

Pendekatan Filsafat dalam Kajian Islam Puasa Ramadhan

Siti Azizatul Ulya

Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Universitas PTIQ Jakarta, Indonesia

e-mail: Sitiazizatul4@gmail.com

Abstrak

Puasa Ramadhan merupakan salah satu ibadah utama dalam Islam yang tidak hanya memiliki dimensi ritual, tetapi juga sarat dengan makna filosofis yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji puasa Ramadhan melalui pendekatan filsafat guna mengungkap nilai-nilai esensial yang terkandung di dalamnya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi pustaka (library research), yang bersumber dari buku-buku klasik dan kontemporer, jurnal ilmiah, serta sumber daring yang relevan. Dalam artikel ini akan dibahas tentang definisi filsafat dan puasa, serta pandangan para filsuf muslim mengenai ibadah puasa Ramadhan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam perspektif filsafat Islam, puasa dipahami sebagai latihan pengendalian hawa nafsu, pembentukan akhlak, serta upaya mencapai kesempurnaan jiwa. Puasa dapat melatih manusia untuk bersabar, jujur dan mengendalikan diri. Sejalan dengan pemikiran Al-Ghazali, puasa bukan hanya menahan makan, tetapi menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan buruk. Ini menunjukkan bahwa puasa adalah latihan etika yang menyeluruh. Ibnu Sina juga mengungkapkan bahwa puasa mempunyai banyak manfaat untuk tubuh.

Kata Kunci: *Pendekatan Filsafat, Filsafat Islam, Puasa Ramadhan, Al Ghazali, Ibnu Sina*

Abstract

Ramadan fasting is one of the main acts of worship in Islam which not only has a ritual dimension, but is also rich in profound philosophical meaning. This study aims to examine Ramadan fasting through a philosophical approach in order to reveal the essential values contained within it. This research uses a qualitative method with a library research approach, drawing sources from classical and contemporary books, scientific journals, and relevant online sources. This article discusses the definitions of philosophy and fasting, as well as the views of Muslim philosophers regarding the worship of Ramadan fasting. The results of the study show that, from the perspective of Islamic philosophy, fasting is understood as an exercise in controlling desires, shaping moral character, and striving to achieve the perfection of the soul. Fasting can train people to be patient, honest, and self-controlled. In line with the thoughts of Al-Ghazali, fasting is not merely refraining from eating, but also guarding all parts of the body from bad deeds. This shows that fasting is a comprehensive ethical exercise. Ibn Sina also stated that fasting has many benefits for the body.

Keywords: *Philosophical Approach, Islamic Philosophy, Ramadan Fasting, Al Ghazali, Ibnu Sina*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali dihadapkan dengan peristiwa atau suatu keadaan yang memunculkan pertanyaan-pertanyaan dalam dirinya tentang sesuatu itu dan membangkitkan rasa ingin tahunya. Ada berbagai macam peristiwa terjadi di alam ini, mulai dari hal yang menakjubkan hingga melahirkan kekaguman, bahkan yang menyebabkan ketakutan. Barisan gunung yang menjulang tinggi, hembusan angin yang tak terlihat, ombak yang senantiasa bergulung di tepi pantai, atau fenomena alam seperti gempa bumi dan tsunami, semua peristiwa itu dapat memunculkan pertanyaan bagaimana semua ini bisa terjadi, apakah yang menjadi asal dari segala sesuatu yang ada di alam ini. Hal-hal itulah yang di pikirkan dan di pertanyakan oleh beberapa orang pada masa sekitar 600-200 tahun Sebelum Masehi (SM) di Yunani (Poedjadi dan Al-Muchtar, 2014).

Filsafat dikenal sebagai sebuah usaha untuk memahami atau mengerti dunia dalam hal makna dan nilai-nilainya. Bidang filsafat cukup luas karena meliputi berbagai macam hal yang menimbulkan pertanyaan dan merangsang otak untuk berpikir. Karena pada dasarnya filsafat merupakan sebuah metode berpikir yang sistematis dalam menyelesaikan berbagai persoalan yang ada. Filsafat membantu untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tentang asal mula dan sifat dasar alam semesta tempat manusia hidup serta yang menjadi tujuan hidupnya (Hamdi dkk., 2021).

Perjumpaan budaya Islam dengan pemikiran Yunani (Hellenisme) pada abad ke-8 M/2 H, yang didorong oleh gerakan penerjemahan karya-karya asing ke dalam bahasa Arab, khususnya pada masa Dinasti Abbasiyah, menjadi awal dari lahirnya filsafat Islam. Filsafat Islam muncul sebagai sintesis antara ajaran wahyu (Al-Quran & Hadis) dan rasionalitas Yunani, serta teologi Islam (Mutazilah).

Pendekatan filsafat dalam kajian keagamaan dapat membantu manusia untuk memahami suatu praktik atau ritual ibadah tidak hanya secara tekstual dan normatif, tetapi juga secara rasional dan kontekstual. Dengan begitu, setiap ibadah akan dianggap bernilai, memiliki tujuan dan hikmah yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Salah satu ibadah yang menarik untuk dikaji menggunakan pendekatan ini adalah puasa Ramadhan.

