

PUASA RAMADHAN MEMBENTUK KARAKTER ANAK SEJAK DINI

Eddy Nazrah Pulungan

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan

E-mail: pulunganennynazrah@gmail.com

Abstrak: *Ramadhan fasting is a compulsory worship for Muslims. This worship has to be introduced to the children since their childhood. Starting from recognizing and the meaning of fasting, the children will slowly learn to fasting in several stages until they are considered capable to do fasting. Islam instructs children to get used to doing their obligations from an early age. Ramadhan is a very good month for parents to instill positive character to their children. Every parent want their children to become human beings who are not only intellectually intelligent. But also emotionally and spiritually intelligent. Building their character ideally starts from their early age, because at that age understanding of concepts and planting good values is easily given to them through habituation and parental example. At that age, childrens are also not so much influenced by their surrounding environment. Because in the fasting of Ramadhan contains a lot of wisdom, including being able to instill a positive character in children, religious, honest, patient, responsibility, caring, sympathy for others, etc.*

Kata kunci: *fasting, character, early age.*

PENDAHULUAN

Bulan Ramadan adalah bulan yang paling dinanti oleh umat Islam. Bulan ini, dianggap sebagai bulan yang penuh berkah, rahmah dan penuh keampunan (*maghfirah*). Ketika bulan Ramadhan ummat Islam diwajibkan berpuasa yaitu menahan diri dari makan, minum, *jimak* (bersetubuh), serta segala sesuatu yang dapat merusak dan membatalkan ibadah puasa sepanjang siang hari sesuai dengan cara dan syarat yang telah ditetapkan *syara'*. Ini berarti bahwa puasa dimulai dari waktu terbit fajar (awal azan subuh) sampai terbenam matahari (awal azan Magrib). Puasa merupakan salah satu dari rukun Islam yang diwajibkan bagi setiap Muslim.

Ramadhan merupakan bulan istimewa bagi kaum muslimin, di bulan Ramadhan keimanan kaum muslimin meningkat, jika dibandingkan dengan hari-hari di luar bulan Ramadhan. Ternyata puasa yang dijalankan umat muslim

memiliki makna yang luar biasa sebagai media pendidikan karakter, manusia mengubah pribadinya menjadi orang-orang yang berkualitas baik secara pribadi maupun secara sosial.

Karakter merupakan nilai-nilai perilaku manusia yang berhubungan dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan yang terwujud dalam pikiran, sikap, perasaan, perkataan dan perbuatan berdasarkan norma-norma agama, hukum, tata krama, budaya dan adat istiadat.

Penanaman karakter sepatutnya di mulai sejak dini, sebab anak bagaikan kertas putih yang akan menjadi sesuatu yang sesuai dengan apa yang telah dibentuk oleh orang tuanya. Puasa juga memiliki segudang manfaat bagi yang melaksanakannya, manfaat itu akan terasa baik pada jasmani maupun rohani, namun tujuan utama dari puasa itu sendiri adalah untuk mencapai puncak ketaqwaan kita kepada Allah Swt. Taqwa merupakan pangkal pembentukan karakter seorang muslim, karena taqwa yang tertanam di jiwa seseorang akan terpancar dalam kehidupan sehari-harinya.

Puasa pada bulan Ramadhan merupakan momentum untuk pembentukan karakter anak sejak dini, puasa akan melahirkan anak-anak yang memiliki prinsip tangguh, kesabaran, keikhlasan dan pantang menyerah serta memiliki solidaritas dan saling mengasihi satu sama lain. Momentum Ramadhan dapat pula menjadi sebuah agenda orang tua untuk melakukan pembinaan karakter anak, dengan media puasa ini, anak diharapkan dapat menjalankannya dengan baik yang dibimbing dan dicontohkan langsung oleh orang tua. Puasa mengajarkan seseorang untuk selalu bersikap tulus dan jujur. Jujur kepada diri sendiri dan kepada orang lain. Kejujuran adalah dimensi moral dan akhlak yang sangat penting. Dan kejujuran merupakan modal utama dalam menjalani segala aktivitas kehidupan.

KAJIAN TEORITIK

Karakter Anak

Karakter dimaknai sebagai cara berpikir dan berperilaku yang khas tiap individu untuk hidup dan bekerja sama, baik dalam lingkup keluarga, masyarakat, bangsa, dan negara

Secara etimologis, kata karakter berasal dari bahasa latin “*kharakter*” “*kharassein*”, “*kharax*”, dalam bahasa Inggris “*character*” dan Indonesia “karakter” atau bahasa Yunani *kharassein* yang berarti memberi tanda (*to mark*), atau bahasa Prancis *carakter* yang berarti membuat tajam atau membuat dalam. Dalam bahasa Inggris *character* memiliki arti watak, karakter, sifat, dan peran.

Karakter adalah akhlak yang melekat dalam diri seseorang, yang dimulai dengan kesadaran seseorang pada keseluruhan tata perilaku dalam cara berpikir dan bertindak berdasarkan moral yang berlaku melalui pendidikan dengan pembiasaan yang melatih kepekaan peserta didik terhadap nilai-nilai moral di lingkungan tempat tinggalnya. Dengan demikian, karakter dianggap sebagai suatu kesadaran batin yang menjadi tipikal seseorang dalam berpikir dan bertindak.

Secara terminologis, Para ahli mendefinisikan karakter dengan redaksi yang berbeda-beda, yakni:

Imam Ghazali menganggap bahwa karakter lebih dekat dengan *akhlaq*, yaitu spontanitas manusia dalam bersikap, atau melakukan perbuatan yang telah menyatu dalam diri manusia sehingga ketika muncul tidak perlu dipikirkan lagi.¹

Menurut Abdul Majid, dalam bukunya *Pendidikan Karakter Perspektif Islam* karakter adalah sifat, watak, tabiat, budi pekerti atau akhlak yang dimiliki oleh seseorang yang merupakan ciri khas yang dapat membedakan perilaku, tindakan, dan perbuatan antara yang satu dengan yang lain. Sedangkan, Prof. Dr. Djaali, dalam bukunya yang berjudul *Psikologi Pendidikan* mendefinisikan karakter sebagai kecenderungan tingkah laku yang konsisten secara lahiriah dan batiniah.²

Thomas Lickona mengemukakan pendapatnya bahwa karakter adalah suatu watak terdalam untuk merespons situasi dalam suatu cara yang baik dan bermoral. Dalam pandangannya karakter berarti suatu watak terdalam yang dapat diandalkan

¹ Heri Gunawan, 2017, *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi*, (Bandung: Alfabeta.), h. 3.

