang berpuasa saja yang dapat masuk pintu itu. Selain orang yang berpuasa tidak ada yang dapat memasukinya

(HR. Bukhari dan Muslim)



## PERSEMBAHAN

### SKRIPSI INI KU PERSEMAHKAN KEPADA :

1. Kedua orang tua ku Ayahanda Sukarman dan Ibunda Surhana yang telah banayak berjuang dan mendo'akan untuk keberhasilanku, terimakasih untuk untaian do'a yang mengiringi setiap langkahku, ku sadari pengorbananmu tidak akan terbalas, yang senantiasa mencurahkan kasih sayangnya untukku serta menuntunku dalam menentukan jalan hidupku yang *Insyallah* selalu diridhoi-Nya, yang bersusah payah bekerja keras tanpa mengeluh demi masa depan ku.
2. .Kakak-kakak ku evi,Al-Azhar,Yunita,Zulkaphan dan kakak ipar ku erlansyah, sugiaro dan bella, yang selalu mendorongku dan memotivasiku dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Adik ku M. Sigit Hilal Hamdi, yang telah memberiku semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Almamaterku tercinta, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung yang selalu ku banggakan dan telah memberiku banyak pengalaman yang akan selalu ku kenag.

## **RIWAYAT HIDUP**

Zuliyati, dilahirkan di Desa Muara Danau Kec. Semende Darat Laut Sumatra Selatan, Pada tanggal 07 Oktober 1994. Terlahir dari sosok keluarga sederhana, anak kelima dari enam bersaudara, buah cinta dari pasangan suami istri Bapak Sukarman dan Ibu Surhana.

Penulis memulai pendidikan formal di SDN 7 Muara Danau Semende Darat Laut Sumatera Selatan.

Setelah lulus SD penulis melanjutkan sekolah di SMPN 1 Semende Darat Laut Sumatera Selatan. Kemudian setelah lulus SMP penulis melanjutkan ke SMAN 1 Semende Darat Laut Sumarera Selatan.

Setelah lulus SMA, penulis melanjutkan pendidikan di UIN Raden Intan Lampung Fakultas Tarbiyah Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), pada tahun 2013 hingga sekarang.



## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum.Wr.Wb*

Syukur Alhamdulillah penulis sampaikan kehadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya yang telah dilimpahkan kepada penulis, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan seperti apa yang diharapkan.

Skripsi ini di susun untuk melengkapi tugas dan memenuhi syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjanah pendidikan pada Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

Penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis merasa perlu menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan setinggi-tinggi kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.
2. Drs. Sa'idy, M.Ag dan Dr. Rijal Firdaus, M.Pd, selaku Ketua dan sekretaris jurusan pendidikan agama islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. H. Ainal Ghani, M. Ag selaku Pembimbing I dan Bapak Drs. Haris Budiman, M.Pd, selaku Pembimbing II , yang telah menyediakan waktu dengan sabar membimbing, mengarahkan dan memberikan motivasi penelitian dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan keguruan yang telah mendidik dan memberikan pengetahuan kepada penulis selama menuntut ilmu di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

5. Kepala perpustakaan UIN Raden Intan Lampung serta seluruh staf yang telah meminjamkan buku guna terselesainya skripsi ini.
6. Ayahanda dan Ibunda tercinta yang senantiasa memanjatkan do'a sucinya, kasihnya seperti mentari yang menguatkan, cintanya menembus batasan ruang dan waktu sehingga membuat penulis selalu termotivasi menyelesaikan skripsi ini.
7. Rekan –Rekan seperjuangan PAI angkatan 2013, khususnya PAI yang selalu memberikan dukungan sehingga terselesainya skripsi ini.
8. Rekan-rekan yang selalu memberikan bantuan Sigit Hilal, Umami Zulya, Yunita, Devi Agustina, Sukmala Dewi, Dewi kurnia, Putry, Hetty. Baik berupa saran-saran sehingga penulis senantiasa mendapat informasi yang berharga.

Tidak ada manusia yang sempurna, begitu juga dengan apa yang dibuatnya, maka dari itu, saran dan kritik serta masukan sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua dan semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mohon maaf bila ada kesalahan.

Bandar Lampung,.....2020

Penulis

Zuliyati

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERSETUJUAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>PERSEMBAHAN.....</b>	<b>vi</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>

### **BAB I PENDAHULUAN**

A. Penegasan Judul .....	1
B. Alasan Memilih Judul .....	3
C. Latar Belakang Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah .....	14
E. Tujuan Penelitian .....	15
F. Metode Penelitian .....	15

### **BAB II KAJIAN TEORI**

A. Nilai-Nilai Religi .....	20
1. Definisi Nilai-nilai Religi .....	20
2. Pengertian Nilai Religius .....	20
3. Macam-macam Nilai Religius .....	21
B. Perbedaan Kecerdasan Spiritual Dengan Nilai-Nilai Reigius.....	21
C. Puasa .....	25
1. Definisi Puasa .....	25
2. HakikatPuasa.....	27
3. Manfaat Puasa.....	32
4. Nilai-Nilai Religius Ibadah Puasa .....	35
D. KecerdasanSpiritual .....	63
1. Definisi Kecerdasan Spiritual .....	63
2. Dimensi Spiritual .....	66
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual .....	69
4. Manfaat Kecerdasan Spiritual.....	79
5. Langkah-langkah umum Untuk Mencapai Kecerdasan Spiritual	82
6. Ciri-ciri Kecerdasan Spiritual .....	87

**BAB III ANÁLISIS NILAI-NILAI PELIGIUS IBADAH PUASA DALAM  
MENGEMBANGKAN KECERDASAN SPIRITUAL**

A. Disiplin.....	93
B. Ikhlas .....	99
C. Jujur.....	104
D. Tawakal.....	110
E. Syukur .....	119
F. Sabar.....	122
G. <b>Ridho</b> .....	124

**BAB IV PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	128
B. Saran.....	129

**DAFTAR PUSTAKA .....**

**DAFTAR PUSTAKA**



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Penegasan Judul**

Penegasan judul yang dimaksud dalam skripsi ini adalah untuk memberikan pengertian terhadap yang terdapat dalam judul tersebut. Sehingga akan memperjelas pokok permasalahan yang menjadi bahan kajian selanjutnya. Adapun judul skripsi ini adalah: **Nilai-Nilai Religius Ibadah Puasa Dalam Pengembangan Kecerdasan Spiritual**. Adapun penegasan judul yang dimaksud adalah sebagai berikut:

#### **1. Nilai**

Menurut Endang Sumantri “Nilai adalah suatu yang berharga, yang penting dan berguna serta menyena dalam kehidupan manusia yang dipengaruhi pengetahuan dan sikap yang ada pada diri atau hatinnuraninya.

#### **2. Religius**

Religius artinya agama, maksudnya reali atau real dibaca Rill artinya nyata, pasti ada jadi bukan hayaalan dan bukan rekayasa. Nyata atau rill artinya sesuatu yang dapat dipahami oleh akal dan hati.

#### **3. Ibadah**

Perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Allah swt. Yang didasari ketaatan mengerjakan perintah-NYA dan menjauhi larangan-Nya.

#### **4. Puasa**

Puasa secara bahasa adalah menahan diri dari sesuatu. Sedangkan secara istilah menahan diri pada siang hari dari berbuka dengan disertai niat berpuasa bagi orang yang hendak mengerjakan sejak terbit fajar hingga terbenam matahari.

#### **5. Pengembangan**

Dalam kamus besar bahasa Indonesia, “Pengembangan adalah proses atau cara membuat sesuatu menjadi bertambah sempurna mengenai pribadi, pikiran, pengetahuan dan sebagainya.” Pengembangan secara pribadi, yaitu proses bertambah baik dan sempurnanya keperibadian seseorang. Prosesnya melalui kegiatan-kegiatan positif yang dapat membentuk pribadi seseorang menjadi lebih baik dari waktu ke waktu, sehingga tercermin dalam sikap dan perilakunya. Pengembangan pikiran, yaitu proses bertambah sempurnanya sebuah pikiran, terbentuk jika seseorang selalu beranggapan baik atau positif thinking pada setiap keadaan bertambah sempurnalah cara berfikir orang tersebut. Sedangkan pengembangan pengetahuan seseorang itu dapat terjadi melalui pengalaman dan hasil belajar yang telah dilakukan selama hidupnya yang merupakan proses bertambah sempurnanya pengetahuan seseorang.

#### **6. Kecerdasan Spiritual**

Kecerdasan Spiritual (SQ) adalah kemampuan untuk memberi makna ibadah terhadap setiap perilaku dan kegiatan, melalui langkah-langkah dan pemikiran yang bersifat fitrah menuju manusia yang seutuhnya (hanif) dan memiliki pola pemikiran tauhid (integralistik), serta berprinsip “hanya karena Allah”.

Pemikiran yang bersifat fitrah yakni cara berfikir yang bersih jauh dari memikirkan hal-hal yang bersifat mudharat dan tidak bermanfaat. Baik mengenai hal-hal yang nampak maupun hal-hal yang tersembunyi. Dimana semua itu dilakukan agar semua fikiran yang bersih maka ia akan selalu melihat keindahan-keindahan nikmat Allah, dan dapat menjadikan dirinya bertambah dekat dengan Rabb-nya.

### **B. Alasan Memilih Judul**

1. Puasa adalah salah satu sarana yang tepat untuk pembersihan jiwa guna mencapai Kecerdasan Spiritual.
2. SQ berperan dalam memfungsikan semua kecerdasan (IQ, EQ, AQ, CQ).
3. Menumbuhkan kesadaran bagi hamba Allah yang beriman untuk lebih bersungguh dalam beribadah, diantaranya ketika berpuasa, karena puasa memiliki langkah-langkah dan manfaat yang begitu besar untuk mencapai SQ.

### **C. Latar Belakang Masalah**

Nilai adalah rujukan dari keyakinan dalam menentukan keyakinan. Rujukan itu dapat berupa norma, etika, peraturan undang-undang, adat kebiasaan, aturan agama dan rujukan yang lainnya yang memiliki harga dan dirasakan berharga bagi seseorang. Sesuatu yang berharga, bermutu, menunjukkan kualitas dan berguna bagi manusia. Sesuatu itu bernilai, berarti suatu itu berharga atau berguna bagi kehidupan manusia.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup>Abu Ahmadi, Noer Salim, *Dasar-dasar pendidikan agama islam*, (Jakarta, Bumi Aksara, cet keII, 1994), hal.202

Pengertian nilai religius adalah nilai yang berkaitan dengan keterikatan individu dengan sesuatu yang di anggapnya memiliki nilai kesakralan.dalam kehidupan sosialbudaya keterikatan seseorang dihubungkan dengan pandangan hidup suatu masyarakat yang dianggapnya memiliki kekuatan yang melebihi manusia.<sup>2</sup> Kekuatan itu dalam pandangan orang beragama disebutnya sebagai tuhan.

Pada pancasila nilai religius muncul dalam UUD 1945 dan juga butir pancasila.nilai religius di namai sebagai keterikatan dan kerergantungan pada kekuasaan ilahi memberikan pedoman dan pencerahan serta nilai religius dapat berfungsi sebagai penuntun keagamaan bangsa indonesia yang multiagama.

Agama sering kali dipandang sebagai sumber nilai, karena agama berbicara baik dan buruk,benar dan salah.demikian pula agama islam menurut ajaran nurmative yang berbicara tentang kebaikan yang seyogyanya dilakukan manusia dan keburukan yang harus dihindarkannya.

Puasa mengandung nilai-nilai visi keagamaan dan kemanusiaan merupakan sebuah ibadah yang tidak dapat dipisahkan dari realitas sosial keumatan yang selalu menuntut prubahan serta sensitivitas agama untuk memberikan sebuah ketentraman sosial.dan bicara tentang ini perlu kita kembali pada bagaimana agama ini di turunkan oleh Allah swt.kepada umatnya yang disampaikan oleh Nabi Muhammad dengan penuh kesantunan serta pembebasan diri untuk tunduk kepada Allah swt.maupun tidak menyekutukan-Nya dengan Tuhan-tuhan yang lain.serta menjadikan ibadah puasa ini sebuah ibadah yang wajib dilaksanakan oleh seliruh umat islam di penjuru dunia tanpa membedakan latar belakang apapun manusia itu.dengan tidak hanya sekadar melaksanakn

---

<sup>2</sup>[http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008\\_GASAL/UUIII001/1\\_2\\_1/FE-A\\_FG-4](http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008_GASAL/UUIII001/1_2_1/FE-A_FG-4)



rutinitas menahan dari makan,minum ataupun menjalankan sholat tarawih tanpa dilihat visi sosial yang menjadikan nilai-nilai agama,hidup dalam ruang yang penuh makna bagi kesolehan umat islam yang mempunya cita-cita *rahmatan' lil alamin* Allah swt.dan manusia di dunia ini.

Mengenai awal dilaksanakannya puasa,HasanBin Ahmad Hammam mengatakan ;“manusia telah mengenali puasa sejak hidupnya berawal.hal ini terbukti lewat dokomen-dokomen bersejarah pada ukiran-ukiran ataupun kertas-kertas papyrus yang di temukan di tempat-tempat ibadat raja-raja fir'aun mesir.hal ini terbukti lewat tulisan ilmuan kono hippoccrates yang hidup pada abad ke lima sebelum masehi dan di beri gelar sebagai bapak kedokterab adalah orang yang pertama menyusun cara-cara berpuasa dan menemukan berapa terap pengobatan puasa pada yunani kono”.<sup>3</sup>

Puasa juga di kenaldikalangan agama-agama (krestin,katolik,hindu,budha dan brahma) dan dilakukan dengan kitab suci mereka.islam pun mengenal ibadah puasa,sebagaimana Allah swt.berfirman dalam surat Al-Baqarah ayat 183 ;

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

*“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”<sup>4</sup>*

Ayat diatas tersebut di mulai dengan ujukan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apapun, ia di mulai dengan satu pengantar yang

<sup>3</sup>Hasan Bin Ahmad Hamman et.al, *berobat dengan puasa dan sedekah*, aqwam, solo,2010, hlm.12-13

<sup>4</sup>Depertemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Diponorogo, Bandung, 2006,hlm.28.

mengundang setiap mukmin untuk sadar akan perlunya melaksanakan ajakan itu.ia mulai dengan panggilan mesra,*wahai orang-orang yang beriman*,kemudian dilanjutkan dengan menjelaskan kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya,*diwajibkan atas kamu*.redaksi ini tidak menunjuk siapa pelaku yang diwajibkan.agaknya untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan kelompok,sehingga seandainya bukan Allah yang mewajibkannya,niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkan atas dirinya sendiri.<sup>5</sup>

Pentingnya ibadah puasa bukan sekadar menjalankan kewajiban yang di bebaskan kepada hamba-hamba beriman yang hanya berkisar makanan dan minuman,tapi juga memberikan manfaat langsung pada diri kita,naik secara fisik maupun mental spiritual.

Hal ini sesuai dengan makna puasa menurut *Thobieb Al-Asyhar* berikut ini :  
 “*Ash shiyam* (puasa) adalah mencegah (al-imsak).secara biologis,orang yang berpuasa mencegah makan,minum dan bersenggana atau hubungan biologis lain.sedangkan secara mental,tidak diperbolehkan melakukan perbuatan yang bisa merusak akhlak seseorang muslim sepertibohong,fitnah,gibhah(ngomongin orang),takabbur atau sombong.keterbiasaan seseorang menahan nafsu selama berpuasa akan menanamkan jiwa suci yang mampu mengontrol perbuatannya secara berkeseimbangan”.

Dari pengertian tersebut,saat berpuasa kita tidak boleh melakukan perbuatan tercela agar puasa kita tidak sia-sia.hal ini pun sesuai dengan hadits yang diriwayatkan Al-Bukhari berikut ini yang artinya :

---

<sup>5</sup>Thobieb Al-Asyhar, *Fiqih Gaul*,Syamil,Bandung,2005, hl,.134.

Diriwayatkan dari abu Hurairah r.a, dia berkata; Rasulullah saw pernah bersabda, ” *siapa yang berpuasa tanpa meninggalkan ucapan dan perbuatan dusta atau jelek, maka Allah tidak membutuhkan puasanya.*” (HR. Bukhari).<sup>6</sup>

Telah jelas dari pengertian puasa dan hadits tersebut, bahwasanya orang yang berpuasa harus benae-benar mampu meninggalkan segala sesuatu yang dapat menghilangkan pahala puasa termasuk meninggalkan perkataan dan perbuatan yang tercela. hadits lain menyebutkan, “ *pintu segala macam adalah ibadah puasa*”. Dengan puasa hati menjadi bersinar, sehingga dapat menghidupkan semangat beribadah. Ini nakan didapat jika puasa dengan sungguh-sungguh dan memenuhi syarat-syarat serta adab-adabnya, yaitu bukan hanya menahan lapar dan haus.<sup>7</sup>

Puasa ada yang sunah dan ada juga yang wajib. Hukum-hukum tidak asing lagi bagi orang-orang yang tinggal dilingkungan islami. Karena skripsi ini membahas kecerdasan spiritual, maka penulis hanya membahas nilai-nilai puasa yang mendalam (religius) mengenai syarat-syarat batinnya karena hal tersebut berperan besar dalam pemyucian jiwa yang membuat manusia cerdas spiritualnya.

Berikut ini penjelasan rahasiapuasa dan syarat-syarat batinnya menurut al-Ghazali, dimana puasa memiliki tiga tingkatan :

#### 1. Puasa orang awam

dalam menahan perut dan memperturuhkan syahwatnya. maksudnya adalah sekedar mengerjakan puasa menurut tata cara yang diatur dalam hukum syariat. Seseorang makan sahur dab berniat untuk berpuasa pada hari itu, lalu menahan diri dri makan, minum dan melakukan hubungan badan dengan suami atau istrinya sejak dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Jika hal itu telah dikerjakan, maka secara hukum

---

<sup>6</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shahih Al-Bukhari*, Puataka Imani, Jakarta, cet. 1.2002, hlm.423

<sup>7</sup>Maulana Muhammad Zakarriyah<, *himpunan Fadhilah Amal*, Yogyakarta, cet. 2,2006, hlm.669.

syariat ia telah melaksanakan kewajiban puasa Ramadhan. Puasanya telah sah secara dzahir dari segi ilmu fiih.

2. Puasa orang khusus

Adalah menahan pendengaran, penglihatan, lisan, tangan, kaki dan seluruh anggota badan dari berbagai dosa.

Tingkatan puasa ini lebih tinggi dari tingkatan puasa sebelumnya. Selain menahan diri dari makan, minuman dan melakukan hubungan suami istri, tingkatan ini menuntut orang yang berpuasa untuk menahan seluruh badannya dari dosa-dosa, baik berupa ucapan maupun perbuatan. Tingkat ini menuntut baik dzahir maupun batin untuk senantiasa berhati-hati dan waspada. Ia akan menahan mata, telinga, lisan, tangan, kaki, dan seluruh anggota badannya yang lain dari melihat hal-hal yang diharamkan oleh Allah dan Rasul-Nya agar tidak terjatuh dalam tindakan maksiat.

3. Puasa orang paling khusus

adalah puasa hati dan berbagai ambisi yang hina dan pikiran-pikiran duniawi serta menahan hati dari segala sesuatu selain Allah secara total. Puasa ini biasa batal karena memikirkan segala sesuatu selain Allah, hari akhir, dan memikirkan dunia, kecuali dunia yang dimaksudkan untuk agama karena hak ini merupakan bekal untuk akhirat dan tidak lagi disebut dunia. Tingkatan ini merupakan tingkat para nabi, *shidiqin* dan *moqaarrabin* (orang-orang yang dekat pada Allah).<sup>8</sup>

Dari ketiga poin tersebut, kita sebagai hamba Allah yang lemah atau tidak sepadan dengan gplongan para nabi, *shidiqin* dan *moqaarrabin* maka untuk melaksanakan poin ketiga tentunya teramat sulit. Dengan demikian merupakan karunia terbesar apabila kita sudah dapat memahami serta merealisasikan point yang kedua, yaitu puasa orang khusus.

Adapun puasa orang khusus, yaitu puasa orang-orang yang sholeh adalah menahan anggota badan dari berbagai dosa, puasa ini menjadi sempurna dengan enam perkara sebagai berikut :<sup>9</sup>

- a. Menundukkan pandangan dan menahan pandangan kepada setiap hal tercela dan dibenci, juga setiap hal yang mengganggu hati serta melalaikan mengingat Allah. Rasulullah bersabda yang artinya :*”pandangan adalah anak panah beracun diantara anak panah iblis,*

---

<sup>8</sup>Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs (Intisari Ihya Ulumuddin) Kajian Lengkap Penyucian Jiwa*, pena Pundi Aksara, Jakarta, cet.1, 2005, hlm, 72.

<sup>9</sup>Ibid.

