

Serial E-Book

Majalah *hsi*

GRATIS

Puasa dan Takwa

Ustadz Azhar Rizki Abu Usamah

<https://majalah.hsi.id> 

Ramadhan 1447 H



Puasa dan Takwa

Penulis:

Ustadz Azhar Rizki Abu Usamah

Diterbitkan oleh:

Majalah HSI

Majalah *hsi*

Alamat:

Jl. RM. Said No. 74C, Ketelan, Kec. Banjarsari,
Kota Surakarta, Jawa Tengah, 57132.

Email: majalah@hsi.id

Ramadhan 1447 H / Februari 2026 M

E-book ini dibuat dan disebarikan oleh *Majalah HSI* sebagai bagian dari dakwah Islam. *E-book* ini bebas digunakan untuk kepentingan pribadi, tetapi **tidak boleh diperjualbelikan untuk kepentingan komersial.**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ
الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ
مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

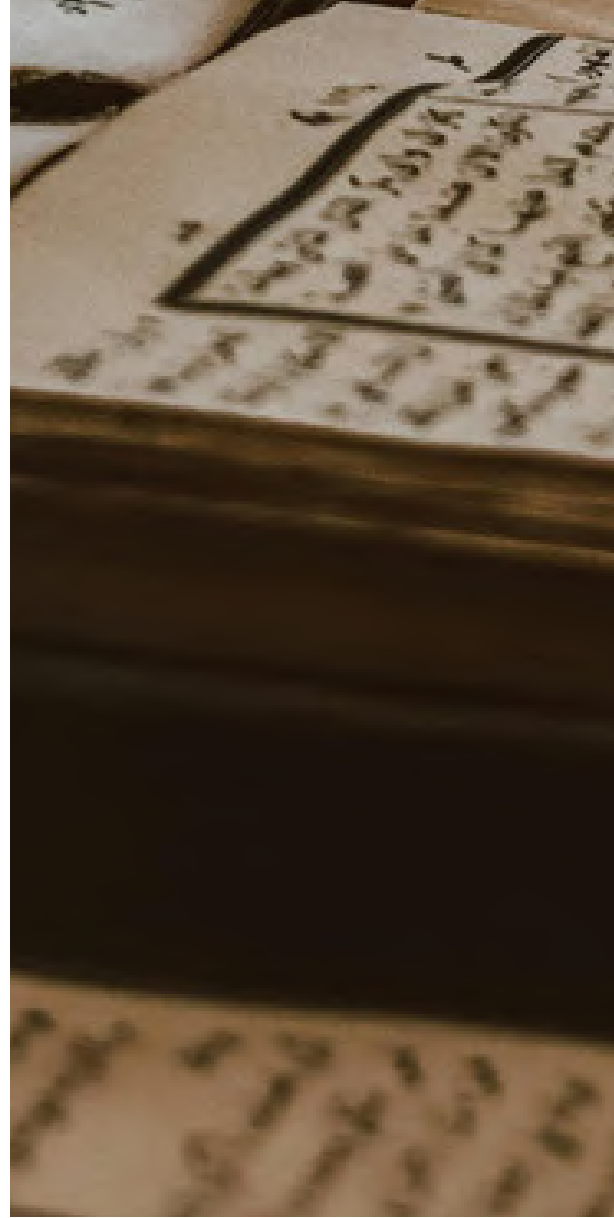
“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”

(QS. Al-Baqarah: 183)

**Allah
mengabarkan
tentang karunia
yang diberikan
kepada para
hamba berupa
kewajiban puasa,
sebagaimana
telah diwajibkan
kepada umat-
umat terdahulu.**

———— “ ————

Hal itu lantaran manfaat puasa terus dibutuhkan sepanjang zaman. Allah juga mengingatkan bahwa ibadah puasa bukanlah sesuatu yang berat untuk dilaksanakan dan hanya dibebankan kepada kaum muslimin.



Allah juga memberitahu kita tentang hikmah disyariatkannya ibadah puasa, yaitu agar kita semua bertakwa karena puasa adalah sebab terbesar menuju takwa. Di dalam puasa terdapat realisasi perintah Allah dan meninggalkan larangan-Nya. Di antara contoh cakupan takwa ialah saat seorang yang berpuasa meninggalkan apa yang Allah haramkan, berupa makan, minum, berhubungan badan, dan selainnya yang pada asalnya disukai oleh jiwa kita.

”

Semua ditinggalkan atas dasar niat mendekatkan diri kepada Allah dan mengharapkan pahala. Inilah esensi takwa.

Imam Ibnu Katsir *rahimahullah* mengatakan, “**Allah Ta’ala berfirman kepada kaum mukminin dari umat ini dan memerintah mereka supaya melakukan puasa**, yaitu menahan diri dari makan, minum, dan jimak dengan niat ikhlas karena (menaati) Allah ‘Azza wa Jalla, **karena di dalamnya terdapat (hikmah) penyucian jiwa dari berbagai macam perbuatan yang kotor dan perangai yang hina**”



The image features a golden mosque structure, including a tall minaret with a crescent moon on top and several domes, all rendered in a shimmering, metallic gold texture. The background is a warm, golden-yellow gradient filled with numerous out-of-focus light circles (bokeh) and small star-like sparkles. On the left side, there are two small, stylized golden star symbols. The overall aesthetic is festive and spiritual.