² Enni K. Hairuddin, 2014, *Membentuk Karakter Anak dari Rumah*, (Jakarta: PT. Gramedia.), h. 2.

untuk merespons situasi dengan cara yang menurut moral baik. Selanjutnya Lickona menambahkan karakter tersusun ke dalam tiga bagian yang saling terkait, yaitu pengetahuan tentang moral, perasaan bermoral, dan perilaku bermoral). Jadi, karakter terdiri atas tiga bagian pokok yang saling berhubungan, yaitu pengetahuan tentang moral, perasaan bermoral, dan perilaku bermoral.³

Pendidikan karakter juga dapat didefinisikan sebagai sebuah sistem yang menanamkan nilai-nilai karakter pada peserta didik, yang mengandung komponen pengetahuan, kesadaran individu, tekad, serta adanya kemauan dan tindakan untuk melaksanakan nilai-nilai, baik terhadap Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, maupun bangsa, sehingga akan terwujud *insan kamil*.⁴

Karakter menurut pusat bahasa depdiknas memiliki makna bawaan, hati, jiwa, kepribadian, budi pekerti, perilaku, personalita, sifat, tabiat, temperamen, watak. Adapun makna berkarakter adalah berkepribadian, berperilaku, bersifat, bertabiat, dan berwatak.⁵ Jadi dapat dikatakan bahwa individu yang berkarakter adalah seseorang yang berusaha melakukan hal-hal yang terbaik terhadap Allah Swt.

Melihat dari berbagai pengertian karakter menurut para ahli maka dapat disimpulkan bahwa karakter merupakan nilai dasar yang membangun pribadi seseorang, maka dari itu akan terlihat terbentuknya baik buruk karena pengaruh hereditas maupun lingkungan yang akan membedakan antara dirinya dengan orang lain.

Puncak karakter seorang muslim adalah taqwa, dan indikator ketaqwaannya adalah terletak pada akhlaknya. Tujuan pendidikan yaitu manusia berkarakter taqwa yaitu manusia yang memiliki akhlak budi pekerti yang luhur. Karakter dibangun berdasarkan pemahaman tentang hakikat dan struktur kepribadian manusia secara integral. Sehingga manusia berkarakter taqwa adalah gambaran manusia ideal yaitu manusia yang memiliki kecerdasan spiritual

³ Marzuki, 2015, *Pendidikan Karakter Islam*, (Jakarta: Amzah,), h. 21.

⁴ Nurla Isna Aunillah, 2011, *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*, Yogyakarta: Laksana, h.18-19.

⁵ Ulim Amri Syafri, 2012, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, , cet I, h.7

(*spiritual quotient*). Kecerdasan spiritual inilah yang seharusnya paling ditekankan dalam pendidikan. Hal ini dilakukan dengan penanaman nilai *etis religious* melalui keteladanan dari keluarga, sekolah, dan masyarakat.

Karakter anak adalah sifat dasar asli yang terdapat dalam diri anak yang membedakan dirinya dengan orang lain dalam hal bersikap atau melakukan perbuatan secara spontan sesuai dengan moral yang ditanamkan dalam diri anak tersebut, sehingga ketika berbuat atau melakukan suatu hal tidak perlu dipikirkan lagi.

Proses pendidikan karakter, ataupun pendidikan akhlak dan karakter anak sudah tentu harus dipandang sebagai usaha sadar dan terencana, bukan usaha yang sifatnya terjadi secara kebetulan. Bahkan kata lain, pendidikan karakter adalah usaha yang sungguh-sungguh untuk memahami, membentuk, memupuk nilai-nilai etika, baik untuk diri sendiri maupun untuk semua warga masyarakat atau warga negara secara keseluruhan.

Untuk membentuk karakter anak diperlukan syarat-syarat mendasar bagi terbentuknya kepribadian yang baik. Menurut Megawangi yang dikutip Rohinah dalam bukunya yang berjudul *Mengembangkan Karakter Anak Secara Efektif di Sekolah dan di Rumah* bahwa ada tiga kebutuhan dasar anak yang harus dipenuhi, yaitu *maternal bonding* (kelekatan psikologi dengan ibu), rasa aman, dan stimulasi fisik dan mental.⁶

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi karakter, dari sekian banyak faktor tersebut, para ahli menggolongkannya ke dalam dua bagian, yaitu faktor intern dan faktor ekstern⁷

Faktor Intern

Adat atau Kebiasaan (Habit)

Salah satu faktor penting dalam tingkah laku manusia adalah kebiasaan, karena sikap dan perilaku yang menjadi akhlak (karakter) sangat erat sekali

⁶ Rohinah M. Noor, *Mengembangkan Karakter Anak Secara Efektif*, *Op. cit*, h. 139.

⁷ Zubaedi, 2011, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta : Prenada Media Group. hlm. 177-

dengan kebiasaan, yang dimaksud dengan kebiasaan adalah perbuatan yang selalu diulang-ulang sehingga mudah untuk dikerjakan. Faktor kebiasaan ini memegang peranan yang sangat penting dalam membentuk dan membina akhlak (karakter). Sehubungan kebiasaan merupakan perbuatan yang diulang-ulang sehingga mudah dikerjakan maka hendaknya manusia memaksakan diri untuk mengulang-ulang perbuatan yang baik sehingga menjadi kebiasaan dan terbentuklah akhlak (karakter) yang baik padanya.

1. Suara Batin atau Suara Hati

Di dalam diri manusia terdapat suatu kekuatan yang sewaktu-waktu memberikan peringatan (*isyarat*) jika tingkah laku manusia berada di ambang bahaya dan keburukan, kekuatan tersebut adalah suara batin atau suara hati (*dlamir*). Suara batin berfungsi memperingatkan bahayanya perbuatan buruk dan berusaha untuk mencegahnya, di samping dorongan untuk melakukan perbuatan baik. Suara hati dapat terus dididik dan dituntun akan menaiki jenjang kekuatan rohani.

2. Kehendak atau Kemauan (*Iradah*)

Kemauan ialah kemauan untuk melangsungkan segala ide dan segala yang dimaksud, walau disertai dengan berbagai rintangan dan kesukaran-kesukaran, namun sekali-kali tidak mau tunduk kepada rintangan-rintangan tersebut. Salah satu kekuatan yang berlandung dibalik tingkah laku adalah kehendak atau kemauan keras (*azam*). Itulah yang menggerakkan dan merupakan kekuatan yang mendorong manusia dengan sungguh-sungguh untuk berperilaku (akhlak), sebab dari kehendak itulah menjelma suatu niat yang baik dan buruk dan tanpa kemauan pula semua ide, keyakinan, kepercayaan, pengetahuan, menjadi pasif tidak akan ada artinya atau pengaruhnya bagi kehidupan.

3. Insting atau Naluri

Insting adalah suatu sifat yang dapat menumbuhkan perbuatan yang menyampaikan pada tujuan dengan berpikir lebih dahulu ke arah tujuan itu dan tidak didahului latihan perbuatan itu. Setiap perbuatan manusia lahir dari suatu kehendak yang digerakkan oleh naluri (insting). Naluri merupakan tabiat yang dibawa sejak lahir yang merupakan suatu pembawaan yang asli.