Ibadah puasa Ramadhan bukan hanya sebatas ritual simbolik tahunan semata, melainkan ada nilai dan makna pendidikan, kepedulian social dan kepekaan diri seorang hamba atas intruksi Allah Swt. yang terkandung di dalamnya. Namun demikian, hakikat dari penetapan ibadah dan perintah secara mutlak untuk dilaksanakan serta tujuan utamanya hanya Allah Swt. yang mengetahui. Kepekaan dalam mengaitkan makna dan nilai-nilai ibadah terutama puasa dalam kehidupan individu maupun sosial sehari-hari akan membuka jalan bagi manusia untuk menuju kedekatan kepada Allah Swt.

Athoillah Islamy (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada tiga nilai *maqashid syari'ah* dalam ibadah puasa Ramadhan, antara lain: peningkatan keimanan sebagai orientasi *hifz din*, Pendidikan karakter sebagai *hifz nafs*, dan kepedulian sosial sebagai *hifz maal* (Islamy, 2021). Nabila Farhana Sabir, dkk, dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kendali diri menjadi inti dari ajaran puasa. Ibadah ini berperan dalam mengarahkan manusia menuju kesadaran moral dan ketaatan penuh kepada Allah Swt (Sabir dkk., 2025). Pada artikel ini kita akan mengkaji hakikat ibadah puasa Ramadhan dengan pendekatan filsafat. Semoga dapat menambah wawasan para pembaca mengenai pendekatan filsafat dalam kajian Islam puasa Ramadhan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*Library Research*). Penelitian kepustakaan adalah suatu metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dan informasi melalui berbagai sumber tertulis seperti buku, jurnal ilmiah, artikel, serta dokumen-dokumen yang relevan dengan topik penelitian.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Definisi Filsafat dan Sejarah Filsafat Islam

Kata filsafat berkaitan erat dengan segala sesuatu yang dapat dipikirkan oleh manusia, dalam hal ini ada dua kemungkinan yang terkandung dalam filsafat, yaitu proses berpikir dan hasil berpikir. Filsafat dalam kemungkinan pertama bermakna jalan yang ditempuh untuk memecahkan masalah. Sedangkan, pada kemungkinan ke dua bermakna kesimpulan yang didapatkan dari hasil pemecahan atau pembahasan masalah. Selama manusia hidup, ia tidak akan pernah jauh dari masalah, baik sebagai individu dalam keluarga, masyarakat, dan negara maupun dalam masalah ekonomi, politik, sosial, pendidikan, dan lain sebagainya. Selain itu, filsafat juga mempunyai konotasi dalam segala hal yang bersifat teoretis, transendental dan abstrak (Anwar, 2017).

Kata filsafat atau falsafah berasal dari bahasa Arab yang ditransfer dari bahasa Yunani “philosophia”, yang terdiri dari dua suku kata “philo” dan “sophia”. Philo artinya cinta, dan sophia artinya hikmah atau kebenaran. Oleh karena itu, philosophia yang kemudian disebut filsafat dapat diartikan sebagai cinta hikmah atau cinta kebenaran. I.R. Pudjawijatna menyatakan bahwa philo itu berarti cinta dalam arti luas, sampai kepada adanya keinginan terhadap sesuatu, sehingga berusaha untuk memperolehnya. Sedangkan shopia berarti kebijaksanaan dalam arti pandai, mengerti secara mendalam. Dalam bentuk ini filsafat itu bermakna ingin mengerti secara mendalam sesuatu hal atau cinta kepada kebijaksanaan (Ritaudin, 2015).

Abu Bakar Atjeh mengemukakan, dikutip dari keterangan Marcus Tullius Cicero (106-43 SM), bahwa definisi filsafat adalah pengetahuan tentang sesuatu yang Maha Agung dan usaha memahaminya. Sementara menurut al-Farabi, kata Abu Bakar Atjeh lebih lanjut, filsafat adalah ilmu pengetahuan tentang alam maujud dan menyelidiki hakekatnya (Ritaudin, 2015).

Adapun filsafat menurut Immanuel Kant adalah suatu ilmu dasar dan pangkal segala pengetahuan yang meliputi persoalan-persoalan metafisika, etika, agama dan antropologi. Persoalan-persoalan tersebut akan menjawab pertanyaan mengenai apa yang dapat diketahui manusia, apa yang boleh dikerjakan manusia, sampai dimana harapan manusia dan apakah yang dinamakan manusia. Tentu saja pertanyaan-pertanyaan tersebut membutuhkan jawaban yang kritis, hal tersebut dapat diatasi dengan pendekatan filsafat (Ritaudin, 2015).

Untuk mengetahui keberadaan filsafat, ada tiga hal yang mengiringi lahirnya filsafat di Yunani, antara lain (Hamdi dkk., 2021).