*semoga Allah melaknatnya. Barangsiapa meninggalkannya karena takut kepada Allah maka telah diberikan Allah keimanan yang ia rasakan manisnya didalam hatinya.”<sup>10</sup>*

- b. Menjaga lisan untuk tidak membicarakan hal-hal yang tidak karuan, dusta, ghibah, namimah( mengadu domba atau fitnah ), kekejian, perkataan kasar, pertengkaran dan perdebatan, serta mengharuskan diam kepadanya dan menyibukkan dengan zikir kepada Allah swt dan membaca Al-Qur’an.inilah puasa lisan Sufyan berkata,”ghibah merusak puasa”.
- c. Menahan pandangan dari menyimak segala yang di benci karena segala sesuatu yang haram diucapkan, haram juga di simak. Oleh karena itu, Allah tidak membedakan antara orang yang mendengarkan dan orang yang memakan bahan haram.
- d. Menahan anggota tubuh yang lain dari berbagai perbuatan dosa. Menahan kaki dan tangan bagi perbuatan yang dibenci dan menahan barang syubhat pada saat berbuka puasa. Tidak ada atinya jika berpuasa, yaitu menahan dari makanan yang halal kemudian berpuka puasa dengan makanan yang haram.
- e. Tidak memakan makanan yang halal secara berlebihan pada saat berbuka puasa hingga perutnya penuh.

---

<sup>10</sup>Ibid.

- f. Hendaknya setelah berbuka hatinya tertambat dan terguncang diantara cemas dan harap karena ia tidak mengetahui apakah puasanya di terima atau tidak.

Sebaliknya dengan enam perkara tersebut, puasa kita kedepannya akan menjadi lebih baik dan bermakna, karena kita telah mengetahui ilmunya. Sehingga kita dapat perpuasa dengan katagore kedua, yaitu puasanya orang khusus.'ketahuilah, bahwa puasa merupakan salah satu ibadah yang paling utama dan ketaatan yang paling luhur. Banyak ayat Al-Qur'an, hadits Nabi saw. Dan *atsar*<sup>11</sup> para sahabat dan *tabi'in* yang mengungkapkan keutamaan puasa."<sup>12</sup>

Puasa berfungsi untuk memerangi sikap-sikap negative yang bisa merusak core values dan core purpose<sup>13</sup>. Misalnya, sikap yang merusak core values kejujuran adalah kekurangan; yang merusak kebersamaan adalah permusuhan; maka kecurangan dan permusuhan sebaiknya di hentikan dan diperangi.<sup>14</sup>

Puasa juga melindungi *cure purpose* dari unsur pengganggu yang merusaknya, contoh; tujuan mengejar harta; jabatan; kehormatan; atau kekuasaan bisa membuat orang lupa tujuan dasarnya. Dengan puasa, core purpose dikembalikan kegaris orbit semula, yaitu pengabdian kepada Allah. Itulah makna perang melawan hawan napsu dalam puasa. Ingatkan anda adanya perang badar dan uhud saat bulan Ramadhan ? itu artinya, dalam bulan itulah serta digembkeng

<sup>11</sup>Atsar yaitu perkataan parah ulama shalaf, sahabat, tabi'in dan lain-lain

<sup>12</sup>Muhammad Shalih Al-Utsaimin, Ramadhan Bersama Rasulullah, Khatulistiwa Pers, Jakartam cet. 1, 2008, hl.26.

<sup>13</sup>*Core values* : nilai-nilai dasar spiritual dan *core purpose*: tujuan, dasar, yaitu pengabdian manusia kepada tuhan.

<sup>14</sup>Ari Ginanjar Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, Arga Publishingm Jakarta, cet.4, 2007, hl.,258.

untuk memerangi hawa nafsu yang merusak *core values dan core purpose* kehidupan manusia.

Banyak sekali hadits yang menyebutkan keutamaan puasa, seperti hadits dari Abu Umamah r.a, dia berkata, 'Rasulullah saw. bersabda :

*"puasa adalah tameng dan salah satu benteng orang mukmin semua amalan adalah untuk pelakunya kecuali puasa. Allah berfirman 'puasa adalah untukku dan akuilah yang memberikannya.' (HR Ath-Thabrani)."*<sup>15</sup>

Hadits menjelaskan keutamaan puasa. Dimana dengan puasa seseorang akan terbentengi, sehingga ia akan menahan dirinya melakukan perbuatan yang di murjahi Allah swt. Karena begitu istimewa ibadah puasa maka Allah swt Sendirilah yang akan memberikan pahala kepada hamba-Nya yang berpuasa.

Seseorang yang telah mampu menahan dirinya dari perbuatan yang di murkai Allah swt. Seperti menahan syahwat perut dan kemaluan maka jiwa spiritualnya akan menjadi lebih tenang dalam beribadah. Dan dengan demikian menjadi cerdas spiritualnya, karena ia mampu mehidupkan yang paling dalam pada dirinya.

Untuk mengoptimalkan semua aktifitas yang kita kerjakan, marilah kita memakainya, terutama dalam ibadah-ibadah kita. Karena jika ibadah kita baik dan benar, maka akan tercermin melalui akhlak kita. Para psikolog mengatakan bahwa keberhasilan dan kebahagiaan dalam hidup akan diraih seseorang jika ia bisa menggabungkan tiga kecerdasan yaitu intelektual (intelligent quotient-IQ), emosional (emotional quotient-EQ) dan spiritual (spiritual quotient-SQ). Kecerdasan intelektual adalah kecerdasan menghadapi persoalan teknis dan intelektual/ kecerdasan emosional adalah keterampilan membangun relasi sosial

---

<sup>15</sup>Thariq As-Swaidan, *Tabel Puasa Empat Madzhab*, Media Zikir, solo, 2009, hlm,32.

dalam lingkungan keluarga, kantor, bisnis maupun sosial. Kecerdasan ini melahirkan iklim dialogis, demokratis, partisipatif dan dewasa. Yang terakhir, kecerdasan spiritual adalah kemampuan memberikan makna, motivasi dan tujuan hidup yang didalamnya ada kekuatan sang Kholik.

Menurut pusat pembinaan dan pengembangan bahasa “Kecerdasan adalah kesempurnaan perkembangan akal budi seperti kepandaian dan ketajaman pikiran”.<sup>16</sup> Manusia bisa menjadi cerdas jika ia mengasah potensi yang ada dalam dirinya. Sejak manusia lahir telah di bekali potensi, dimana potensi ini akan terus berkembang dan dapat dimanfaatkan dalam menjalani kehidupan di dunia. Namun dewasa ini banyak sekali manusia yang tidak paham akan potensinya atau kemampuan yang ia miliki, sehingga ilmu yang ia miliki tidak dapat direalisasikan dalam kehidupan sehari-harinya dengan baik.

Tiga potensi besar manusia yaitu emotional quotient (EQ), spiritual quotient (SQ) dan intelligent quotient (IQ) yang merupakan satu kesatuan untuk menciptakan manusia seutuhnya, yaitu manusia yang tidak saja memiliki intelektualitas juga memiliki kecerdasan emosi yang dituntun oleh kecerdasan spiritual.

Menurut Marsha Swetar, “Kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk menghidupkan kebenaran yang paling dalam, yang berarti mewujudkan hal yang terbaik, utuh dan yang paling manusiawi didalam batin, gagasan, energi, nilai, visi, dorongan dan arah panggilan hidup dan cinta.”<sup>17</sup>

Sedangkan Ari Ginanjar mengatakan bahwa kecerdasan spiritual quotient adalah landasan yang diperlukan untuk memfungsikan intelligent quotient dan

---

<sup>16</sup>Pusat dan Pembinaan dan Pengembangan Bahasa, *op, cit, hlm. 186.*

<sup>17</sup>Ichwan Ishak, *Berlian Pribadi Sukses*, Grapindo Khazanah Ilmu, 2007, hlm. 134.



emosional quotient secara aktif. SQ merupakan kecerdasan tertinggi kita. Dalam ESQ, kecerdasan spiritual adalah kemampuan untuk memberi makna spiritual terhadap pemikiran, perilaku dan kegiatan serta mampu menynergikan IQ, EQ dan SQ secara komperensif.<sup>18</sup>

Dari pernyataan diatas maka seseorang yang cerdas secara spiritual akan mampu memaknai segala amalan yang ia lakukan, sehingga amalan itu bukan hanya formalitas saja atau sekadar mengugurkan kewajiban saja. Tetapi ia menyadari bahwa segala sesuatu yang ia lakukan akan dipertanggungjawabkan. Sehingga ia dapat memaknai segala sesuatu yang ia kerjakan agar tidak sia-sia.

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa kecerdasan spiritual (SQ) adalah kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna dari nilai, maka ciri-ciri seseorang hamba yang kecerdasan spiritualnya (SQ) telah berkembang adalah sebagai berikut :

1. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)
2. Kemampuan refleksi tinggi kecendrungan nyata untuk bertanya “mengapa?” atau “bagaimana jika?” untuk mencari jawaban-jawaban yang mendasar.
3. Kesadaran diri dan lingkungan tinggi
4. Kemampuan kontemplasi tinggi
5. Berfikir secara holistik
6. Berani melawan arus atau tradisi.
7. Kemampuan menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah

---

<sup>18</sup>Ari Ginanjar Agustian, 2007, *op. Cit*, hlm.13

#### 8. Kemampuan untuk berbuat baik.(Roberts.Emmons).<sup>19</sup>

Dengan pengantar tersebut, sebenarnya yang melatarbelakangi penulis mengangkat judul ini, yaitu setelah penulis penomena dalam masyarakat. Begitu banyak manusia yang berpuasa akan tetapi hanya mendapatkan lapar dan dahaga saja, terutama tampak sekali pada bulan Ramadhan. Dimana amalan yang begitu melambung tinggi, menjadi biasa-biasa saja saat Ramadhan usai, hal ini dikarenakan kurangnya pemahaman dan nilai-nilai dan hikmah yang terkandung dalam ibadah puasa. Bagi para pembaca yang bijalk, jika di hari-hari yang lalu telah melakukan puasa namaun nilai dan hikmah puasa belum terpakai dalam kehidupan sehari-hari, hendaknya dengan adanya kajian ini diharapkan puasa kita kedepan akan menjadi lebih baik dalam prosesnya dan dapat merubah prilaku kita menjadi prilaku karimah dan memperlihatkan ciro-ciri kecerdasan kita secara spiritual. Dimana makna dan hakikat dapat mewarnai amal perbuatan kita dalam kehidupan sehari-hari.

#### **D. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah adalah pernyataan singkat suatu masalah yang akan diteliti dalam bentuk pertanyaan.dari uraian yang telah di kemukakan,maka penulis merumuskan permasalahan sebagai berikut ;

1. Apa saja nilai-nilai religius yang terkandung dalam ibadah puasa?
2. Apakah nilai-nilai religius ibadah puasa dapat mengembangkan kecerdasan spiritual?

---

<sup>19</sup>Winarno Dammoyuwono, *Rahasia Kecerdasan Spiritual*, PT. Sangkan Paran Media, Jakarta, 2008, hlm. 110

## E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah rumusan kalimat tentang menunjukkan adanya sesuatu hal yang diperoleh setelah penelitian selesai, atau untuk memberikan informasi mengenai apa yang akan diperoleh setelah selesai melakukan penelitian.<sup>20</sup> Maka tujuan penelitian ini adalah :

1. Agar manusia yang beriman dapat melaksanakan ibadah puasa dengan baik.
2. Kita mengetahui langkah-langkah untuk mencapai kecerdasan spiritual.
3. Dapat mencapai kecerdasan spiritual dengan nilai-nilai religius yang terkandung dalam ibadah puasa.<sup>21</sup>

## F. Metode Penelitian

Secara umum metode penelitian diartikan sebagai *cara* ilmiah untuk mendapatkan *data* dengan *tujuan* dan *kegunaan* tertentu.

Metode penelitian merupakan aspek yang penting dalam melakukan penelitian ilmiah, sebagai sarana yang tepat, akurat, rasional dan ilmiah. Oleh karena itu, penulis akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan metode dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

### 1. Jenis Penelitian

Dilihat dari jenis penelitian, maka penelitian ini termasuk kedalam penelitian (*library research*) atau penelitian kepustakaan yang khusus mengkaji suatu masalah untuk memperoleh data dalam penulisan penelitian

---

<sup>20</sup>M. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 2003, hlm. 24.

<sup>21</sup>SumardiSuryabrata, *Metode Penelitian*, Raja GrafindoPersada, Jakarta, 1999, hlm. 84

ini. Yaitu penelitian yang diadakan di perpustakaan dan bersumber pada data-data dan informasi yang tersedia di ruang perpustakaan.<sup>22</sup>

M. Iqbal Hasan mengatakan bahwa, “penelitian kepustakaan (library resech), yaitu penelitian yang dilaksanakan dengan menggunakan literature (kepustakaan), baik berupa buku, cat atasn, maupun laporan hasil penelitian daripeneliti terdahulu.<sup>23</sup>

## 2. Sifat Penelitian

Menurut Karini Kartono “penelitian deskriptif adalah penelitian yang hanya melukiskan, memaparkan, dan melaporkan suatu keadaan, obyek atau peristiwa tanpa menarik kesimpulan ini.”<sup>24</sup>

Dilihat dari sifatnya, penelitian ini termasuk “deskriptif analitis” yaitu “suatu penelitian yangbertujuan untuk menggambarkan secermat mungkin mengenai suatu yang menjadi obyek, gejala atau kelompok tertentu untuk kemudian dianalisis.”<sup>25</sup>

Dari suatu pengertian tersebut, penelitian deskriptif yaitu sebuah penelitian yang menggambarkan, melukiskan, memaparkan, dan melaporkan suatu keadaan dengan cermat. Karna penelitian ini, penelitian deskriptif analisis, maka setelah penulis mendeskripsikan beberapa teori kemudian baru dianalisis atau di komentari.

## 3. Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber dari aman data dapat diperoleh. Sumber data ini dapat terbagi dua yaitu:

---

<sup>22</sup>Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni, 1980), h. 28.

<sup>23</sup>*Op. Cit*, h. 11.

<sup>24</sup>Kartini Kartono, *Op. Cit*, h. 29.

<sup>25</sup>Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gamedia 1981), h.6529.

a. Sumber data primer

Sumber data primer adalah “sumber data yang secara langsung dikumpulkan dari sumber pertama dan dijadikan acuan oleh peneliti dalam meneliti objek kajiannya.”<sup>26</sup> Data penelitian ini, penulis mengumpulkan beberapa data yang diperlukan guna menunjang penelitian ini baik buku, surat kabar, brosur dan lain sebagainya. Yang menjadi data primer atau sumber data utama dalam penelitian ini, semua karya-karya yang membicarakan kecerdasan spiritual dan ibadah puasa, yaitu seperti buku:

- 1) *Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual (ESQ)*, Ary Ginanjar Agustian.
- 2) *Quantum Puasa (Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial)* karangan Muhammad Abu Fitri.
- 3) *Pendidikan Spiritual* karangan Sa‘id Hawwa.
- 4) *Spiritual Excellence* karangan Nashir Fahmi.
- 5) *Tazkiyatun Nafs (Intisari Ihya Ulumuddim) kajian lengkap penyucian jiwa*, karangan Sa‘id Hawwa
- 6) *Rahasia Kecerdasan Spiritual* karangan Winarno Darmoyuwono.

b. Sumber Data Sekunder.

Sumber data sekunder adalah : “sekumpulan data yang akan menopang data-data primer yang berkaitan dengan obyek penelitian.”<sup>27</sup> Kaitannya dengan penelitian ini penulis mencari bahan lain yang

---

<sup>26</sup>Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada 1999), h. 84

<sup>27</sup>*Ibid.* hlm. 56.

berhubungan dengan pokok pembahasan yaitu berkenaan dengan *kecerdasan spiritual dan ibadah puasa*. Yaitu antara lain :

- 1) Hasan bin Ahmad Hammam et.Al, *Berobatlah dengan Puasa dan Sedekah*, Solo: Aqwam, 2010.
- 2) M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah Volume 1 kelompok XIV*, Lentera Hati, 2000. Cet: 1.
- 3) Syaikh Kamil Muhammad „Uwaidah, *Fiqh Wanita*, Jakarta: Pustaka AlKautsar, 1998,cet.1 d. Thariq As-Suwaidan, *Tabel Puasa Empat Madzab*, Solo: Media Zikir, 2009.
- 4) Thobieb Al-Asyhar, *Fiqh Gaul*, Bandung:Syamil, 2005.

#### **4. Metode Pengumpulan Data**

Sejalan dengan jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian kepustakaan, maka penulis dalam usaha menghimpun data dengan menggunakan metode study pustaka (library research) yaitu tehnik pengumpulan data dalam suatu penelitian yang bertujuan untuk mengumpulkan data-data dan informasi yang berkaitan dengan kecerdasan spiritual dalam perspektif islam, dengan bermacam-macam bahan yang teardapat diperpustakaan.<sup>28</sup>

#### **5. Teknik Analisis Data**

Setelah melalui proses pengumpulan data kemudian data tersebut diproses dengan pengolahan data dengan jalan pengelompokannya sesuai dengan bidang pokok bahasan masing-masing. Setelah bahan dikelompokan

---

<sup>28</sup>Kartini Kartono, *Op. Cit.* h. 28.

kemudian disusun, sehingga pembahasan yang akan dikaji dapat tersusun secara sistematis untuk selanjutnya digunakan dalam proses analisis data

Metode analisis isi (Content Analisis) adalah metode yang digunakan untuk menganalisis semua bentuk isi yang disampaikan, baik itu berbentuk buku, surat kabar, pidato, peraturan, undang-undang dan sebagainya. Analisis isi yaitu study tentang arti verbal yang digunakan untuk memperoleh keterangan dari isi yang disampaikan.<sup>29</sup>

Dalam menganalisis data, penulis mengkaji obyek penelitian yang akan diteliti. Karena penelitian ini yang dijadikan obyek penelitian adalah obyek teori atau kajian teori, sehingga untuk menganalisa data tersebut maka penulis menggunakan metode deskriptif analisis yang penerapannya adalah untuk menganalisa obyek penelitian yang kaitannya bersifat teoritis.

Cara berfikir deduktif adalah menarik kesimpulan dimulai dari pernyataan umum menuju pernyataan khusus dengan menggunakan penalaran atau rasio (berfikir rasional).<sup>30</sup> Sebagai landasan dari metode yang digunakan, maka penulis menyajikan metode tersebut dengan teknik analisa komparatif yang berguna sebagai pembandingan dari pendapat pokok yang menjadi penelitian dengan pendapat tokoh lainnya pada bagian-bagian tertentu saja dan tidak pada semua pokok bahasan.<sup>31</sup>

---

<sup>29</sup>M. Iqbal Hasan, *Op. Cit.* h. 88.

<sup>30</sup>Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah (Makalah, Skripsi, Tesis, Disertasi)*, (Bandung: Sinar Baru 1991), h. 6.

<sup>31</sup>Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta) h. 181.

## **BAB II**

### **KAJIAN TEORI**

#### **A. Nilai-Nilai Religi**

##### **1. Definisi Nilai-nilai Religi**

Nilai religi adalah nilai-nilai agama yang perlu kita indahkan dan nilai yang menyangkut aturan-aturan yang terkait dengan hubungan antara manusia dengan Tuhan. Ada pernyataan-pernyataan praktis yang dihubungkan dengan kesalahan hidup sehari-hari. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2001:783), nilai keagamaan konsep mengenai penghargaan tinggi yang diberikan oleh warga masyarakat pada beberapa masalah pokok dalam kehidupan keagamaan yang bersifat suci sehingga menjadikan pedoman bagi tingkah laku keagamaan warga masyarakat bersangkutan.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa yang disebut nilai religi adalah nilai yang berikatan dengan suatu ajaran agama tertentu, menyangkut hubungan antara manusia dengan Tuhan.

Dengan kata lain nilai religi adalah nilai-nilai yang berhubungan dengan kepercayaan seseorang kepada sang pencipta, dapat berupa kepercayaan kepada benda-benda, ataupun kepercayaan kepada Tuhan.

##### **2. Pengertian Nilai Religius**

Nilai religius merupakan konsep mengenai penghargaan tinggi yang diberikan oleh warga masyarakat kepada beberapa masalah pokok dalam kehidupan keagamaan yang bersifat suci sehingga dijadikan pedoman bagi tingkah laku keagamaan warga masyarakat yang bersangkutan. Makna



religiusitas lebih luas (universal) daripada agama, karena agama terbatas pada ajaran-ajaran atau aturan-aturan, berarti ia mengacu pada agama (ajaran) tertentu.

Untuk itu dalam pembahasan tentang nilai-nilai religius yang lebih mengkhususkan pada ajaran agama tertentu, digunakan acuan salah satu ajaran agama tertentu pula. Dalam penelitian ini yang akan digunakan sebagai acuan adalah agama Islam.

### **3. Macam-macam Nilai Religius**

Ada beberapa macam nilai religius, yaitu:

- a. Nilai religius tentang hubungan manusia dengan Tuhannya.
- b. Nilai religius tentang hubungan sesama manusia.
- c. Nilai religius tentang hubungan manusia dengan alam atau lingkungan.
- d. Nilai religius yang berkaitan dengan pendidikan keagamaan.