4. Keturunan

Keturunan merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi perbuatan manusia. Dalam kehidupan kita dapat melihat anak-anak yang berperilaku menyerupai orang tuanya bahkan nenek moyangnya, sekalipun sudah jauh.

Faktor Ekstern

Selain faktor intern (yang bersifat dari dalam) yang dapat mempengaruhi karakter, juga terdapat faktor ekstern (yang bersifat dari luar) di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Lingkungan

Lingkungan (*millie*) adalah suatu yang melingkungi suatu tubuh yang hidup, seperti tumbuh-tumbuhan, keadaan tanah, udara, dan pergaulan. Manusia hidup selalu berhubungan dengan manusia lainnya atau juga dengan alam sekitar. Itulah sebabnya manusia harus bergaul dan dalam pergaulan itu saling mempengaruhi pikiran, sifat, dan tingkah laku.⁸

2. Pendidikan

Pendidikan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan karakter seseorang sehingga baik dan buruknya akhlak seseorang sangat tergantung pada pendidikan. Pendidikan ikut mematangkan kepribadian manusia sehingga tingkah-lakunya sesuai dengan pendidikan yang telah diterima oleh seseorang baik pendidikan formal, informal, maupun non formal.

Betapa pentingnya faktor pendidikan itu, karena naluri yang terdapat pada seseorang dapat dibangun dengan baik dan terarah. Oleh karena itu, pendidikan agama perlu dimanifestasikan melalui berbagai media baik pendidikan formal di sekolah, pendidikan informal di lingkungan keluarga, dan pendidikan non formal yang ada pada masyarakat. ⁹

Setiap manusia dalam hidupnya pasti mengalami perubahan yang bersifat nyata atau yang menyangkut fisik, maupun perubahan yang bersifat

⁸ *Ibid*, h. 19-22.

⁹ Prayitno dan Belferik Manullang, 2010, *Pendidikan Karakter dalam Pembangunan Bangsa*, (Medan: Pascasarjana Universitas Negeri Medan,), h. 38-39.

abstrak, atau perubahan yang berhubungan dengan aspek psikologis. Disadari bahwa karakter/akhlak /moral yang dimiliki manusia bersipat fleksibel atau luwes serta bisa di ubah atau dibentuk. Perubahan ini tergantung bagaimana proses interaksi antara potensi dan sifat alami yang dimiliki manusia dengan kondisi lingkungannya, sosial budaya, pendidikan dan alam.¹⁰

Dari sinilah semua unsur masyarakat harus terlibat membangun karakter generasi yaitu:

- 1). Keluarga
- 2). Lembaga Pendidikan
- 3). Organisator

Pendidikan lainnya menyebutkan bahwa unsur terpenting dalam pembentukan karakter adalah pikiran, karena pikiran yang didalamnya terdapat seluruh program yang terbentuk dari pengalaman hidupnya, dan itu merupakan suatu pelopor segalanya. Program ini membentuk system kepercayaan yang akhirnya dapat membentuk pola berpikir yang bisa mempengaruhi pikirannya. Jika program tertanam tersebut sesuai dengan prinsip-prinsip kebenaran universal, maka perilakunya berjalan selaras dengan hukum alam. Dan hasilnya perilaku membawa ketenangan dan kebahagiaan. Sebaliknya jika program tersebut tidak sesuai dengan prinsip-prinsip universal, maka perilakunya akan membawakan kerusakan dan menghasilkan penderitaan. Oleh karena itu harus mempunyai pikiran yang serius.

Tentang pikiran Joseph Murphy ia mengatakan bahwa dalam diri manusia terdapat satu pikiran yang memiliki ciri yang berbeda dan untuk membedakan ciri tersebut, maka istilahnya dinamakan dengan pikiran sadar atau pikiran objektif dan pikiran bawah sadar atau pikiran subjektif. Penjelasan Adi W. Gunawan mengenai fungsi dari pikiran sadar dan bawah sadar menarik untuk dikutip.

Pikiran yang sadar secara fisik terletak dibagian korteks otak bersipat logis dan analisis dengan memiliki pengaruh sebesar 12% dari kemampuan otak, sedangkan pikiran bawah sadar secara fisik terletak di medulla oblongata yang

¹⁰ Zubaedi, 2011, *Desain Pendidikan Karakter*, (Jakarta: Prenada Media Group). h. 72-76

sudah terbentuk ketika masih di dalam kandungan, oleh karena itu ketika bayi menangis waktu dilahirkan bayi tersebut akan tenang di genggamannya ibunya karena dia sudah merasa tidak asing dengan jantung ibunya. Pikiran bawah sadar bersifat netral dan sugestif.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat dipahami bahwa tujuan dari pendidikan karakter yaitu membentuk, menanamkan, memfasilitasi, dan mengembangkan nilai-nilai yang positif bagi anak-anak Indonesia sehingga menjadi pribadi yang unggul dan bermanfaat.

Nilai - Nilai Pendidikan Karakter

Nilai adalah esensi yang melekat pada sesuatu yang sangat berarti bagi kehidupan manusia,¹¹ khususnya mengenai kebaikan dan tindak kebaikan suatu hal. Nilai artinya sifat-sifat atau hal-hal yang penting atau berguna bagi kemanusiaan,¹² Nilai adalah sesuatu yang bersifat abstrak, ideal, nilai bukan benda konkrit, bukan fakta, tidak hanya persoalan benar dan salah yang menuntut pembuktian empirik, melainkan sosial penghayatan yang dikehendaki, disenangi, dan tidak disenangi.¹³ Nilai adalah suatu pola normatif, yang menentukan tingkah laku yang diinginkan bagi suatu sistem yang ada kaitannya dengan lingkungan sekitar tanpa membedakan fungsi-fungsi bagian-bagiannya. Nilai lebih mengutamakan berfungsinya pemeliharaan pola dari sistem sosial.¹⁴

Pendidikan Karakter dilakukan melalui pendidikan nilai-nilai atau kebajikan yang menjadi nilai dasar karakter bangsa. Oleh karena itu, pendidikan karakter pada dasarnya adalah pengembangan nilai-nilai yang berasal dari

¹¹ M. Chabib Thoha, 1996, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. 1, h. 61.

¹² W.J.S. Purwadaminta, 1999, *Kamus Umum bahasa Indonesia*, Jakarta; Balai Pustaka, h. 677.

¹³ Mansur Isna, 2001, *Diskursus Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Global Pustaka Utama, h. 985.

