

AL-QUR'AN SEBAGAI PETUNJUK HIDUP MENYIKAPI AYAT 183 SURAH AL-BAQARAH DALAM KEHIDUPAN MODERN

Sri Rezqi Pebianti, Wulandari, Edi Hermanto
Universitas Islam Negri Sultan Syarif Kasim Riau
rezqipebiant1508@gmail.com, wulandari08@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji Al-Qur'an sebagai petunjuk hidup dalam menyikapi ayat 183 Surah Al-Baqarah dan relevansinya dengan kehidupan modern. Fokus utama penelitian ini adalah menganalisis perintah puasa yang termaktub dalam ayat tersebut sebagai solusi komprehensif dalam menghadapi tantangan kehidupan kontemporer. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis melalui kajian kepustakaan (library research). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an khususnya ayat 183 Surah Al-Baqarah, dengan menggunakan kitab-kitab tafsir klasik dan kontemporer, serta didukung oleh berbagai literatur ilmiah terkait sebagai sumber sekunder. Penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik) yang dikombinasikan dengan pendekatan kontekstual dan interdisipliner untuk memahami dimensi-dimensi yang terkandung dalam ayat puasa secara komprehensif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ayat 183 Surah Al-Baqarah memiliki relevansi yang kuat dengan kehidupan modern dalam berbagai aspek: (1) aspek spiritual dan psikologis, puasa terbukti efektif sebagai sarana pengendalian diri dan peningkatan kesehatan mental, (2) aspek sosial, puasa berperan penting dalam membangun kepekaan sosial dan mengurangi kesenjangan di masyarakat, (3) aspek kesehatan, konsep puasa sejalan dengan temuan ilmiah modern tentang manfaat intermittent fasting, dan (4) aspek produktivitas, puasa dapat meningkatkan efisiensi dan efektivitas kerja melalui manajemen waktu yang lebih baik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ajaran puasa dalam Al-Qur'an tidak hanya relevan sebagai ibadah ritual, tetapi juga menawarkan solusi praktis untuk berbagai permasalahan modern, sekaligus membuktikan bahwa Al-Qur'an adalah pedoman hidup yang senantiasa sesuai dengan perkembangan zaman.

Kata Kunci: Al-Qur'an, Puasa, Surah Al-Baqarah, Kehidupan Modern, Relevansi.

PENDAHULUAN

Di era modern yang sarat dengan berbagai tantangan dan godaan duniawi, umat manusia seringkali terperangkap dalam pola hidup yang cenderung materialistis dan hedonis. Kemajuan teknologi dan gaya hidup modern telah membawa perubahan signifikan dalam cara manusia menjalani kehidupan, termasuk dalam hal pengendalian diri dan spiritualitas. Dalam konteks ini, Al-Qur'an sebagai pedoman hidup yang universal dan timeless memberikan petunjuk yang sangat relevan, khususnya melalui ayat 183 Surah Al-Baqarah yang berbicara tentang kewajiban puasa bagi orang-orang yang beriman. Ayat ini tidak hanya berbicara tentang ritual ibadah semata, tetapi juga mengandung hikmah dan pembelajaran mendalam tentang bagaimana manusia modern seharusnya menjalani kehidupan dengan penuh kesadaran dan pengendalian diri. Fenomena meningkatnya kasus stress, depresi, dan berbagai penyakit modern yang berkaitan dengan pola hidup yang tidak sehat menunjukkan betapa pentingnya implementasi nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini sebagai solusi untuk mencapai keseimbangan hidup.

Di tengah arus globalisasi dan modernisasi yang semakin deras, pemahaman dan penghayatan terhadap ayat 183 Surah Al-Baqarah menjadi semakin relevan sebagai panduan dalam membentuk kepribadian yang tangguh dan seimbang. Ayat ini tidak hanya berbicara tentang

puasa dalam konteks menahan lapar dan haus, tetapi juga mengajarkan nilai-nilai fundamental seperti kesabaran, pengendalian diri, empati terhadap sesama, dan peningkatan ketakwaan kepada Allah SWT. Dalam kehidupan modern yang serba instan dan penuh godaan, implementasi nilai-nilai ini menjadi sangat penting untuk membentuk karakter yang kuat dan pribadi yang bertakwa. (Zein, 2016)Berbagai permasalahan sosial seperti ketimpangan ekonomi, krisis moral, dan degradasi nilai-nilai kemanusiaan yang terjadi di masyarakat modern sebenarnya dapat diminimalisir jika manusia mampu menghayati dan mengamalkan pesan-pesan yang terkandung dalam ayat ini.