Mitologi yang luas

Bangsa Yunani merupakan bangsa yang percaya pada mitologi. Mitologi inilah yang kemudian menjadi dasar dari lahirnya filsafat, karena dengan mitologi-mitologi yang ada menjadikan orang-orang Yunani berpikir lebih jauh dan lebih dalam terkait hal-hal yang diyakini dari mitos. Dari mitologi ini, manusia memperoleh jawaban atas segala kegelisahan dalam menjawab beberapa pertanyaan mendasar, seperti: Dari mana dunia ini ada? atau dari manakah kejadian yang ada di

alam ini? Berangkat dari mitos inilah, manusia berusaha untuk mendapatkan jawaban yang lebih jelas mengenai asal mula alam semesta beserta kejadian yang terdapat di dalamnya.

Pengaruh Sastra Yunani

Ada dua puisi Homeros dengan judul *Odyssea* dan *Ilias* yang cukup lama dijadikan sebagai pedoman pendidikan bagi masyarakat Yunani. Puisi Homeros ini berisikan nilai-nilai yang edukatif atau mendidik, sehingga mendapat status yang mulia pada kesusastraan Yunani. Karya tersebut berisi cerita tentang dewa, takdir dan kehidupan manusia.

Pengaruh ilmu pengetahuan yang berasal dari daerah timur kuno

Bangsa Yunani percaya bahwa bangsa Timur telah banyak memberikan kontribusi besar dalam perkembangan ilmu pengetahuan di Yunani. Misalnya, mereka dulunya mendapatkan ilmu hitung dan ilmu ukur sebagian besar dari daerah Mesir. Sementara itu, ilmu astronomi mereka dapatkan dari bangsa Babylonia. Namun ada satu hal yang menarik, yaitu ketika bangsa Yunani memproses pengetahuan menjadi sesuatu yang baru dan tidak pernah disangka oleh bangsa Mesir dan Babylonia pada saat itu. Oleh sebab itu, bangsa Yunani menciptakan pengetahuan baru yang sifatnya ilmiah.

Dalam dunia Islam, pemikiran rasional-filosofis Islam telah lahir dari kitab suci Al-Qur'an sendiri, terutama yang berhubungan dengan usaha-usaha untuk menyesuaikan antara realitas kehidupan sehari-hari dengan ajaran yang ada di dalam teks ayat. Ketika Rasulullah saw. masih hidup, penyelesaian persoalan-persoalan yang muncul ditengah masyarakat dilakukan dengan cara bertanya langsung kepada beliau. Namun, cara tersebut tidak lagi dapat dilakukan semenjak Rasulullah saw. wafat, belum lagi persoalan yang muncul kini semakin banyak dan kompleks seiring dengan perkembangan zaman. Satu-satunya jalan yang dapat ditempuh adalah kembali kepada ajaran teks suci Al-Qur'an melalui berbagai pemahaman (Wahyuni, 2021).

Pada tahun 750 hingga 1000 Masehi, muncul Gerakan-gerakan penerjemahan karya-karya filsafat Yunani kedalam bahasa Arab baik langsung dari bahasa Yunani ataupun dari teks asli versi Syriac. Gerakan ini yang kemudian menyebabkan karya-karya filsafat Yunani memungkinkan untuk dikaji oleh orang-orang muslim karena terdapat karya-karya terjemahan filsafat mereka yang disalin secara bebas. Oleh karena itu, berkat penerjemahan-penerjemahan ini para pemikir muslim mulai mengenal pemikiran-pemikiran filosof Yunani seperti Plato, Aristoteles, dan ajaran-ajaran Neoplatonis untuk selanjutnya mereka kembangkan dan perdalam dengan pendekatan Islam, sehingga lahirlah disiplin baru dalam dunia pemikiran Islam yang dikenal dengan sebutan Filsafat Islam (*al-Falsafah al-Islamiyah*) dengan beberapa tokohnya seperti al-Kindi (796-873 M), al-Farabi (870-950 M), Ibn Sina (980-1037 M), al-Ghazali (1059-1111 M), Ibn Rusyd (1126-1198 M) dan lain-lain (Madani, 2015).

Diakui oleh banyak kalangan, faktor pendorong perkembangan filsafat Islam menjadi makin pesat adalah berkat masuknya pemikiran-pemikiran filsafat Yunani dalam pemikiran Islam. Namun, hal ini bukan berarti filsafat Islam diambil dari teks-teks Yunani tersebut, atau hanya nukilan dari tokoh-tokoh filsafat mereka. Satu hal yang perlu diketahui bahwa belajar atau berguru bukan berarti hanya sekedar meniru saja, karena sebuah ide dapat dijelaskan oleh banyak orang dan akan muncul dalam berbagai macam fenomena. Seseorang berhak untuk mengambil sebagian gagasan orang lain, tetapi ia juga tetap dapat menunjukkan gagasan atau filsafatnya sendiri (Soleh, 2016).