¹⁴ M. Arifin, 1996, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, Edisi.1, cet. 5, hal. 139.

pandangan hidup atau ideologi bangsa Indonesia, agama, budaya, dan nilai-nilai yang merumuskan dalam tujuan pendidikan Nasional.¹⁵

Berdasarkan kajian berbagai nilai agama, norma sosial, peraturan atau hukum, etika akademik, dan prinsip-prinsip HAM, telah teridentifikasi butir-butir nilai yang dikelompokkan menjadi nilai utama, yaitu nilai-nilai perilaku manusia dalam hubungannya dengan Tuhan Yang Maha Esa, diri sendiri, sesama manusia, lingkungan, dan kebangsaan.¹⁶

- a. Nilai karakter dalam hubungannya dengan Tuhan
- b. Nilai karakter dalam hubungan dengan diri sendiri
- c. Nilai karakter dalam hubungan dengan sesama
- d. Nilai karakter dalam hubungan dengan lingkungan

Sehubungan dengan Pendidikan Karakter ini, Rasulullah ﷺ telah megemukakan dalam banyak hadits, di antaranya hadits riwayat Bukhari yang berbunyi:

إِنَّ مِنْ خَيْرِكُمْ أَحْسَنَكُمْ أَخْلَاقًا.

Artinya: Sesungguhnya yang terbaik di antara kamu adalah yang paling baik akhlakunya. (HR. Al-Bukhari).

Dan Allah berfirman dalam Surah Sad ayat: 46.

إِنَّا أَخْلَصْنَاهُمْ بِخَالِصَةٍ ذِكْرَى الدَّارِ ﴿٤٦﴾

Artinya: Sungguh, Kami telah menyucikan mereka dengan (menganugerahkan) akhlak yang tinggi kepadanya yaitu selalu mengingatkan (manusia) kepada negeri akhirat. (Q.S Sad: 46).

Tujuan dari pembentukan karakter yaitu dapat mengembalikan fitrah manusia. Dan melaksanakan moralitas islami yang telah di teladankan oleh Nabi. Allah berfirman dalam Q.S Al-ahzab ayat 21 yang berbunyi:

¹⁵ Zubaedi, 2011, *Desain Pendidikan Karakter dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*, Jakarta: Kencana, h. 72-73.

¹⁶ Jamal Ma'mur Asmani, 2011, *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*, Yogyakarta: Diva Press, h. 36.

لقد كان لكم في رسول الله أسوة حسنة لمن كان يرجو الله واليوم الآخر وذكر الله كثيرا.

Artinya: “*sesungguhnya telah ada pada diri Rasulullah itu suri tauladan yang baik bagimu (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat serta yang berzikir kepada Allah dengan banyak*”.¹⁷

Ayat tersebut membicarakan apabila kita berbicara tentang akhlak manusia, maka tujuannya adalah supaya mencontoh sifat-sifat yang Nabi miliki karena Nabi mempunyai sifat yang jujur, sabar, bijaksana, lemah lembut, supaya berperilaku seperti Nabi. Karena itu sudah dijamin kebenarannya dalam Alquran.

Socrates berpendapat bahwa tujuan paling mendasar dari pendidikan adalah untuk membuat seseorang menjadi *good and smart*. Dalam sejarah Islam, Rasulullah Muhammad SAW, Sang Nabi terakhir dalam ajaran Islam, juga menegaskan bahwa misi utamanya dalam mendidik manusia adalah untuk mengupayakan pembentukan karakter yang baik (*good character*). Berikutnya, ribuan tahun setelah itu, rumusan tujuan utama pendidikan tetap pada wilayah serupa, yakni pembentukan kepribadian manusia yang baik. Tokoh pendidikan Barat yang mendunia seperti Klipatrick, Lickona, Brooks, Goble seakan menggemakan kembali gaung yang disuarakan Nabi Muhammad SAW. Bahwa moral, akhlak atau karakter adalah tujuan yang tak terhindarkan dari dunia pendidikan. Begitu juga dengan Marthin Luther King menyetujui pemikiran tersebut dengan mengatakan, “*Intelligence plus character, that is the true aim of education*”. Kecerdasan plus karakter, itulah tujuan yang benar dalam pendidikan.¹⁸

Pengertian Puasa

Puasa adalah ritual keagamaan yang sudah ada sejak dahulu. Sebelum Islam (Nabi Muhammad Saw.) di utus, puasa sudah menjadi keharusan bagi agama-agama lain dan suku-suku tertentu. Dalam agama Islam, puasa mempunyai

¹⁷ Departemen Agama, *Alquran Al-Karim dan Terjemahannya*, hlm. 666.

¹⁸ Abdul Majid & Dian Andayani, 2011, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, Bandung: Rosdakarya, h. 30.

pengertian dan aturan yang spesifik dan terperinci. Puasa merupakan bagian penting dari keberagamaan seorang muslim karena merupakan pilar Islam atau rukun Islam.

Secara etimologi, puasa adalah menahan diri dari sesuatu. Bila seseorang menahan diri untuk tidak bicara atau makan, secara bahasa ia disebut *asha-im*. Sedangkan secara terminologi atau istilah syara' puasa adalah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan puasa serta dengan disertai niat berpuasa bagi orang yang telah diwajibkan sejak terbit fajar hingga tenggelamnya matahari.

Puasa adalah menahan diri dari makan, minum, *jimak* (bersetubuh), serta segala sesuatu yang dapat merusak dan membatalkan ibadah puasa sepanjang siang hari sesuai dengan cara dan syarat yang telah ditetapkan *syara'*. Ini berarti bahwa puasa dimulai dari waktu terbit fajar (awal azan subuh) sampai terbenam matahari (awal azan Magrib). Puasa merupakan salah satu dari rukun Islam yang diwajibkan bagi setiap Muslim. Seperti sabda Rasulullah SAW. yang artinya: *"Islam itu ditegakkan di atas 5 dasar: (1) bersaksi bahwa tidak ada Tuhan yang hak (patut disembah) kecuali Allah, dan bahwasannya Nabi Muhammad itu utusan Allah, (2) mendirikan salat lima waktu, (3) membayar zakat, (4) mengerjakan haji ke Baitullah, (5) berpuasa pada bulan Ramadhan."* (Riwayat Bukhari, Muslim, dan Ahmad). Dari hadis tersebut dapat dipahami bahwa tiang agama Islam itu mencakup, mengucap syahadat, mendirikan salat, mengeluarkan zakat, puasa dan haji. Dari keterangan ini, maka puasa Ramadan merupakan bagian dari rukun Islam tersebut.

Puasa terbagi dua yaitu puasa wajib/*fardhu* dan puasa sunnah. Puasa wajib seperti yang dilaksanakan dalam bulan Ramadhan, karena sebab *nadzar*, *kafarat* dan sejenisnya. Sedangkan puasa sunnah yang dilaksanakan di luar bulan ramadhan seperti yang telah dicontohkan oleh Rasulullah Saw.¹⁹

Keutamaan Makna Dan Hikmah Melaksanakan puasa dalam kehidupan sehari-hari

¹⁹ Sulaiman Rasjid, 2018, *Fiqh Islam*, Sinar Baru Algensindo, Bandung, h.220.