Hal ini menjadi sangat penting untuk dikaji mengingat banyaknya tantangan yang dihadapi umat Islam dalam menjalankan ibadah puasa di era modern, mulai dari godaan makanan yang tersedia 24 jam, lifestyle yang tidak mendukung, hingga berbagai aktivitas yang dapat mengganggu konsentrasi dalam beribadah. Kajian mendalam terhadap ayat ini tidak hanya relevan dalam konteks ibadah ritual, tetapi juga dalam pembentukan karakter dan kepribadian yang sesuai dengan tuntunan Islam di tengah arus modernisasi. Pemahaman yang komprehensif terhadap ayat ini dapat membantu umat Islam untuk tetap istiqomah dalam menjalankan perintah Allah SWT sambil tetap mampu beradaptasi dengan tuntutan zaman modern. Selain itu, nilai-nilai yang terkandung dalam ayat ini juga dapat menjadi solusi bagi berbagai permasalahan kontemporer yang dihadapi masyarakat modern, mulai dari masalah kesehatan mental hingga krisis sosial dan spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif-analitis yang berfokus pada kajian kepustakaan (library research). Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Al-Qur'an khususnya ayat 183 Surah Al-Baqarah, kitab-kitab tafsir klasik seperti Tafsir Ibnu Katsir, Tafsir Al-Qurthubi, dan Tafsir Ath-Thabari, serta kitab-kitab tafsir kontemporer seperti Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab dan Tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili. Sedangkan sumber data sekunder meliputi berbagai literatur, jurnal ilmiah, artikel, dan hasil penelitian terkait yang membahas tentang puasa dan relevansinya dengan kehidupan modern.

Dalam menganalisis ayat 183 Surah Al-Baqarah, penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik) yang dikombinasikan dengan pendekatan kontekstual untuk memahami relevansi ayat dengan kehidupan modern. Langkah-langkah metodologis yang ditempuh meliputi: pertama, mengumpulkan dan mengkaji berbagai tafsir terkait ayat 183 Surah Al-Baqarah, baik dari ulama klasik maupun kontemporer. Kedua, melakukan analisis linguistik dan semantik terhadap kata-kata kunci dalam ayat tersebut, khususnya term "shiyam" dan "taqwa". Ketiga, mengkaji asbabun nuzul (sebab turunnya ayat) dan konteks historis untuk memahami latar belakang dan maksud diturunkannya ayat tersebut. Keempat, melakukan analisis komprehensif terhadap berbagai aspek yang terkandung dalam ayat, mulai dari aspek hukum, spiritual, sosial, hingga Kesehatan.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Dan Tafsir Ayat 183 Surah Al-Baqarah

Ayat 183 surah Al-Baqarah merupakan ayat yang membahas tentang kewajiban puasa bagi umat Islam. Allah SWT berfirman: "Yā ayyuhallažīna āmanū kutiba 'alaikumusi-šiyāmu kamā kutiba 'alallažīna min qablikum la'allakum tattaqūn" yang artinya "Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas

orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." Ayat ini turun pada tahun kedua Hijriah, tepatnya pada bulan Sya'ban, yang menandai dimulainya kewajiban puasa Ramadhan bagi umat Islam. Dalam konteks historis, puasa telah diwajibkan pula kepada umat-umat terdahulu, namun dengan tata cara dan ketentuan yang berbeda sesuai dengan syariat pada masa itu.