Makna Takwa

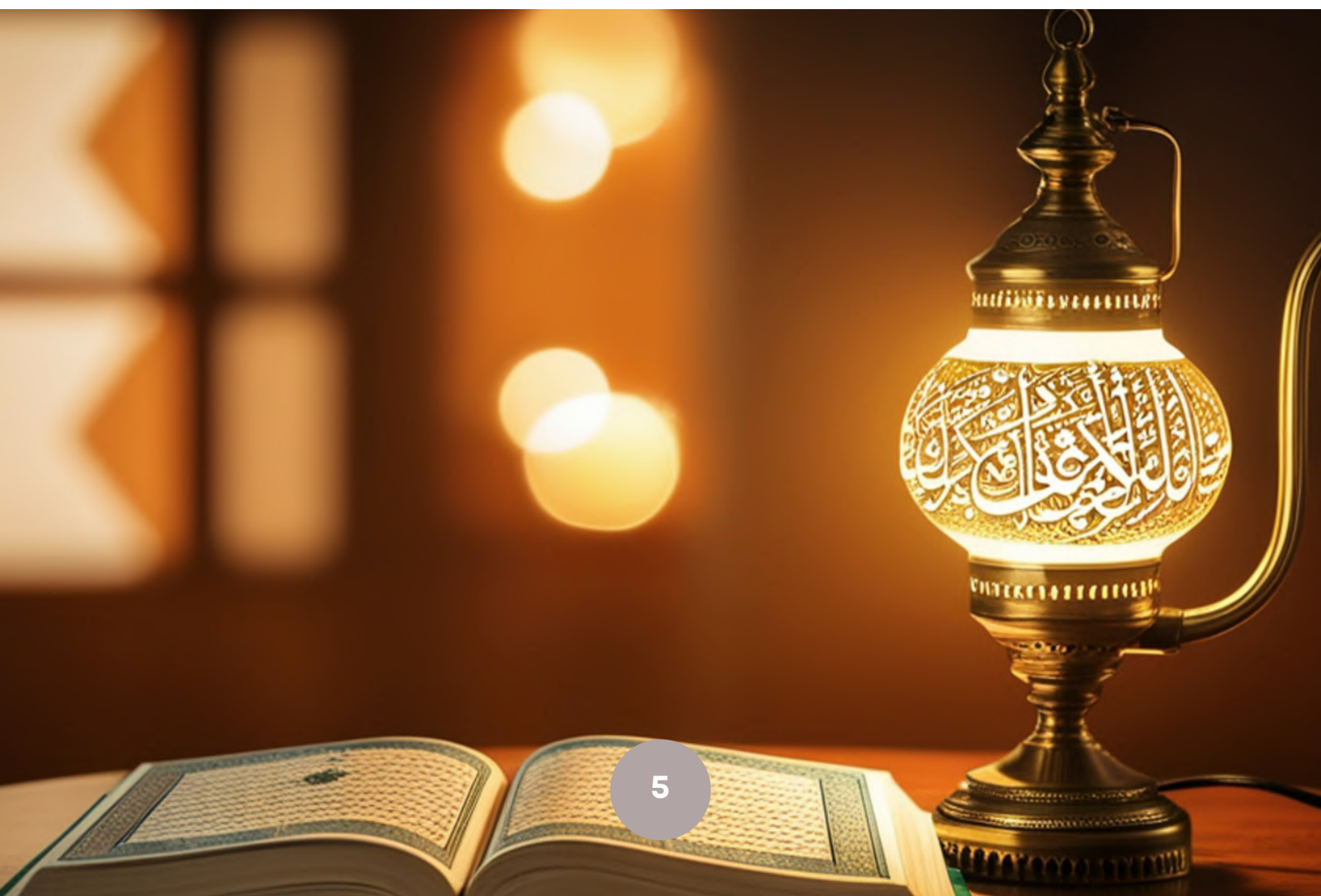
Secara bahasa [1], takwa berarti membuat perlindungan dari hal yang bisa membahayakan, berasal dari kata الْوَقَايَةُ.

Hal ini senada dengan firman Allah *Ta'ala* dalam surah Ad-Dukhan ayat 56 (yang artinya), “Dan Allah menjaga mereka dari azab neraka Jahim.”

Adapun secara istilah, “takwa” bermakna, “Membuat penghalang yang membatasi antara kita dengan yang Allah haramkan, dengan cara mengerjakan perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya.” [2]

[1] *Mausu'ah Nadhratin Na'im*, 4:1079.

[2] *Al-Hulalul Bahiyyah*, hlm. 148.