### **B. Perbedaan Kecerdasan Spiritual Dengan Nilai-Nilai Religius**

Kecerdasan spiritual diyakini merupakan tingkatan tertinggi dari kecerdasan manusia, yang digunakan untuk menghasilkan arti (meaning) dan nilai (value). Dua jenis kecerdasan yang disebutkan pertama, yaitu IQ dan kecerdasan emosional, merupakan bagian yang terintegrasi dari kecerdasan spiritual.

Menurut Tony Buzan, pakar tentang otak manusia dari Amerika, kemampuan seseorang untuk berbahagia dalam segala situasi berhubungan dengan kecerdasan spiritualnya. Seseorang yang dikatakan taat beragama belum tentu cerdas secara spiritual.

Banyak orang memahami bahwa kecerdasan spiritual identik dengan rajin shalat, rajin beribadah, rajin ke masjid, pokoknya yang menyangkut agama. Pemahaman ini sesungguhnya keliru. Karena kecerdasan spiritual itu sebenarnya adalah kemampuan orang untuk memberi makna dalam kehidupan.

Ada juga orang yang mengartikan kecerdasan spiritual itu sebagai kemampuan untuk tetap bahagia dalam situasi apapun tanpa tergantung kepada situasinya. Kecerdasan spiritual walaupun mengandung kata spiritual tidak selalu terkait dengan kepercayaan atau agama. Kecerdasan spiritual lebih kepada kebutuhan dan kemampuan manusia untuk menemukan arti dan menghasilkan nilai melalui pengalaman yang mereka hadapi. Akan tetapi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan atau menjalankan agama, umumnya memiliki tingkat kecerdasan spiritual yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki kepercayaan atau tidak menjalankan agama.

Sekalipun kecerdasan spiritual tidak sama dengan beragama, tidak harus berhubungan dengan agama, dan beragama itu tidak menjamin dimilikinya kecerdasan spiritual yang tinggi, namun tantangan untuk mencapai kecerdasan spiritual yang tinggi sama sekali tidak bertentangan dengan agama.

Tetap diperlukan adanya kerangka acuan dari agama untuk dapat mempermudah manusia dalam memahami makna dan nilai dalam kehidupan ini. Dengan demikian penguasaan agama akan membantu manusia dalam mempermudah meningkatkan Kecerdasan spiritual, sehingga manusia dapat

menangkap makna dan nilai-nilai dengan lebih baik. Orang religius adalah orang yang agamis, rajin beribadah, dan terlihat dari penampilannya (misal menggunakan jilbab, dll). Orang yang spiritual adalah orang yang baik, bukan hanya dalam menjalankan agama/ibadah saja, tetapi ia baik dimanapun ia berada.

Ada 5 perbedaan antara orang yang religius dan spiritual

1. Orang religius menganggap tuhan itu ada. Orang spiritual menganggap tuhan itu hadir. Orang yang melakukan perbuatan tidak baik karena menganggap tuhan itu hanya ada, tetapi tidak hadir. Sedangkan orang spiritual berpikir bahwa tuhan itu ada dimanapun dia berada (hadir).
2. Orang religius adalah orang yang merasa paling suci dan paling benar dibandingkan orang lain. Orang spiritual menganggap semua orang setara, mengakui kelebihan dan kekurangan orang lain.
3. Orang religius mudah melihat perbedaan. Orang spiritual mudah melihat persamaan.

Karena orang religius mudah melihat perbedaan, maka orang religius membedakan dunia jadi kami dan mereka sedangkan orang spiritual merasa kita ini sama. Kita semua saudara. Kita sesama hamba allah. Mudah melihat kesamaan.

4. Orang religius hanya mementingkan simbol-simbol, pakaian, ritual, dll. Orang spiritual mementingkan esensi, hakikat, dan makna bukan hanya symbol-syimbol dll. Orang spiritual sadar bahwa tuhan mengutus kita kebumi untuk sebuah maksud yaitu berbuat baik.

Religius adalah “caranya”, Spiritual adalah “kenapa”. Contohnya di sekolah kita diajarkan bagaimana caranya beribadah. Tapi tidak diajarkan kenapa kita beribadah. Sehingga pengajaran di sekolah telah kehilangan esensi/hakikat.

Agama jika digambarkan seperti 2 lingkaran. Lingkaran paling dalam/intinya adalah spiritualitas (why), sedangkan lingkaran paling luar adalah religiusitas (caranya). Orang religius merasa lega setelah beribadah karena merasa sudah melaksanakan kewajibannya. Tetapi yang tidak spiritual, tidak mencegah dia untuk berbuat jelek (korupsi dll). Orang spiritual itu “memperhatikan”, “orang religius hanya melihat” “Orang spiritual itu “mendengarkan”, orang religius hanya “mendengar”.

5. Orang religius baik dalam urusan ibadah saja. Orang spiritual baik dalam semua urusan, karena bagi orang spiritual semua urusan adalah ibadah bekerja.

Tanpa spiritual, ibadah yang dilakukan hanya menjadi ritual semata. Ritual agama diperlukan, tapi harus dilakukan dengan kesadaran dan cinta kepada Tuhan. Religius adalah cara untuk meraih spiritual. Kita juga bisa menjadi spiritual tanpa melakukan hal-hal yang religius, tapi hal itu tidaklah lengkap, karena beragama tanpa ibadah tidaklah lengkap. Untuk menjadi orang yang spiritual kita harus ingat dengan esensi dan hakekat kita ada di dunia ini, dan mencari makna dari setiap yang kita lakukan.

## C. Puasa

### 1. Definisi Puasa

Secara etimologi (bahasa), puasa dalam bahasa árab berasal dari kata, صيام - يصو - صيلم, artinya : menahan, mengekang, diám atau menahan diri dari. Sesuatu, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan.<sup>32</sup> Abu Malik Kamal bin As-Sayyid Salam menyatakan bahwa puasa secara bahasa adalah mencega dan menahan sesuat, kalimat ini Dapat digunakan untuk segala macam bentuk pencegahan. Sebagaimana Allah SWT.

Berfirman saat memberikan perihal Maryam as.

فَكُلِيْ وَأَشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۖ فَمَا تَرَيْنَ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِيْ - إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya: "Maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan yang maha pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seseorang manusiaapun pada hari ini". (Q.S. Maryam ;26)<sup>33</sup>

Puasa menurut istilah (syari'at) adalah mencegah diri dari segala perkara yang membatalkan, mulai terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat ibadah ke pada Allahswt.

<sup>32</sup>Tim Lintas Media, Kamua Al-Akbar Indonesia-Arab dan Arab-Indonesia, lintas Media, Jombang, hlm. 368

<sup>33</sup>Depertemen Agama RI, Al-Hikmah Al-qur'an dan Terjemahnya, Dipnegoro, Bandung, 2006, hlm. 307.

Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi bahasa (lughah) adalah semata-mata menahan dan menjauhkan diri dari melakukan puasa. Apabila dikatakan seseorang itu menahan diri. Melakukan perbuatan yang sia-sia, atau menahan diri dari makan dan minum ataupun berbicara, semua itu berarti menahan diri dari melakukan perbuatan yang membatalkan puasa, sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari dan disertai dengan niat pada malam harinya.<sup>34</sup>

Sulaiman Rasyid. Mengartikan puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membukakan, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat, serta dalam rangka mendidik dan melatih nafsu dan menyiapkan diri untuk menjadi insan yang bertakwa.

Jadi, pengertian puasa menurut sehat secara syAr'i adalah menahan dan mencegah diri secara sadar dari makan, minum, bersetubuh dengan perempuan (istri), dan hal-hal yang semisalnya, selama sehari penuh. Yakni dari kemunculan fajar hingga terbenamnya matahari, dengan niat memenuhi dan taqarrub kepada Allah swt.<sup>35</sup>

*"Dari Ibnu Umar, Katanya: "Saya telah mendengar Nabi Muhammad saw. Bersabda: Apabila malam datang, siang lenyap, dan matahari telah*

---

<sup>34</sup>Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, Amzah, Jakarta, 2009, hlm.1-2.

<sup>35</sup>Yusuf Qurdawi, *Fiqih Puasa*, Era Intermedia, Surakarta, 200, hlm. 18

*terbenam, maka sesungguhnya telah datang waktu berbuka bagi orang-orang yang berpuasa'."(H.R. Bukhari dan Muslim).<sup>36</sup>*

Syekh Abdul Qadir Al-Jailani, menerangkan bahwa selain makna syariat puasa juga memiliki makna rohani, yaitu membersihkan semua panca Indra dan pikiran dari hal-hal yang diharamkan, selain menahan diri dari perkara-perkara yang dapat membatalkan puasa sebagaimana yang telah ditetapkan dalam syariat.<sup>37</sup>

Dari pengertian tersebut, telah kita ketahui bahwa tujuan ibadah puasa adalah terletak pada menahan makan-minum dan hubungan seksual, termasuk di dalamnya menahan panca Indra kita kepada sesuatu yang tidak baik, seperti mata untuk melihat yang bukan haknya, telinga mendengar suara yang batil, mulut digunakan untuk menggunjing, berdusta, bersumpah palsu, memaki dan mengadu domba, tangan digunakan untuk mengambil yang bukan haknya, pikiran yang teracuni oleh khayalan porno dan kemaksiatan lainnya.

## **2. Hakikat Puasa**

Hakikat puasa adalah Tunduk pada kehendak Ilahi. Nabi Muhammad saw. Bersabda :

*"Dari Abu Hurairah r.a, berkata : Rasaulullah saw. Bersabda : semua amal anak adam adalah untuk dirinya sendiri kecuali puasa karena puasa adalah untuk Ku dan Akulah yang akan membalasnya. Orang-orang yang berpuasa mendapat Dua kesenangan, dia merasa senang ketika berbuka dan*

---

<sup>36</sup>Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, Sinar Baru Algensindo, Bandung, CET. 27, 1994, HLM. 220

<sup>37</sup>Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa : Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial*, Fairus Media, Solo, 2009, hlm. 18-19

*ketika bertemu dengan Tuhannya, dia juga merasa senang dengan pahala puasanya". (H.R Al Bukhari)<sup>38</sup>*

Jadi hakikat puasa, menurut Nabi saw. Adalah meninggalkan semua keinginanya selain untuk menjalankan perintah Tuhan, menanggalkan kehendak dirinya dan menjalankan kehendak Ilahi."Dalam puasa, kecendrungan jiwa hewani untuk memberonatak perlahan-lahan ditenangkan dan dijinakkan melalui penaklukan kecendrungan secara sistematis pada kehendak Ilahi. Setiap saat merasakan lapar, jiwa seseorang muslim diingatkan bahwa demi mematuhi perintah Ilahi, gejala jiwa hewani harus dikesampingkan. Itulah sebabnya puasa tidak hanya menahan diri dari makanan dan minuman saja, tetapi juga menahan diri dari semua dorongan nafsu."<sup>39</sup>

Sebagai akibat dari pengendalian sistematis tersebut, jiwa manusia menjadi sadar bahwa ia tidak bergantung pada lingkungan alam sekitarnya. Ia sadar bahwa ia berada didunia tetapi buakn bagian darinya. Orang yang berpuasa dengan penuh keimanan segera menyadari bahwa ia hanyalah peziarah didunia ini dan ia diciptakan sebagai makhluk yang ditakdirkan. Mencapai tujuan di seberang wujud yang material ini.

Lebih jauh lagi, sifat segala sesuatu yang semula kosong dan fana sekarang muncul sebagai anugra Ilahi.Makan dan minuman yang kita anggap sebagai hal yang bisa sepanjang tahun, pada waktu puasa tampak sebagai

---

<sup>38</sup>Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shaih Al- Bukhari*, Pustaka Imani, Jakarta, cet. 1, 2002, hlm. 423.

<sup>39</sup>Diposting Oleh Awaln, <http://awalin-1.blogspot.com./2007/09/hakikat puasa. html>



karunia dari surga (ni'mah) dan mencapai makna ruhaniah seperti sebuah sakramen. Berpuasa adalah memakai variasi kesucian dalam menghadapi Hawa nafsu dunia. Alhasil hanya puasa dengan hakikatnya, puasa dengan ruhnya, yang akan menjadi kekuatan muslim dalam menghadapi gelombang kehidupan. Ketika ia berpuasa sebenarnya, yakni menundukkan seluruh dirinya pada kehendak Ilahi, ia menyerap tenaga yang tak terhingga. Puasa menjadi sumber energi untuk membersihkan jiwa dan raganya. Meniadakan diri dan meneggelamkan diri pada yang Maha Kuasa adalah hakikat puasa.

Sebelum mencapai hakikat puasa, seseorang muslim harus menjalankan *tarekat*<sup>40</sup> puasa. Disini dia mengendalikan semua alat indranya yang lahir dan batin dari melakukan hal-hal yang tidak dikehendaki Allah. Ia tidak saja mengendalikan mulutnya dari menyebarkan gosip, makian dan ancaman; tetapi juga ia mengendalikan hawa khayalnya dari rencana jahat atau niat buruk. Ia tidak saja menutup mata lahirnya dari pandangan yang di larang Allah; tetapi juga menutup hawa pikirnya dari melakukan kelicikan, pengkhianatan dan penyelewengan.

Jauh sebelum sampai ketarekat puasa, seseorang Muslim tentu saja memenuhi syariat puasa. Paling tidak, menahan untuk makan, minum dan seks sejak terbit fajar sampai terbenam matahari. Pada tingkat syariat pun para ahli fiqh menegaskan bahwa puasa harus disertai dengan niat yang berdasarkan keimanan dan keinginan untuk memperoleh ridha Allah. Tanpa

---

<sup>40</sup>Tarekat adalah jalan untuk mencapai kesempurnaan jiwa dan pencerahan

imanan wahtisdaban, puasa kita tidak sah. Jadi termasuk yang menentukan sah tidaknya puasa adalah niat." Sesungguhnya semua amal itu bergantung pada niatnya", sabda Nabi saw. Yang dikutip Bukhari sebagai hadits pertama dalam kumpulan haditnya.

Berdasarkan niatnya ada Dua macam puasa. *Pertama*, puasa yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan dirinya di atas kebutuhan untuk mendapatkan ridha dan ampunan Allah. *Kedua*, Puasa yang dilakukan untuk memperoleh Ridha Ilahi di atas kebutuhan dirinya. Secara syariat , yang pertam di hitung tidak sah. Secara psikologis, ia juga dianggap sebagai sebuah cara. Beragama yang tidak dewasa.

Orang yang menikmati puasanya, hanya orang yang melakukan puasa karena keimanan dan karena memenuhi kehendak Ilahi. Inilah puasa yang difirmankan Allah "Puasa hanyalah untuk Aku dan Aku sendiri yang akan memberikan pahalanya". Artinya pada dasarnya tidak ada yang tahu bahwa seseorang berpuasa , selain Allah dan dirinya sendiri. Seseorang tidak perlu khawatir kalau orang lain tidak mengetahui bahwa ia berpuasa, karena Allah selalu mengetahuinya. Selanjutnya, puasa yang dilakukan bukan untuk Allah adalah puasa tanpa jiwa. Bentuk tanpa jiwa hanyalah khayalan hampa.

Dalam berpuasa seseorang dapat mengontrol anggota badannya hingga gerak gerak jiwa dan ucapan mulutnya. Kesucian yang ditimbulkan dari akibat puasa adalah kesucian "ma'nawi". Bukan hanya kesucian lahir semata-mata yang mungkin dapat dibersihkan dengan air, juga kesucian bathin dapat

dibersihkan dengan latihan jiwa dan perbuatan qulbu.<sup>41</sup> Hal ini tentunya terjadi jika hamba yang beriman telah memahami dan melaksanakan syari'at atau hukum berpuasa.

Rasulullah saw. Bersabda, "syari'at itu ucapanku, tarekat perbuatan ku dan hakikat adalah keadaanku". Dengan merujuk pada sabda-sabdanya, kita melakukan berbagai ketaatan. Kita lakukan puasa kita dengan berpegang pada Sabda Nabi. Kita mengikuti petunjuk Nabi dalam narasumber, berpuasa, perbuka dan berdo'a di malam hari. Inilah ketaatan yang paling mendasar, bagian terluar dari bagian terluar dari ajaran Islam. Inilah syari'at. Ketika kita mencoba menerapkan perilaku Nabi dalam perilaku kita, ketika puasa Nabi juga menjadi puasa kita, kita memasuki ketaatan yang lebih mendalam. Inilah tarekat. Ketika kita menyaksikan apa yang di saksikan Nabi saw, ketika tirai yang menutup mata kita dibukakan, kita memasuki wilayah hakikat.

Syariat tarekat, dan hakikat tidak bisa dipisahkan. Ketiganya berjalani berurutan. Tidak mungkin mencapai hakikat tanpa tarekat. Tidak mungkin memperaktekan tarekat tanpa syariat. Semoga kita Dapat menjalankan ibadah puasa ini dengan sebaik-baiknya. Semoga dengan inayah puasa ini kita Dapat mencapai tujuan puasa yaitu mencapai derajat taqwa yang setinggi-tingginya.

---

<sup>41</sup>Moh. Rifa'i, *Ilmu Fiqih Islam Lengkap*, PT Karya Toha Putra, Semarang, 1978, hlm. 345

### 3. Manfaat Puasa

Puasa mempunyai banyak manfaat bagi rohani dan jasmani kita, antara lain:<sup>42</sup>

- a. Puasa adalah ketundukan, kepatuhan dan ketaatan kepada Allah swt, maka tiada balasan. Bagi orang yang mengajarkannya kecuali pahala yang melimpah-ruah dan baginya hak masuk surga melalui pintu khusus yang bernama ' Ar-Rayyan'.orang yang berpuasa juga dijauhkan dari azab pedih serta dihapuskan seluruh cosa-cosa yang terdahulu. Patuh kepada Allah swt. Berarti meyakini dimudahkan dari segala urusanya karena dengan puasa secara tidak langsung kita dituntun untuk bertaqwa, yaitu mengerkalan segala perintahnya dan menjahui larangannya. Sebagaimana yang terdapat pada surat Al-Bakaroh : 183, yang berbunyi ; "Hai orang-orang yang beriman diwajibkan bagi kamu untuk berpuasa sebagaimana orang-orang sebelum kamu, supaya kamu bertaqwa".
- b. Berpuasa juga merupakan sarana untuk melatih diri dalam berbagai masalah seperti jihad nafsi, melawan gangguan setan, bersabar atas malapetaka yang menimpa. Bila mencium aroma masakan yang mengundang nafsu atau melihat air segar yang menggiurkan kita harus menahan diri sampai waktu berbuka. Kita juga di ajarkan untuk memegang teguh Allah swt lahir dan batin, karena tiada seseorangpun yang sanggup mengawasi kita kecuali Ilahi Robbi. Adapun puasa

---

<sup>42</sup>Agus Rasidi, Ar-Rayyan-2568,  
<http://www.kompas.com/kesehatan/news/0211/01/230308.html>

melatih menahan dari berbagai gemerlapannya surga duniawi, mengajarkan sifat sabar dalam menghadapi segala sesuatu, mengarahkan cara berfikir sehat serta menajamkan pikiran (cerdas) karena secara otomatis mengistirahatkan roda perjalanan anggota tubuh. Lukman berwasiat kepada anaknya : " Wahai anakku, apabila lambung penuh, otak akan diám makna seluruh anggota badan akan malas beribadah".

- c. Dengan puasa kita diajarkan untuk hidup teratur, karena menuntun kapan waktu buat menentukan waktu menghadirkan sahur dan berbuka. Bahwa berpuasa hanya dirasakan oleh umat islam dari munculnya warna kemerahan diufuk timur hingga lenyapnya di sebelah barat. Seluruh umat muslim sahur dan berbuka pada waktu yang telah ditentukan karena agama dan Tuhan Yang satu.
- d. Begitupun juga menumbuhkan. Bagi setiap individu. rasa pwesaudaraan serta menimbulkan perasaan untuk saling menolong antár sesama. Saling membahu dalam menghadapi rasa lapar, dahaga san sakit. Disamping itu menistrahatkan lambung agar terlepas dari bahaya penyakit menular misalnya. Rasulullah bersabda, " Berpuasalah kamu supaya kamu sehat". Seseorang tabib árab yang terkenal pada zamanya yaitu Harist bin Kaldah mengatakan bahwa lambung merupakan sumber timbulnya penyakit dan sumber obat penyembuh".

Tidak dirágukan kita dapati jihad nafsi, menyelamatkan dari segala aroma keduniaan dalam menahan Hawa nafsu. Seperti yang dikatakan

Rasulullah saw.: "wahai pemuda-pemudi, barang siapa yang telah memenuhi bekal, bersegeralah kawin, sesungguhnya ia Dapat menahan dari penglihatan dan menjaga kemaluan. Dan barang siapa belum memenuhi maka berpuasalah, sesungguhnya itu adalah penangkalnay".