Menurut sejarah, sebelum kedatangan filsafat Yunani, dalam tradisi keilmuan muslim, pemikiran rasional telah ada lebih dulu dan mapan. Meski karya-karya Yunani mulai diterjemahkan sejak masa kekuasaan Bani Umayyah (661-750 M), tetapi buku-buku filsafatnya yang kemudian melahirkan al-Kindi (801-873 M), baru mulai digarap pada masa dinasti Abbasiyah (750-1258 M). Pada masa-masa ini, masyarakat intelektual Arab Islam telah mengembangkan sistem berpikir rasional, yaitu dalam fiqih (yurisprudensi) dan kalam (teologi). Dalam teologi, pemikiran masyarakat didominasi oleh doktrin Muktabalah yang rasional yang dibangun oleh Wasil ibn Atha' (699-748 M), bahkan hingga menjadi doktrin resmi negara dan tumbuh dalam berbagai cabang, dengan tokohnya masing-masing, seperti Amr ibn Ubaid (664-761 M), Bisyr ibn al-Mu'tamir (w. 825 M), dan Mu'ammir ibn Abbad (w. 835 M). Sama halnya dalam bidang fiqih. Penggunaan nalar rasional dalam penggalan hukum (*istinbat*) dengan istilah-istilah seperti *istihsan*, *istislah*, *qiyas*, dan lainnya telah lazim digunakan. Sebelum kedatangan filsafat Yunani, tokoh tokoh mazhab fiqih, seperti Abu Hanifah (699-767 M), Malik (716-796 M), Syafi'i (767-820 M) dan Ibnu Hanbal (780-855 M), telah melahirkan metode *istinbat* dengan menggunakan rasio (Soleh, 2016).

Karakteristik Filsafat

Secara umum, filsafat merupakan kajian mengenai berbagai fenomena kehidupan serta pemikiran manusia yang dianalisis secara kritis dan dirumuskan dalam konsep-konsep mendasar. Filsafat tidak dikembangkan melalui eksperimen atau percobaan ilmiah, melainkan dengan merumuskan persoalan secara tepat, mencari pemecahan atas persoalan tersebut, serta menyusun argumentasi dan alasan yang logis terhadap solusi yang ditawarkan. Seluruh proses tersebut kemudian berkembang dalam bentuk dialektika. Pada dasarnya, pemikiran filsafat menjadi landasan pokok dalam memahami kehidupan sekaligus pandangan manusia terhadap masa depan. Dalam suatu kelompok atau masyarakat, pemikiran filsafat dapat tumbuh dan berkembang sejalan dengan budaya yang dimiliki masing-masing komunitas (Rewita & Salminawati, 2022).

Objek kajian filsafat terbagi menjadi dua, yaitu objek material dan objek formal. Objek material merupakan segala sesuatu yang menjadi pokok pembahasan dalam filsafat. Ruang lingkup objek material filsafat sangat luas, mencakup seluruh pengetahuan manusia serta berbagai hal yang ingin diketahui oleh manusia. Hal ini disebabkan karena filsafat berangkat dari pemikiran manusia yang bersifat radikal dan sistematis terhadap seluruh realitas alam, sehingga materi kajiannya juga meliputi alam semesta serta pemikiran manusia itu sendiri. Seiring dengan perkembangan pemikiran manusia, objek material filsafat juga kini menjadi semakin meluas, hal yang selama ini menjadi pembahasan agama, berkembang menjadi pembahasan filsafat, seperti adakah dan siapakah Tuhan itu? apa dan siapa manusia? apakah hakekat dari segala realitas, apakah arti dan substansinya? (Ritaudin, 2015).

Sementara itu, objek formal filsafat adalah mencari keterangan yang secara rinci membahas tentang segala objek material filsafat. Hal inilah yang menjadi titik pembeda antara filsafat dengan ilmu pengetahuan lainnya, yaitu sama dalam objek materialnya, namun berbeda dalam objek formalnya. Tetapi ada sedikit saja perbedaan dalam aspek materialnya, yakni objek ilmu (sains) hanya manusia dan alam, sedang filsafat mencakup juga masalah Tuhan (metafisika).

Pembidangan dan pembagian filsafat, sejalan dengan akselerasi ilmu pengetahuan, yaitu selalu berkembang. Dalam bentuk yang agak berbeda, seorang filsuf jerman bernama Kulpe membagi filsafat menjadi dua, yaitu: (Ritaudin, 2015), 1). Filsafat umum, berkaitan dengan hal-hal

metafisika, ma'rifat (epistemologi) dan logika, 2). Filsafat Khusus, berkaitan dengan akhlak, keindahan (axiologi), ilmu jiwa, filsafat alam, filsafat hukum, filsafat agama, filsafat sejarah, dan sosiologi. Apabila ilmu dapat memberikan manusia pengetahuan, maka filsafat dapat memberikan hikmah, sehingga manusia mendapatkan kepuasan dengan pengetahuan yang teratur, rapi dan benar.

Definisi Puasa Ramadhan

Secara Bahasa, kata puasa dalam bahasa Arab disebut الصيام yang bermakna الإمساك (menahan). Sedangkan menurut syari'at, puasa merupakan ibadah kepada Allah dengan menahan diri dari makan dan minum, serta segala yang membatalkan puasa, dimulai sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari (Abdillah, 2021).

Menurut Ibn Kasir, puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan berhubungan suami istri, disertai dengan niat yang ikhlas karena Allah Swt., karena puasa dapat memberikan manfaat bagi kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri dari pengaruh buruk dan akhlak yang tercela (Andi, 2018).

