

Implikasi Ibadah Puasa Menurut Al-Ghazali dan Relevansinya dalam Mengatasi Dampak Wabah Covid-19

Moh. Sobirin

Institut Agama Islam Bakti Negara Tegal
mohsobirin1979@gmail.com

Abstrak

Akibat dari penyebaran virus corona banyak masyarakat yang merasakan dampak yang cukup berat dan kompleks. Mulai dari masalah kesehatan, kejiwaan, sosial ekonomi, hingga masalah keamanan. Upaya mengatasi masalah tersebut selain mematuhi protokol kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan adalah terapi puasa. Ibadah puasa sebagaimana dijelaskan al-Ghazali memiliki 10 manfaat antara lain adalah meningkatkan daya tahan fisik dan mental, meningkatkan kecerdasan dan motivasi dan memiliki kepedulian sosial. Implikasi ini memiliki relevansi terhadap upaya mengatasi atau mengurangi dampak dari pandemi virus corona.

Kata Kunci. Implikasi, relevansi puasa, dampak covid-19.

A. Pendahuluan

Corona virus disease 2019 (COVID-19) merupakan penyakit pernapasan akut dan menular yang disebabkan oleh virus corona yang penyebarannya yang sangat cepat. Penyakit ini pertama kali terjadi di kota Wuhan, Cina lalu mewabah hampir ke seluruh negara dan menyebabkan pandemi global. Gejala umum penyakit ini antara lain batuk, demam dan sesak napas.¹ Penyakit sebab infeksi

virus ini bisa mengakibatkan gangguan kesehatan seperti gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga pada kematian.

Selain berdampak pada krisis kesehatan, Pandemi COVID-19 juga menimbulkan masalah lain seperti kesehatan mental, sosial ekonomi dan tindak kejahatan. Menurut WHO, masalah kesehatan mental akibat pandemi COVID-19 ini adalah

¹ Kemkes.2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19).

<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/> 27 Maret 2020, diakses tanggal 22 Pebruari 2021.

meningkatnya tingkat stres dan kecemasan. Penyebabnya selain karena penyakit ini sulit dipastikan status terinfeksi, media sosial yang terus-menerus memberitakan dan adanya informasi hoaks juga ikut serta menyumbang dalam memberikan pengaruh besar pada kesehatan mental, menambah tingkat kecemasan dan mengakibatkan masyarakat secara emosional merasa tertekan dan lelah.² Selain itu karantina dan perubahan aktifitas juga berdampak pada rasa kesepian, penggunaan alkohol, depresi hingga perilaku bunuh diri.³

Untuk mengantisipasi dan mengurangi dari dampak yang diakibatkan wabah virus corona berbagai cara telah diupayakan pemerintah, termasuk penerapan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), lockdown, social distancing, hingga physical distancing. Selain itu sosialisasi selalu dilakukan pada semua lapisan masyarakat untuk menggunakan masker, rutin

mencuci tangan, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan.⁴

Namun di sisi lain kebijakan pemerintah yang mengharuskan masyarakat melakukan aktifitas di rumah termasuk bekerja dan sekolah berdampak pada melemahnya perekonomian. Akhirnya Pemerintah pun mulai mengevaluasi dan menerapkan kebijakan baru yang dikenal dengan *new normal*. *New normal* adalah fase kehidupan baru di mana publik akan menjalankan aktivitas secara normal dengan mengedepankan protokol pencegahan virus corona.⁵

Pada saat *new normal* diterapkan selain mematuhi protokol kesehatan, meningkatkan daya tahan tubuh dan menjaga kesehatan adalah sangat penting dilakukan mengingat kemungkinan tidak diinginkan bisa terjadi saat kontak sosial. Upaya untuk itu harus ditanamkan sikap disiplin dalam menjalankan gaya hidup sehat, tidur cukup dan mengkonsumsi makanan yang

² Roy, Deblina et al. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. 51876-2018(20)30194-5 Asian Journal of Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>

³ WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19). URL <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/mental-health-and-covid-19>

⁴ PADK Kemkes, 5 Cara Efektif Agar Tidak Tertular Virus Corona, <http://padk.kemkes.go.id/health/read/>, 17 Maret 2020, diakses tanggal 21 Pebruari 2021

⁵ Lusiana Mustinda, *New Normal Segera Diterapkan Tingkatkan System Imun Dengan Cara Ini* <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5030040>, Rabu, 27 Mei 2020, diakses tanggal 21 Pebruari 2021.

bergizi dan teratur.⁶ Di samping itu, pola ibadah termasuk ibadah puasa juga sangat besar pengaruhnya dalam meningkatkan imunitas tubuh. Hasil riset yang dilakukan oleh ilmuwan dari University of California menyatakan bahwa puasa dapat memprogram ulang sistem kekebalan tubuh yang rusak, terutama pada pasien kemoterapi atau gangguan autoimun.⁷

Selain meningkatkan imunitas tubuh, puasa juga memberikan banyak manfaat bagi kebaikan umat manusia. Banyak ulama yang mengulas tentang manfaat menjalankan ibadah yang satu ini. Di antaranya adalah imam Ghazali yang dikenal dengan hujjatul Islam karena memiliki keluasan ilmu yang beragam. Tidak hanya membidangi ilmu tasawuf saja, ia juga seorang pakar di bidang ilmu fikih, usul fikih, teologi, ilmu jiwa, filsafat, ilmu pendidikan dan ilmu-ilmu lainnya. Karena itu pemikiran al-Ghazali tentang ibadah puasa dan implikasinya patut untuk dikaji sebagai upaya mengatasi dampak dari mewabahnya virus corona.