Ada beberapa keutamaan yang terdapat dalam melaksanakan ibadah puasa, antara lain:

1. Puasa sebagai tameng atau penahan perbuatan maksiat.²⁰

Ibnu Mas'ud meriwayatkan bahwa Rasulullah Saw. bersabda:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنِ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

Artinya: *“Wahai para pemuda siapa yang mampu di antara kalian untuk menikah, maka nikahlah, karena dengan hal itu bisa menundukkan pandangan dan menjaga farji, dan siapa yang belum mampu, maka hendaklah berpuasa, karena puasa itu perisai baginya.”* (HR. Al-Bukhari dan Muslim).²¹

2. Puasa dapat memberikan syafaat pada hari kiamat.

Imam Ahmad juga Al-Hakim telah meriwayatkan dengan sanad hasan, dari Abdullah bin Amr bin' Ash ra. bahwa Nabi Saw. bersabda:

الصِّيَامُ وَالْقُرْآنُ يَشْفَعَانِ لِلْعَبْدِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ يَقُولُ الصِّيَامُ أَيْ رَبِّ مَنَعْتُهُ الطَّعَامَ وَالشَّهَوَاتِ بِالنَّهَارِ فَشَفَعْنِي فِيهِ وَيَقُولُ الْقُرْآنُ مَنَعْتُهُ النَّوْمَ بِاللَّيْلِ فَشَفَعْنِي فِيهِ قَالَ فَيُشَفَّعَانِ.

Artinya: *“Puasa dan Alquran kelak di hari kiamat akan memberi syafaat kepada seorang hamba, berkata puasa, ‘Ya Rabbi, aku telah menghalangi dia makan dan syahwatnya di siang hari, izinkanlah aku untuk memberi syafaat kepadanya. Lalu berkata Alquran, ‘Aku telah menghalangi dia tidur malam, izinkanlah aku untuk memberi syafaat kepadanya.’ Berkata Rasul Saw., ‘Kemudian mereka memberi syafaat.”* (HR. Ahmad dan Al-Hakim).

3. Orang yang berpuasa akan mendapatkan ampunan dan pahala yang besar.

Di dalam hadits Rasulullah Saw. bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ.

²⁰Wahbah Al-Zuhayly, Puasa dan Itikaf, h. 90.

²¹Sayyid Sabiq., *Fiqh Sunnah*, h. 202.

Artinya: “*Siapa yang berpuasa di bulan Ramadhan karena iman dan mengharap pahala Allah, niscaya diampuni dosanya yang telah lalu.*” (HR. Al-Bukhari dan Muslim).

4. Puasa merupakan amalan yang paling baik dan tidak adaandingannya.
5. Akan dijauhkan dari api neraka dan dijamin masuk surga.
6. Puasa merupakan madrasah moralitas yang besar dan dapat dijadikan sarana latihan untuk menempa berbagai macam sifat terpuji, melawan nafsu, serta melatih kesabaran.²²

MELATIH ANAK UNTUK BERPUASA

Puasa merupakan sebuah ibadah wajib bagi umat Islam. Ibadah ini sudah harus diperkenalkan sejak masih anak-anak. Dimulai dari pengenalan dan makna berpuasa, secara perlahan anak akan belajar puasa dalam beberapa tahap saat ia sudah dianggap mampu. Islam menyuruh melatih anak-anak kecil membiasakan mengerjakan kewajiban sejak usia tujuh tahun.

Sebagai bahan perbandingan, dalam masalah salat Nabi Saw. bersabda:

مرؤا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع وضربوهم عليها وهم أبناء عشر .

Artinya : *Perintahkanlah anak-anak kamu mengerjakan salat ketika berusia tujuh tahun, dan pukullah mereka karena tidak menegakkan salat ketika mereka berusia sepuluh tahun.*²³

Dalam hadis yang lain beliau menegaskan:

*“Ajarilah anak kecil (mengerjakan salat ketika ia mencapai umur tujuh tahun, dan pukullah ia karena tidak menegakkan salat ketika ia berumur sepuluh tahun”*²⁴

Hadis di atas membagi *ta`alim* dan *ta`dib* (belajar dan mendidik) menjadi dua *marhalah*: Pertama, *marhalatul amri wa ta`lim wa targhib* (fase perintah, mengajar, dan menggemarkan). Fase ini dimulai sejak berumur tujuh tahun

²² Farkhani, . 2005, *Studi Keisalaman di Perguruan Tinggi. Salatiga*: STAIN Salatiga Press, 79-80.

²³ Riwayat Abu Daud dan Hakim dari Ibnu Amr, dianggap hasan dalam Shahihil Jami`ush Shaghir, no. 5868

²⁴ Riwayat Ahmad, Abu Daud, Tirmidzi, Ibnu Khuzaimah, Thabrani, Hakim dan lainnya sebagaimana yang termaktub dalam Al-Jami`ush Shaghir, no. 4025.

sampai dengan Sembilan tahun. Kedua, *marhalatuzh zharbi wa ta`dib wat targhib* (memukul, mendidik, menakut-nakuti). Fase ini sejak umur sepuluh tahun sampai dewasa.

Ini menunjukkan bahwa memukul tidak boleh dilakukan, kecuali setelah anak-anak diberi tempo tiga tahun untuk diajak, digemarkan, dan diberi harapan balasan. Setelah itu diadakan pengetatan, kekerasan dan sanksi hukum yang bersifat mendidik demi tumbuhnya semangat beramal shalih.

Jadi perhatian seorang bapak terhadap anaknya bukannya hanya di wujudkan dalam perkataan, tetapi perlu ditindaklanjuti dengan perbuatan nyata.

Setelah di lakukan pengetatan, kekerasan dan sanksi hukum yang bersifat mendidik tadi, ketika menjelang dewasa, seseorang tidak di haruskan mengontrol, memberi hadiah dan sanksi kepada anak.

Memukul di sini adalah “pintu darurat”, sedang darurat harus diukur dengan kadar keperluannya. Oleh karena itu, pukulan jangan dilakukan dengan memakai alat cambuk atau kayu, yang dapat menyakitkan dan melukai anak. Namun perlu diingat, bahwa sebaik-baiknya orang tua adalah orang yang tidak pernah memukul anak-anaknya. Yang lebih baik adalah mendidik mereka dengan keteladanan yang nyata, kalimat *tayyibah* dan pengajaran yang baik demi mengikuti dan meneladani Rasulullah Saw. di mana beliau tidak pernah memukul dengan tangannya sama sekali, baik terhadap istrinya, tidak pula pembantunya, apalagi anaknya, dan bahkan tidak pernah memukul hewan.