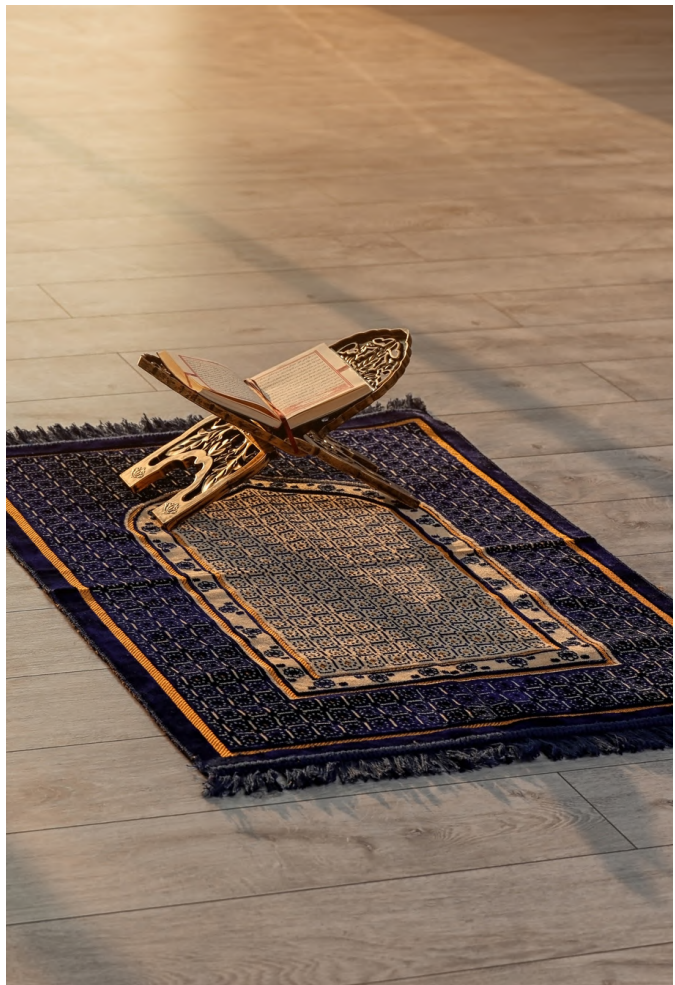
Takwa ialah perkara batin (hati), sebagaimana disebutkan oleh Rasulullah dalam haditsnya, “Takwa itu di sini,”[1] sambil menunjuk ke arah dadanya. Kendati demikian, jika takwa itu benar-benar ada di dalam hati, niscaya akan tampak pengaruhnya pada amal yang lahir. Oleh sebab itu, orang yang benar-benar bertakwa kepada Allah, niscaya dia akan menjauhi setiap dosa sekuat tenaga dan berusaha mati-matian untuk mengerjakan ketaatan. [2]

Karena itu pula, takwa merupakan syariat yang diperintahkan oleh Allah *Ta’ala* kepada semua umat manusia sepanjang zaman. Setiap Rasul yang diutus oleh Allah kepada kaumnya, pasti akan berwasiat, “Sembahlah Allah semata dan bertakwalah kepada-Nya!” [3]

[1] HR. Muslim, no. 2564.

[2] *Al-Hulalul Bahiyyah*, hlm. 148.

[3] *Al-Hulalul Bahiyyah*, hlm. 147.



— “ —

Al-Qurthubi *rahimahullah* menjelaskan, “Firman Allah, ‘... agar kalian bertakwa’, maknanya, **‘Supaya kalian lemah, karena setiap kali makanan yang masuk ke tubuh berkurang, syahwat kita juga akan melemah. Jika syahwat melemah, kemaksiatan juga bisa ditekan.** Adapun makna kedua: supaya kalian menjaga diri (takut) dari maksiat. Disebutkan pula bahwa maknanya umum (mencakup keduanya)”

*) *Al-Jami’ li Ahkamil Qur’an*, 2:275.

The image features a golden mosque minaret and domes on the left side, set against a warm, golden background with numerous bokeh light effects. The minaret is tall and slender, topped with a crescent moon. Below it, several domes are visible, each also topped with a crescent moon. The overall scene is bright and celebratory, with the golden elements of the mosque contrasting against the soft, glowing background.

Healing **dengan Puasa**

Menurut kaidah yang sudah mapan dalam ilmu fikih, semua ibadah yang Allah syariatkan pasti memiliki maslahat, baik itu kebaikan yang bersifat murni atau dominan. [1] Secara tegas Allah menyebutkan bahwa puasa sebagai jalan menuju ketakwaan, sedangkan Rasul sendiri mengatakan bahwa puasa sebagai perisai dari dosa dan kemaksiatan. [2]