Dari uraian diatas dapat kita simpulkan bahwa puasa mempunyai manfaat-manfaat yang tidak bisa kita ukur. Karenanya bersyukurlah orang-orang yang dapat mengerjakan puasa. Sebagaimana Kamal bin Hamman berkata, "Puasa adalah rukun islam yang keempat setelah syahadat dan Sholat, di syariatkan Allah swt. Karena keistimewaan dan manfaatnya seperti : ketenangan jiwa dari menahan Hawa nafsu, menolong dan menimbulkan sifat menyayangi orang miskin, persamaan derajat baik itu faqir atau kaya. Kemudian Zakiyah Darajat mengatakan bahwa ibadah puasa mengandung hikmah terdapat rohani dan jasmani manusia.

"Hikmah terhadap rohani antara lain ialah melatih rohani agar disiplin mengendalikan dan mengontrol Hawa nafsu agar tidak semena-mena memunculkan keinginannya. Puasa mengekang Hawa nafsu dengan mengharamkan memakan dan meminum harta miliknya yang tersedia serta melarang menggauli istrinya yang sah di siang hari meskipun nafsunya sudah menggelora untuk menikmatinya. Sebab bila nafsu dibebaskan tanpa kendali manusia akan menjadi budak Hawa nafsu itu sendiri, bila hal itu terjadi maka rohani manusia akan hancur<sup>43</sup>. Allah swt.berfirman :

﴿ وَمَا أُبْرِيْ نَفْسِيْ ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوْءِ ۗ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۗ إِنَّ رَبِّي غَفُوْرٌ ۗ ﴾

رَحِيْمٌ

<sup>43</sup>A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqh Ibadah*, Gaya Media Pratama, Jakarta, cet. 2, 2002. hlm.153.

" Dan aku tidak membebaskan diriku ( dari kesalahan), karena Sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh kepada kejahatan, kecuali nafsu yang diberi Rahmat oleh Tuhanku. Sesungguhnya Tuhanku Maha Pengampun lagi maha penyayang".(QS. Yusuf: 53)<sup>44</sup>

Adapun hikmahnya terhadap jasmani ialah bahwa puasa dengan menahan makan dan minum, di samping membangun kekuatan dan kesehatan rohani juga mempertinggi kekuatan dan ketahanan jasmani, karena umumnya penyakit yang memghinggapi tubuh manusia bersumber dari perut yang menampung semua apa yang di makan dan di minum. <sup>45</sup>

Dari uraian tersebut, Dapat dimengerti bahwa manfaat yang terkandung dalam ibada puasa itu ada yang bersifat rohaniah dan juga jasmainah. Kesehatan yang diakibatkan dari puasa bukan saja kesehatan jasmani tetapi juga kesehatan rohani. Hal ini ditegaskan dalam hadits yang diterima oleh Abu Hurairah bahwa puasa itu merupakan perisai bagi seseorang (HR. Al Bukhari ). perisai yang dimaksud mencakup perisai jasmani dan rohani. Perisai terhadap jasmani berarti terhindar dari perbuatan yang merusak nilai-nilai moral atau akhlak.

#### **4. Nilai-Nilai Religius Ibadah Puasa**

Nilai religius adalah yang berkaitan dengan keterikatan individu dengan sesuatu yang dianggapnya memiliki nilai kesakralan<sup>46</sup>. Maksud nilai tersebut berkaitan erat dengan nilai ketuhanan, yaitu nilai-nilai yang dapat mendekatkan seseorang hamba dengan Rabb-Nya. Sedangkan nilai religius

<sup>44</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 242.

<sup>45</sup>A. Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Op. Cit.*, hlm. 154

<sup>46</sup>[Http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008\\_GASAL/UUI11001/1\\_1/FE\\_A\\_/FG\\_4](http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008_GASAL/UUI11001/1_1/FE_A_/FG_4)

ibadah puasa adalah nilai yang diperoleh hamba-hamba Allah swt. Setelah berpuasa.

Berkaitan dengan pengertian nilai religius tersebut, islam tidak mensyariatkan sesuatu melainkan diikuti oleh nilai-nilai, dimana semua tidak lepas dari berbagai manfaat yang terkandung dalam ciptaan Allah, hukum-hukum-Nya, maha Bijaksana dalam perintah-Nya, tidak pernah menciptakan sesuatu yang batil, dan tidak pernah menciptakan sesuatu hukum yang sia-sia.

Begitu banyak nilai-nilai yang kita dapatkan setelah kita berpuasa, diantaranya yaitu kedisiplinan, ikhlas, jujur, zuhud, tawakal, khauf-raja', syukur, sabar, ridho dan taqwa. Dimana nilai-nilai tersebut dapat mensucikan jiwa kita dan tidak semua orang dapat meraihnya. Allah swt. berfirman ;

قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا ۖ وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا ﴿٩﴾

"*Sesungguhnya beruntunglah orang yang mensucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya.*"<sup>47</sup> (Asy-Syams: 9-10)

Ayat tersebut memotivasi kita jika ingin beruntung, maka kita harus berusaha mensucikan diri dengan menjaga nilai-nilai religius ibadah puasa tersebut harus kita jaga pada syahru syiyam atau bulan Ramadán. Sebagaimana yang telah diungkapkan oleh Atabik Luthfi yaitu

"Ramadán sesungguhnya menjanjikan peluang bagi siapaun untuk meningkatkan spiritualnya. Jika hal ini tidak bisa diraih di bulan yang penuh

---

<sup>47</sup>Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Alqur'an dan Terjemah*, Diponegoro, Bandung, 2006, hlm. 595.



berkah, akan sangat sukar didapatkan diluar bulan yang baik ini. Rasulullah saw. Bersabdah 'Barang siapa yang terhalang dari meraih kebaikan dibulan ramadán, maka ia terhalang dari mendapat semua kebaikan untuk selamanya'.<sup>48</sup>

Dengan demikian, ketika Ramadhan sudah berlalu meninggalkan kita, namun semangat dan nilai puasa (ramadán) sepatutnya tetap hadir menyertai keseharian kita. Ramadán bukan satu-satunya bulan untuk beramal dan ber-taqarrub kepada Allah swt. Ramadán hanya momentum untuk meningkatkan dan memaksimalkan kebaikan kita sebagai bekal menghadap sebelas bulan berikutnya. Alangkah rugi dan pelitnya seseorang yang hanya mau bersemangat beribadah dan beramal saleh di bulan tertentu.

Nilai-nilai yang telah disebutkan diatas akan dijelaskan sebagai berikut :

a. Disiplin

Disiplin artinya kataatan kepada peraturan.<sup>49</sup> Berpuasa bagi orang yang islam bukan saja berbakti kepada Allah tetapi disiplin jiwa dan moral, suatu kesadaran hidup yang tinggi bukankah tidak ada haya nafsu yang lebih besar dari pada melepaskan lapar, sedang makan dan minum dibawah pelupak mata, meskipun demikian, haya nafsu ini dikalahkan oleh orang yang berpuasa.<sup>50</sup> Karena kedisiplinan peraturan bagi orang yang berpuasa yaitu, menahan lapar dan dahaga serta nafsu. Dalam hal ini kedisiplinan, juga terdapat pada amalan-amalan rutin seperti bangun malam untuk qiyamullail, tilawah Al-Qur'an, teratur makan sahur dan berbuka pada waktu-waktu yang disunahkan. Sedekahpun diutamakan

---

<sup>48</sup>Atabik Luthfi, *Tafsir Takziyah Tadabur Ayat-Ayat Untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, Gema Isnani, Jakarta, 2009, hl. 270

<sup>49</sup> Syahrul Ramadhan, *Kamus Ilmiah Populer*, Khazanah Media Ilmu, Surabaya, 2010, hlm. 88

<sup>50</sup>R. H. Su' dan, *Al-qur'an dan panduan kesehatan masyarakat*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997, hlm.223.

karena membawa manfaat yang sangat besar untuk melatih jiwa kedermawanan kita. Selain itu khususnya di bulan ramadán semua amalan dilipatgandakan pahalanya oleh Allah SWT.

Allmandury mengatakan bahwa puasa meningkatkan latihan berserah Diri dan taat kepada Allah serta mempuk sikap disiplin. Kesadaran akan kewajiban puasa dan pemahaman akan berkah puasa, akan mendorong orang berpuasa berupaya untuk berserah diri kepada Illahi Robbi dan taat kepada segala perintah-Nya. Sementara itu sunah-sunah atau ketentuan-ketentuan dalam cukupan ibadah puasa, yaitu pelaksanaan buka puasa, pelaksanaan makan sahur, pelaksanaan Sholat tarawih dan lain-lai, harus dilakukan pada waktunya. Islam menghajikan, dalam melaksanakan ibadah, baik ibadah wajib maupun ibadah sunah, harus dilakukan secara tertib dan disiplin sesungguhnya merupakan bagian utama dalam kehidupan umat islam.

Ajaran islam menuntut uslimin dan muslimat untuk memiliki budaya tertib dan disiplin serta mampu merealisasikan dalam kehidupan sehari-hari.

#### b. Ikhlas

"Semua benda berpotensi dapat ternoda oleh benda lainnya. Jika benda itu bersih serta terhindar dari kotoran dan noda, maka disebut Khalis (benda yang bersih) dan pekerjaan untuk membersihkannya disebut ikhlisan. Lawan dari ikhlash adalah syirik. Orang yang tidak ikhlas adalah musrik (pelaku syirik)"<sup>51</sup>

---

<sup>51</sup>Syahrul Ramadhan, *Kamus Ilmiah Populer*, Khazanah Media Ilmu, Surabaya, 2010, hlm. 88

Ikhlas itu bersemayam di dalam hati, yang berkaitan dengan niat dan tujuan. Hakikat niat itu sendiri yaitu kita Dapat merasakan berbagai hal yang kita lakukan, bila faktor yang menyebabkan itu hanya satu, maka perbuatan itu di sebut ikhlas. Contohnya sebagaimana orang yang bersedekah dengan tujuan riya' mengharapkan pujian dari manusia, maka ia ikhlas secara bahasa. Lain halnya jika seseorang yang tujuan beramalnya semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah, maka Inilah yang disebut dengan ikhlas.

Oleh karena itu, bagi siapa saja yang mengajarkan puasa dengan tujuan taqirrub kepada Allah dan mencapai kesehatan, tidak merusak keikhlasannya tidak merasa terbebani dengan puasanya, bahkan jika kesehatannya itu diniatkan untuk memperkuat diri dalam mengamalkan kebaikan, maka pahalanya akan bertambah. Sifat ikhlas memiliki peranan yang sangat penting bagi seseorang muslim dalam mengamalkan ajaran islam dalam kehidupan keseharian. Beberapa faktor yang menyebabkan hal ini adalah sebagai berikut :

- 1) Hakikat Hidup adalah beribadah yang harus dilakukan dengan ikhlas. Dalam ajaran islam , hakikat hidup yang sesungguhnya ialah melaksanakan instruksi robbani (ibadah). Dan dalam melaksanakan ibadah ini semata-mata harus dilakukan dengan

---

<sup>51</sup>R. H. Su' dan, *Al-qur'an dan panduan kesehatan masyarakat*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997, hlm.223.

Sa'id Hawwa, *Kajian Lengkap Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) Intisari Ihya Ulumuddin*, Darus Salam, Jakarta, Cet. 1, 2005, hlm. 342.

penuh keikhlasan, menggapai keridhoan Allah. Tiada artinya seluruh aktivitas ibadah yang dilakukan tanpa diiringi keikhlasan.

2) Ibadah tidak akan diterima kalau tidak berdasarkan pemahaman yang benar dan ikhlas. Dalam sebuah hadits dikatakan bahwa manusia-manusia terbaik akan masuk neraka, padahal mereka adalah orang yang sering berjihad, berinfaq dan membaca Al-Qur'an . Allah swt. Menolak amalan mereka karena. Amalan yang dilakukannya tidak ikhlas. Orang berjihad ingin dikatakan sebagai seorang pemberani, orang yang berinfaq ingin dikatakan seotang dermawan, dan orang yang membaca Al-Qur'an ingin dikatakan sebagai qori (bacaan bagus).

3) Hidup adalah pertarungan anatar haq dan bathil, anatar ahli imán dan kufur, anatar kekasih Allah dan musuh Allah. Orang yang beriman dimengakan Allah saat ia ikhlas. Sejarah mencatat bahwa salah satu faktor yang menyebabkan kekalahan umat islam dalam berperang adalah ikhlas. Saat perang uhud, sebagian pasukan islam memburu ghanimah (rampasan perang) dan mereka lupa kepada Allah. Sehingga pasukan umat islam saat itu mengalami kekalahan. BEgitu juga saat perang Hunain, jumlah pasukan islam lebih banya jumlahnya dibanding pasukan musuh. Segelintir oran tidak memiliki rasa ikhlas mereka merasa diatas angin karena jumlah pasukan yang banyak . Namun yang terjadi justru. Pasukan islam mendapat kekalahan. Baru setelah bertaubat kepada Allah,

pasukan islam mendapat kemenangan berkata bantuan tentara malaikat yang di turunkan langsung oleh Allah swt.

- 4) Tobat akan diterima jika dilakukan dengan murni atau bersih ( Taubatannasuha). Allah swt. akan mengampuni dosa seseorang, manakalah ia bertaubat dengan taubat yang bersih dan murni (Taubatannasuha), dan kunci dari taubat yang bersih dan murni ini adalah ikhlas.
- 5) Diberikan nafas yang panjang dalam beribadah. Dalam realitas keseharian, permasalahan yang menimpa kita bukanlah tidak melakukan ibadah, namun ibadah itu kita lakukan dengan sesuatu yang sisa . Kita membaca Al-Qur'an menunggu malam jum'at tira atau bulan ramadan tira atau bahkan ekali seumur hidup saat keluarga atau orang tua meninggal dunia. Bagaimana mungkin kita menjadi yang terbaik, kalau ibadah dilakukan dengan sesuatu yang sisa. Dengan sifat ikhlas, kita akan memiliki nafas panjang dalam beribadah. Karena ibadah yang dilakukan murni karena Allah semata, bukan manusia, organisasi, jemaah.
- 6) Dengan keikhlasan, seluruh potensi di dunia bisa berguna di akhirat kelak. Harta , anak, rumah dan aset dunia lainnya pada hakikatnya tidak adagunya kalau tidak dikelola dengan ikhlas. Bagi orang yang ikhlas, semua aset dunia akan ada manfaatnya, karena di dunia digunakan untuk kepentingan akhirat. (DR. Ahzami Saminun Jazuli ,MA)

Dilihat dari enam point tersebut, diantara pelajaran yang bisa kita peroleh selama menjalani ibadah puasa ramadhan adalah keikhlasan. Kita berpuasa menahan sesuatu yang dilarang Allah, semata-mata karena Allah swt. Seandainya kita masuk ke sebuah kamar dan makan di dalamnya sendirian, niscaya tidak ada orang yang melihatnya. Namun hal ini tidak kita lakukan karena ada faktor ikhlas. Keikhlasan adalah modal yang sangat berharga, ia tidak boleh hilang dari diri kita bahkan kita harus dipelihara sampai ajal menjemput kita. Karena hanya orang-orang yang ikhlaslah yang akan mendapat predikat husnul khotimah di akhirat hayatnya.

### c. Jujur

Jujur merupakan mata uang yang paling berharga di dunia. Jujur yaitu mengatakan segala sesuatu sesuai dengan kenyataan yang ada, baik jujur dalam perkataan maupun perbuatan. Seseorang yang jujur dan benar akan selalu di percaya, sebagaimana Rasulullah saw. Dengan kejujurannya sehingga beliau di beri gelar Al-Amin yang artinya Dapat dipercaya. Hakikat jujur atau shidiq, sebagaimana perkataan Al-Ghazali mengenai shidiq bahwa Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-azhab: 23.

رَجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ

"...orang-orang yang menepati apa yang mereka janjikan kepada Allah..."<sup>52</sup>

<sup>52</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit*, hl. 421

Lafazh shidiq digunakan dalam enam makna: jujur dalam perkataan, jujur dalam niat dan keinginan, jujur dalam hasrat (azm), jujur dalam memenuhi hasrat, jujur dalam perbuatan dan jujur dalam merealisasikan semua maqam agama. Seseorang yang berkata jujur kepada enam hal tersebut di atas disebut shidiq (orang yang sangat jujur). Tingkatan jujur tersebut berlainan tingkatannya pada setiap orang.<sup>53</sup>

*Pertama*, jujur dalam perkataan. Kejujuran dalam perbuatan Dapat diketahui ketika ia memberikan suatu berita, baik yang berkaitan dengan peristiwa masa lalu maupun yang akan datang. Selain itu juga ketika menepati janjinya dan tidak melakukan sumpah palsu. Dalam hal ini, setiap orang berkewajiban untuk menjaga lidahnya selain mengatakan yang benar. Barang siapa yang menjaga lidah dari perkataan bohong ketika berbicara, maka ia disebut sebagai orang yang jujur.

*Kedua*, jujur dalam niat dan keinginan. Hal ini berkaitan dengan masalah ikhlas, yaitu setiap perbuatan dan ibadah yang dilakukan semata-mata karena Allah. Akan tetapi, ketika perbuatannya dinodai dengan keinginan selain Allah, maka ia disebut sebagai pembohong (kadzib). Perkataan mereka benar, akan tetapi Allah mengatakan perkataan mereka bohong, bukan dari perkataannya melainkan hati. Oleh karena itu, salah satu makna jujur adalah ketulusan niat atau ikhlas. Dengan begitu seluruh orang yang jujur harus berlaku ikhlas.

*Ketiga*, jujur dalam hasrat ('azm). Terkadang sebelum melakukan pekerjaan, timbul hasrat dari hati seseorang, "Apabila Allah memberikan rezeki kepadaku, maka aku akan menyedekahkan seluruhnya atau

---

<sup>53</sup>Sa'id Hawwa, *Op. Cit.*, hlm. 346.

sebagian."Hal itu merupakan hasrat seseorang yang terkadang didukung oleh kemampuan diri hingga hasrat yang benar (shidiq), atau terkadang setelah hasrat timbul keraguan dan kelemahan sehingga tidak dapat mewujudkan hasratnya. Jadi, shidiq merupakan ungkapan kesempurnaan dan kekuatan, maka dari itu jika kita berhasrat baik demi kejujuran atau kebenaran kita harus melaksanakannya.

*Keempat*, jujur dalam memenuhi hasrat. Terkadang, seseorang mudah mengungkapkan hasrat dan keinginannya karena tidaklah berat untuk mengungkapkan hasrat dan keinginannya. Akan tetapi untuk merealisasikannya cukuplah berat, diperlukan kemampuan dan keinginan yang kuat agar hasrat itu dapat terwujud dengan benar (shidiq).

*Kelima*, jujur dalam perbuatan. Bersungguh-sungguh dalam mengerjakan sesuatu sesuai apa yang ada di dalam hatinya. Hatinya harus mendorong anggota tubuh untuk melakukan apa yang diinginkan hati. Jujur dalam perbuatan bertentangan dengan pelaku iya, dimana yang riya menampilkan baik secara zahir tapi hatinya tidak baik. Ketika melakukan Sholat, ia terlihat khusyuk akan tetapi hatinya mengikuti hawa nafsunya. Orang seperti ini tidak jujur dalam perbuatannya, meskipun ia tidak ada keinginan pamer atau mencari simpati orang lain. Maka seseorang yang perbuatannya tidak sesuai dengan kata hatinya, dengan penuh kesadaran dan sengaja maka disebut riya dan tidak sampai mencapai ikhlas, sedangkan apabila tidak di sengaja, maka ia tidak mencapai tingkat shidiq.



Keenam, ini merupakan derajat yang paling tinggi dan mulia yaitu shidiq atas maqam-maqam agama, misalnya adalah jujur dalam rasa takut atau khauf, jujur dalam penuh pebgarapan atau raja', jujur dalam memuliahkan Allah atau ta'zhim, jujur dalam rihdo atas ketentuan Allah, jujur dalam tawakal, jujur dalam mencintai Allah dan jujur dalam segala perkara.

Basyar bin Harits berkata, "barang siapa yang beribadah kepada Allah dengan dilandasi shidiq, maka ia tidak mau menjadi penjilat bagi manusia."<sup>54</sup>Dengan demikian Dapat kita ketahui bahwa jujur merupakan sesuatu yang sangat berharga, jika dikaitkan dengan puasa.Maka letak kejujuran yang semes stinya yaitu ketika pada pelaksanaannya.Seseorang yang berpuasa itu menahan segala yang membatalkan, namun dilain waktu jika seseorang itu tidak jujur, imannya lemah dan ada kesempatan bisa saja dia minumn makan bahkan berzina karena tidak ada yang mengetahuinya. Namun harusnya ia sadar bahwa Allah selalu mengawasinya, bahkan Allah pun mengetahui visi-misi hati kita. Dengan demikian rasa muraqabah sangat dibutuhkan dalam hal ini.