Kendatipun hadis Nabi Saw. di atas berbicara perihal menegakkan ibadah shalat, Ia memiliki persamaan dengan ibadah puasa, yaitu dalam memperhatikan kemampuan badaniyah seorang anak. Terkadang anak-anak sudah berusia tujuh tahun atau sepuluh tahun, tapi tubuhnya masih lemah, sehingga ia belum mampu melaksanakan ibadah puasa, maka ia diberi kesempatan untuk tidak melaksanakan hingga tubuhnya menjadi kuat.

Anak kecil tidak dituntut berpuasa sebulan Ramadhan penuh, karena ia tidak mampu dan hal ini tidak masuk akal. Ia hanya dituntut pada awal bulan dua hari atau tiga hari, kemudian tahun berikutnya selama seminggu, tahun berikutnya lagi dua minggu, sehingga dengan cara bertahap ini, akhirnya ia mampu

menunaikan puasa sebulan penuh. Termasuk kekeliruan yang dilakukan oleh pihak ibu dan bapak membiarkan putra-putrinya tidak memperhatikan pelaksanaan kewajiban dan ketaatan hingga mereka mencapai usia aqil baligh. Akibatnya setelah mereka mencapai masa pubertas, bila diperintah melaksanakan kewajiban, merasa lebih berat daripada memikul gunung.

Ibadah Puasa Membentuk Karakter anak

Berpuasa akan membentuk karakter anak yang berkomitmen serta bertanggung jawab terhadap tugas yang telah diembannya, dimana seorang anak akan bertindak jujur terhadap Allah Swt., terhadap dirinya, dan terhadap lingkungannya dengan tidak melanggar ketentuan saat puasa.

Penanaman karakter sepatutnya di mulai sejak dini, sebab anak bagaikan kertas putih yang akan menjadi sesuatu yang sesuai dengan apa yang telah dibentuk oleh orang tuanya. Puasa juga memiliki segudang manfaat bagi yang melaksanakannya, manfaat itu akan terasa baik pada jasmani maupun rohani, namun tujuan utama dari puasa itu sendiri adalah untuk mencapai puncak ketakwaan kita kepada Allah Swt. Takwa merupakan pangkal pembentukan karakter seorang muslim, karena takwa yang tertanam di jiwa seseorang akan terpancar dalam kehidupan sehari-harinya.

Pertama, sebelum menjalankan ibadah puasa diwajibkan untuk berniat, niat merupakan komitmen untuk melakukan sesuatu, dengan berpuasa akan membentuk karakter anak yang berkomitmen serta bertanggung jawab terhadap tugas yang telah diembannya. ketika anak dilatih untuk puasa sejak dini secara otomatis akan semakin memperkuat rasa keimanan dan ketaqwaan kepada Allah SWT, karena puasa merupakan salah satu rukun Islam dan ketika dijalankan akan mendapat pahala.

Kedua, segala yang dilakukan oleh manusia akan di ketahui oleh sang pencipta. Puasa akan membentuk pribadi yang jujur dan tanggung jawab. Dimana seorang anak akan bertindak jujur dan tanggung jawab terhadap Allah Swt. terhadap dirinya, dan terhadap lingkungannya dengan tidak melanggar ketentuan saat puasa. Aspek jujur dan tanggung jawab, dengan puasa anak dilatih untuk

menahan haus dan lapar sejak dari waktu sahur sampai dengan berbuka puasa. Keutamaannya dapat melatih sikap jujur dan tanggung jawab pada diri sendiri dan orang lain. Karena bisa jadi ketika di luar anak bilang sedang puasa pada temannya, namun ketika sampai di rumah karena tidak ada pembiasaan sejak dini dan keteladanan dari orang tua anak tersebut lalu makan, karena merasa tidak ada yang melihat. Hal kecil seperti inilah apabila dibiarkan berlarut-larut akan memicu degradasi moral bangsa yaitu sikap tidak jujur dan tidak bertanggung jawab terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Ketiga, Ketika sedang berpuasa tentunya tidak boleh melakukan sesuatu yang membatalkannya. Nah dengan larangan ini akan mendorong si anak menjadi pribadi yang sabar, dan bisa mengendalikan dirinya. Sifat sabar sangat penting dalam kehidupan karena manusia akan sering dihadapkan dengan berbagai masalah yang harus dihadapi dengan sifat sabar agar emosinya terkontrol. Di samping tidak makan dan minum, puasa juga mengajarkan anak untuk tidak melakukan perbuatan tertentu yang bisa membatalkan atau mengurangi ibadah berpuasa. Dengan ini, anak pun akan terdorong untuk bersikap lebih sabar dan bisa menahan sesuatu yang tidak diperbolehkan. Sikap sabar sangat diperlukan oleh anak agar saat menjalani kehidupan ia akan mudah untuk mengontrol emosinya dan bisa berpikir lebih jernih dalam menghadapi masalah. Pribadi yang sabar cenderung tidak mudah terlibat dalam masalah dengan orang lain dibandingkan dengan pribadi yang kurang bisa mengendalikan dirinya.

Keempat, ketika waktu berbuka disunnahkan untuk membaca doa terlebih dahulu sebelum menyantap makanan yang ada. Doa ini sebagai bentuk penyampaian rasa syukur seseorang yang telah menjalankan puasa sehari penuh. Dengan demikian, maka sudah jelas terlihat, puasa juga akan membentuk pribadi seseorang yang tahu bagaimana menyampaikan rasa syukurnya atas segala nikmat Allah yang telah diterima. Berbuka puasa. Salah satu hikmah puasa yang akan sangat dirasakan oleh anak adalah agar kuat menghadapi cobaan. Jika berhasil melewatinya, maka anak akan mendapatkan banyak kebaikan, berkah, dan hikmah. Untuk itu saat waktunya berbuka, anak patut bersyukur karena sudah berhasil menjalankannya. Selalu bersyukur. Saat adzan maghrib berkumandang,

tandanya sudah boleh membatalkan puasa untuk makan dan minum. Namun sebelumnya anak disunahkan untuk membaca doa terlebih dulu sebagai bentuk rasa syukur karena telah berhasil menjalankan puasa. Jadi dapat disimpulkan bahwa hikmah puasa dapat membangun pribadi anak yang suka bersyukur atas nikmat dari Tuhan yang telah ia terima.

Kelima, ganjaran atau balasan dari puasa hanya Allah Swt. yang mengetahuinya, dengan demikian seorang anak akan memiliki sifat tulus, sebab puasa ini akan menumbuhkan sifat ikhlas dalam diri seseorang.

