

Dimensi Spiritual Adab Dalam Ibadah Puasa

Risma Sri Hatisa

IAI Nur Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya

rismahts08@gmail.com

Nadia Dwi Agustina

IAI Nur Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya

nadiadwiagustina000@gmail.com

Susanto

IAI Nur Raudhatul Ulum Sakatiga Indralaya

susantosuratijan53@gmail.com

Naskah Masuk	Direvis	Diterbitkan
11-07-2026	28-07-2026	01-08-2026

ABSTRACT

Adab is one of the important aspects of human life, especially in education and character building. Adab is not only related to politeness, but also includes behavior, attitudes, and manners that are in accordance with religious values and social norms. In Islam, adab becomes the main foundation in interacting with Allah SWT, fellow human beings, and the surrounding environment. This study aims to understand the importance of adab in daily life and its influence on the formation of noble character. The method used in this study is a literature review by examining various sources related to the concept of adab from an Islamic perspective. The results of the study indicate that the application of adab can create harmonious social relationships, foster respect, and shape good character in individuals. Therefore, instilling adab from an early age is very important in order to create a generation that is not only intellectually intelligent but also possesses good morals.

Keywords : *The Spiritual Dimension, Adab, Fasting*

ABSTRAK

Adab merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia, khususnya dalam pendidikan dan pembentukan karakter. Adab tidak hanya berkaitan dengan sopan santun, tetapi juga mencakup perilaku, sikap, dan tata krama yang sesuai dengan nilai-nilai agama dan norma sosial. Dalam Islam, adab menjadi landasan utama dalam berinteraksi dengan Allah SWT, sesama manusia, maupun lingkungan sekitar. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pentingnya adab dalam kehidupan sehari-hari serta pengaruhnya terhadap pembentukan pribadi yang berakhlak mulia. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai sumber yang berkaitan dengan konsep adab dalam perspektif Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa penerapan adab mampu menciptakan hubungan sosial yang harmonis, menumbuhkan rasa hormat, serta membentuk karakter yang baik pada individu. Oleh karena itu, penanaman adab sejak dini sangat penting agar tercipta generasi yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga memiliki akhlak yang baik.

Kata Kunci : Dimensi Spiritual, Adab, Ibadah Puasa

PENDAHULUAN

Ibadah dalam Islam bukan hanya pelaksanaan hukum formal, melainkan bentuk Penghambaan total yang mencerminkan keseimbangan antara dimensi lahir dan batin. Ibadah Mengandung nilai-nilai spiritual dan etika yang mengarahkan seorang Muslim tidak hanya Menjalankan kewajiban kepada Allah SWT, tetapi juga membentuk akhlak mulia dalam Kehidupan

sosial. Salah satu dimensi penting dalam pelaksanaan ibadah adalah adab, yang Tidak hanya memperindah ibadah secara lahiriah, tetapi juga memperdalam makna batiniahnya.

Adab dalam ibadah mencerminkan ketundukan, kesopanan, dan penghormatan seorang hamba kepada Tuhannya. Tanpa adab, ibadah dapat kehilangan ruh dan berubah menjadi Aktivitas mekanis yang hampa makna. Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat dan pragmatis, dimensi adab dalam ibadah justru menjadi sangat penting untuk menjaga Spiritualitas umat Islam. Adab dalam ibadah juga menjadi penanda kualitas iman dan takwa seseorang. Beberapa kajian menunjukkan bahwa adab memiliki peran signifikan dalam menyempurnakan praktik ibadah seperti thaharah, shalat, zakat, puasa, dan haji. Penelitian Faridah pada bukunya (Psikologi Ibadah E-Book.Pdf, n.d.) menunjukkan bahwa adab dalam Ibadah mampu memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan kesehatan mental secara Signifikan (UIN Antasari). Kajian ini bertujuan menguraikan secara konseptual dan teologis tentang pentingnya adab dalam ibadah, dengan mengacu pada literatur klasik Islam seperti Riyadhush Shalihin, Ihya Ulumuddin, serta tafsir kontemporer seperti Tafsir Al-Azhar, juga memperhatikan hasil penelitian ilmiah terbitan 2020 ke atas