Puasa dilihat dari segi hukumnya ada bermacam-macam, yaitu puasa wajib, puasa sunah, puasa haram dan puasa makruh. Puasa *fardhu* atau wajib terbagi menjadi tiga, antara lain: (Qardhawi, t.t.), 1). *Fardhu 'ain*, yaitu puasa yang diwajibkan oleh Allah dan telah ditentukan waktunya, contohnya puasa Ramadhan, 2). *Fardhu* karena sebab tertentu yang menjadi hak Allah swt. Contohnya puasa *kafa'ra* (tebusan) yang dilakukan sebagai denda atau tebusan karena telah melanggar syari'at Islam tertentu, seperti *kafa'ra al-yami* (tebusan sumpah), *kafa'ra azh-zhiha* (tebusan zhihar), *kafa'ra al-qatl al-khatha'* (tebusan karena pembunuhan yang salah), dan lain sebagainya, 3). Puasa wajib yang diwajibkan untuk dirinya sendiri, seperti puasa nazar.

Puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam yang menjadi pilar agama ini. Kewajiban berpuasa dibulan ini telah ditetapkan di dalam Al-Qur'an, sunah dan ijma'. Dalam Al-Qur'an, Allah swt berfirman,

تَقُومُواْ آيَامَ مَعْدُودَةٍ... يَٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa. (Yaitu) beberapa hari tertentu...” (QS. Al-Baqarah/2: 183-184)

Puasa Ramadhan mulai diwajibkan bagi umat muslim setelah Nabi hijrah ke Madinah. Adapun periode Makkah adalah masa dimana prinsip-prinsip tauhid, iman dan akhlak, dalam pikiran dan hati, ditanamkan dan dikukuhkan. Selain itu juga sebagai pembersih dari jejak-jejak jahiliyah yang mencemari akidah, pemikiran, akhlak dan tingkah laku. Adapun pasca hijrah, umat muslim telah menjadi suatu entitas dan jama'ah yang khas, yang diseru dengan,

يَٰٓأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ

“Wahai orang-orang yang beriman.” (Qardhawi, t.t.).

Bulan Ramadhan merupakan bulan dengan waktu yang paling besar kemuliaannya dibandingkan waktu-waktu diluarnya. Ketaatan yang dilakukan pada suatu waktu atau tempat yang memiliki keutamaan dapat menjadikan amalan tersebut mempunyai nilai pahala yang berlipat ganda. Hal tersebut menyebabkan Ramadhan menjadi sarana bagi umat muslim untuk berbuat kebaikan, ketaatan serta untuk menaikkan derajat disisi Allah swt. Bulan Ramadhan memiliki banyak keutamaan tersendiri dibandingkan bulan lainnya, beberapa diantaranya sebagai berikut: (Ritonga, 2024).

Setan dibelenggu, pintu neraka ditutup dan pintu surga dibuka. Rasulullah saw. bersabda:

إِذَا جَاءَ رَمَضَانُ فَتُحْتُ أَبْوَابُ الْجَنَّةِ، وَغُلِقَتْ أَبْوَابُ النَّارِ، وَصُفِّدَتِ الشَّيَاطِينُ

“Apabila bulan Ramadhan tiba, maka pintu-pintu surga dibuka, pintu-pintu neraka ditutup, dan setan pun dibelenggu.” (HR. Bukhari dan Muslim).

Bulan dimana Al-Qur'an diturunkan. Allah swt. berfirman:

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنْزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ

“Bulan Ramadan adalah (bulan) yang di dalamnya diturunkan Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda (antara yang hak dan yang batil).” (QS. Al-Baqarah/2: 185)

Terdapat Lailatul Qadr. Rasulullah saw. bersabda:

إِنَّ هَذَا الشَّهْرَ قَدْ حَضَرَكُمْ فِيهِ لَيْلَةٌ خَيْرٌ مِنْ أَلْفِ شَهْرٍ، مَنْ حُرِمَهَا فَقَدْ حُرِمَ الْخَيْرُ كُلُّهُ، وَلَا يُخْرِمُ خَيْرَهَا إِلَّا مَحْرُومٌ

“Sesungguhnya bulan (Ramadan) ini telah hadir kepada kalian. Di bulan ini ada satu malam yang lebih baik dari seribu bulan. Barangsiapa diharamkan (terhalang) darinya, maka dia telah diharamkan dari kebaikan semuanya. Dan tidaklah diharamkan kebbaikannya kecuali bagi orang yang terhalang dari kebaikan” (H.R. Ibnu Madjah)

Ibadah umrah dibulan Ramadhan pahalanya seperti melakukan ibadah haji. Rasulullah saw. bersabda:

فَإِذَا كَانَ رَمَضَانُ اعْتَمَرِي فِيهِ فَإِنَّ عُمْرَةً فِي رَمَضَانَ حَجَّةٌ

“Jika Ramadhan tiba, berumrohlah saat itu karena umroh Ramadhan senilai dengan haji.” (HR. Bukhori dan Muslim)

Ibnu Al Arabi menyatakan bahwa hadits diatas adalah shahih. Dalam hal ini, keutamaan bulan Ramadhan menjadikan derajat ibadah umrah dapat menyamai derajat ibadah haji. Sementara Ibnu Al-Jauzi berkata: Hadits ini memberikan penjelasan bahwa suatu amalan dapat menjadi berlipat ganda pahalanya apabila dilakukan di waktu yang mulia.