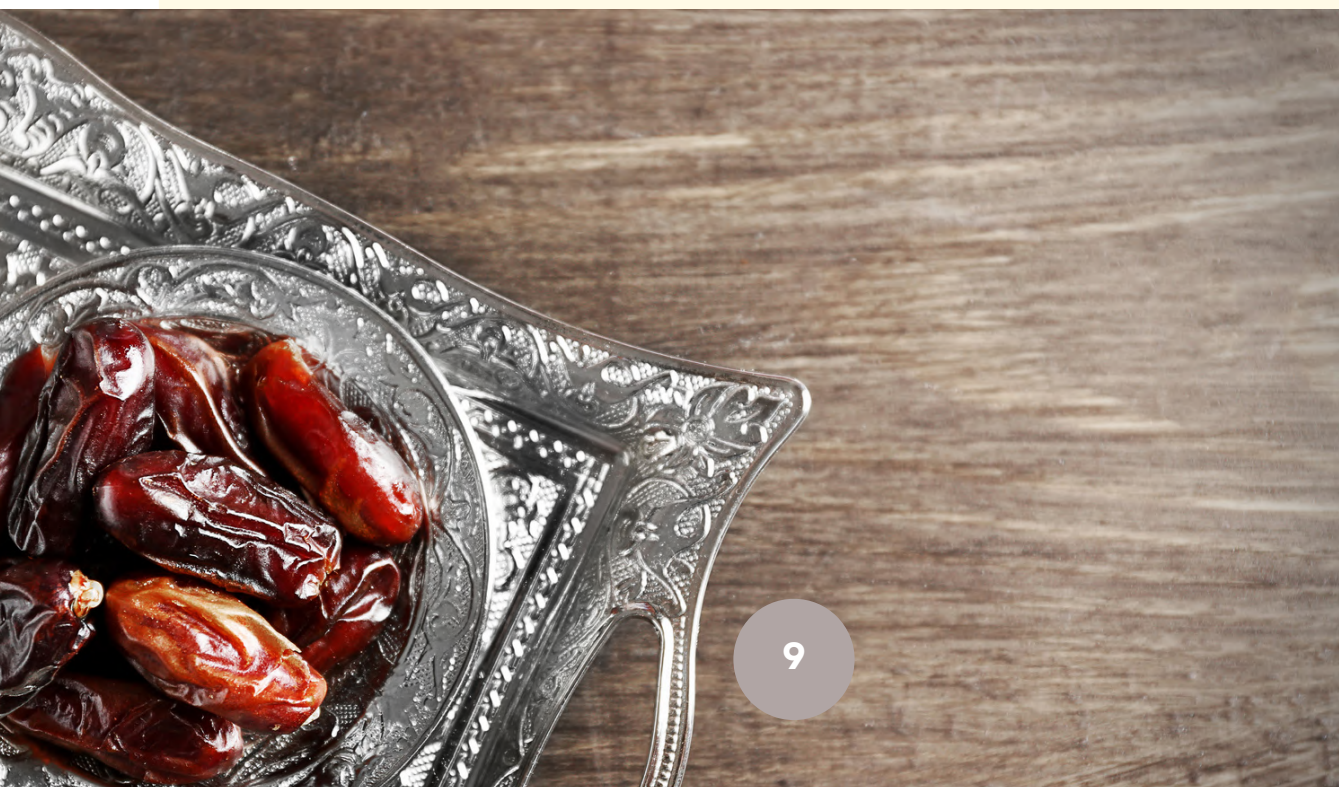
Di samping itu, rasa lapar serta kelemahan badan akibat aktivitas puasa dapat melembutkan hati kita dan membuatnya semakin berempati kepada fakir miskin. [3]

Dengan itu, kita juga akan mudah merasa bersyukur dengan keadaan kita sekarang dan menjadi tenang dengan takdir yang Allah berikan.

[1] *Al-Qawa'id wal Ushul Al-Jami'ah*, hlm. 9.

[2] HR. At-Tirmidzi, no. 2616, dinilai *shahih* oleh Al-Albani.

[3] *Hikmatut Tasyri' wa Falsafatuhu*, hlm. 96.





Ditambah lagi, apabila kita melihat berbagai penelitian modern di dunia medis atau psikologis mengenai manfaat puasa untuk meningkatkan kesadaran diri dan empati kita kepada sesama, juga dalam masalah pengendalian sikap dan perilaku, tentu ibadah puasa yang kita lakukan dapat berfungsi sebagai sarana healing yang praktis dan efektif.

Setidaknya ada tiga aspek yang menjadikan ibadah puasa sebagai sarana *healing* yang efektif bagi kita.

- Pertama, ditilik manfaatnya untuk jiwa.
- Kedua, manfaat untuk hubungan sosial.
- Ketiga, manfaat secara kesehatan.

(*Minhajul Muslim*, hlm. 233)

The image features a golden mosque minaret and domes on the left side, set against a warm, golden background with numerous bokeh light effects. The minaret is tall and slender, topped with a crescent moon. Below it, several domes are visible, each also topped with a crescent moon. The overall scene is festive and celebratory, likely representing the Islamic New Year (Syawal).