Para ulama tafsir seperti Ibnu Katsir menjelaskan bahwa penggunaan kata "kutiba" yang berarti "diwajibkan" dalam ayat ini menunjukkan bahwa puasa adalah kewajiban yang tidak dapat ditawar-tawar, sebagaimana halnya kewajiban shalat dan zakat. Imam Al-Qurthubi dalam tafsirnya menerangkan bahwa frasa "kamā kutiba 'alallažīna min qablikum" (sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu) mengindikasikan bahwa puasa adalah ibadah universal yang telah ada sejak umat-umat terdahulu, meskipun dengan tatacara yang berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa puasa memiliki nilai-nilai fundamental yang dibutuhkan manusia sepanjang zaman. (Lubis et al., 2024)

Tafsir Al-Misbah karya M. Quraish Shihab menguraikan bahwa penggalan terakhir ayat "la'allakum tattaqūn" (agar kamu bertakwa) merupakan tujuan utama dari ibadah puasa. Ketakwaan yang dimaksud mencakup dimensi yang sangat luas, tidak hanya terbatas pada aspek ritual keagamaan, tetapi juga meliputi peningkatan kualitas spiritual, moral, dan sosial seseorang. Puasa menjadi sarana pembentukan pribadi yang bertakwa melalui proses pengendalian diri yang kompleks, meliputi aspek fisik, mental, dan spiritual. Dalam konteks modern, makna ketakwaan ini menjadi sangat relevan sebagai solusi atas berbagai problematika kehidupan yang semakin kompleks.

Lebih lanjut, para mufassir kontemporer seperti Wahbah Az-Zuhaili dalam Tafsir Al-Munir menekankan bahwa ayat ini tidak sekadar berbicara tentang kewajiban formal, tetapi juga mengandung dimensi pendidikan jiwa yang sangat dalam. Puasa dilihat sebagai proses transformasi diri yang komprehensif, di mana seseorang tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melatih berbagai aspek pengendalian diri lainnya. Hal ini sejalan dengan hadits Nabi Muhammad SAW yang menyatakan bahwa puasa adalah perisai, yang dapat melindungi seseorang dari berbagai godaan dan perilaku tercela. (Nur Ikhsan Kholil, 2022)

Dalam konteks pemaknaan yang lebih luas, ayat ini juga mengandung isyarat tentang universalitas nilai-nilai puasa yang melampaui batas-batas agama dan budaya. Penggunaan kata "kamā" (sebagaimana) dalam ayat ini menunjukkan adanya kontinuitas historis dalam praktik puasa, sekaligus menegaskan bahwa nilai-nilai yang terkandung dalam ibadah puasa adalah nilai-nilai universal yang dibutuhkan oleh manusia sepanjang zaman. Hal ini menjadikan ajaran puasa dalam Islam memiliki relevansi yang kuat dengan berbagai aspek kehidupan modern, mulai dari kesehatan, psikologi, hingga kehidupan sosial kemasyarakatan.

2. Hukum puasa dalam Al-Qur'an ayat 183

Dalam Q.S. al-Baqarah ayat 183, Alquran menegaskan kewajiban puasa bagi umat Islam dengan pernyataan yang jelas dan tegas: "Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." Ayat ini tidak hanya menetapkan puasa sebagai kewajiban, tetapi juga mengaitkannya dengan tujuan yang lebih tinggi, yaitu pencapaian takwa. Dalam konteks ini, puasa dipandang sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran spiritual dan

kedekatan kepada Allah. Penekanan pada frasa "Wahai orang-orang yang beriman" menunjukkan bahwa puasa ditujukan khusus kepada mereka yang memiliki iman, menandakan bahwa pelaksanaan ibadah ini memerlukan kesadaran dan komitmen yang kuat. Selain itu, ayat ini juga mencerminkan prinsip hukum Tuhan yang bersifat fleksibel dan tidak memaksa, di mana puasa diharapkan dapat dilaksanakan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan. (Zein, 2016)

Dalam hal ini, puasa bukan hanya sekadar menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga melibatkan pengendalian diri dari segala bentuk perilaku negatif dan penghindaran dari dosa. Dengan demikian, Q.S. al-Baqarah ayat 183 tidak hanya mengatur aspek ritual puasa, tetapi juga menekankan pentingnya niat dan tujuan di balik pelaksanaan ibadah tersebut, yaitu untuk mencapai derajat takwa yang lebih tinggi, yang pada gilirannya akan membentuk karakter dan perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari. Ayat ini menjadi landasan bagi pemahaman bahwa puasa adalah ibadah yang memiliki dimensi spiritual dan sosial, yang berfungsi untuk memperkuat hubungan antara manusia dengan Tuhan serta sesama manusia, sehingga menciptakan masyarakat yang lebih baik dan harmonis.