B. Metodologi

Dalam artikel ini, kajian lebih memfokuskan perhatian pada penelitian kepustakaan (*library research*) dengan pendekatan dekritif kualitatif yaitu melalui riset kepustakaan untuk mengkaji sumber-sumber tertulis yang telah dipublikasikan atau belum.⁸ Artinya pembahasan bersumber pada data yang terdiri dari karya-karya yang telah dipublikasikan, baik kitab-kitab karya Al-Ghazali atau karya orang lain yang dianggap memiliki relevansi. Sedangkan analisis yang digunakan adalah teknis analisis isi (*contents analysis*) dan analisis perbandingan (*comparative study*). Teknis analisis isi artinya teknik yang dipergunakan untuk menganalisis makna yang terkandung dalam data-data yang terdapat pada penelitian kepustakaan dan analisis perbandingan (*comparative study*), adalah membandingkan paparan al-Ghazali mengenai implikasi ibadah puasa dalam kitab *Ihya' 'Ulum al-Dien* dengan kitab-kitab lain baik karya Imam Ghazali sendiri maupun karya orang lain yang masih relevan dengan pembahasan.

C. Pembahasan

⁶ Lusiana Mustinda, *New Normal*
⁷ Ariska Puspita Anggraini, *Riset Buktikan Puasa Dapat Tingkatkan Daya Tahan Tubuh*, <https://health.kompas.com/read/2020/04/24/060000168>, 24 Maret 2020, diakses tanggal 21 Pebruari 2021

⁸ Hadari Nawawi, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 1993), h.30

1. Riwayat Al-Ghazali dan karya Intelektualnya

Beliau bernama Muhammad bin Muhammad bin Muhammad bin Ahmad al-Ghazali. Al-Ghazali lahir pada tahun 450 H./1058 M. di Thus, kota kecil di Khurasan (Iran) dan di sini pula ia wafat dan dikuburkan pada tahun 505 H./1111 M.⁹ al-Ghazali setelah sepeninggal ayahnya diasuh oleh seorang sufi, teman karib ayahnya dengan bekal harta warisan dari ayahnya. Setelah harta warisannya habis al-Ghazali kemudian diserahkan ke sebuah madrasah di Thus untuk bisa memperoleh makan dan pendidikan.¹⁰ Di sini, al-Ghazali belajar ilmu tasawuf pada Abu Ali al-Fadhl ibn Muhammad 'Ali al-Farmadli (w. 477 H.) dari segi teori dan prakteknya.¹¹ Selama di Nisabur, al-Ghazali benar-benar menjadi seorang intelektual paripurna dengan menguasai pelbagai bidang ilmu pengetahuan dan menulis karya ilmiah. Setelah gurunya Imam Haramain wafat, al-Ghazali menuju

Mu'askar bergabung dengan para intelektual di sana dalam majlis seminar yang didirikan oleh Nizham al-Mulk, wazir Saljuk. Karena melihat reputasi ilmunya yang cemerlang, Nizham al-Mulk akhirnya mengangkat al-Ghazali sebagai guru besar dan sekaligus memimpin perguruan al-Nizhamiyah di kota Baghdad pada tahun 484 H.¹² Perguruan yang sudah cukup tua ini didirikan pada tahun 458 H. (1065 M).¹³

Al-Ghazali telah banyak menghasilkan karya-karya monumental dalam berbagai disiplin ilmu. Daftar selengkapnya sebagaimana berikut:

- a. Bidang ilmu fiqh: *al-Basith, al-Wasith, al-Wajiz dan al-Khulashah.*
- b. Bidang ilmu ushul fiqh: *al-Mankhul, al-Mushtasfa dan Tahdzibul-Ushul.* Namun kitab yang terakhir ini sayangnya hilang dari khazanah pemikiran Islam.
- c. Bidang ilmu filsafat, ilmu kalam dan ilmu logika: *Maqashidul-Falasifah, Tahafutul-Falasifah, Al-Munqidz minadl-Dlalal, al-Iqtishad fil-I'tiqad, Faishalut-*

⁹ HM. Zurkani Jahja, *Teologi al-Ghazali* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.), 63-64.

¹⁰ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, disampaikan oleh Badawi Thabana dalam *Muqaddimah al-Ghazali dan Ihya Ulumuddin* (Semarang: Thoah Putra, t.t.), 10.

¹¹ Jahja, *Teologi al-Ghazali*, 71.

¹² Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, disampaikan oleh Badawi Thabana, 10.

¹³ Badri Yatim, *Sejarah Peradaban Islam* (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2000.), 75.

Tarfiqah, Qo'idul 'Aqa'id, al-Maqsha-dul-Asna fi Syarhi Asmaillahil-Husna, Mi'yarul-Ilmi, Mihakkun-Nadzar, al-Qisthasul-Mustaqim, Iljamul-Awwam 'an 'Ilmil-Kalam, Jawahirul-Qur'an, Kimya' as-Sa'adah, Ma'arijul-Quds dan Misyka-tul-Anwar. Kedua kitab yang tersebut terakhir ini masih ada yang meragukan, apakah keduanya karya asli al-Ghazali atau bukan.

- d. Bidang tasawuf, ahlak dan pendidikan: *Ihya' 'Ulumiddin, Minhajul-Abidin, Bidayatul-Hidayah, Mizanul-'Amal, Mi'raju-Salikin, Ayyu-hal-Walad* dan sebagainya.
- e. Bidang perbandingan agama: *al-Qaulul-Jamil fir-Raddi 'ala Man Ghayyaral-Injil, Fadhaihul-Bathiniyyah, Hujjatul-Haq, Mufashilul-Khilaf* dan sebagainya.
- f. Bidang ilmu jiwa dan sosial: kitab-kitab yang telah disebutkan di atas khususnya kitab *Ihya' 'Ulumiddin*.¹⁴

2. