

## **LAPAR YANG MENYEMBUHKAN : PUASA SEBAGAI *SELF AWARENESS***



Disusun Oleh :

**Nur Laelatul Qodariyah\***

*Bismillâhi wal hamdulillâhi wash shalâtu was salâmu ‘alâ rasûlillâh,*

Sahabat Al-Rasikh yang diberkahi Allâh ﷻ, di tengah kehidupan yang modern ini semua serba cepat. manusia akan mudah lelah dan tertekan bukan hanya secara fisik namun secara mental. Tekanan pekerjaan, tuntutan sosial dan dengan derasny arus informasi yang beredar. membuat jiwa benar-benar tidak bisa beristirahat dengan tenang.

Dalam hal ini, pandangan tentang rasa lapar adalah kondisi yang harus dihindari. Padahal, puasa dan rasa lapar dalam Islam merupakan salah satu jalan penyucian sekaligus penyembuhan jiwa. Sebab, puasa bukan sekadar menahan makan dan minum, melainkan juga proses pendidikan mental dan spiritual. Di balik rasa lapar yang kita rasakan, terdapat banyak hikmah yang dapat kita petik.



Ibnu Rajab Al Hambali رحمه الله mengatakan, “Di antara faidah puasa adalah bisa mempersempit aliran darah yang merupakan jalannya setan. Dan perlu diketahui bahwa setan itu merasuk ke dalam tubuh manusia melalui saluran darah. Dengan menjalani puasa, jalan setan itu menjadi sempit. Sehingga syahwat dan sifat orang yang berpuasa teratasi. Oleh karena itu, Nabi ﷺ menjadikan puasa sebagai solusi bagi yang belum mampu menikah untuk mengekang syahwatnya.

Dari Shofiyah binti Huyay رضي الله عنها , ia berkata, Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ الشَّيْطَانَ يَجْرِي مِنَ الْإِنْسَانِ مَجْرَى الدَّمِّ

*“Sesungguhnya setan menyusup dalam diri manusia melalui aliran darah.”* HR. Bukhari no. 3281 dan Muslim no. 2175).<sup>1</sup>

Coba diingat kembali ketika kita berpuasa, dari mulai terbitnya fajar dan tenggelamnya matahari, apakah yang kita rasakan ketika berpuasa? hal sederhana apa yang kita inginkan ketika di tengah-

tengah panasnya udara dan rasa haus di tenggorokan. Ketika kita berbuka puasa, hanya dengan beberapa suap makanan dan sedikit minum saja kita sudah merasa kenyang. Lalu, apa poin utama yang hendak disampaikan? Ya, benar—puasa melatih kita untuk mengendalikan hawa nafsu dan menjaga konsistensi diri agar tetap bertahan meskipun terasa berat. Namun ketika semuanya selesai, kita menyadari bahwa rasa lapar dan berat itu hanyalah sementara.

### **Kelelahan mental, Mengikis Kesabaran**

Pernahkah kita sadari zaman yang serba instan ini telah mendorong kita untuk serba cepat. Dimana teknologi membuat kita untuk masuk ke era serba instan. Dimana segala sesuatu yang sedang berlangsung dapat selesai dalam hitungan detik. Pesan atau telepon yang kita kirim akan melesat sampai dalam hitungan detik di berbagai belahan dunia. Teknologi memberikan kita kemudahan akses yang sangat luar biasa.

Dibalik kemudahan itu pasti ada sisi gelap yang tanpa kita sadari, manusia dituntut untuk bergerak, bekerja secara cepat dan dalam waktu singkat. Kecepatan tersebut yang membuat manusia seringkali melampaui batas diri sendiri.<sup>2</sup> Kecenderungan manusia modern dalam hidup yang konsumtif berlebihan terjadi dalam berbagai aspek, bukan hanya dalam hal makanan, tetapi juga dalam hal ambisi, emosi, dan keinginan untuk segera cepat selesai. Hal tersebut membuat batasan menjadi kabur dan mengakibatkan jiwa mudah gelisah, cemas, dan juga lelah.



Tanpa disadari, kita perlahan kehilangan salah satu keterampilan berharga yang dahulu sangat dihormati yaitu kesabaran. Padahal, kesabaran bukan sekadar kemampuan menunggu, melainkan kekuatan jiwa untuk tetap teguh, tenang, dan terarah di tengah godaan dan tekanan hidup.