3. Peran puasa dalam memahami hukum Tuhan

Puasa, sebagai salah satu rukun Islam, memiliki peran yang sangat signifikan dalam membangun dan memperkuat hubungan antara manusia dan Tuhan. Dalam konteks ini, puasa tidak hanya dipandang sebagai ibadah ritual yang bersifat fisik, tetapi juga sebagai sarana spiritual yang mendalam untuk memahami dan merespon hukum-hukum Tuhan. Penulis buku ini menekankan bahwa pemahaman yang benar tentang Tuhan adalah kunci untuk dapat merespon hukum-hukum-Nya dengan baik. Ketika seseorang menjalankan puasa, ia tidak hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga berusaha untuk menetralkan hawa nafsu dan meningkatkan kesadaran spiritual. Proses ini memungkinkan individu untuk lebih mendalami makna dan tujuan dari setiap hukum yang ditetapkan oleh Tuhan. Dengan berpuasa, seseorang diajak untuk merenungkan dan memahami petunjuk-petunjuk Tuhan yang terkandung dalam Alquran, yang pada gilirannya akan mempengaruhi cara ia berinteraksi dengan hukum-hukum tersebut. (An & Implementasinya, 2020)

Puasa mengajarkan disiplin, pengendalian diri, dan empati terhadap sesama, yang merupakan nilai-nilai penting dalam menjalankan hukum-hukum Tuhan. Selain itu, puasa juga menciptakan ruang bagi refleksi diri dan introspeksi, di mana individu dapat mengevaluasi hubungan mereka dengan Tuhan dan berusaha untuk memperbaiki diri. Dengan demikian, puasa menjadi jembatan yang menghubungkan manusia dengan Tuhan, memperkuat iman, dan membentuk karakter yang lebih baik, sehingga individu dapat lebih mudah memahami dan melaksanakan hukum-hukum Tuhan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar kewajiban, tetapi juga merupakan proses pembelajaran yang mendalam tentang hakikat kehidupan, tujuan penciptaan, dan hubungan manusia dengan Sang Pencipta.

4. Relevansi Ayat 183 Dengan Kehidupan Modern

Ayat 183 Surah Al-Baqarah memiliki relevansi yang sangat kuat dengan kehidupan modern, di mana perintah puasa yang terkandung di dalamnya menjadi solusi

komprehensif untuk berbagai permasalahan kontemporer. Di era digital yang serba cepat dan instan ini, manusia modern seringkali terjebak dalam pola hidup yang tidak seimbang, seperti konsumsi berlebihan, kecanduan gadget, dan berbagai bentuk perilaku impulsif lainnya. Puasa, sebagaimana diperintahkan dalam ayat ini, menawarkan mekanisme pengendalian diri yang efektif untuk mengatasi berbagai permasalahan tersebut. Melalui praktik puasa, seseorang dilatih untuk mengembangkan kesadaran diri dan kemampuan menahan berbagai bentuk dorongan yang dapat merugikan, baik secara fisik maupun mental. (Andini et al., 2021)

Dalam konteks gaya hidup modern yang sering dicirikan dengan konsumerisme dan hedonisme, ajaran puasa dalam ayat ini memberikan paradigma baru tentang bagaimana seharusnya manusia menyikapi kebutuhan dan keinginannya. Puasa mengajarkan pola hidup sederhana dan penuh kesadaran, yang sangat dibutuhkan di tengah arus konsumerisme yang semakin menguat. Lebih dari sekadar menahan lapar dan haus, puasa melatih seseorang untuk memahami perbedaan antara kebutuhan dan keinginan, sekaligus mengembangkan kepekaan sosial terhadap mereka yang kurang beruntung. Hal ini menjadi sangat relevan mengingat kesenjangan sosial yang semakin melebar di masyarakat modern. (Mukmin, 2017)

Dalam aspek kesehatan mental, relevansi ayat ini semakin terlihat jelas ketika kita melihat meningkatnya kasus stress, anxiety, dan berbagai gangguan psikologis di masyarakat modern. Puasa, dengan dimensi spiritual dan psikologisnya, menawarkan metode yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Melalui puasa, seseorang dilatih untuk mengembangkan resiliensi mental, kemampuan mengelola emosi, dan keterampilan dalam menghadapi berbagai tekanan hidup. Proses pengendalian diri selama berpuasa juga membantu dalam pengembangan kecerdasan emosional, yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi kompleksitas kehidupan modern.