Setiap ajaran agama memiliki unsur ruhaniah. Tanpa unsur ruhaniah, bisa dipastikan kehidupan agama seseorang atau satu masyarakat -termasuk juga kemudian kebudayaan dan peradabannya-menjadi tak seimbang. Unsur ruhaniah terpenting dalam setiap ajaran agama adalah pengendalian diri atas hal yang bersifat indrawi dan jasmani (nafsu) yang menjadi jalan bagi jiwa manusia ke arah kehidupan spiritual yang utuh. Pengendalian inilah yang terdapat dalam ajaran puasa. Puasa bulan Ramadhan tentu saja memiliki berbagai manfaat sosial dan individu, yang sudah sering disampaikan dalam berbagai ceramah dan pembahasan mengenai puasa.

Sebagai hasil dari pengendalian yang sistematis ini, jiwa manusia menjadi sadar bahwa dia tidak tergantung pada keadaan lingkungannya. Orang yang berpuasa dengan keimanan yang penuh akan segera sadar bahwa dia adalah seorang pengembara di dunia ini dan bahwa dia diciptakan sebagai makhluk yang di-arahkan pada tujuan yang lebih tinggi dari sekadar keberadaan materi. Materialitas dunia di sekitarnya menjadi hilang diganti oleh 'kekosongan' dan kefanaan. Pikiran dan hati manusia, karenanya, akan mengarah secara langsung kepada pemikiran tentang Tuhan yang menciptakannya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research). Data diperoleh dari berbagai sumber tertulis seperti Al-Qur'an, buku, jurnal ilmiah, dan literatur lain yang berkaitan dengan dimensi spiritual adab dalam ibadah

puasa. Data yang telah diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif, yaitu dengan menguraikan serta menjelaskan konsep-konsep mengenai nilai spiritual dan adab dalam ibadah puasa. Analisis dilakukan untuk memahami bagaimana ibadah puasa mampu membentuk ketakwaan, pengendalian diri, kesabaran, serta akhlak mulia dalam kehidupan sehari-hari. Dengan metode ini, penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang mendalam mengenai dimensi spiritual adab dalam ibadah puasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

PUASA

Secara bahasa (lughatan), kata puasa dalam bahasa Arab disebut (الصوم) ash-ṣaum atau (الصيام) ash ṣiyām). Keduanya berasal dari akar kata صام – يصوم – صيام yang bermakna al-imsāk, yaitu menahan diri dari sesuatu. Makna ini bersifat umum, meliputi menahan diri dari makan, minum, berbicara, bergerak, atau melakukan tindakan tertentu yang di larang . Dalam konteks bahasa Arab klasik, seseorang yang menahan diri dari berbicara, makan, atau berjalan pun dapat disebut ṣāim (orang yang berpuasa).¹ Dengan demikian, secara etimologis, puasa berarti pengendalian diri dari sesuatu, baik bersifat fisik maupun non fisik.

Adapun secara istilah syari (شرعاً) para ulama fiqih mendefinisikan puasa sebagai menahan diri dari segala hal yang membatalkan puasa, sejak terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, disertai niat karena Allah SWT. Definisi ini menunjukkan bahwa puasa tidak hanya sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan juga bentuk ibadah yang memiliki unsur niat dan batas waktu yang telah ditentukan. Unsur “menahan diri” di sini mencakup pengendalian dari makan, minum, hubungan suami istri, serta segala hal yang dapat membatalkan puasa. Sedangkan unsur “niat” menegaskan bahwa puasa merupakan amal ibadah yang ditujukan semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.²

Menurut Imam An-Nawawi dalam kitab *Al-Majmū‘ Syarḥ al-Muhadzdzab*, puasa adalah:

الإِمْسَاكُ عَنِ الْمُفْطَرَاتِ مِنْ طُلُوعِ الْفَجْرِ إِلَى غُرُوبِ الشَّمْسِ مَعَ النِّيَّةِ

Artinya: “puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar sampai terbenam matahari disertai niat.”³

Definisi ini mencakup tiga unsur utama yang menjadi inti dari ibadah puasa, yaitu:

1. الإِمْسَاكُ (menahan diri) yakni menunjukkan adanya tindakan aktif dalam mengendalikan hawa nafsu dan keinginan biologis.