Karena itu, Allâh ﷻ juga menuntun kita untuk menjadikan sabar sebagai penopang kehidupan. Allâh ﷻ berfirman:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

*“Wahai orang-orang yang beriman! Mohonlah pertolongan (kepada Allah) dengan sabar dan salat. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.” (QS Al-Baqarah [2]: 153).*

Ibnu Rajab Al Hambali رحمته الله mengatakan, “Karena puasa adalah bagian dari kesabaran”. Mengenai ganjaran orang yang bersabar, Allâh ﷻ berfirman:

إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ

*“Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa batas.” (QS Az Zumar [39]: 10).*

### **Menahan Godaan Demi Hasil yang Lebih Baik.**

Inti dari pengertian puasa itu sendiri adalah melatih manusia untuk menunda pemuasan keinginan. Dalam bidang psikologi, menunda kepuasan (*delay gratification*) merupakan salah satu tanda Kesehatan mental yang baik, jika dilihat dari kecerdasan emosional, beberapa peneliti dapat menunjukkan bahwa orang yang bisa menunda kepuasan demi menolak impulsif akan mungkin berhasil dalam hidup dibandingkan mereka yang tidak memiliki kemampuan itu.<sup>3</sup>



Allâh ﷻ berfirman:

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

*“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” ( QS Al-Baqarah [2]: 183).*

Saat takwa bisa kita kuasai maka bukan hanya konsep spiritual yang berhasil, tetapi kemampuan dan kondisi batin yang stabil, sadar dan juga terkendali. Ketika seseorang dapat menahan lapar karena

Allah ﷻ, maka secara tidak langsung ia tidak dikuasai oleh dorongan sesaat.

### Lapar dan Kesadaran Diri (*Self Awareness*)

Saat tubuh dibatasi, pikiran justru akan lebih peka. Rasa lapar saat tubuh dibatasi, pikiran justru menjadi lebih peka. Rasa lapar membuat seseorang lebih sadar akan emosinya—baik sedih, marah, gelisah, maupun tenang. Dari sini, puasa melatih kesadaran diri (*self-awareness*). Kesadaran diri atau *self awareness* adalah kemampuan



untuk memahami diri sendiri, perasaan, pikiran, evaluasi diri dan juga kelemahan pada diri sendiri. Menurut Koeswara (1987), *self awareness* adalah sebagai kapasitas yang memungkinkan manusia mampu mengamati dirinya sendiri maupun membedakan dirinya sendiri maupun membedakan dirinya dari dunia

(orang lain).<sup>4</sup>

Rasa lapar yang terkandung dalam puasa akan melembutkan hati dan membuka ruang kedekatan kepada Allâh ﷻ saat perut dalam keadaan kosong. Doa yang dipanjatkan pun terasa lebih jujur dan hati menjadi semakin khushyuk. Kedekatan kepada Allâh ﷻ memberikan rasa aman kepada hamba-Nya yang tidak dapat digantikan oleh apa pun. Rasa dekat inilah yang menjadi fondasi ketenangan mental, karena jiwa merasa selalu ditemani oleh Allâh ﷻ dan menjadi lebih kuat dalam menghadapi tekanan.

---

### Maraji' :

\* Alumni Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia

<sup>1</sup> Ibnu Rajab Al Hambali, *Lathoiful Ma'arif*, h. 276-277. Disebutkan dalam <https://muslim.or.id/17319-kajian-ramadhan-5-puasa-menyempitkan-jalannya-setan.html>. Diakses pada Senin, 9 Februari 2026.

<sup>2</sup> Rof. Maila Dinia Husni Rahiem M.A., Ph.D, "kelelahan mental di Zaman Serba Instan: Mengapa Perlu Berhenti Sejenak" dikutip dari uinjkt.ac.id diakses pada tanggal 10 Febuari 2026.

<sup>3</sup> Wanda Andita Putri, "Seberapa Penting Menunda Kepuasan di Usia Muda? Kenali Istilah Delay gratification" dikutip dari liputan6.com diakses pada tanggal 11 Febuari 2026

<sup>4</sup> Muchlisin, R. "Kesadaran diri (self awareness-pengertian, aspek, indikator, dan pembentukan)." 2020.

*Mutiara Hikmah*

Rasulullah ﷺ bersabda,

الصَّلَاةُ الْخَمْسُ ، وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ مُكَفِّرَاتٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتُنِبَتِ الْكَبَائِرُ

*"Shalat lima waktu, antara Jumat yang satu dengan yang lainnya, dan antara Ramadhan yang satu dengan yang lainnya, dosa diantara semua itu akan diampuni oleh Allâh Azza wa Jalla , jika dosa-dosa besar telah dijauhi" (HR. Imam Muslim, no. 233).*