#### d. Zuhud

Mengetahui sifat zuhud merupakan perkara yang sulit. Al-Ghazali mengatakan bahwa zuhud adalah berpaling dari sesuatu yang di benci kepada sesuatu yang baik. Dalam definisi al-Ghazali tersebut mengandung pengertian, bahwa zuhud harus ada yang di benci dan ada

---

<sup>54</sup>Ibid, hlm, 345

sesuatu yang dicintai yang keadaannya lebih baik. Lain halnya dengan alQusyairi yang berpendapat bahwa zuhud adalah tidak merasa berbangga terhadap kemewahan dunia yang telah ada di tangannya, dan tidak merasa bersedih dengan hilangnya kemewahan tadi dari tangannya. Nampaknya pengertian zuhud yang diberikan oleh al-Qusyairi lebih sesuai dengan kehidupan dewasa ini, yakni zuhud yang membuat para penganutnya mempunyai pandangan khusus terhadap kehidupan duniawi dimana mereka telah bekerja dan berusaha, akan tetapi kehidupan duniawi itu tidak menguasai kecendrungan qalbu mereka serta tidak membuat mereka mengingkari ketentuan Allah. Hal ini pun bermanfaat, sebagaimana sahabat Nabi misalnya Utsman bin Affan yang hartawan, sehingga dapat membekali pasukan Nabi pada masa paceklik. Ada tiga cirri sifat zuhud:

- 1) Tidak senang apabila memiliki sesuatu dan tidak bersedih ketika kehilangan sesuatu.

Sebagaimana yang terdapat pada Al-Qur'an surat al-Hadid:23

لَّكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ ۗ وَاللَّهُ  
لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ ﴿٢٣﴾

“...supaya kamu jangan berduka cita terhadap apa yang luput dari kamu, dan supaya kamu jangan terlalu gembira terhadap apa

yang diberikan-Nya kepadamu. Dan Allah tidak menyukai setiap orang yang sombong lagi membanggakan diri.<sup>55</sup>

- 2) Menganggap sama antara pujian dan celaan. Biasanya seseorang yang berkedudukan kerap kali menjadi buah bibir. Jika dia zuhud maka dia akan merasa biasa saja dengan celaan atau pujian dari orang lain.
- 3) Hanya dipenuhi dengan kecintaan kepada Allah SWT.

Seseorang yang zuhud hatinya hanya disibukkan dengan perkaraperkara yang mendekatkan dirinya kepada Allah. Jika ia sedang berpuasa maka ia akan memperbanyak ibadahnya dalam membaca Al-Qur'an, qiyamullail, shodaqoh, zikir dan I'tikaf, semua itu ia lakukan ada maupun tidak ada orang yang melihatnya. Pengaruh zuhud itu akan membuat seseorang bertambah akrab dengan Allah SWT. Jadi, cirri-ciri zuhud ialah seseorang dalam kondisi yang sama ketika dalam keadaan miskin atau kaya, mulia atau terhina, pujian atau celaan, semua itu disebabkan karena keakrabannya dengan Allah dan dia hanya gelisah kalau buruk dalam pandangan Allah. Akan tetapi zuhud tidak dapat dicapai kecuali dengan tawakal

#### e. Tawakal

Tawakal artinya memasrahkan diri kepada Allah sebagaimana dikatakan Ibrahim ibn Adham: "Bekerjalah sebagaimana para pahlawan,

---

<sup>55</sup> Departemen Agama RI, Op. Cit, hlm. 540

usaha mencari barang yang halal, dan berilah keluargamu nafkah yang cukup.” Sejalan dengan pengertian tawakal tersebut, Sahl mengatakan bahwa tawakal adalah menyerahkan segala keputusan dari perbuatan yang dilakukan kepada kekuasaan Allah SWT. Sedang Abu Ayyub menyatakan, bahwa tawakal adalah bersemangat dalam beribadah dan selalu menguntungkan hatinya kepada Allah, dan menerima pemberian-Nya (merasa cukup atas sesuatu yang dimilikinya).

Dengan demikian salahlah orang mengartikan tawakal dengan menyerahkan segala-galanya kepada Allah SWT tanpa disertai usaha sedikitpun. Pandangan yang demikian ini membawa pandangan menyerahkan pada takdir, tanpa disertai usaha yang selanjutnya akan menampilkan sikap yang tidak bertanggung jawab atas tindakannya.

Ali Daqaq mengatakan bahwa tawakal itu terdiri dari tiga tingkatan, yakni: pertama, tentramnya hati terhadap apa yang telah dijanjikan Allah, seperti ini adalah tingkatan bidayah (pemula/awam). Kedua, menyerahkan urusan kepada Allah, karena dia telah mengetahui keadaan dirinya; ini adalah tingkatan mutawassith (menengah atau para wali Allah). Ketiga, tafwidh merasa ridha menerima ketentuan Allah. Demikian, sifat-sifat *mahmudah* yang seharusnya dimiliki oleh setiap orang muslim dalam rangka mencapai tingkatan iman yang lebih tinggi. seseorang mewakilkan (wakkalahu) urusannya kepada fulan,” artinya adalah menyerahkan seluruh urusan kepadanya dengan penuh kepercayaan tanpa keraguan sedikitpun. Dengan demikian awakal adalah

menyerahkan segala urusan hanya kepada Allah, meyakini bahwa tidak ada yang melakukan kecuali Allah dan meyakini kemampuan Allah untuk memenuhi kebutuhan hamba-Nya. Sehari penuh kita berpuasa, menahan segala yang membatalkan, menjauhi segala larangan-Nya dan menjalankan segala perintah-Nya. Setelah itu kita serahkan kepada Allah mengenai pahala puasanya dan balasan-balasan yang akan Allah berikan kepada kita, setelah kita berikhtiar untuk mendapatkan balasan yang terbaik

f. Syukur

“Umumnya ulama *muta'akhirin* menyatakan, bahwa syukur adalah realisasi dari pujian kepada Allah yang ditumbuhkan dari lubuk hati, diwujudkan dalam ucapan dan perbuatan, atau dengan kata lain syukur adalah manifestasi pengagungan dan pujian Allah atas segala nikmat yang telah di anugerahkan kepada seseorang dengan hati, ucapan dan perbuatan. Hal ini berarti juga mempergunakan nikmat yang telah diberikan itu sesuai dengan fungsi dan proporsinya. Pengetian ini sejalan dengan pengertian sukur menurut Syaikh Ali Daqqaq, bahwa hakikat syukur adalah pengakuan terhadap nikmat yang telah diberikan kepadanya yang dibuktikan dengan ketundukan. Ali Daqqaq memebagi syukur menjadi tiga bentuk. *Pertama*, dengan lisan, berupa pengakuan dengan lidahnya. *Kedua*, dengan anggota tubuh, mempergunakan nikmat itu untuk mentaati Allah. *Ketiga*, adalah syukur dengan hati, berupa pengakuan atas kebesaran Allah SWT<sup>56</sup>.

Contohnya yaitu, jika seseorang mendapatkan nikmat kesehatan dan rizki maka ia bersyukur dengan mengucapkan alhamdulillah, kemudian tetap mencintai yang memberi nikmat dalam bentuk ketundukan dan kepatuhan hati dengan bertambah giat dalam beribadah

---

<sup>56</sup>Amin Syukur, Pengantar Studi Islam, (Semarang: Pustaka Nuun 2002), h. 181-182

baik yang wajib maupun yang sunahnya seperti puasa, shalat dll. Kemudian ia bershodakoh dan berzakat sebagai bentuk syukur atas nikmat Allah, karena dengan bersyukur maka nikmat kita akan bertambah.

Setinggi apa pun anda menjadi hamba yang bersyukur, maka anda masih tetap perlu meningkatkan syukur anda. Jika anda baru bersyukur saat menambahkan nikmat berupa materi, ini adalah baru tahap awal menjadi hamba yang pandai bersyukur. Untuk meningkatkan rasa bersyukur, kita harus lebih jeli dan peka terhadap berbagai nikmat yang diberikan Allah kepada kita. Kurangnya kepekaan terhadap nikmat Allah akan mengurangi syukur kita, sebab kita merasa tidak ada yang perlu disyukuri lagi. Meningkatkan kepekaan bisa dilakukan dengan melakukan perenungan terhadap apa yang terjadi pada hidup kita sehari-hari. Luangkan waktu Anda setiap hari untuk merenungkan nikmat setiap harinya.

Setiap saat, kita mendapatkan nikmat baru. Satu detik waktu berlalu berarti kita mendapatkan nikmat hidup selama satu detik. Nafas kita, penglihatan kita, penciuman kita, detak jantung kita dan sebagainya yang tidak mungkin disebutkan disini. Selalu ada hikmah dari setiap kejadian, baik kejadian pada diri sendiri maupun orang lain. Sementara setiap saat selalu ada kejadian, berarti selalu ada hikmah yang bisa kita ambil. Sementara hikmah adalah suatu nikmat. Syukur, inilah satu jenis perasaan yang jarang bermukim permanen di hati kita. Bahkan, kerap kita

lupa dan alpa. Istilah saya, kadarkum. Kadang sadar, kadang kumat. Nah, siding pembaca sekalian, mulai sekarang, ketahuilah bahwa sebenarnya Anda adalah orang yang sangat beruntung, baik dalam bisnis maupun dalam kehidupan sehari-sehari. Dan itu amat layak untuk Anda syukuri.

g. Sabar

Secara harfiah, sabar berarti taba hati. Menurut Ibn Atha, sabar artinya tetap tabah dalam menghadapi cobaan dengan baik.<sup>57</sup> Jadi sabar berarti menghilangkan rasa mendapatkan cobaan tanpa menunjukkan rasa kesal menjaga dirinya untuk sabar atas segala sesuatu yang kurang menyenangkan. Sabar dalam menjalankan perintah-perintah Allah, menjauhi segala larangannya dan dalam cobaan-cobaan yang ditimpahkan-Nya pada diri kita. Sikap sabar sangat dianjurkan dalam ajaran Al-Qur'an Allah swt, berfirman :

يَبْنَى ءآءَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِّنْكُمْ يَقْضُونَ عَلَيْكُمْ ءَأَيْتِي فَمَنْ أَتَقَىٰ  
وَأَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴿٣٥﴾

*Maka bersabarlah kamu seperti orang-orang yang mempunyai keteguhan hati dari Rasul-rasul telah bersabar dan janganlah kamu meminta disegerakan (azab) bagi mereka..." (QS.al-Ahraf: 35)*

إِنَّمَا يُؤَقَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿١٠﴾

*Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkerekanya tanpa batas."(QS.Az-Zumar: 10)*

<sup>57</sup>Abuddin Nata, *Akhlak Tasawuf*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet. 4, 2002, hlm. 200.

Banyak tokoh-tokoh sufi yang meninjau sabar. Dzun Núñ misalnya, mengartikan sabar dengan sikap menjauhkan diri dari berpaling terhadap hal-hal yang diperintah, tegar dalam menghadapi ujian, menunjukkan sikap kaya ketika berkecamuknya kepapanan (kefakiran). Sedang Ibnu Athaillah mengatakan, bahwa sabar ialah tabah menghadapi cobaan dengan penuh kesopanan.

Sementara al-Qusyairi mengatakan bahwa sabar adalah lembur (fana) dalam cobaan tanpa tanpa menampakkan keluhan sedikit pun. Letak kesabaran atau orang yang dikatakan sabar menghadapi cobaan adalah saat Pertama kali cobaan itu datang (al-shabaru -inda sHadamat al-ula). Al-Qusyairi membagi sifat sabar menjadi Dua macam, yakni sabar yang merupakan sebagian dari usaha manusia dan sabar yang bukan menjadi usaha manusia. Sabar yang Pertama di bagi menjadi dua bagian, yaitu sabar dalam menghadapi perintah Allah dan sabar menghadapi yang dilarang-Nya. Sedang sabar yang Kedua adalah sabar dalam menghadapi yang tidak diinginkan yang erat hubungannya dengan ketentuan Allah seperti bencana dan berbagai macam kesulitan dalam hidup ini.

Sabar merupakan salah satu kunci yang dapat membuka pintu pertolongan Allah, hanya saja sulit dilaksanakan tanpa adanya latihan yang dilakukan sebelumnya. Karena itu sabar diibaratkan sesuatu yang pahit rasanya, namun mempunyai manfaat yang besar.

Sabar disini tidak hanya berarti tahan dalam menghadapi ujian dan cobaan, akan tetapi sabar dalam kaitannya dengan yang lain, misalnya



dalam menjalankan perintah dan larangan, baik di saat sebelum menjalankan atau menerima perintah atau ketaatan melaksanakan maupun sesudah melaksanakan ketaatan tersebut. Tentang keutamaan sabar banyak dijelaskan dalam Al-Qur'an antara lain tersebut dalam surat al-baaqoroh; 153 dan al-anfal: 46. Dalam Kedua ayat tersebut dijelaskan, bahwa sabar adalah sifat yang dimiliki oleh kekasih Allah dan ia selalu bersamanya.

Puasa adalah untuk melatih kesabaran dalam taat kepada Allah, kesabaran dalam menjauhi larangan Allah, dan kesabaran atas rasa takdir Allah yang tidak mengenakan berupa rasa lapar, haus dan kelemahan jiwa raga.<sup>58</sup> Dalam ibadah puasa ini, tiga macam kesabaran terkumpul menjadi satu, sehingga terealisasikan salah satu tujuan orang berpuasa, yaitu agar menjadi orang yang bersabar.

#### h. Ridho

Ridho Secara harfiah ridha artinya rela, suka, senang. Harun Nasution mengatakan ridha berarti tidak berusaha menentang kada dan kadar Allah menerimanya dengan hari senang. Mengeluarkan perasaan benci dari hati sehingga yang tinggal di dalamnya hanya perasaan senang dan gembira, tidak merasa pahit dan sakit sesudah turunnya kada dan kadar, malahan perasaan cinta bergelora di waktu turunnya bala". Karena Allah tidak memberi tahu manusia dalam posisi yang seperti apa Allah meridhoinya. Sebagaimana pentingnya keridhaan pemilik surga lebih utama ketimbang surga itu sendiri.

Ridha menurut Abu Bakar bin Thahir ialah mengeluarkan rasa tidak senang dalam hati, sehingga tidak ada lagi perasaan selain dari rasa

---

<sup>58</sup>Muhammad Shalih Al- Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, Khatulistiwa, Jakarta, 2008, hlm. 31.

senang dan gembira. Al-Klabadzi mengumpulkan beberapa definisi ridha yang disampaikan oleh sufi kawakan. Ridha berarti menerima ketentuan hukum Allah (al-Muhasiby), senangnya hati terhadap apa yang ditetapkan pada dirinya (Dzun Nur)..

Sesungguhnya ridha yang benar adalah tidak meninggalkan ikhtiyar, berdoa dan memohon kepada Allah dalam rangka mencapai tujuan hidup yang baik dan lebih baik. Kita diperintah menyembah Allah dan berdoa kepada-Nya agar kita menjadi tenang dan bersih karena kita selalu ingat kepada-Nya.

Manusia biasanya merasa sukar menerima keadaan-keadaan yang biasa menimpa dirinya, seperti kemiskinan, kerugian, kehilangan barang, pangkat dan kedudukan., kematian dan lain-lain yang dapat mengurangi kesenangannya. Kaena yang dapat bertahan dari berbagai cobaan itu hanyalah orang-orang yang telah memiliki sifat ridha. Selain itu ia juga rela berjuang di jalan Allah, rela menghadapi segala kesukaran, rela membela kebenaran, rela berkorban harta, jiwa dan lainnya. Semua itu merupakan sifat-sifat terpuji dan akhlak yang bernilai tinggi bahkan dianggap sebagai ibadah yang semata-mata karena mengharap keridhaan Allah.

i. Takwa

Takwa merupakan target pencapaian dari seluruh ibadah manusia., termasuk puasa „la“allakum tattaqun“. Pada level ini, seseorang berada

pada zona aman dari gangguan syetan, karena berarti ia mampu mengaplikasikan seluruh petunjuk dan aturan Allah SWT, baik yang terkait dengan perintah maupun larangan-Nya. Ketakwaan yang diharapkan tampil tentunya bersifat individual dan komunal dalam bentuk amaliah ibadah mahdhah ibadah ghairu mahdhah (ibadah sosial).<sup>59</sup>Takwa memiliki jalan sendiri, apabila orang melalui jalan itu maka nilai-nilai ketakwaan akan terpatri dalam dirinya dan perbuatan akan mencerminkan cahaya Al-Qur'an dan hadits. Jalan takwa yang paling penting adalah dengan mengerjakan ibadah, mengerjakan perbuatan baik dan menghindari kemaksiatan.

Itulah mengenai sepuluh nilai-nilai religious ibadah puasa, nilai-nilai ini tidak dapat diperoleh kecuali bila orang-orang yang berpuasa itu menjalankan ibadah ini sesuai dengan tata cara yang telah digariskan. Maka dari itu, teruskan berusaha dengan keras untuk menyempurnakan puasa kita dan menjaga batasan-batasannya, dan bertobat kepada Allah atas kelalaian kita dalam hal tersebut.

Di dalam ibadah puasa terdapat nilai-nilai rukyah yang akan lebih mendekatkan seorang hamba dengan Rabb-Nya, jika dilaksanakan secara istiqomah maka akan membuka tabir antara keduanya. Di antaranya adalah:

---

<sup>59</sup> Atabik Lutfhi, Op.Cit., hlm.269

- 1) Tazkiyah an-nafs (pembersih jiwa),
- 2) Bahwa puasa menyehatkan badan,
- 3) Puasa merupakan tarbiyah bagi iradah (kemauan),
- 4) Pengendalian hawa nafsu,
- 5) Menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT.
- 6) Puasa mempunyai hikmah ijtima'iyah (hikmah sosial)

Mempersiapkan orang menuju drajat takwa dan naik ke kedudukan orang-orang muttaqin.

Untuk lebih jelasnya mengenai nilai-nilai ruhiyah tersebut, maka penulis akan menjelaskan satu persatu sebagai berikut:

- 1) Tazkiyah an-naf (pembersihan jiwa), dengan mematuhi perintah-perintah-Nya, menjauhi segala larangan-Nya dan melatih diri untuk menyempurnakan ibadah kepada Allah semata, meskipun itu dilakukan dengan menahan diri dari hal-hal yang menyenangkan dan membebaskan diri dari hal-hal yang telah lekat sebagai kebiasaan. Kalau saja mau, ia bisa saja makan, minum, bersetubuh dengan istrinya, dan tidak seorangpun mengetahuinya. Akan tetapi ia menunggalkan semua itu semata-mata karena Allah SWT. Tentang ini, Rasulullah SAW. Bersabda, Artinya: "Dari Abu Huarairah ra. Berkata, Rasulullah SAW, bersabda: „Demi Dzat yang diriku berada di tangan-Nya, sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih harum di sisi Allah dari pada bau minyak kasturi. Dia tidak makan, tidak

minum, dan tidak berhubungan dengan istrinya karena-Ku. Tiap-tiap amal bani adam baginya, kecuali puasa ia untuk-Ku dan aku yang akan memberinya pahala“.”(HR. Bukhari dan Muslim)

- 2) Bahwa puasa, disamping menyehatkan badan sebagaimana di nyatakan oleh dokter spesialis juga mengangkat aspek kejiwaan mengungguli aspek materi dalam diri manusia. Manusia, sebagaimana sering dipersepsi banyak orang, memiliki tabiat ganda. Ada unsure tanah ada pula ruh ilahi yang di tiupkan Allah padanya. Satu unsure menyeret manusia kebawah, unsure yang hilang mengangkatnya ke atas.

Jika unsure tanah dominan, ia akan turun ke derajat binatang atau bahkan lebih rendah dari padanya. Sebaliknya, apabila ruh ilahi yang menguasai, ia akan melambung tinggi ke derajat malaikat. Dalam puasa terdapat kemenangan ruh ilahi atas materi, akal pikiran atas nafsu syawat. Inilah barang kali rahasia kebahagiaan sehari-hari yang di rasakan oleh orang yang berpuasa setiap mendapati puasanya sempurna hingga waktu berbuka.

- 3) Terbukti bahwa puasa merupakan tarbiyah bagi *iradah* (kemauan), jihad bagi jiwa, pembiasaan kesabaran, dan “pemberontakan” kepada halhal yang telah lekat mentradisi. Adakah manusia kecuali pasti memiliki kemauan? Adakah agama selain kesabaran untuk taat atau kesabaran menghadapi maksiat? Puasa mewakili dua kesabaran itu.

Karenanya tidak mengherankan ketika Rasulullah SAW. Menanamkan bulan Ramadhan sebagai syahr ash-shabr (bulan kesabaran). Sebuah hadits dari Ali dan Abu Abbas dan Tabrani dan Baghawiy dari Namr bin Tulab yang berbunyi, *“Puasa bulan kesabaran dan tiga hari dalam setiap bulan dapat melenyapkan kedengkian dalam dada”*. (HR. Bazzar)<sup>61</sup>

Sebagaimana halnya Nabi SAW. Menganggap puasa sebagai junnah (perisai) untuk melindungi diri dari dosa ketika di dunia dan untuk menyelamatkan diri dari api neraka.