**Takwa
adalah
Tujuan Utama**



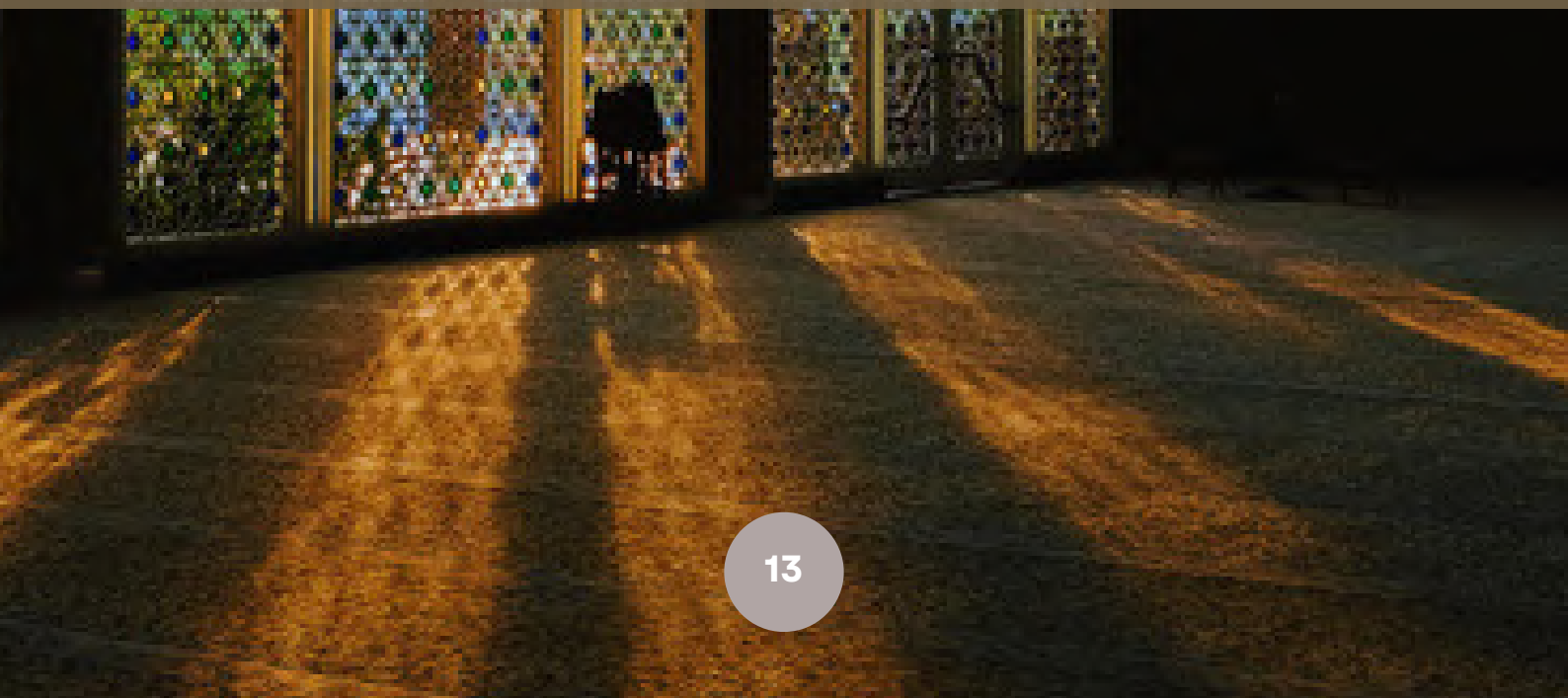
Gaya hidup manusia modern cenderung konsumtif, sehingga muncul berbagai masalah hidup, mulai dari masalah kesehatan hingga ekonomi. Imbas dari itu semua, muncul pula ide dari setan untuk membelokkan niatan awal ibadah puasa, semisal agar kebutuhan yang dikeluarkan menjadi lebih hemat atau badan yang sakit menjadi sehat. Hal ini lebih terasa bagi mereka yang tinggal di lingkungan berpendapatan rendah. Sekali lagi, tujuan puasa lebih mulia dan utama dibandingkan niatan duniawi, semisal menghemat pengeluaran bulanan atau menjaga kebugaran badan. Jika memang akan ada manfaat sampingan semacam itu, tidak masalah. Yang menjadi masalah adalah jika ibadah ukhrawi semisal puasa justru diniatkan untuk tujuan duniawi.



—— “ ——

Hendaknya kita selalu berhati-hati
agar tidak termasuk orang-orang
yang beramal shalih demi
keuntungan dunia semata.

—— “ ——





Para ulama menjelaskan bahwa orang yang beramal shalih karena tujuan dunia terbagi menjadi dua.

Pertama: Beramal shalih hanya ingin balasan dunia semata, bukan akhirat, maka ia termasuk orang munafik, bukan mukmin.

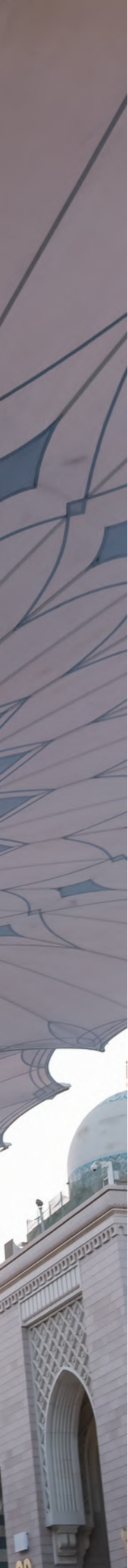
Kedua: Jika sebagian niatnya untuk mendapatkan keuntungan dunia, maka ia terbagi menjadi dua:

- Keuntungan itu disebutkan oleh syariat, tetapi ada bagian yang disenangi oleh jiwa kita, semisal haji untuk berniaga, atau melakukan puasa agar sehat. Jenis ini dikhawatirkan akan mengurangi pahala kita di akhirat.
- Manfaat dunia itu juga merupakan tujuan syariat, semisal menikah untuk menjaga kehormatan. Jenis ini dibolehkan secara mutlak.