Keenam, melalui puasa di bulan Ramadhan anak dilatih untuk memiliki sikap toleransi, dan meningkatkan rasa empati, serta simpati kepada sesama. Anak dilatih untuk toleransi terhadap orang lain yang sedang berpuasa. Selain itu, dengan menahan haus dan lapar, anak dilatih untuk merasakan bagaimana rasanya hidup kekurangan tidak bisa dengan mudah makan dan minum seperti biasanya. Ternyata tidak semua orang seberuntung kita. Sehingga kita patut bersyukur, dan semakin peduli untuk berbagi pada sesama yang kurang mampu.

Ketujuh, Bangun di tengah malam untuk sahur menanamkan pada diri anak untuk terbiasa bangun tidur di pagi hari serta selalu melaksanakan shalat subuh. Kebiasaan ini akan menanamkan karakter disiplin pada diri anak. Kelak ia bisa menjadi anak yang rajin, tepat waktu, dan lebih terorganisir dalam segala hal di hidupnya.

Kedelapan, Shalat tarawih. Hanya dikerjakan setahun sekali, anak sebaiknya juga diajak untuk ikut serta shalat tarawih di masjid atau mushola. Tidak hanya menambah ganjaran, mengikuti shalat tarawih berjamaah ini juga bisa membuat anak mengenal teman-teman, tempat ibadah, serta mendekatkan anak kepada lingkungan yang taat beribadah

Begitu besar nilai hikmah puasa Ramadhan bagi pembentukan karakter anak, jadi bila anak dirasa sudah mengerti dan mampu melaksanakan puasa, jangan menundanya lagi. Biarkan ia belajar berpuasa agar mendapatkan hikmah serta manfaatnya bagi tubuh.

Peran orang tua tentu sangat dibutuhkan di bulan yang suci, tidak hanya memberi pengertian kepada anak, tapi juga perlu memberikan contoh yang baik

bagi anak yang masih tidak terbiasa dengan puasa. Juga perlu kiranya orang tua menjelaskan dan membimbing dengan sabar serta menjawab segala pertanyaan dan keluhan anak. Dengan begitu karakter anak akan lebih terarah.

Banyak sekali hikmah yang dapat diambil dari puasa selain pahala yang didapatkan, puasa juga sebagai sarana menanamkan karakter positif pada anak. Harapannya dengan dilatih dan dibiasakan puasa sejak usia dini, anak akan tumbuh mejadi generasi penerus bangsa yang berkarakter yang mampu membawa bangsa ini kepada bangsa yang bermartabat.

Puasa Ramadhan merupakan salah satu bentuk pendidikan kedisiplinan, kejujuran, ketenangan, tanggung jawab, dan ketakwaan yang tertanam dalam jiwa seseorang yang melaksanakannya. Sikap-sikap yang diwujudkan oleh puasa itu sendiri memiliki pengaruh yang besar dalam kehidupan sehari-hari.

Pendidikan kedisiplinan dan karakter anak melalui puasa sangat menyenangkan. Dengan memberikan stimulus kepada anak mengenai segudang manfaat dari puasa itu sendiri akan menumbuhkan kesadaran kepada si anak untuk tertarik menjalankannya.

Puasa merupakan sarana yang efektif untuk merenovasi jiwa- jiwa yang hampir terperosok ke dalam lubang-lubang keingkaran, mensucikan diri dari lumuran dosa-dosa jahiliyah. Dengan kata lain, puasa yang tepat akan bisa mengangkat seseorang yang telah berkubang dalam maksiat menuju fitrahnya sebagai manusia itu sendiri, selain hukumnyan wajib, puasa juga dapat menjadi sarana latihan agar mampu mengendalikan diri, menyesuaikan diri, serta sabar terhadap dorongan- dorongan atau implus-implus agresivitas yang datang dari dalam diri. Puasa merupakan salah satu ibadah yang dilakukan oleh setiap umat Islam

Dalam rangka menahan rasa lapar, dahaga, maupun hawa nafsu. Puasa yang dilakukan oleh orang dewasa dengan anak usia dini pasti berbeda. Orang dewasa diwajibkan untuk melaksanakan puasa satu hari penuh, kecuali mereka yang berhalangan dengan alasan secara syar`i. Sedangkan, anak usia dini yang tidak diwajibkan untuk berpuasa karena belum baligh. Meskipun tidak mempunyai kewajiban, anak usia dini perlu untuk diajarkan, dilatih, dan

dibiasakan untuk melaksanakan ibadah puasa. Melatih anak usia dini untuk ibadah puasa tidak boleh ada paksaan. Bulan Ramadan adalah bulan yang tepat untuk melatih anak melakukan ibadah puasa. Namun, sebelum itu anak perlu dibekali pengetahuan-pengetahuan umum tentang puasa. Selama proses melatih anak usia dini untuk melaksanakan ibadah puasa, orang tua harus terus mendampingi dan membimbingnya. Orang tua sebaiknya memberikan motivasi pada anak agar dalam melaksanakan ibadah puasa dapat bersabar.

Melatih anak untuk melaksanakan ibadah puasa bukan perkara yang mudah. Proses melatih tersebut dimulai dari orang terdekat dari anak usia dini tersebut, yaitu orang tua. Orang tua harus memberikan contoh yang baik kepada anak, yaitu orang tua melaksanakan ibadah puasa. Hal ini dikarenakan anak usia dini merupakan peniru yang ulung. Anak usia dini akan menirukan apa-apa yang dia lihat maupun dia dengar. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rozaq “bahwa pendidikan dalam keluarga sebagai pondasi pembentuk kepribadian anak. Segala tingkah laku orang tua akan ditiru oleh anak, karena anak merupakan peniru yang ulung. Apabila obyek yang ditiru oleh anak jelek, maka hasilnya juga jelek. Sebaliknya, apabila orang tua memberikan teladan yang baik, maka hasilnya juga akan baik”.

Sesungguhnya Allah Swt. menjadikan bulan Ramadhan sebagai bulan ketaatan. Setiap setahun sekali bulan Ramadhan hadir dengan berbagai keistimewaan bagi siapa saja yang merasakannya, terutama bagi umat Islam. Puasa merupakan latihan disiplin rohani bagi anak-anak, mendidik diri, membangun nurani dan perasaan mereka. Banyak orang tua kadang khawatir menganjurkan anak berpuasa pada usia dini, khawatir anak sakit, lemah, kurang gizi, dan sebagainya. Padahal puasa bagi anak-anak merupakan media pembersih dan latihan ketahanan fisik dan mental anak menjadi lebih baik.²⁵

Puasa bagi anak tidaklah sia-sia karena meskipun belum mencapai akil baligh, ibadah puasanya tetap dicatat oleh Allah SWT sebagai kebaikan. Latihan

²⁵Ahmad Asy-Syarbashi, 2013, *Yas`alunaka fi ad-Din wa al-Hayah*, Ensiklopedi Cara Beribadah Menurut Islam, terj. Ali Yahya, (Jakarta Perpustakaan Nasional.), hal. 406.

berpuasa bagi anak tidak hanya menambah nilai keberkahan bagi keluarga (ayah dan ibunya), tapi dapat menumbuhkan kesadaran dan spirit keberagaman yang positif bagi masa depannya. Doa anak kecil yang sedang puasa juga sangat didengar Allah Swt. Hasil riset Dr Muhammad Mustafa al Samri, Washaya al Aba' fi Shiyam al Abna' (Pesan Orang Tua tentang Puasa Anak) menunjukkan bahwa anak-anak yang berpuasa Ramadhan cenderung mengalami pertumbuhan fisik dan perkembangan mental yang lebih baik dibandingkan dengan anak yang tidak berpuasa. Selain itu, anak yang berpuasa cenderung lebih mampu mengemban tanggung jawab (amanah) dan lebih cepat dewasa dalam bersikap, berpikir, dan berperilaku.