Sedekah terbaik adalah dibulan Ramadhan. Sedekah di anjurkan di setiap waktu selama seseorang memiliki kelapangan harta, tenaga ataupun pikiran. Namun sedekah dibulan Ramadhan memiliki nilai yang lebih istimewa. Rasulullah saw. bersabda:

عَنْ أَنَسٍ قِيلَ يَا رَسُولَ اللَّهِ أَيُّ الصَّدَقَةِ أَفْضَلُ؟ قَالَ: صَدَقَةٌ فِي رَمَضَانَ

“Dari Anas dikatakan, ‘Wahai Rasulullah, sedekah apa yang nilainya paling utama?’ Rasul menjawab, ‘Sedekah di bulan Ramadhan.’ (HR. At-Tirmidzi)

Pendekatan Filsafat dalam Kajian Islam Puasa Ramadhan

Hikmah utama dari puasa adalah menumbuhkan takwa, hal ini sesuai dengan firman Allah swt. dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183. Takwa berarti kesadaran diri untuk taat kepada Allah dan menjauhi larangan-Nya. Dengan menahan diri dari makan, minum, dan hawa nafsu, seseorang belajar untuk mengendalikan diri dari segala bentuk godaan duniawi. Berdasarkan hasil

berbagai penelitian mengungkap bahwa puasa Ramadhan mampu menumbuhkan kedisiplinan pribadi, daya tahan emosional, dan ketenteraman spiritual. Melalui proses menahan lapar, haus, serta berbagai dorongan hawa nafsu, seseorang dilatih untuk mengelola keinginan dan mengendalikan emosi dengan lebih bijak. Puasa juga membiasakan individu untuk lebih sadar terhadap tindakan dan ucapan, sehingga terbentuk karakter yang sabar, tenang, dan penuh pengendalian diri (Sabir dkk., 2025)

Imam Al-Ghazali

Imam Al-Ghazali memiliki nama lengkap Abu Hamid Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad Al-Ghazali, dikenal juga dengan panggilan *Hujjatul Islam* Zainuddin al-Thusi (.Al-Ghazali, 2011) Beliau dikenal sebagai seorang filsuf, ahli fikih, ahli teologi (kalam) dan juga sufi. Gelar *Hujjatul Islam* yang berarti “pembela Islam” diberikan kepada beliau karena kemampuannya membela ajaran Islam dengan argument rasional (filsafat) dan spiritual (tasawuf) (Al-Lathif, 2020).

Imam Al-Ghazali dalam memaknai puasa Ramadhan tidak keluar dari nash Al-Qur’an dan ajaran Nabi Muhammad saw. Dalam kitab karangannya *Ihya’ ‘Ulu>muddi>n*, beliau mengatakan bahwa ibadah puasa telah memperoleh kemuliaan tak terhingga dengan dinisbatkannya kepada dzat Allah swt. Sebagaimana dinyatakan dalam hadits qudsi berikut (Al-Ghazali, 2011) :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول الله سبحانه وتعالى : كل حسنة بعشر أمثالها إلى سبع مئة ضعف إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به

“Rasulullah shallahu ‘alaihi wasallam bersabda: ‘Allah subhanahu wata’ala berfirman, ‘Setiap amal kebaikan memiliki balasan pahala sepuluh kali lipatnya sampai tujuh ratus kali lipat kecuali ibadah puasa, karena sesungguhnya puasa itu adalah untukku dan aku yang akan membalaskan pahalanya.’” (HR. Bukhari)

Pahala bagi orang yang berpuasa akan dilimpahkan sebanyak-banyaknya oleh Allah swt. mengingat puasa memiliki kemuliaan yang tak terhingga, sehingga manusia tidak dapat memperkirakan atau menyangka balasan yang akan didapat. Meskipun pada hakikatnya semua ibadah itu berhubungan dengan Allah swt, akan tetapi khusus ibadah puasa lebih dimuliakan daripada ibadah-ibadah lainnya. Sebagaimana Allah swt. yang memuliakan Ka’bah dengan menyebutnya sebagai “rumah-Nya”, walaupun pada hakikatnya, bumi beserta seluruh isinya adalah milik-Nya juga (Al-Ghazali, 2011).

Imam Al-Ghazali membagi tingkatan puasa menjadi tiga. *Pertama*, puasa orang yang awam, yaitu puasa orang-orang pada umumnya, yakni dengan menahan diri dari makan, minum, serta mencegah kemaluan dari berhubungan badan sejak memasuki waktu subuh hingga magrib. Tingkatan ini adalah tingkatan puasa dengan nilai terendah.