**) Al-Idhahul Mubin Syarhul Arba'in, hlm. 253-256.*

The image features a golden mosque structure, including a tall minaret with a crescent moon on top and several domes, all rendered in a shimmering, textured gold. The background is a warm, golden-yellow gradient filled with numerous out-of-focus light circles (bokeh) and small star-like sparkles. On the left side, there are two small, stylized golden star symbols. The overall aesthetic is festive and spiritual.

**Jangan
Salah Niat!**



Urgensi takwa dalam syariat Islam sangatlah kentara. Ia menjadi tujuan utama dalam rangkaian ibadah kita kepada Allah *Ta'ala*. Ia merupakan wasiat Allah kepada umat terdahulu, sekarang, hingga nanti sampai akhir zaman. Firman Allah (yang artinya), "... Dan sungguh, Kami telah memerintahkan kepada orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan (juga) kepada kamu; bertakwalah kepada Allah." (QS. An-Nisa': 131)

Banyak ayat dan hadits yang menunjukkan bahwa takwa itulah yang menjadi inti dari perintah Allah, di antaranya dalam ibadah haji,[1] dalam ibadah qurban,[2] juga dalam ibadah-ibadah yang lain.

Seperti di dalam ibadah puasa kali ini, Allah menyebutkan tujuan pelaksanaannya supaya kita semua menjadi orang yang bertakwa, yang takut melanggar keharaman Allah dan senantiasa tunduk kepada-Nya.

Hal inilah yang disebutkan oleh Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* dalam hadits, "Barang siapa yang tidak meninggalkan ucapan dusta dan perbuatan keji, maka Allah tidak butuh (memberi pahala) dengan perbuatannya saat meninggalkan makan dan minum." [3]

[1] QS. AL-Baqarah: 197.

[2] QS. Al-Hajj: 32.

[3] HR. Al-Bukhari, no. 1903.

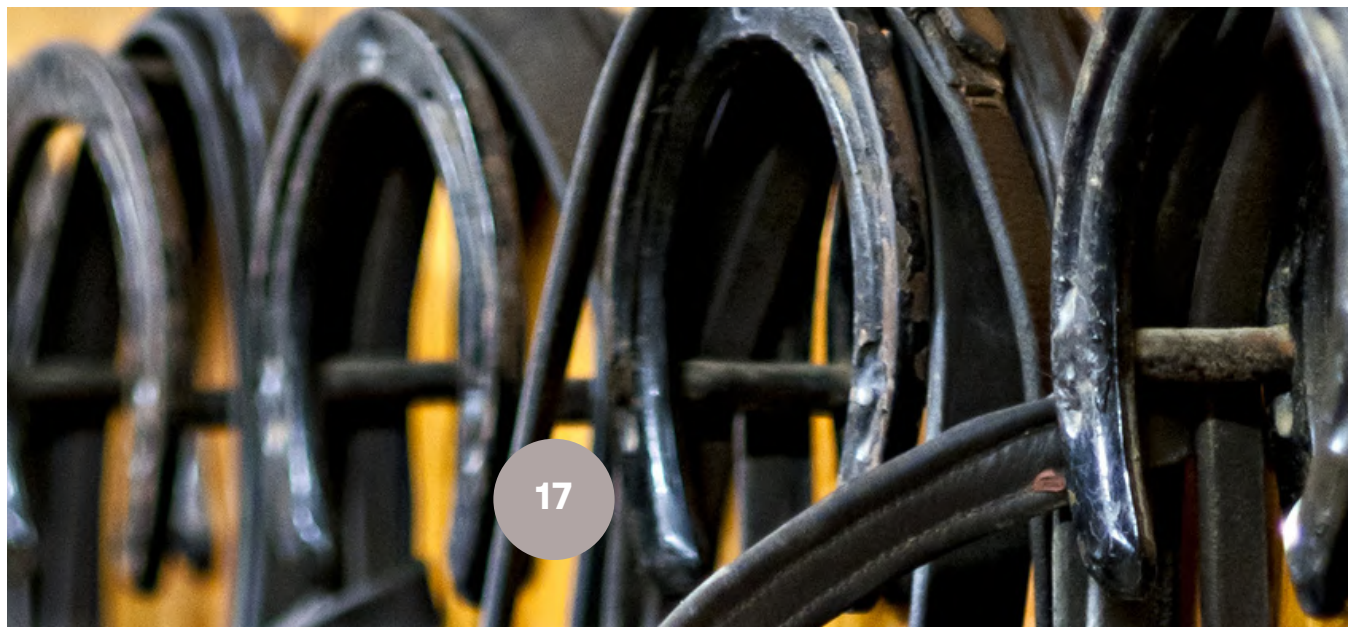
Lihatlah, dalam hadits di atas tampak sekali bahwa puasa itu bukanlah sebuah tujuan, melainkan hanya wasilah agar kita semua bisa mengekang hawa nafsu agar tetap berada di jalan yang diridhai-Nya.