¹ Wahbah az-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Jilid 3 (Damaskus: Dar al-Fikr, 1985), hlm. 1615.

² Wahbah az-Zuhaili, *Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu*, Jilid 3, hlm. 1617.

³ Yahya bin Syaraf An-Nawawi, *Al-Majmū‘ Syarḥ al-Muhadzdzab*, Jilid 6 (Beirut: Dar al-Fikr, t.t.), hlm. 247.

-
2. الوقت تحديد (batas waktu) yaitu dari terbit fajar sampai terbenam matahari, menunjukkan adanya ketentuan syar'ī yang membatasi waktu puasa.
 3. النية (niat) yakni yang menjadikan puasa bernilai ibadah, bukan sekadar menahan lapar dan haus.

Selain itu, para ulama menegaskan bahwa puasa merupakan salah satu bentuk ibadah ta'abbudiyah, yaitu ibadah yang dilaksanakan semata-mata karena perintah Allah SWT,⁴ bukan karena faktor rasionalitas semata. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk mengendalikan hawa nafsu, meningkatkan kesabaran, dan memperkuat keimanan. Karena itu, puasa memiliki nilai spiritual yang sangat tinggi dalam pembentukan moral dan kepribadian seorang Muslim. Secara psikologis dan sosial, puasa mengandung nilai-nilai pendidikan ruhani, seperti menumbuhkan rasa empati terhadap kaum fakir miskin, membiasakan hidup sederhana, serta melatih kejujuran dan keikhlasan. Dalam konteks spiritual, puasa menjadi sarana tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) yang membebaskan hati dari sifat sombong, rakus, dan cinta dunia.

Dengan menahan diri dari hal-hal yang halal di siang hari, seseorang dilatih untuk menahan diri dari hal-hal yang haram sepanjang waktu. Maka, esensi puasa bukan hanya pada aspek fisiknya, tetapi juga pada pembentukan kesadaran moral dan ketakwaan batin. Puasa juga memiliki hikmah kesehatan, baik secara jasmani maupun rohani. Dalam ilmu kedokteran modern, menahan makan dan minum dalam jangka waktu tertentu dapat membantu detoksifikasi tubuh, menstabilkan sistem pencernaan, serta meningkatkan metabolisme. Namun, dalam Islam, tujuan utama puasa tetaplah ibadah kepada Allah, sedangkan manfaat kesehatan merupakan hikmah tambahan yang menyertai. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puasa (ṣaum) merupakan ibadah yang mengandung makna menahan diri secara lahir dan batin, dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, melatih disiplin spiritual, serta menumbuhkan nilai-nilai moral dan sosial dalam kehidupan seorang Muslim.

Macam Macam Puasa Serta Hukum Nya

1. Puasa *Fardhu* / wajib yakni puasa yang harus dilakukan oleh orang muslim dengan memenuhi syarat apabila ditinggalkan akan mendapatkan dosa
Contoh : Puasa Ramadhan, Puasa Nadzar (berniat puasa karna sesuatu), puasa kiparat (puasa denda)
2. Puasa 'Tathawwu' atau Puasa Sunnah, yakni puasa yang dianjurkan untuk mengerjakan, namun tidak berdosa jika ditinggalkan.

⁴ Yusuf al-Qaradawi, *Fiqh Puasa* (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2000), hlm. 35.

Contoh : Puasa Senin Kamis, Puasa As'Syura, Puasa Syawal, Puasa Arafah

3. Puasa yang Diharamkan, yakni puasa yang dilarang untuk dikerjakan. Siapa yang mengerjakan berdosa

Contoh : Puasa Hari Raya, Puasa Khusus Hari Jumat

Rukun Puasa

Rukun Puasa merupakan sesuatu yang harus dikerjakan dalam suatu ibadah. Apabila ditinggalkan salah satunya, maka ibadah yang dilakukan tidak sah.