Kedua, tingkatan puasa bagi hamba yang khusus (*Khawwash*), yaitu puasa yang bukan hanya sebatas menahan diri dari makan, minum dan berhubungan suami istri di siang hari, akan tetapi juga menjaga pendengaran, penglihatan, lidah, tangan, kaki dan semua anggota tubuh lainnya dari berbuat dosa maupun maksiat. Tingkatan puasa ini dimiliki oleh orang yang shalih. Untuk menjamin kesempurnaan puasa yang demikian, ada enam amalan yang mereka lakukan, yaitu: 1). Menjaga pandangan dari segala sesuatu yang terlarang, juga dari sesuatu yang dapat menjauhkan kita dari mengingat Allah swt, 2). Menjaga lidah dari perkataan yang sia-sia, berdusta, memfitnah, mengumpat, berkata kotor dan keji, menghina serta perkataan yang disertai kebencian., 3). Menjaga pendengaran dari segala sesuatu yang terlarang (diharamkan). Setiap perkataan yang

Allah swt. larang untuk diucapkan, maka dilarang juga untuk mendengarnya, 4). Menjaga tangan, kaki dan anggota tubuh lainnya dari berbuat dosa yang tercela. Juga menjaga diri dari memakan makanan yang diharamkan ataupun *syubhat* pada saat berbuka puasa, 5). Mencegah terlalu banyak makan sewaktu berbuka puasa, sekalipun makanannya halal, sehingga perut tidak kekenyangan. Tujuan puasa adalah mengosongkan perut dan memperbaiki system kerjanya untuk mengendalikan hawa nafsu, serta untuk meningkatkan kualitas ketakwaan. Maka dari itu, agar ia dapat mengambil hikmah puasa, hendaknya ia tidak berbuka dengan melahap semua makanan hingga kekenyangan, 6). Memelihara qalbu agar tetap khusus' beribadah kepada Allah swt. melalui sikap takut dan berharap, juga dengan sabar dan doa. Karena orang yang berpuasa tidak pernah tau apakah puasanya diterima atau tidak. Maka manusia cukup menjalani kewajibannya sebagai seorang hamba untuk melakukan ibadah yang terbaik kepada Allah swt.

Ketiga, puasa pada tingkatan yang spesial (Khawwash al-khawwash), yaitu puasa dengan nilai dan tingkatan tertinggi. Mereka yang sudah mencapai tingkat ini mampu mengendalikan qalbu dari dorongan nafsu dan pikiran duniawi. Hati dan pikirannya hanya tertuju kepada Allah swt. Sedangkan ia memandang dunia tidak lebih dari sebatas tempat untuk beramal shalih, sebagai bekal dan persiapan bagi kehidupan di akhirat nanti yang lebih kekal. Tingkatan puasa tertinggi ini hanya dimiliki oleh para Rasul, Nabi, *shiddiqun* dan *muqarrabin*. (Al-Ghazali, 2011).

Ibnu Sina

Ibnu sina merupakan tokoh ulama sekaligus dokter termashur pada zamannya. Beliau telah mengarang banyak karya berupa buku dalam bidang agama, kedokteran, filsafat, politik dan sastra. Berkaitan dengan puasa, Ibnu Sina memandang puasa sebagai salah satu cara yang bermanfaat untuk menghilangkan berbagai mikroorganisme dalam tubuh, termasuk penyebab munculnya penyakit seksual. Sebagai seorang dokter muslim, Ibnu Sina seringkali menyarankan puasa sebagai terapi. Puasa dinilai dapat mengobati berbagai jenis penyakit. Ibnu Sina menerapkan terapi puasa ini pada pasien-pasiennya, ia tidak pandang bulu, baik orang kaya maupun orang tidak mampu sama pengobatannya dengan berpuasa. Setiap pasien yang berobat kepadanya akan ia wajibkan untuk berpuasa selama tiga minggu. Ibnu Sina meyakini bahwa puasa adalah cara yang murah dan efisien untuk mengobati berbagai jenis penyakit.

Dari uraian di atas, dapat dipahami bahwasanya Ibnu Sina seringkali mengkaji berbagai praktik ibadah, seperti puasa dan shalat, yang sengaja diwajibkan oleh Allah Swt. dan dijadikan sebagai syarat normatif dalam pengobatannya (Ningrum et al., 2024)

Adapun untuk praktiknya, dalam ilmu kesehatan dijelaskan bahwa tidak boleh sembarangan dalam mengonsumsi makanan, minuman dan aktivitas lainnya saat berpuasa. Misalnya saat sahur, anjurannya adalah mengonsumsi makanan yang berserat agar dapat menahan rasa lapar dalam waktu yang lebih lama. Selain itu dianjurkan juga mengonsumsi berprotein sebagai nutrisi bagi tubuh. Sedangkan untuk minuman, dianjurkan untuk minum air putih, teh herbal, kopi tanpa gula dan kaldu buatan sendiri. Adapun saat berbuka puasa, dianjurkan untuk memulai hidangan berbuka dengan yang lembut dan manis seperti kurma. Selain itu, ketika berpuasa dianjurkan pula untuk melakukan aktivitas atau menyibukkan diri. Hal ini bertujuan untuk mengalihkan pikiran tentang makanan akibat rasa lapar. Begitupun olahraga saat berpuasa, harus disesuaikan dengan kondisi tubuh. Hal ini supaya tidak mudah haus dan tetap mendapat manfaat untuk kesehatan (Ningrum dkk., 2024).