- 4) Sudah sama-sama dipahami bahwa nafsu seksual adalah senjata syeetan yang paling ampuh untuk menundukan manusia, sehingga aliran psikolog menganggap bahwa ia adalah penggerak utama perilaku manusia. Siapa pun yang mengamati medan peradaban barat sekarang ini, dengan berbagai bentuk dekadensi moral dan mewabahkan sebagai penyakit, hendaknya kita mendapatkan pelajaran bahwa penyelewengan naluri ini mengakibatkan lahirnya berbagai konisi yang menjadi refleksinya. Puasa berpengaruh mematahkan gelora syahwat ini dan mengangkat tinggi-tinggi nalurinya, khususnya jika terus menerus melakukan puasa dengan mengharap pahala Allah SWT. Karen itu, Rasulullah SAW. Memerintahkan puasa kepada pemuda yang belum mampu menikah, hingga Allah melimpahkan karrunia-Nya kepadanya. Sebagaimana hadits yang di riwayatkan oleh Al-Qamah bahwa Abdulla ra. Mengatakan uatu ketika kami bersama

Nabi SAW, kemudian beliau bersabda Artinya:“Wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian telah mampu maka nikahlah. Sesungguhnya ia lebih dapat menundukan pandangan an lebih menjaga kemaluan. Sedangkan barang siapa tidak mampu maka berpuasa lah, karena sesungguhnya puasa itu „pengebirian“ baginya.”<sup>62</sup> (HR. Bukhar) Maksudnya, puasa dapat menurunkan dorongan syahwat kepada lawan jenis. 5) Di antara sekian banyak hikmah puasa adalah menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT kepadanya. Akrabnya nikmat bisa membuat orang kehilangan perasaan terhadap nilainya. Ia tidak mengetahui kadar kenikmatan, kecuali jika sudah tidak ada di tangannya. Dengan hilangnya nikmat, berbagai hal dengan mudah dibedakan. Seseorang dapat merasakan nikmatnya kenyang dan nikmatnya pemenuhan dahaga jika ia lapar atau kehausan. Jika ia merasa kenyang setelah lapar, atau hilang dahaga setelah kehausan, akan keluar dari relung hatinya ucapan alhamdulillah. Hal itu mendorongnya untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah kepadanya. Inilah yang yang disyaratkan oleh hadits riwayat Ahmad dan Tirmidzi, yang Nabi SAW bersabda, Artinya:“Tuhanku pernah menawariku untuk menjadikan kerikil di makkah emas. Aku menjawab, „Tidak, wahai Tuhanku. Akan tetapi aku kenyang sehari dan lapar sehari. Apabila aku lapar, aku merendah sembarri berzikir kepada-Mu, dan apabila aku kenyang, aku memuji-Mu bersyukur kepada-Mu“.<sup>63</sup> 6) Selain itu, puasa juga mempunyai hikmah ijtimaa“iyah (hikmah sosial), khususnya

puasa Ramadhan. Puasa ini dengan memaksa orang untuk lapar, sekalipun mereka bisa kenyang memiliki sejenis persamaan umum yang dipaksakan, menanamkan dalam diri orang-orang yang mampu agar berempati terhadap derita orang-orang fakir miskin. Atau sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qayyim, “Ia dapat mengingatkan mereka akan kondisi laparnya orang-orang miskin.” Al-Allamah Ibnu Hammam berkata, “Tatkala ia merasakan pedihnya lapar pada sebagian waktunya, ia akan teringat perasaan ini di seluruh waktunya, lalu timbullah rasa kasian seksual adalah senjata syetan yang paling ampuh untuk menundukan manusia, sehingga aliran psikolog menganggap bahwa ia adalah penggerak utama perilaku manusia. Siapa pun yang mengamati medan peradaban barat sekarang ini, dengan berbagai bentuk dekadensi moral dan mewabahkan sebagai penyakit, hendaknya kita mendapatkan pelajaran bahwa penyelewengan naluri ini mengakibatkan lahirnya berbagai konisi yang menjadi refleksinya. Puasa berpengaruh mematahkan gelora syahwat ini dan mengangkat tinggi-tinggi nalurinya, khususnya jika terus menerus melakukan puasa dengan mengharap pahala Allah SWT. Karen itu, Rasulullah SAW. Memerintahkan puasa kepada pemuda yang belum mampu menikah, hingga Allah melimpahkan karrunia-Nya kepadanya. Sebagaimana hadits yang di riwayatkan oleh Al-Qamah bahwa Abdulla ra. Mengatakan uatu ketika kami bersama Nabi SAW, kemudian beliau bersabda Artinya: “Wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian telah



mampu maka nikahlah. Sesungguhnya ia lebih dapat menundukan pandangan an lebih menjaga kemaluan. Sedangkan barang siapa tidak mampu maka berpuasa lah, karena sesungguhnya puasa itu „pengebirian“ baginya.”<sup>62</sup> (HR. Bukhar) Maksudnya, puasa dapat menurunkan dorongan syahwat kepada lawan jenis.

5) Di antara sekian banyak hikmah puasa adalah menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT kepadanya. Akrabnya nikmat bisa membuat orang kehilangan perasaan terhadap nilainya. Ia tidak mengetahui kadar kenikmatan, kecuali jika sudah tidak ada di tangannya. Dengan hilangnya nikmat, berbagai hal dengan mudah dibedakan. Seseorang dapat merasakan nikmatnya kenyang dan nikmatnya pemenuhan dahaga jika ia lapar atau kehausan. Jika ia merasa kenyang setelah lapar, atau hilang dahaga setelah kehausan, akan keluar dari relung hatinya ucapan alhamdulillah. Hal itu mendorongnya untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah kepadanya. Inilah yang yang disyaratkan oleh hadits riwayat Ahmad dan Tirmidzi, yang Nabi SAW bersabda, Artinya: “Tuhanku pernah menawariku untuk menjadikan kerikil di makkah emas. Aku menjawab, „*Tidak, wahai Tuhanku. Akan tetapi aku kenyang sehari dan lapar sehari. Apabila aku lapar, aku merendah sembari berzikir kepada-Mu, dan apabila aku kenyang, aku memuji-Mu bersyukur kepada-Mu*”.<sup>63</sup>

6) Selain itu, puasa juga mempunyai hikmah ijtima’iyah (hikmah sosial), khususnya puasa Ramadhan. Puasa ini dengan memaksa orang untuk lapar, sekalipun mereka bisa Kenyang memiliki sejenis persamaan umum yang dipaksakan, menanamkan dalam diri orang-orang yang mampu agar berempati terhadap derita orang-orang fakir miskin. Atau sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnu Qayyim, “Ia dapat mengingatkan mereka akan kondisi laparnya orang-orang miskin.” Al-Allamah Ibnu Hammam berkata, “Tatkala ia merasakan pedihnya lapar pada sebagian

waktunya, ia akan teringat perasaan ini di seluruh waktunya, lalu timbullah rasa kasian

7) Gabungan dari semua itu adalah bahwa puasa dapat mempersiapkan orang menuju derajat takwa dan naik ke kedudukan orang-orang muttaqin. Ibnul Qayyim berkata, "Puasa memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam memelihara fisik, memelihara kekuatan batin, dan mencegah bercampuraduknya berbagai bahan makanan yang merusak kesehatan. Puasa memelihara hati dan anggota badan, serta mengembalikan lagi halhal yang telah di rampas oleh tangan-tangan nafsu syahwat. Ia adalah sebesar-besarnya pertolongan untuk membangun takwa. Indikator orang yang memperoleh derajat (maqam) muttaqin adalah:

- a. Mulia di sisi Allah, maksudnya yaitu apabila seseorang di dalam mengarungi samudra ini banyak menerima cobaan, tantangan dan ujian, ia memiliki kesabaran dan sehat spiritualnya dan Allah akan mengangkat dirinya menjadi mulia di sisinya.
- b. Mendapat perlindungan dari Allah, yaitu terlepas dari bahaya dan bencana atas ulah manusia sendiri yang tidak senang nikmat yang di perolehnya.
- c. Mendapat solusi yang solutif, yaitu selalu dalam lindungan dan bimbingan Allah dalam menyelesaikan berbagai persoalan hidup, mudah urusannya.

- d. Mendapat rizki yang tidak di sangka-sangka, hal ini mterjadi karena rahmat Allah SWT, dikarenakan amalan-amalan yang baik engan tulus ikhlas dan selalu mengharap ridha-Nya.
- e. Ditingkatkannya amalan saleh dan dosanya diampuni Allah SWT
- f. Mendapatkan rahmat dan cahayanya. Jiwanya juga memancarkan cahaya karena ketaatan yang di lakukan, yang nantinya menjadi penerang dalam segala permasalahan hidup yang menyelimutinya.
- g. Diterima amal perbuatannya, sehingga menghindarkan dirinya dari api neraka.
- h. Di cintai Allah SWT, hidup tanpa kegelisahan dan kesedihan karena amal ibadahnya mendapatkan balasan surga.
- i. Mendapatlkan pengajaran langsung dari Allah ketika khilaf/melakukan kesalahan, karena Allah selalu menyertainya.
- j. Bisa membedakan antara yang haq dan yang bathil kemudian dalam kehidupannya ia selalu berkata yang baik dan benar serta bermakna

## **D. Kecerdasan Spiritual**

### **1. Definisi Kecerdasan Spiritual**

SQ atau kecerdasan spiritual merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan seseorang melakukan refleksi diri, merenung, dan berhubungan dengan alam batin serta Tuhannya;

serta kecerdasan intrapersonal, yaitu dalam hal sikap dan perbuatan terhadap orang lain atau makhluk lain.<sup>60</sup>

Tanpa menju pada agama tertentu, Buzan (2003) menyatakan bahwa: "Spiritual quotient adalah kesadaran tentang gambaran besar atau. Gambaran menyeluruh tentang diri seseorang dan jagad raya, spiritual quotient juga merupakan pandangan tentang kedudukan serta panggilan hidup seseorang di jagad raya ini".<sup>61</sup>

Danah Johar dan Ian Mmarshall mendefinisikan kecerdasan spiritual sebagai kecerdasan untuk menghadapi persoalan makna atau value, yaitu kecerdasan untuk menempatkan perilaku dan hidup kita dalam konteks makna yang lebih luas dan kaya, kecerdasan untuk menilai bahwa tindakan atau jalan hidup seseorang lebih bermakna dibandingkan dengan yang lain.<sup>62</sup>

Dari berbagai defenisi tersebut, Dapat di simpulkan bahwa spiritual quetient adalah baradigma berfikir yang menjadikan diri seSeorang merasa kecil dibandingkan keluasan alam. Kita menjadi bagian sangat kecil dari alam semesta yang di kendalikan oleh Sang Pencipta

Dengan demikian orang- orang yang termasuk katagori memiliki kecerdasan spiritual, biasanya memiliki dedikasi kerja yang lebih tulus dan jauh dari kepentingan pribadi (egoisme), apalagi bertindak zalim kepada orang lain. Motivasi-motivasi yang mendorongnya untuk melakukan sesuatu

---

<sup>60</sup>Winarno Darmoyuwono, *Rahasia Kecerdasan Spiritual*, PT. Sangkan Paran Media, Jakarta, 2008, hlm. 20.

<sup>61</sup> Imam Supriyono, *FSQ: Memahami, Mengukur dan Melejitkan financial Spiritual Quotient untuk Keunggulan Diri, Perusahaan dan Masyarakat*, Lutfansah, Surabaya, 2006, cet. 1, hlm. 75.

<sup>62</sup>Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*,. Arga Publishing, Jakarta, cet. 4, 2007, hlm. 13.

juga sangat khas, yakni pengetahuan dan kebenaran. Itulah maka, sebagaimana telah di simak dari sejarah hidup para Nabi dan biografi orang-orang cerdas dan kreatif, biasanya memiliki kepedulian terhadap sesama, memiliki integritas moral yang tinggi, shaleh dan tentu juga integritas spiritual.

Manusia pada mulanya adalah makhluk spiritual murni, yang kemudian ruh spiritual itu di tiupkan ke dalam tubuh manusia. Sifat-sifat spiritual itu dipindahkan ke dalam materi konkret berupa tubuh atau jasad manusia yang terbuat dari tanah. Maka lahirlah manusia yang tidak hanya memiliki tubuh tetapi juga memiliki sifat spiritual.<sup>63</sup>

Penemuan ilmiah yang juga diteliti oleh Danah Zohar dan Ian Marshal ini mengatakan bahwa makna yang paling tinggi dan paling bernilai, dimana manusia akan merasa bahagia, justru terletak pada aspek spiritualnya. Dan hal tersebut dirasakan oleh manusia, ketika ia ikhlas mengabdikan kepada sifat atau kehendak Allah.<sup>64</sup> Sebagaimana firman Allah swt:

وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ

Artinya: "aku tidak menciptakan jin dan manusia melainkan agar mereka beribadah kepada-Ku". (QS. Adz-Dzariyat :56).<sup>65</sup>

Dari ayat tersebut, telah menjadi kehendak Allah bahwa tujuan kita lahir ke dunia ini untuk beribadah kepada-Nya dan menjadi khalifa fil ard.

---

<sup>63</sup> Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, Arga Publishing, Jakarta, 2003, hlm. 96.

<sup>64</sup> *Ibid.*, hlm. 97

<sup>65</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, PT Syaamil Cipta Media, Bandung, 2004, hlm. 52 Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, Arga Publishing, Jakarta, cet. 4, 2007, hlm. 13.

<sup>65</sup> Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, Arga Publishing, Jakarta, 2003, hlm. 96.3.

kesiapan seseorang tergantung hal yang paling dasar diantara semua pengetahuan yaitu bagaimana baik untuk mengubah sikap dan tingkah laku agar ketauhidan tetap utuh terjaga. Karena sebelum ruh kita di tiupkan ke jasad, Allah telah bertanya " siapa Tuhan-Mu?" kita pun menjawab, "Engkau, Allah Subhanahu wata'ala. Sekarang marilah kita membuktikan janji itu dengan hanya meng-Esakan Allah swtl semata.

Tauhid mengarahkan agar setiap hamba Allah yang berbakti, mengabdikan atau meminta pertolongan kepada Allah langsung tanpa menggunakan perantara. Tauhid mengarahkan seseorang yakin, dirinya tidak pernah tersisih dari kasih sayang (Rahmat) Allah Yang Maha Pencipta. Ia senantiasa berkata :

إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ أَنْسْتَعِينُ

Artinya " kepada Engkau saja kami mengabdikan dan kepada Engkau saja kami meminta pertolongan". (Al-Fatihah: 5).<sup>66</sup>

## 2. Dimensi Spiritual

Para ahli keperawatan menyimpulkan bahwa spiritual merupakan sebuah konsep yang dapat diterapkan pada seluruh manusia. Spiritual merupakan juga aspek yang menyatu dan universal bagi semua manusia. Setiap orang memiliki dimensi spiritual. Dimensi ini mengintegrasikan, memotivasi, menggerakkan dan mempengaruhi seluruh aspek hidup manusia.<sup>67</sup>

Kecerdasan spiritual merupakan istilah baru dalam khasanah ilmu kejiwaan dan pengembangan diri. Meskipun kecerdasan usianya sudah sama

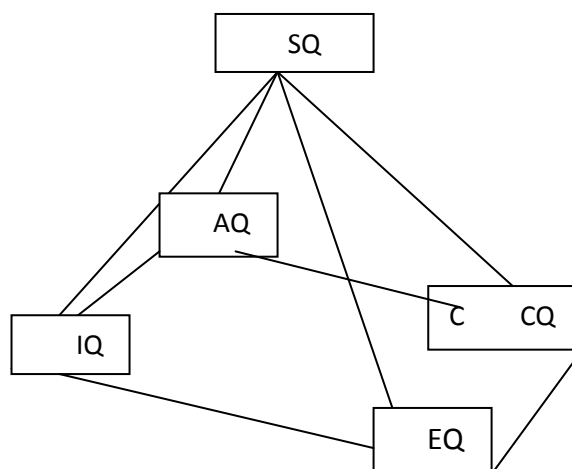
<sup>66</sup>Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 1.

<sup>67</sup>Jeanny Ivones, <http://nezfine.wordpress.com/2010/05/05/pengertian-spiritual>.

tuanya dengan keberadaan manusia, namun. Perkembangan kecerdasan. Ternyata berjalan seiring dengan evolusi kesadaran manusia. Sebenarnya manusia memiliki empat macam kecerdasan, sesuai dengan dimensi kehidupan yang di hadapi manusia , yaitu kecerdasan fisikk, kecerdasan emosional, kecerdasan mental dan kecerdasan spiritual.

Konsep kecerdasan spiritual, tidak hanya mencakup hubungan vertikal dengan Tuhan, seperti dalam konsep Ágape atau 'Hablumminallah', tetapi juga hubungan horizontal terhadap sesama makhluk Tuhan, 'Hablumminannas'. Jika dinyatakan sebagai SQ, tentu ini harus merupakan alat ukur tingkat kecerdasan spiritual seseorang namun belum ada alat (inventory) testing baku. Pengukuran ini jika harus dilakukan maka harus nerhati-hati, karena sifatnya sangatlah subyektif dan agak sulit di perbandingkan seperti layaknya satuan ukur yang lain.

Banyak tokoh atau penulis yang mengatakan kecerdasan yang berhasil ia temukan Itulah kecerdasan yang paling penting, maka kita dapat menarik kesimpulan dari semua konsep itu.Semua kecerdasan dapat di gambarkan dengan sebuah piramida. Dan SQ terletak pada puncak pirámid. Pirámid ini telah di gambarkan oleh Winarno Darmuyuwono sebagai berikut:



**Gambar 1. Pirámid SQ<sup>68</sup>**

Keterangan :

- a. IQ Merupakan parameter kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan logika matematika, bahasa dan persepsi ruang.
- b. EQ Merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal dan interpersonal, yaitu kemampuan seseorang mengelola hubungan dengan diri sendiri dan orang lain, sehingga terjadi hubungan yang harmonis.
- c. AQ : Adversuty Quotient (haya juang seseorang) adalah parameter kecerdasan yang merupakan gabungan dari kecerdasan logika-matematika, bahasa, gerak tubuh, interporsonal dan interpersonal.
- d. SQ : merupakan kecerdasan yang berkaitan dengan kecerdasan intrapersonal, yaitu kemampuan seseorang melakukan refleksi diri, merenung dan berhubungan dengan alam batin serta Tuhannya; serta kecerdasan interpwrsional, yaitu dalam hal sikap dan perbuatan terhadap orang lain atau makhluk lain.

<sup>68</sup> Winarno Darmoyuwono, *Op. Cit.*, hlm. 9.



- e. CQ : merupakan Kecerdasan yang berkaitan dengan kreativitas, yakni kecerdasan orientasi ruang (spatial), seni musik dan seni gerak tubuh...<sup>69</sup>

Hubungan antara SQ dengan ke empat kakinya bukan hubungan korelasi secara langsung, korelasi positif maupun korelasi negatif. Artinya bukan berarti bahwa orang yang EQ-nya tinggi kemudian SQ-nya tinggi, dan sebaliknya yang mencapai SQ-nya tinggi berarti IQ-nya tinggi. Pirámid ini mencerminkan bahwa guna mencapai SQ excellence di butuhkan ke empat kaki secara memadai dan berimbang. IQ-nya tinggi, tetapi EQ-nya rendah juga akan menjadi penghambat untuk mencapai SQ yang tinggi.

Dimensi spiritual merupakan dimensi yang berhubungan dengan hal - hal yang bersikap spiritual, seperti : entitas rohani ( termasuk makhluk rohani) serta kualitas-kualitas rohaniah ( cinta kasih sayang, kesabaran, keadilan, kejujuran, kedamaian, kebahagiaan, ketekunan, konsisten, ketulusan, keikhlasan, kerendah-hatian, pemaafan, keramahan, penuh perhatian, suka menolong, mengalah, bersyukur, keuletan berjuang dan rela berkorban).<sup>70</sup> Dari uraian tersebut dalam tataran spiritual yang tinggi, maka di butuhkan semua kecerdasan untuk mencapainya, tanpa Dapat dipisahkan satu sama lain.

### **3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecerdasan Spiritual**

Ada beberapa faktor yang menentukan kecerdasan spiritual seseorang. Di antaranya sumber kecerdasan itu sendiri (God-Spot), potensi qalbu (hati nurani) dan kehendak nafsu. Ketiga hal ini perlu dikaji lebih jauh karena

---

<sup>69</sup>*Ibid*, hlm. 20-21.

<sup>70</sup>*Ibid*, hlm. 39.

manusia dimanapun di dunia ini selalu merindukan puncak keagungan yang di tandai dengan segala dimensi eksistensinya; yaitu hubungan yang harmonis dengan Allah, manusia dan alam sekitar. Spiritual adalah jalan yang paling edial yang memberikan makna hidup bagi manusia diantara makhluk Allah yang lain.