——— “ ” ———

Khalifah Umar bin Abdul ‘Aziz *rahimahullah* menyimpulkan,
“Orang yang bertakwa seperti memakai kekang. Dia tidak bisa melakukan semua yang dia sukai.”

——— “ ” ———

[1] *Syarhus Sunnah Al-Baghawi*, 14:341; melalui *Nadhratun Na'im*, 4:1120.



The background of the image features a golden mosque minaret and domes, heavily embellished with intricate patterns and sparkling details. The minaret is positioned on the left side, reaching towards the top of the frame. Below it, several domes are visible, each also covered in similar golden patterns. The entire scene is set against a warm, golden-yellow background filled with numerous out-of-focus light circles (bokeh) and small, bright star-like sparkles, creating a festive and luminous atmosphere. The text is centered in the middle of the image, overlaid on the background.

Cara Menggapai Ketakwaan

Kata para ulama, takwa dihasilkan dari perilaku kita yang mengekang hawa nafsu karena melaksanakan perintah Allah, ketika banyak orang yang tidak mengetahuinya.



Syaikh As-Sa'di memberi contoh, "Di antaranya, orang yang berpuasa tengah mendidik jiwanya untuk selalu merasa diawasi oleh Allah (muraqabah). Dia meninggalkan hal-hal yang disukai oleh nafsu, padahal ia mampu melakukannya. (Ia tinggalkan hal itu) karena ia sadar bahwa Allah tengah melihatnya."

*) *Taisirul Karimir Rahman*, hlm. 71.

Al-Qurthubi *rahimahullah* menjelaskan, setidaknya ada dua sebab utama yang menjadikan ibadah puasa disebut oleh Allah, “Puasa itu untuk-Ku, dan Aku yang akan membalasnya.” [1]

- Pertama, puasa menghalangi kesenangan nafsu syahwat lebih banyak dibandingkan dengan ibadah lainnya.
- Kedua, puasa adalah ibadah rahasia antara hamba dan Rabbnya. [2]

Jika puasa bukan sarana yang paling efektif menuju takwa, tidak ada gunanya Allah mengkhususkan balasannya dibandingkan dengan ibadah lainnya.

Bayangkan saja, apabila motivasi awal ini selalu terbawa dalam kehidupan sehari-hari kita. Salah satu dampaknya ialah terpeliharanya amanah, sehingga kasus semisal pencurian atau korupsi tentu bisa ditekan. [3]

[1] HR. Al-Bukhari, no. 5927.

[2] Al-Jami' li Ahkamil Qur'an, 2:274.

[3] Hikmatut Tasyri', hlm. 95.