1. Niat

Niat Adalah hal yang terpenting dalam ibadah baik buruk suatu ibadah tergantung pada niat. Niat yang baik hanyalah semata mata karena Allah SWT. Maka dalam menjalankan ibadah puasa harus dilandaskan niat Ikhlas karena Allah. Niat berpuasa hendak dilakukan pada malam hari/sebelum fajar ⁵

نَوَيْتُ صَوْمَ غَدٍ عَنْ أَدَاءِ فَرَضِ شَهْرِ رَمَضَانَ هَذِهِ السَّنَةِ لِلَّهِ تَعَالَى

Artinya:

"Saya berniat puasa esok hari untuk menunaikan kewajiban puasa bulan Ramadan tahun ini karena Allah Ta'ala."

2. Menahan Diri dari yang membatalkan puasa

Menahan diri tidak melakukan hal hal yang membatalkan puasa, Adalah keharusan bagi orang yang berpuasa. Hal ini wajib dilakukan dari terbit fajar hingga terbenam matahari Allah berfirman Al Baqarah: 187

وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمُ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُمُوا الصَّيَّامَ إِلَى اللَّيْلِ

Artinya :

*"makan dan minumlah hingga jelas bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar... kemudian sempurnakan puasa sampai malam..."*⁶

Hal Hal Yang Membatalkan Puasa

1. Makan / Minum dengan sengaja

Makan atau minum yang membatalkan puasa Adalah yang dilakukan dengan sengaja.

2. Haid / Nifas

⁵ Imam An-Nawawi, *Riyadhus Shalibin* (Beirut: Dar Ibn Katsir, 2007), hlm. 412.

⁶ Kementerian Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahannya: Surah Al-Baqarah Ayat 187 (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2019), hlm. 29.

Haram bagi Perempuan yang sedang haid/ nifas, untuk berpuasa. Oleh karena itu, jika dalam berpuasa keluar darah haid, Maka puasa akan batal dan wajib baginya untuk mengganti di bulan lain.

3. Muntah dengan sengaja

Muntah dengan sengaja akan membatalkan puasa. Sekalipun tidak ada yang Kembali kedalam. Namun apabila tidak disengaja, seperti marena mual, maka tidak batal.

4. Keluar Mani dengan sengaja

Keluar mani dengan sengaja dengan bersentuhan dengan Perempuan membatalkan puasa namun bila mani keluar tidak sengaja yakni karena sakit/mimpi maka tidak batal, Namun harus mandi Junub

5. Bersetubuh Bersetubuh

Bersetubuh di siang hari saat berpuasa atau di siang hari pada. bulan Ramadhan akan membatalkan puasa. Bahkan orang yang bersetubuh, sedangkan ia berpuasa, maka wajib membayar kifar (denda). Ketentuan kifar tersebut adalah:

- a. Memerdekakan seorang budak, atau
- b. Puasa dua bulan berturut-turut, atau.
- c. Memberi makan sebanyak 60 orang fakir miskin.

6. Gila/Hilang akal

Dalam Hadits Riwayat Ibnu Majah bahwa hukum tidak berlaku tiga orang, yakni orang yang tidur hingga bangun, anak kecil hingga dewasa, dan orang gila hingga berakal lagi/sembuh.⁷

Syarat Sah Puasa

1. Islam

Orang yang beriman dalam memasrahkan jiwa dan raga untuk menjalankan syariat islam wajib menjalankan ibadah puasa. Orang kafir tidak wajib berpuasa.

2. Mumayyiz

Adalah orang yang sudah mampu membedakan yang baik dan tidak, yang benar dan salah

3. Tidak sedang haid/nifas

⁷ Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam* (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2017), hlm. 220.

Wanita yang sedang haid tidak wajib berpuasa bahkan haram menjalankannya dan juga dengan Wanita yang baru melahirkan. Namun wajib mengqada' nya diluar bulan Ramadhan.

4. Pada waktu yang diperbolehkan puasa

Termasuk syarat sah puasa Adalah puasa pada hari hari yang tidak diharamkan berpuasa⁸.