Di era digital yang ditandai dengan connectivity yang tinggi namun paradoksalnya juga menciptakan alienasi sosial, puasa memberikan momentum untuk membangun kembali konektivitas sosial yang bermakna. Praktik puasa, terutama dalam bulan Ramadhan, mendorong terciptanya momen-momen kebersamaan dan penguatan ikatan sosial, mulai dari berbuka puasa bersama hingga meningkatnya kepedulian sosial melalui zakat dan sedekah. Hal ini menjadi counter-culture yang positif terhadap fenomena individualisme yang semakin menguat di masyarakat modern.

Dalam konteks produktivitas dan manajemen waktu, puasa justru dapat menjadi katalisator untuk meningkatkan efisiensi dan efektivitas kerja. Berbeda dengan anggapan bahwa puasa dapat menurunkan produktivitas, penelitian modern justru menunjukkan bahwa puasa dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi. Hal ini sangat relevan dengan tuntutan dunia kerja modern yang membutuhkan kemampuan multitasking namun tetap mempertahankan kualitas kerja yang tinggi. Puasa mengajarkan disiplin waktu dan manajemen energi yang efektif, yang sangat dibutuhkan dalam menjalani rutinitas modern yang padat.

KESIMPULAN

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup memiliki relevansi yang abadi dalam memberikan solusi terhadap berbagai permasalahan kehidupan, termasuk di era modern. Ayat 183 Surah Al-Baqarah yang membahas tentang kewajiban puasa merupakan bukti nyata bagaimana ajaran Islam tetap

relevan dan applicable dalam kehidupan kontemporer. Melalui kajian mendalam terhadap ayat ini, dapat dipahami bahwa puasa bukan sekadar ritual ibadah, melainkan sebuah sistem pendidikan karakter yang komprehensif yang mencakup aspek spiritual, sosial, kesehatan, dan psikologis. Dalam konteks kehidupan modern yang penuh dengan tantangan dan godaan, nilai-nilai yang terkandung dalam ajaran puasa memberikan solusi yang efektif untuk membentuk kepribadian yang seimbang dan bertakwa.

Implementasi nilai-nilai puasa dalam kehidupan modern telah terbukti memberikan berbagai manfaat positif, mulai dari aspek kesehatan fisik melalui konsep intermittent fasting yang kini didukung oleh penelitian ilmiah, hingga aspek kesehatan mental dalam mengatasi stress dan anxiety yang menjadi permasalahan umum di era digital. Puasa juga menjadi sarana efektif dalam membangun kesadaran sosial dan mengurangi kesenjangan di masyarakat, sekaligus memberikan mekanisme pengendalian diri yang dibutuhkan untuk menghadapi godaan konsumerisme dan hedonisme. Lebih dari itu, praktik puasa telah menunjukkan kemampuannya dalam meningkatkan produktivitas dan efisiensi kerja, yang mematahkan anggapan bahwa puasa dapat menghambat aktivitas di era modern.

DAFTAR PUSTAKA

- An, A.-Q. U. R., & Implementasinya, D. A. N. (2020). Konsep Nilai-Nilai Moderasi Dalam. *Skripsi*.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/psc.v3i2.2093>
- Lubis, S. N., Fedian, I., Harefa, A. I., William, J., Ps, I. V, Estate, M., Percut, K., Tuan, S., & Serdang, K. D. (2024). *Ayat-Ayat Tentang Puasa dan Apa-Apa yang Berhubungan Dengannya*. 3, 123–130. <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i2.1377>
- Mukmin, T. (2017). Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa (Studi Analisis Terhadap Surat Al-Baqarah Ayat 183-187). *El-Ghiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 12(1), 42–67.
- Nur Ikhsan Kholil. (2022). *Nilai-Nilai Kepemimpinan Dalam Kisah Al-Quran*.
- Zein, A. (2016). *Tafsir Ayat-Ayat Puasa (Menelaah Format Hukum Tuhan)*. ISBN 978-602-6462-20-6, 5.