KESIMPULAN

Filsafat adalah usaha manusia untuk berpikir secara mendalam, kritis, dan sistematis guna mencari hakikat kebenaran tentang kehidupan, pengetahuan, dan realitas. Filsafat bukan sekadar ilmu, tetapi cara berpikir yang mendalam untuk memahami kehidupan secara luas dan mendasar. Seiring berkembangnya filsafat di Yunani, pada masa dinasti Abbasiyah, Filsafat Islam mulai dikenal. Filsafat Islam adalah kajian filsafat yang berkembang dalam peradaban Islam dengan tujuan memahami hakikat Tuhan, manusia, dan alam semesta berdasarkan akal (*rasio*) yang selaras dengan wahyu (*Al-Qur'an dan Hadis*).

Puasa Ramadhan merupakan salah satu rukun Islam yang wajib dilaksanakan oleh setiap Muslim yang telah memenuhi syarat. Immanuel Kant membawa gagasan bahwa tindakan bermoral dalam etika deontologi adalah tindakan yang tidak memberikan syarat atau *Imperatif Kategoris*. Kaitannya dengan puasa, ibadah tersebut dikatakan sebagai perbuatan baik, dan sudah sepatutnya alasan seseorang berbuat baik adalah karena kehendak baik itu sendiri. Hendaknya puasa Ramadhan dilakukan dengan kesadaran bahwa itu memang baik, maka dilakukan dengan ikhlas tanpa menghitung pahala. Karena harapannya adalah perbuatan baik itu tidak dilakukan hanya di bulan suci Ramadhan, melainkan seterusnya karena menjadi kebiasaan bahwa kebaikan itu baik dalam dirinya.

Imam Al-Ghazali yang dikenal sebagai filsuf muslim juga memberikan pandangannya tentang puasa Ramadhan. Ia membagi tingkatan puasa menjadi tiga, *pertama*, puasa orang yang awam, puasa bagi hamba yang khusus (*Khawwash*) dan puasa pada tingkatan yang spesial (*Khawwash al-khawwash*). Adapun Ibnu Sina mengungkapkan bahwa ada banyak manfaat puasa bagi tubuh, seperti menghilangkan berbagai mikroorganisme dari tubuh, termasuk penyebab dalam penyakit seksual.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Khudori Soleh, *Filsafat Islam dari Klasik Hingga Kontemporer*, cetakan pertama, Jogjakarta: Ar-Ruzz Media, 2016.
- Abu Bakar Madani, "Pemikiran Filsafat Al-Kindi," *Lentera* 17 (2), 2015.
- Imam Al-Ghazali, *Ihya' 'Ulu>muddi>n*, Jilid 1, terj. Ibnu Ibrahim Ba'adillah, cetakan pertama, Jakarta: Republika, 2011.
- M. Ghofur Al-Lathif, *Hujjatul Islam Imam Al-Ghazali*, cetakan pertama, Yogyakarta: Araska, 2020.
- M. Hasyim Ritonga, *Fiqih Puasa*, cetakan pertama, Medan: Merdeka Kreasi, 2024.
- M. Sidi Ritaudin, Mengenal Filsafat dan Karakteristiknya, *Kalam* 9 (1), 2015.
- Muhammad Anwar, *Filsafat Pendidikan*, cetakan ke 2, Jakarta: Kencana, 2017.
- Poedjiadi, Anna, dan Suwama Al-Muchtar, "Pengertian Filsafat," *Modul Pengertian Filsafat*, Repository UT, 2014.
- Riyani Wahyu Setia Ningrum, Nadiah dan Kunaenih, "Tinjauan Puasa dalam Perspektif Kesehatan Menurut Ibnu Sina," *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Islam* 11 (4), 2024.
- Sabir, Nabila Farhana, Mustika Nur Srikandi, dan Kurniati, "Falsafah Ibadah Puasa: Upaya Pembentukan dan Penguatan Pengendalian Diri di Era Modern", *Al-Ikhtiar: Jurnal Studi Islam* 2 (4), 2025.
- Safria Andi, "Hakikat Puasa Ramadhan dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir QS. Al-Baqarah: 183))," *Jurnal Ibn Abbas* 1, no. 1, 2018.
- Saibatul Hamdi, dkk, "Mengelaborasi Sejarah Filsafat Barat dan Sumbangsih Pemikiran Para Tokohnya," *Jurnal Pemikiran Islam* 1 (2), 2021.
- Silvi Rewita dan Salminawati, "Konsep dan Karakteristik Filsafat," *Journal of Social Research* 1 (3), 2022.
- Sri Wahyuni, "Sejarah Perkembangan Filsafat Islam," *Jurnal Mubtadiin* 7, 2021.
- Sultan Abdillah, *Risalah Puasa*, cetakan pertama, Guepedia, 2021.
- Yusuf Qardhawi, *Fiqh Ash-Shiam*, terj. Ma'ruf Abdul Jalil, PT Era Adicitra Intermedia, t.t.