Puasa bagi anak juga sarat manfaat. Melalui puasa, anak dididik untuk disiplin waktu. Mereka membiasakan diri bangun lebih pagi, shalat Subuh berjamaah, bertadarus bersama keluarga, dan belajar. Puasa juga mendidik anak untuk berlatih sabar dalam menahan rasa lapar dan dahaga, sabar dalam mengendalikan diri dari kebiasaan "serba enak", dan kemanjaan-kemanjaan lainnya. Sebuah penelitian di Amerika Serikat tentang *qiamul lail* menyimpulkan, kebiasaan bangun malam, diikuti gerakan ringan seperti shalat, menghirup udara, dan minum air putih sangat baik bagi ketahanan dan kesehatan tubuh. Anak yang dibiasakan bangun malam atau pada waktu sahur akan memiliki kebugaran tubuh yang prima. Karena itu, melatih dan membiasakan anak berpuasa sangat penting untuk kesehatan dan kebugaran fisik mereka di masa depan. Mula-mula, anak dilatih puasa hingga tengah hari. Artinya, anak diajak makan sahur bersama keluarga dan diperkenankan berbuka pada waktu Zhuhur, kemudian dilanjutkan lagi berpuasa hingga Maghrib. Setelah itu, anak dilatih puasa hingga Ashar, dan akhirnya puasa dari waktu sahur hingga Maghrib, yang terpenting dalam pembiasaan ini adalah pengawasan dan motivasi dari orang tua, sehingga tidak mudah tergoda oleh temannya yang kebetulan tidak puasa. Sebagai orang tua, kita harus meyakini bahwa melatih anak berpuasa sejak dini merupakan salah satu strategi pendidikan mental spiritual yang efektif bagi masa depan anak dan bangsa.

KESIMPULAN

Bulan Ramadan adalah bulan yang paling dinanti oleh umat Islam. Bulan ini, dianggap sebagai bulan yang penuh berkah, rahmah dan penuh ampunan (*maghfirah*). Ibadah puasa pada bulan Ramadan mempunyai orientasi pada pembentuk karakter diri anak menuju derajat mulia yaitu takwa di hadapan Allah.Swt. Tuhan semesta alam, sehingga seorang anak yang menjalankan puasa atas dasar iman dan keyakinan kepada Allah Swt. ditempatkan di tempat yang terbaik dan dimuliakan di sisi-Nya, sehingga hanya Allah Swt. yang dapat menilai kualitas ibadah puasa yang dilakukan oleh seorang anak apakah anak tersebut benar-benar bertakwa atau tidak.

Ibadah puasa pada bulan Ramadhan mempunyai orientasi pada pembentuk karakter diri seseorang menuju derajat mulia yaitu takwa di hadapan Allah, Tuhan semesta alam. Bulan Ramadhan merupakan bulan untuk menempa karakter, perilaku kaum muslimin. Mereka selama satu bulan dilatih baik jiwa maupun raga untuk tunduk dan patuh pada ketentuan Sang Pencipta, Allah SWT. Dalam Alquran memerintahkan kepada orang-orang yang beriman untuk berpuasa di bulan Ramadan, puasa ini diwajibkan sebagaimana orang-orang sebelum mereka, dengan tujuan agar bertakwa, taat dan patuh pada perintah Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Majid & Dian Andayani, 2011, *Pendidikan Karakter Perspektif Islam*, Bandung: Rosdakarya.
- Ahmad Asy-Syarbashi, 2013, *Yas`alunaka fi ad-Din wa al-Hayah*, Ensiklopedi Cara Beribadah Menurut Islam, terj. Ali Yahya, Jakarta Perpustakaan Nasional.
- Azhari Akmal Tarigan, 2008, *40 Pesan Ramadhan Agar Puasa Lebih Bermakna*, Jakarta: Siraja Prenada Media Group.
- Departemen Agama, *Alquran Al-Karim dan Terjemahannya*.
- Enni K. Hairuddin, 2014, *Membentuk Karakter Anak dari Rumah*, Jakarta: PT. Gramedia.
- Farkhani. 2005, *Studi Keislaman di Perguruan Tinggi. Salatiga*, STAIN Salatiga Press.

Gus Arifin, 2013, *Fiqh Puasa*, Elex Media Komputindo, Jakarta.

Hamka, 1994, *Tafsir al-Azhar*, Jilid II, Jakarta: PT. Pustaka, Panji Mas.

Heri Gunawan, 2017, *Pendidikan Karakter Konsep dan Implementasi*, Bandung: Alfabeta.

Jamal Ma'mur Asmani, 2011, *Buku Panduan Internalisasi Pendidikan Karakter di Sekolah*, Yogyakarta: Diva Press.

Mansur Isna, 2001, *Diskursus Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Global Pustaka Utama.

M. Arifin, 1996, *Filsafat Pendidikan Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, Edisi.1, cet. 5

Marzuki, 2015, *Pendidikan Karakter Islam*, Jakarta: Amzah.

M. Chabib Thoha, 1996, *Kapita Selekta Pendidikan Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, Cet. 1.

Nurla Isna Aunillah, 2011, *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*, Yogyakarta: Laksana.

Prayitno dan Belferik Manullang, 2010, *Pendidikan Karakter dalam Pembangunan Bangsa*, Medan: Pascasarjana Universitas Negeri Medan.

Sulaiman Rasjid, 2018, *Fiqh Islam*, Sinar Baru Algensindo, Bandung.

Ulim Amri Syafri, 2012, *Pendidikan Karakter Berbasis Al-Qur'an*, cet.

W.J.S. Purwadaminta, 1999, *Kamus Umum bahasa Indonesia*, Jakarta; Balai Pustaka.

Zubaedi, 2011, *Desain Pendidikan Karakter*, Jakarta: Prenada Media Group.

Zubaedi, 2011, *Desain Pendidikan Karakter dan Aplikasinya dalam Lembaga Pendidikan*, Jakarta: Kencana.