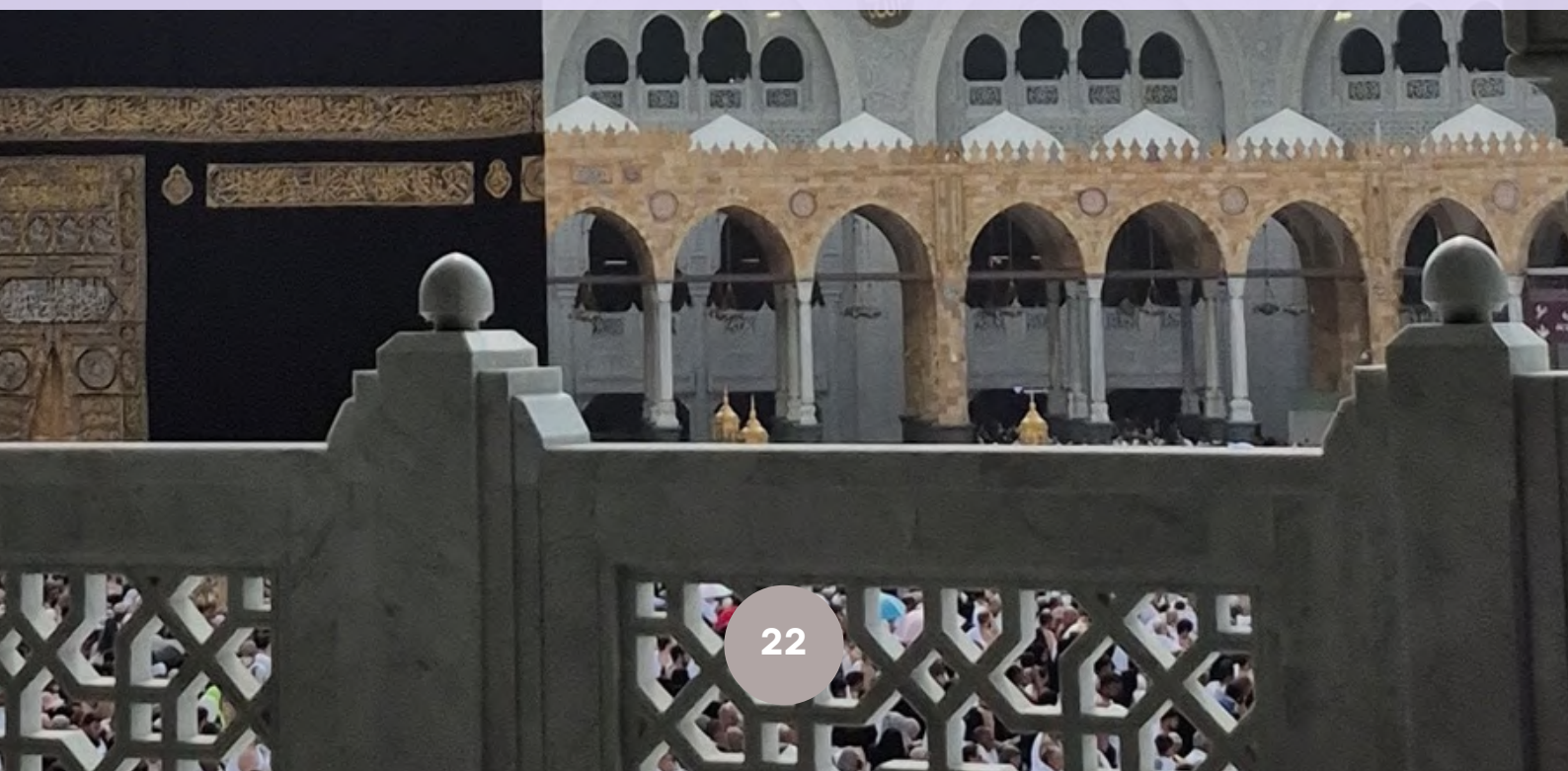


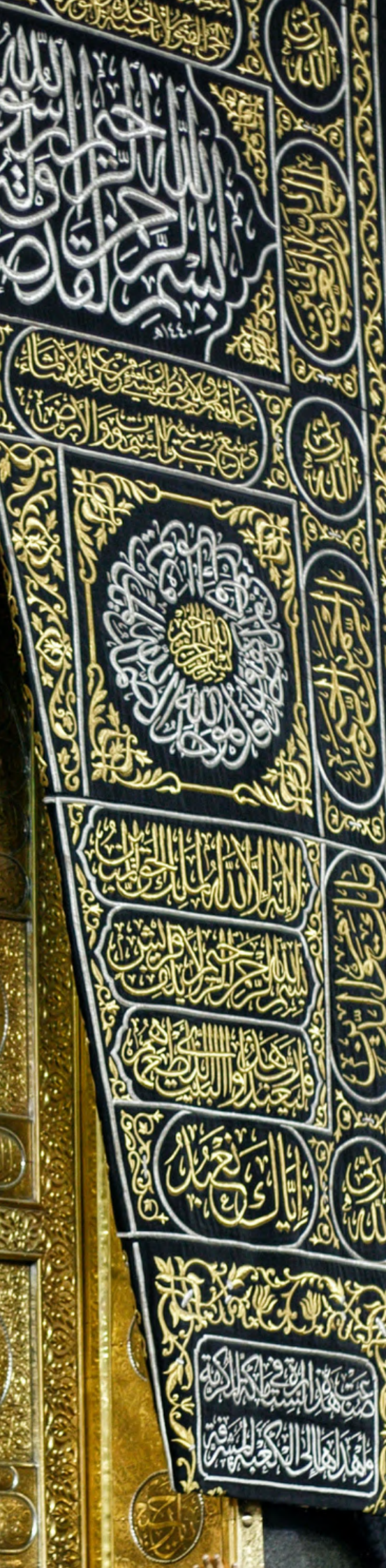
The image features a golden mosque minaret and domes on the left side, set against a warm, golden background with numerous bokeh light effects. The minaret is tall and slender, topped with a crescent moon. Below it, several domes are visible, each also topped with a crescent moon. The overall scene is festive and celebratory, typical of a Ramadan greeting card.

Hasil Tarbiyah Ramadhan



Istiqamah dalam ibadah setelah Ramadhan berlalu adalah impian setiap insan yang beriman. Dia inginkan agar karakter takwa kian melekat dalam dirinya: bersabar dalam ketaatan, ringan tangan dan dermawan, takut terhadap dosa dan kemaksiatan, serta bersyukur dan ridha dengan takdir yang Allah tetapkan.





Lihatlah, bagaimana Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* menyebutkan ada orang-orang yang tidak mendapatkan manfaat apa-apa dari puasa yang dia lakukan kecuali hanya lapar dan begadang.

“Betapa banyak orang yang puasa namun tidak mendapatkan apa-apa, kecuali rasa lapar saja. Tidak sedikit pula orang-orang yang shalat malam, tetap hanya dinilai seperti begadang.” [1]

Wallahu a'lam.

[1] HR. Ibnu Majah, no. 1690, dinilai shahih oleh Al-Albani dalam *Shahihul Jami'*, no. 3488.



Bagikan *e-book* ini!

Berbagi ilmu.
Berbagi kebaikan.

© Majalah HSI (Ramadhan 1447 H / Maret 2026 M)