Spiritual sebagai pengalaman horistik merupakan jati diri yang fundamental bagi manusia, yang menuntun kejalan yang lebih ambigu dan fans. namun, Sekarang kemajuan tekhnologi dan sains yang betul-betul memanjahkan kebutuhan material menyebabkan manusia gagal mencapai puncak spiritual. semua itu disebabkan oleh hilangnya makna filosofis dan religius oleh manusia dalam menjaga keseimbangan cara berfikir pada dirinya, Allah dan alam. Akibatnya mereka tersesat di medannya sendiri dan hampa dalam menjalani hidup yang sedang di lalunya. Agar terhindar kesesatan hidup yang sedang dijalani ini, maka perlu diperhatikan hal-hal berikut;

a. God- spot (fitrah)

Sebagaimana yang telah dikemukakan sebelumnya, bahwa seseorang ahli syaraf dari California University yaitu V.S. Ramachdan telah berhasil menemukan ekstensi God-Spod dalam otak manusia, yang merupakan pusat spiritual letak antara jaringan saraf dan otak.<sup>71</sup>

Karena God- Spot adalah pusat spiritual, maka ia dipandang sebagai factor tertentu. God- Spot disamping penentu spiritual, maka ia dipandang

---

<sup>71</sup> Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual (ESQ)*, Arga Publishing, Jakarta, cet. 1, 2001, hlm.xxxviii.

sebagai sumber suara hati manusia. Suara hati tersebut selalu menganjurkan agar selalu berbuat sesuai aturan yang telah ditetapkan Allah dan meninggalkan segala kemungkaran dan kejahatan. Hal ini dapat di jumpai dalam Q. S Al-A'raf : 172.

وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ ﴿١٧٢﴾

" Dan (ingatlah), ketika Tuhanmu mengeluarkan keturunan anak-anak adam dari sulbi mereka dan Allah mengambil kesaksian terhadap jiwa mereka (seraya berfirman): "Bukankah aku ini Tuhanmu?" mereka menjawab: " Betul (engkau Tuhan kami), kami menjadi saksi". (kami lakukan yang Demikian itu) agar dihari kiamat kamu tidak mengatakan: "Sesungguhnya Kami (Bani Adam) adalah orang-orang yang lengah terhadap ini (kebesaran Tuhan)".<sup>72</sup>

Dalam tafsir Al-Maraqhi ayat inii menerangkan bahwa manusia telah memillii janji naluri (fitrah) antara Allah dengan manusia. Manusia telah diberkahi oleh Allah dengan fitrah islam yaitu dengan menaruh dalam hati mereka imán yang yakin.<sup>73</sup> Bukti adanya perjanjian ini Menurut Muhammad Abdul ialah adanya fitrah imán dalam fitrah manusia. Sedangkan menurut N.Dyarkara ialah adanya suara hati manusia. Suara hati itu adalah suara Tuhan yang terekam di dalam setiap jiwa setiap manusia.<sup>74</sup> Sehingga bila manusia berbuat tidak baik, maka suara hatinya akan menasehatinya. Seandainya masih dilakukan hal ini

<sup>72</sup> Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 173.

<sup>73</sup> Ahmad Mushtfah Al-Maragi, Terjemah Anwar Rasyid, *Tafsir Al-Maraghi*, 1987, cet. 1, hlm.189.

<sup>74</sup> *Ibid.*, hlm. 11.

tidak baik tersebut ia pasti akan menyesal. Mac Sehelar mengatakan bahwa penyesalan adalah tanda kembalinya kepada Tuhan.<sup>75</sup>

b. Potensi Qalbu

Menggali potensi qalbu, secara klasik sering dihubungkan dengan amarah, cinta dan logos pengetahuan.<sup>76</sup> Padahal dimensi qalbu tidak hanya mencakup atau di cakup dengan pembatasan kategori yang pasti. Menangkap dan memahami pengertian qalbu secara utuh adalah kemustahilan. Itu hanyalah asumsi dari proses perenungan yang sangat personal karena di dalam qalbu terdapat potensi yang sangat multi dimensional. Diantaranya adalah sebagai berikut :

c. Fu'ad

Merupakan potensi qalbu yang sangat berkaitan dengan indawi, meinformasi yang sering di lambangkan berada dalam otak manusia (fungsi rasional kognitif). Fu'ad mempunyai tanggung jawab intelektual yang jujur kepada apa yang dilihatnya. Potensi ini cenderung dan selalu merujuk pada objektivitas, kejujuran dan jauh dari sikap kebohongan. Fu'ad mampu menerima informasi dan menganalisisnya sedemikian rupa sehingga diperoleh pelajaran dari informasi tersebut. Fu'ad yang bersikap jujur dan objektif akan selalu. Haus dengan kebenaran dan bertindak atas rujukan yang benar saja. Qalbu diberi potensi fikir yaitu hati dalam bentuk fu'ad.

---

<sup>75</sup> Syahminan Zaini, *Jalur Kehidupan Manusia Menurut Al-Qur'an* , Kalam Mulia, Jakarta, 1995

<sup>76</sup> Toto Tasmara, *Kecerdasan Spiritual*, Gema Isnani, Jakarta, 2001, cet. 1, hlm. 93.

Kemampuan untuk mengelolah, memilih dan memutuskan segala informasi yang dibawa oleh sentuhan Indra. Fu'ad memberi ruang untuk akal, berfikir, memilih dan memilah seluruh data yang masuk dalam kalbu. Sehingga lahirlah ilmu pengetahuan yang bermuatan moral. Pengawas setia sang fu'ad adalah akal, sikir pandangan dan penglihatan yang secara nyata yang sistematis di uraikan dalam Al-Qur'an. Fungsi akal adalah membantu fu'ad untuk menangkap seluruh fenomena yang bersifat lahir, wujud dan nyata dengan mempergunakan fungsi Indra penglihatan.<sup>77</sup>

d. Shadr

Shdar berperan untuk merasakan dan menghayati atau mempunyai fungsi emosi (marah, benci, cinta, indah, efektif). Shadr adalah dinding hati yang menerima limpahan Cahaya keindahan, sehingga mampu menerjemahkan segala sesuat serunitapapun menjadi indah dari karyanya. Shadr adalah elita orang-orang yang berilmu. Shadr mempunyai potensi besar untuk hasrat, kemauan, niat, kebenaran dan keberanian yang sama besarnya dengan keberanian untuk menerima kejahatan dan kemunafikan. Di dalam ini pala tersimpan rasa cemas dan takut, berbeda dengan fu'ad yang berorientasi kedepan. Shadr memandang pada rasa malu, kesejarahan, serta nostalgia melalui rasa, pengalaman dan keberhasilan sebagai cermin. Dengan kompetensinya untuk melihat dunia

---

<sup>77</sup>*Ibid.* hlm.96

masa lalu, manusia mempunyai kemampuan untuk menimbang, membanding dan menghasilkan kearifan.<sup>78</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat dipahami bahwa orang yang shadrnya terkendali, karena ia mampu menyiasati hidup dengan membangun manajemen yang terkendali dan mantap. Karena shadr bisa melihat masa silam sebagai pedoman pelaksanaan sebuah manajemen hidup saat ini dan masa mendatang. Sehingga dengan demikian ada sebuah kepastian menjalani hidup berikutnya. Dengan kata lain shadr adalah sebuah sumber kecerahan sebuah kehidupan. Pendidikan sebagai langkah awal mencapai kesejahteraan dan keseimbangan hidup manusia, maka pendidikan itu sendiri juga berorientasi pada pembinaan shadr yang ada dalam setiap qalbu manusia. Pemeliharaan terhadap Fu'ad dan shadr juga penulis pandang sebagai proses perjalanan spiritual.

e. **Hawa**

Merupakan potensi qalbu yang mengarahkan kemauan. Di dalamnya ada ambisi, kekuasaan, pengaruh dan keinginan untuk mendunia. Potensi Hawa cenderung untuk membumi dan merasakan nikmat dunia yang berifat fana. Fitrah manusia yang di muliakan Allahzn akhirnya tergelincir menjadi hina dikarenakan. Manusia tetap terikat pada dunia. Potensi Hawa selalu ingin membawa pada sikap-sikap yang rendah, menggoda, merayu dan menyesatkan tetapi juga sekaligus memikat. Walaupun cahaya di dalam qalbu pada fitrahnya

---

<sup>78</sup>*Ibid.* hlm.101.

selalu benderang, tetapi karena manusia mempunyai Hawa ini, maka seluruh qalbu bisa rusak binasa karena eterpikatan dan bisikan yang di hembuskan setan kedalam potensi Hawa.

Dari penjelasan ini, maka fu'ad dan shadr memiliki tugas berat untuk mengatasi kekuatan Hawa yang selalu membawa kearah kebinasaan dan kehancuran sehingga lenyakplah kenikmatan yang kekal danabadi. Yaitu keabadian disisi Tuhan Yang Maha Esa. Sebagai penentu nasib setiap manusia, karena berfungsi sebagai tenaga penggerak kehidupan manusia. Namun fu'ad dan shadr harus mengendalikan kerjanyaHawa.<sup>79</sup>

Tanpa Hawa tentu manusia berubah menjadi malaikat yang kehidupannya statis, yang kerjanya hanya mengabdikan segala hidupnya untuk suatu tugas tertentu saja. Sementara manusia sebagai makhluk mulia telah diamanahi Allah dengan tugas yang sangat banyak, diantaranya sebagai " khalifah fil'ard". Sebagai seorang khalifah, tentu banyak tugas yang mesti diselesaikan dalam waktu yang telah di tetapkan-Nya. Demi penyelesaian seluruh tugas, maka setiap manusia kerja ekstra keras untuk mewujudkan keseimbangan ketiga potensi tersebut, yaitu fu'ad, shadr dan Hawa sebagaimana yang telah dijelaskan di atas. Ketiga hal ini juga di pandang sebagai faktor dominan untuk mewujudkan spiritual dalam jiwa manusia. Manusia yang merupakan bagian dari-Nya, semestinya patuh dan taat terhadap segala ketetapan-

---

<sup>79</sup>*Ibid.* hlm. 104.

Nya. Tetapi karena spiritual belum bekerja semaksimal mungkin dalam kehidupan seluruh jiwa, maka cosa besar menyelimuti sehingga sinar Ilahi yang menyinari qalbu setiap manusia memudar dan bahkan lenyap sama sekali.

Selanjutnya penulis akan mengungkapkan ada dua faktor utama yang mempengaruhi kecerdasan secara umum yaitu:

1) Faktor genetik/ bawaan

Faktor ini lebih merupakan potensi kecerdasan yang sudah ada ada atau terberikan karena terkait dengan saraf- saraf yang ada apara otgan otak. Bagaimana kecepatan otak mengelolah atau memproses masukan yang di Dapat amat tergantung pada kondisi dan kematangan organ vital yang satu ini. Jika organ di dalamnya baik, maka proses pengelolaan apapun yang di terima otak akan di tangkap dengan baik dan di jalankan. Tubuh sesuai perintah otak? Apa yang di kerjakan akan memberi hasil terbaik.

2) Faktor lingkungan

Kapasitas atau potensi kecerdasan yang sudah diberikan dalam diri setiap anak atau tidak akan berarti apa-apa kalau lingkungan sama sekali tidak berperan dalam merangsang dan mengasah potensi tersebut. Di sini ada empat faktor lingkungan yang dapat mengasah potensi anak yaitu:<sup>80</sup>

---

<sup>80</sup>DedehKurniasih, *Arti Sehat Dan Bahagia, Bagi Anak*  
(<http://www.tabloidnakita.com/khasanah/khasanah06309-01.htm>)



a) Lingkungan rumah

Lingkungan keluarga merupakan faktor pendukung terpenting bagi kecerdasan anak. Dalam lingkungan keluarga anak menghabiskan waktu dalam masa perkembangan. Pengaruh lingkungan rumah ini berkaitan pala denga masalah

*Pertama, Stimulus.* Untuk menjadikan anak cerdas, faktor stimulus menjadi sangat penting, baik yang berkaitan dengan fisik maupun mental/ emosi anak. Orang tea Dapat memberikan stimulus sejak anak masih dalam kandungan, saat lahir, sampai dfa tumbuh besar. Tentu saja dengan intensitas dan bentuk stimulus yang berbeda-beda pala pada setiap tahap perkembangan. Contohnya ketika masih dalam kandungan , stimulus lebih di arahkan pada pendebgaran menggunakan irama musik dan tuturan Ayah dan Ibu. Setelah anak lahir, stimulus ini di perluas menjadi pada kelima Indra maupun sensori-motoriknya. Begitu stimulus lainnya yang dapat merangsang dan mengembangkan kognisannya maupun kemampuan lain.

Secara mental orang tea juga menstimulasi anak dengan menciptakan rasa aman dan nyaman sejak masih bayi. Caranya dengan mencurahkan kasih sayang, menumbuhkan empati dan afeksi, di samping memberi stimulasi dengan menanamkan nikai-nilai moral dan bijaksana secara konkret.Dengan itu dapat membuat potensi kecerdasan anak mecpai maksimal.

*Kedua*, pola asuh. Pola asuh orang tua yang penuh kasih sayang diyakini dapat meningkatkan potensi kecerdasan si anak. Sebaliknya, tidak adanya pola asuh hanya akan membuat anak bingung, stres dan trauma yang berbuntut masalah pada emosi anak. Dampak apapun yang dikerjakannya tidak akan menumbuhkan hasil maksimal.

*Ketiga*, Memberi pengajaran. Orang tua harus aktif dan interaktif merangsang otak anaknya. Ini pun lagi-lagi dapat dilakukan sejak ia masih dalam kandungan, misalnya dengan aktif mengajarkannya bicara. Setelah anak lahir, Ayah dan Ibu dapat memberikan beragam eksperimen kecil kepadanya yang berguna untuk merangsang keinginan dan minat bereksplorasi.

#### b) Kecukupan Nutrisi

Peran nutrisi bagi kecerdasan anak tak bisa diabaikan begitu saja. Untuk menjadikan anak sehat secara fisik dan mental, sebetulnya perlu persiapan jauh-jauh hari sebelum proses kehamilan terjadi. Tepatnya mesti dimulai ketika masa perencanaan kehamilan, sepanjang masa kehamilan dan akan terus berlanjut selama masa pertumbuhan anak. Mengapa demikian? Tak lain karena kecukupan nutrisi berkaitan erat dengan perkembangan organ otak dan fungsinya yang akan menentukan kualitas anak dimasa depan. Tanpa nutrisi. Yang baik di masa- masa sebelumnya, kemungkinan besar

pertumbuhan dan fungsi otak terlambat sehingga potensi kecerdasan anak menjadi rendah. Begitu pula kesehatannya secara keseluruhan. Tumbuh yang lemah dan sering Sakit-sakitan tentu saja juga mempengaruhi potensi kecerdasannya.

c) intervensi Diri

Dampak intervensi dini terhadap anak akan baik jika itu dilakukan berdasarkan pertimbangan tingkat kematangannya. Menyediakan berbagai fasilitas bagi kepentingan anak merupakan salah satu bentuk intervensi orang tua. Agar efeknya selalu positif, ingatlah selalu untuk intervensi anak dengan hal-hal kreatif. Contohnya mengajak membuat mainan bersama guru guna merangsang kognisi anak.

d) Pendidikan Disekolah

Yang pasti kecerdasan dalam diri anak tidak muncul begitu saja. Diluar potensi yang terberikan, sebetulnya cerdas juga berarti ketekunan mempelajari sesuat. Selain pendidikan yang di berikan orang tua di rumah, peran sekolah juga tidak kalah besar. Boleh dikatakan sekolah adalah rumah kedua bagi anak yang memungkinkannya mentransfer pengetahuan, keterampilan dan nilai-nilai kehidupan.

#### 4. Manfaat Kecerdasan Spiritual

Dari penelitian Deacon, menunjukan bahwa kita membutuhkan perkembangan otak di bagian frontal lobe. Supaya kita bisa menggunakan

bahasa. Perkembangan pada bagian ini memungkinkan kita menjadi kreatif, visioner dan fleksibel.

SQ adalah inti dari kecerdasan kita. Kecerdasan spiritual itu membuat orang mampu menyadari siapa dirinya dan bagaimana orang memberi makna. Terhadap kehidupan kita. Dan seluruh dunia kita. Orang membutuhkan perkembangan "kecerdasan spiritual (SQ)" untuk mencapai perkembangan diri yang lebih utuh.

Kecerdasan spiritual ini bermanfaat pada saat:

- a. Kita berhadapan dengan masalah ekstensi seperti pada saat kita merasa terpuruk, terjebak oleh kebiasaan, kekhawatiran dan masa lalu kita sebagai akibat penyakit dan kesedihan.
- b. Kita sadar bahwa kita mempunyai masalah ekstensi dan membuat kita mampu menanganinya. Atau sekurang-kurangnya kita berdamai dengan masalah tersebut. kecerdasan spiritual memberi kita suatu rasa yang menyangkut perjuangan hidup.<sup>81</sup>

Dari sinilah kita merasa membutuhkan suatu yang lain selain diri kita untuk menghadapi segala problem dalam kehidupan ini. Suatu kesatuan yang bisa menguatkan jiwa kita, pengendali emosi sehingga kita masih dapat menggunakan intelegensi kita untuk berfikir realistis, bertindak yang logia. Kekuatan tersebut berasal dari yang Maha Kuasa yaitu Allah azzawa jalla.

---

<sup>81</sup> Monty, P. Satiadarma, <http://makalah-ibnu.blpgspot.com/2010/01/kecerdasan-spiritual.hlm>.

Peran kecerdas spiritual begitu penting untuk mencetak pribadi yang tangguh dalam mengintegrasikan kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual.

Ketangguhan pribadi muncul ketika seseorang telah mengenal jati diri spiritualnya melalui inner journey menuju dimensi pencerahan pada God Spot sebagaimana yang dikatakan oleh Ari Ginanjar Agustian. Untuk mengenal jati diri, Allah swt. Berfirman dalam QS. Al-Maa'idah ayat 35 berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ وَجَاهِدُوا فِي سَبِيلِهِ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿٣٥﴾

*"Hai orang-orang yang beriman! Bertaqwalah ke pada Allah, carilah jalan supaya dekat kepada-Nya. Dan berjihadlah di jalan-Nya, supaya kamu berjaya."<sup>82</sup>*

Dari ayat tersebut, seseorang akan mengenal siapa Tuhanya melalui pengenalan dirinya sendiri dengan mendekati yang hendak dikenal. Ayat tersebut sesuai dengan sabada Nabi Muhammad saw. " Apabila engkau mengenal siapa dirimu, maka engkau akan mengenal siapa Tuhan mu."

Ketika seseorang mengenal siapa dirinya dan Tuhan-Nya, ia telah mempunyai pegangan atau prinsip hidup yang kokoh dan jelas, dan tidak mudah terpengaruh oleh lingkungannya yang terus berubah dengan cepat. Prinsip hidup yang dimilikinya bersifat abadi dan tidak akan goyah meski diterpa badai sekeras apapun. Ia memiliki prinsip yang bersumber dalam diri dan terpancar keluar, bukan prinsip yang datang dari luar. Dan terus berubah menuju kedalam; inside-out bukan outside-in. Ia mampu mengendalikan pikirannya sendiri ketika berhadapan dengan situasi yang sangat menekan. Ia juga mampu mengambil keputusan yang bijaksana dengan menyelaraskan

<sup>82</sup> Departemen Agama RI, *Op. Cit.*, hlm. 113.

prinsipnya dan kondisi lingkungannya. Inilah saat orang memiliki Ketngguhan Pribadi.<sup>83</sup> Buah dari kepandaian dalam mengelolah jiwa atau rohaninya.

### **5. Langkah-langkah umum Untuk Mencapai Kecerdasan Spiritual**

Terdapat banyak langkah menuju kecerdasan spiritual, baik secara umum (tidak mengacu pada satu agama) atau bahkan mengacu pada satu agama (islam), namun semua itu tidak dipermasalahkan. Langkah mana yang baik sesuai syariat (tidak melanggar ketentuan Al-Qur'an dan hadits) maka kita sebagai muslim yang beriman boleh mengambil langkah atau jalan tersebut, namun harus tetap berhati-hati.

Kesempatan utama untuk membentuk unsur-unsur kecerdasan spiritual terletak pada awal kandungan atau pranatal oleh seseorang Ibu (meskipun kemampuan ini harus dibentuk sepanjang masa) yaitu melalui ibadah-ibadah yang dilakukan seseorang Ibu dan lingkungan, seperti Ibu yang sering membaca Al-Qur'an maka janin yang berumur 6 bulan pun akan merekam apa yang sering didengarkan. Ini merupakan pengenalan Pertama mengenai Kalimatullah.

Pola hidup muslim yang utuh tersebut hanya dimiliki oleh orang yang komitmen terhadap ajaran agamanya, sehingga agama benar-benar menjiwai kehidupannya sehari-hari dimana saja dan kapan saja ia berada. Anggapan sementara orang yang mengatakan agama itu ketika dalam majlis dan KTP saja.