KESIMPULAN

Puasa (Ṣaum/Ṣiyām) secara bahasa berarti menahan diri (al-imsāk) dari segala sesuatu, sedangkan secara istilah syar'ī adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa mulai dari terbit fajar hingga terbenam matahari dengan disertai niat karena Allah SWT. Dengan demikian, puasa tidak hanya bermakna menahan lapar dan dahaga, tetapi juga mencakup pengendalian diri secara lahir dan batin yang bertujuan untuk meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT. Puasa terbagi menjadi beberapa jenis, yaitu puasa fardhu (wajib), puasa tathawwu' (sunnah), dan puasa yang diharamkan. Masing-masing memiliki hukum dan ketentuan yang berbeda sesuai dengan syariat Islam. Selain itu, puasa memiliki rukun utama yaitu niat dan menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa, serta syarat sah yang harus dipenuhi agar ibadah puasa dapat diterima.

Hal-hal yang membatalkan puasa seperti makan dan minum dengan sengaja, haid dan nifas, muntah dengan sengaja, keluarnya mani dengan sengaja, bersetubuh di siang hari, serta hilangnya akal menunjukkan bahwa puasa memiliki aturan yang jelas dan harus dijaga dengan penuh kehati-hatian. Semua ketentuan ini menegaskan bahwa puasa merupakan ibadah yang terikat oleh syariat dan tidak dapat dilakukan secara sembarangan. Secara keseluruhan, puasa merupakan ibadah yang memiliki dimensi spiritual, moral, dan sosial yang sangat kuat. Puasa tidak hanya melatih kedisiplinan dan pengendalian diri, tetapi juga membentuk akhlak mulia, meningkatkan keimanan, serta menumbuhkan rasa empati terhadap sesama. Dengan demikian, puasa menjadi sarana penting dalam pembinaan karakter Muslim yang bertakwa, berakhlak, dan memiliki kesadaran spiritual yang terjadi di kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada lembaga Jurnal Pelita Studi Islam dan Humaniora yang telah memfasilitasi penerbitan artikel ini.

⁸ Abdul Rahman Al-Jaziri, *Kitab al-Fiqh 'ala al-Madzahib al-Arba'ah, Jilid 1* (Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2003), hlm. 506.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jaziri, Abdul Rahman. *Kitab al-Fiqh 'ala al-Madẓahib al-Arba'ab. Jilid 1*. Beirut: Dar al-Kutub al-‘Ilmiyyah, 2003.
- An-Nawawi, Imam. *Riyadhus Shalihin*. Beirut: Dar Ibn Katsir, 2007.
- An-Nawawi, Yahya bin Syaraf. *Al-Majmū‘ Syarḥ al-Mubadẓadẓab*, Jilid VI. Beirut: Dār al-Fikr, 2005.
- Az-Zuhaili, Wahbah. *Al-Fiqh al-Islāmi wa Adillatub*, Jilid II. Damaskus: Dār al-Fikr, 1985.
- Departemen Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemahannya*. Jakarta: PT Syaamil Cipta Media, 2005.
- Kementerian Agama RI. *Al-Qur’an dan Terjemahannya: Surah Al-Baqarah Ayat 187*. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur’an, 2019.
- El Bakar, Efri dan Uup Ghufon. *Tuntunan Puasa Ramadhan Doa Pembawa Berkah*. Cibubur, 2009.
- Hamdi, Abdurrahim. *Berkah dan Keajaiban Ibadah Puasa*. Jakarta.
- Muslim bin al-Hajjaj. *Shahih Muslim, Kitab al-Iman*, no. hadis 16.
- Psikologi Ibadah E-book.pdf. (n.d.). Retrieved July 11, 2025, from <https://idr.uinantasari.ac.id/23087/1/Psikologi%20Ibadah%20E-book.pdf>
- Rasyid, Sulaiman. *Fiqh Islam*. Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2017.
- Yusuf Al-Qaradawi. *Fiqh al-Shiyām*. Beirut: Muassasah al-Risalah, 1996.