Sebagaimana yang diungkapkan oleh Irfan Zindi, " untuk menjadi seorang muslim yang taat kepada agamanya, seseorang harus mendidik

---

<sup>83</sup> Ari Ginanjar Agustina, Op. Cit, 2007, hlm. 253-254.

dirinya secara dini dengan bersikap jujur, lemah-lembut, sopan santun, tidak sombong, pemaaf, pemurah tidak mencintai dunia secara berlebih-lebihan, hidup sederhana dan sifat-sifat mulia lainnya. Sifat-sifat diatas hanya dapat diperoleh melalui pengalaman tasawuf, karena membina moral karimah dan menghilangkan sifat-sifat yang tercela (mazmumah)".<sup>84</sup>

Semua fenomena besar tentang kehidupan spiritual manusia adalah kecendrungan manusia untuk saenantiasia menuju sifat-sifat Ilahi. Manusia lebih merasa terharu dan bahagia apabila titik spiritualnya tersentuh, dan manusia cenderung ingin mengikuti sifat-sifat Allah. Inilah bukti bahwa manusia memang pernah melakukan perjanjian Ruh dengan Penciptanya, yang terurai dalam ayat berikut :<sup>85</sup>

وَلَقَدْ كَانُوا عَاهِدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُؤَلُّونَ الْأَدْبَرَ وَكَانَ عَهْدُ اللَّهِ  
مَسْئُولًا

"Dan sesungguhnya mereka sebelum itu telah berjanji kepada Allah: "Mereka tidak akan berbalik kebelakang (mundur)". Dan adalah perjanjian dengan Allah akan diminta pertanggung jawabanya. (Q.S.Al-Ahzaab: 15)

Tentunya akan bahagia sekali jika memiliki kecerdasan spiritual, yang membuat kita menjadi cerdas dan keratif. Lebih dari itu, kecerdasan spiritual sebenarnya juga mencerminkan kesolehan dan integritas personal yang kuat. Di sinilah kita perlu melakukan kiat-kiat tertentu agar Dapat memfungsikan diri kita dalam berbagai hal dengan baik.

<sup>84</sup>Irvan Zindi, *Ziarah Spiritual*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet. 2, 2003, hlm. 38-39.

<sup>85</sup> Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, HLM. 101.

Kiat-kiat tersebut, sebagaimana diketengahkan oleh Suhrawardi Al-Maqtul, ada Dua hal :<sup>86</sup>

a. Latihan-latihan yang bersifat intelektual.

Latihan intelektual, seperti logika dan metalogis, sangat penting dalam membentuk kecerdasan spiritual (SQ) ini, karena latihan tersebut bisa mempertajam dan menguatkan analisis atas ide-ide atau inspirasi yang timbul.

b. Menjalani Hidup secara spiritual

Sedangkan menjalani kehidupan spiritual, seperti ketekunan beribadah, menjalankan hal-hal yang disunahkan, puasa dan menjauhi hal-hal akan mendorong proses pendakian transendental, menuju "kedekatan" Ilahi, dimana wahyudan inspirasi itu berasal.

Selain cara-cara tersebut, Winarno Darmoyuwono juga menyebutkan enam langkah cara meningkatkan kecerdasan spiritual. Langkah ini bukan merupakan urutan melainkan dapat dilakukan serentak, sesuai dengan keperluan yaitu :

- a. Kenali tujuan hidup, tanggung jawab dan kewajiban dalam hidup kita.
- b. Tumbuhkan hidup yang lemah-lembut, peduli dan kasih sayang.
- c. Melatih kepekaan untuk mendengar bisikan inspirasi jangka pendek dan jangka panjang
- d. Ambil hikmah dari segala perbuatan di dalam hidup untuk peningkatan mutu kehidupan kita (termasuk penderitaan)
- e. kembangkan tim kerja dan bergabunglah dengan rekan kerja dan jemaah agama.
- f. Belajar melayani dan rendah hati.<sup>87</sup>

---

<sup>86</sup> Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ dan SQ*, Ummah Publishing, Jakarta, cet. 1. 2009, hlm. 241.



Dari berbagai cara di atas, untuk meningkatkan kecerdasan spiritual mau tidak mau kita harus sering-sering melakukan perenungan atau kontemplasi. Merenungkan mengenai diri kita sendiri, dan hubungan dengan orang lain, dalam rangka untuk memahami makna atau nilai dari setiap kejadian dalam hidup kita.

Bozan menyusun 10 konsep dasar yang menjadi kunci tingginya kecerdasan spiritual yaitu :<sup>88</sup>

- a. Mendapat gambaran menyeluruh menggali nilai-nilai. Nilai adalah panduan untuk bertindak atau bersikap yang berasal dari diri sendiri tentang menjalani hidup dan mengambil keputusan. Contoh nilai-nilai adalah kejujuran, kebenaran, ketidakberpilihan, keadilan dan kehormatan.
- b. Visi dan panggilan hidup. Visi adalah kemampuan berpikir dan merencanakan masa depan dengan bijak dan imajinatif, menggunakan gambaran mental tentang situasi yang dapat dan mungkin terjadi di masa yang akan datang. Visi akan menjadi cahaya pembimbing hidup seseorang.
- c. Balas kasih/compassion (memahami diri sendiri dan orang lain). Prinsip ini mengungkapkn rasa simpati dan kepedulian kepada orang lain melalui niat dan perbuatan.

---

<sup>87</sup> Winarno Darmoyuwono, *Op. Cit*, hlm. 120-125

<sup>88</sup> Imam supriyono, *FSQ Memahami, mengukur dan melejitkan Finansial Spiritual Quotient untuk Keunggulan Diri, Prusahaan dan Masyarakat*, Lutfansyah, Surabaya, cet. 1, 2006, hlm. 77.

- d. Memberi dan menerima serta murah hati (charity) adalah cermin dari rasa syukur.
- e. Kemurahan hati dan rasa syukur.
- f. Kekuatan tawa adalah keutamaan kecerdasan spiritual yang mana dengan homur akan mengurangi stress, meningkatkan kesejahteraan umum dan menambah teman.
- g. Menjadi kanak-kanak kembali artinya mempunyai pandangan polos agar terhindar dari nilai-nilai buruk.
- h. Kekuatan ritual. Ritual berasal dari kata ritus yang artinya adap atau cara untuk melakukan sesuatu.
- i. Kedamaian atau ketentrangan. Ketentrangan adalah kondisi dimana seseorang bebas dari kecemasan, kekacauan atau kesedihan.
- j. Cinta yaitu ceria kepada diri sendiri, sesama, jagad raya, dianggap tujuan hidup dan akhir kecerdasan spiritual.

Pada dasarnya IQ, EQ dan SQ masing-masing memiliki langkah-langkah teraendiri dalam mencapainya. IQ bisa dilakukan dengan banyak pelatihan-pelatihan yang menyeimbangkan fungsi otak kanan dan otak kiri, misalnya belajar berhitung, mendengarkan music dan membaca, Sementara pelatihan EQ dan SQ hampir sama, karena ia bersumber dari suara hati (God Spot).

Langkah-langkah yang ditawarkan oleh Ari Ginanjar dapat di lakukan untuk mengembangkan Emotional Spiritual Qoestion (ESQ) adalah sebagai berikut:

a. Zero Mind Process, yaitu berusaha mengungkap belenggu-belenggu pikiran dan mencoba mengidentifikasi pradigma itu, sehingga dapat dikenali apakah pradigma tersebut telah mengkerangkeng pikiran. Jika hal itu ada di harapkan dapat di antisipasi lebih dini sebelum menghujan kedalam benak. Hasil yang di harapkan adalah lahirnya alam pikiran jernih dan suci yang dinamakan God Spot atau fitrah yaitu kembali pada hati dan pikiran yang bersifat merdeka serta bebas dari belenggu. Tahap ini merupakan titik tolak dari sebiah kecerdasan emosi. Disinilah tanah yang subur, tampak untuk menanam benih berupa gagasan.

Penulis berpendapat bahwa setiap diri harus menguasai hati dan pikirannya sendiri. Kemerdekaan berfikir dan prasaan yang netral dan dirinya mesti ada, karena akal dan hati itulah hakikat dari manusia. Tidak bernilai seseorang bila ia hanya potret atau jelmaan diri orang lain. Kebebasan dan kemerdekaan ini diharapkan melahirkan prinsip hidup yang kuat.

b. Mental Building, maksudnya adalah kesehatan mental , yaituterhindarnya darigejala gangguan jiwa dan dari gejala gangguan penyakit jiwa. Pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan segala p[otensi, bakat dan pembawaan semaksimal mungkin, sehingga membawa kebahagiaan diri dan orang lain.

- c. Personal strength, intinya hal ini di mulai dari penetapan-penetapan misi pribadi, di lanjutkan pembentukan karakter, pengendalian diri dan mempertahankan komitmen pribadi.
- d. Sosial Strength, yaitu pembentukan dan pelatihan untuk melakukan aliansi, sinergi dengan orang lain atau dengan lingkungan sosialnya. Suatu terwujudnya tanggung jawab social seseorang individu yang telah memiliki ketangguhan pribadi.
- e. Aplikasi total, pada tahap ini seluruh langkah-langkah di atas harus di lakukan sehingga dapat di harapkan lahirnya ketangguhan social (Social strength).

Spiritualitas adalah dasar bagi tumbuhnya harga diri, nilai-nilai dan moral. Dipiritualitas memberi arah dan arti pada kehidupan. hidup menjadi indah dan bergairah karena diri manusia tidak hanya di kurang oleh batas-batas fisik. Karena jiwa anak-anak intuitif dan terbuka secara alami, maka orang tua dan guru hendaknya selalu memupuk spiritualitas anaknya, sumber keceriaan dan makna hidup. Caranya dengan melalui perkataan, tindakan dan perhatian sepenuhnya dari orang tua.

## **6. Ciri-ciri Kecerdasan Spiritual**

Berikut ini penjelasan dari ciri orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, sebagaimana yang telah disebutkan pada pembahasan sebelumnya;

a. Kemampuan bersikap fleksibel (adaptif secara spontan dan aktif)

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi ditandai dengan sikap hidupnya yang fleksibel atau luwes. Orang ini dapat membawa diri dan mudah menyesuaikan diri dengan berbagai situasi yang dihadapi. Dia tidak kaku atau memaksakan kehendak. Ibaranya air, dapat menyesuaikan diri dengan bentuk wadahnya. Demikian pula orang ini mudah mengalah. Penjelasan ini terangkum dalam empat point yaitu: (1) luwes, (2) mudah menyesuaikan diri, (3) tidak berspatak kaku atau keras dan (4) bisa menerima berbagai keadaan.

b. Kemampuan Refleksi tinggi

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, memiliki kemampuan refleksi tinggi, dalam artian ini cenderung bertanya "mengapa" atau "Bagaimana seandainya" sebagai kelanjutan dari "apa" dan "bagaimana". Orang ini juga suka bertanya dan merenungkan hal-hal yang fundamental, misalnya; "dari mana asalnya manusia atau alam semesta ini dan kemana arah hidup manusia?", "apa arti dari segala peristiwa dalam kehidupan ini?", "mengapa ada takdir dan nasib?" , "apakah surga dan neraka itu ada?" dan sebagainya. Selain itu ia juga memiliki kemampuan yang tinggi dalam menganalisis persoalan yang rumit dan persoalan metafisika.

c. Kesadaran diri (self-awareness) dan lingkungan tinggi.

Kesadaran yang tinggi, berarti telah mengenal dirinya dengan sebaik-baiknya. Ia telah mampu mengendalikan dirinya, misalnya

mengendalikan emosi dan dorongan-dorongan lainnya. Dengan mengenal dirinya, maka ia juga mengenal orang lain, mampu membaca maksud dan keinginan orang lain. Kesadaran lingkungan tinggi mencakup kepedulian terhadap sesama, persoalan hidup yang dihadapi bersama, dan juga peduli terhadap lingkungan alam, seperti kecintaan terhadap flora dan fauna.

d. Kemampuan kontemplasi tinggi

Orang yang memiliki kecerdasan spiritual ditandai dengan adanya kemampuan kontemplasi yang tinggi, misalnya :

- 1) kemampuan mendapat inspirasi dari berbagai hal
- 2) kemampuan menyampaikan nilai dan makna kepada orang lain (memberi inspirasi)
- 3) mengamati berbagai hal untuk menarik hikmahnya atau mendapatkan inspirasi
- 4) memiliki kreatifitas tinggi dan kemampuan inovasi yang berasal dari yang didapati.

e. Berfikir secara holistik

Berfikir secara holistik berarti berfikir secara menyeluruh, mengkaitkan berbagai hal yang berbeda-beda. Berfikir secara sistematis (system thinking), tidak berkotak-kotak atau tersegmentasi. Dalam berfikir secara holistik ini maka terlihat hubungan antar satu hal dengan hal lainnya. Dia juga menghargai perbedaan-perbedaan, dia berfikir bahwa segala sesuatu di alam ini adalah satu kesatuan sistem yang besar, dimana komponen-komponennya saling mendukung.

f. Berani menghadapi dan memanfaatkan penderitaan

Hidup ini memang penuh dengan penderitaan. Dalam rangka memenuhi kebutuhan hidupnya, orang harus bekerja keras dan bersaing satu sama lain. Belum lagi apabila seseorang memiliki banyak keinginan, maka untuk merealisasikan keinginan itu dia harus menempuh berbagai kesulitan. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi adalah orang yang berani menghadapi penderitaan, misalnya berpuasa dan berpantang dari berbagai hal, tidak memiliki tempat berteduh dan sebagainya. Namun biasanya mereka menempuh berbagai penderitaan itu bukan dalam rangka mengejar keduniawian, melainkan mengejar hal-hal yang lebih hakiki.

g. Berani melawan arus atau tadesi

Sebuah kalimat bijak mengatakan, sebaiknya kita hidup seperti air. Ikut saja kemana arus membawa kita. Namun disini kita ditantang untuk melawan arus. Orang yang memiliki kecerdasan spiritual tinggi, ditandai juga dengan adanya keberanian melawan arus. Para Nabi pada umumnya adalah orang yang melawan arus dan merombak tradisi masyarakatnya. Meskipun untuk itu ia harus menghadapi perlawanan dari orang-orang yang ingin mempertahankan tradisi itu.

Misalnya, di dalam kehidupan sehari-hari, mungkin kita berada di lingkungan kerja yang membudayakan korupsi. Kita sendiri tahu bahwa korupsi itu tidak dibenarkan, dan akan menghancurkan tempat kerja kita sendiri. Apalagi bila tempat kerja kita adalah perusahaan swasta, maka korupsi itu akan membuat perusahaan kita bangkrut. Namun dengan sikap

kita yang tidak mendukung korupsi, maka kita dimusuhi oleh orang-orang sekitar kita, karena mereka merasa tidak aman dengan kehadiran kita.

- h. Kemampuan untuk menggunakan sumber-sumber spiritual untuk menyelesaikan masalah, yaitu menyerahkan segala permasalahan kepada pemberi masalah, karena Tuhan menurunkan masalah disertai dengan solusi.
- i. Kemampuan untuk berbuat baik, yaitu memiliki rasa kasih sayang yang tinggi pada sesama makhluk Tuhan seperti memberi Maaf, bersyukur dan mengungkapkan terimah kasih, bersikap rendah hati, menunjukkan kasih sayang dan kearifan, yang merupakan bagian dari kebijakan. (Roberts. Emmons).

Jika kita telah dapat mengantongi seluruh poin di atas, ketakwaan akan terpatri di hati, seperti tujuan puasa pada firman Allah swt. Dalam surat Al-Baqoroh: 183. Hal ini pun menjadi indikator kecerdasan spiritual, sebagaimana pala yang dikatakan oleh Tono Asmara (2001) "Salah satu Indikator Kecerdasan ruhania itu adalah taqwa".<sup>89</sup> Selain itu pada diri orang yang bertaqwa juga terdapat ciri; memiliki visi dan misi, meraskan kehadiran Allah swt, bersikir dan berdo'a, sabar, cendrung kepada kebaikan, memiliki empati, jiwa besar dan bersifat melayani.

---

<sup>89</sup>Orang yang bertaqwa adalah orang yang bertanggung jawab, memegang amanah dan penuh rasa cinta.



## DAFTAR PUSTAKA

- Abu Ahmadi, Noer Salim, *Dasar-dasar pendidikan agama islam*, (Jakarta, Bumi Aksara, cet keII, 1994)
- Ahmad Mushtfah Al-Maragi, Terjemah Anwar Rasyid, *Tafsir Al-Maraghi*, 1987
- Ari Ginanjar Agustina, *Rahasia Sukses Membangkitkan ESQ POWER*, Arga Publishing, Jakarta, 2003
- Atabik Luthfi, *Tafsir Takziyah Tadabur Ayat-Ayat Untuk Pencerahan dan Penyucian Hati*, Gema Isnani, Jakarta, 2009
- Core values* : nilai-nilai dasar spiritual dan *core purpose*: tujuan, dasar, yaitu pengabdian manusia kepada tuhan.
- Departemen Agama RI, *Al-Hikmah Al-Qur'an dan Terjemahnya*, Diponegoro, Bandung, 2006, hlm.28.
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, PT Syaamil Cipta Media, Bandung, 2004
- <http://www.kompas.com/kesehatan/news/0211/01/230308.html>
- [Http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008\\_GASAL/UUI11001/1\\_1/FE\\_A\\_/FG\\_4](Http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008_GASAL/UUI11001/1_1/FE_A_/FG_4)
- <http://www.tabloidnakita.com/khasanah/khasanah06309-01.htm>
- <http://awalin-1.blogspot.com./2007/09/hakikat puasa. Html>
- <http://nezfine.wordpress.com/2010/05/05/pengertian-spiritual>
- [http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008\\_GASAL/UUIII001/1\\_2\\_1/FE-A\\_FG-4](http://www.cml.ui.ac.id/RDM/2008_GASAL/UUIII001/1_2_1/FE-A_FG-4)  
<http://makalah-ibnu.blogspot.com/2010/01/kecerdasan-spiritual>
- Hasan Bin Ahmad Hamman et.al, *berobat dengan puasa dan sedekah*, aqwam, solo, 2010
- Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf Dalam Islam*, Amzah, Jakarta, 2009
- Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shahih Al-Bukhari*, Puataka Imani, Jakarta, cet. 1.2002
- Ichwan Ishak, *Berlian Pribadi Sukses*, Grafindo Khazanah Ilmu, 2007,

- Imam Az-Zabidi, *Ringkasan Hadits Shaih Al- Bukhari*, Pustaka Imani, Jakarta, cet. 1, 2002
- Imam Supriyono, *FSQ: Memahami, Mengukur dan Melejitkan financial Spiritual Quotient untuk Keunggulan Diri, Perusahaan dan Masyarakat*, Lutfansah, Surabaya, 2006, cet. 1
- Irvan Zindi, *Ziarah Spiritual*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, cet. 2, 2003
- Muhammad Abu Fitri, *Quantum Puasa : Membangun Nilai Spiritual, Mental dan Sosial*, Fairus Media, Solo, 2009
- Kartini Kartono, *Pengantar Metodologi Research Sosial*, (Bandung: Alumni, 1980)
- Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: Gamedia 1981)
- Muhammad Shalih Al- Utsaimin, *Ramadhan Bersama Rasulullah*, Khatulistiwa, Jakarta, 2008
- Margono, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, (Jakarta: Rineka Cipta)
- Maulana Muhammad Zakarriyah, *himpunan Fadhilah Amal*, Yogyakarta, cet. 2, 2006
- M. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Jakarta, 2003
- Moh. Rifa'I, *Ilmu Fiqih Islam Lengkap*, PT Karya Toha Putra, Semarang, 1978
- Nana Sudjana, *Tuntunan Penyusunan Karya Ilmiah (Makalah, Skripsi, Tesis, Disertasi)*, (Bandung: Sinar Baru 1991)
- Rahman Ritonga dan Zainuddin, *Fiqih Ibadah*, Gaya Media Pratama, Jakarta, cet. 2, 2002
- R. H. Su' dan, *Al-qur'an dan panduan kesehatan masyarakat*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta, 1997
- Sa'id Hawwa, *Tazkiyatun Nafs (Intisari Ihya Ulumuddin) Kajian Lengkap Penyucian Jiwa*, pena Pundi Aksara, Jakarta, cet.1, 2005
- Sa'id Hawwa, *Kajian Lengkap Penyucian Jiwa (Tazkiyatun Nafs) Intisari Ihya Ulumuddin*, Darus Salam, Jakarta, Cet. 1, 2005
- Sumardi Suryabrata, *Metode Penelitian*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 1999

- Suharsono, *Melejitkan IQ, EQ dan SQ*, Ummah Publishing, Jakarta, cet. 1. 2009
- Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, Sinar Baru Algensindo, Bandung, CET. 27, 1994
- Syahminan Zaini, *Jalur Kehidupan Manusia Menurut Al-Qur'an*, Kalam Mulia, Jakarta, 1995
- Syahrul Ramadhan, *Kamus Ilmiah Popular*, Khazanah Media Ilmu, Surabaya, 2010
- Thariq As-Swaidan, *Tabel Puasa Empat Madzhab*, Media Zikir, solo, 2009
- Tim Lintas Media, *Kamua Al-Akbar Indonesia-Arab dan Arab-Indonesia*, lintas Media, Jombang
- Toto Tasmara, *Kecerdasan Spiritual*, Gema Isnani, Jakarta, 2001, cet. 1
- Winarno Dammoyuwono, *Rahasia Kecerdasan Spiritual*, PT. Sangkan Paran Media, Jakarta, 2008
- Yusuf Qurdawi, *Fiqih Puasa*, Era Intermedia, Surakarta, 2000
- Winarno Darmoyuwono, *Rahasia Kecerdasan Spiritual*, PT. Sangkan Paran Media, Jakarta, 2008,

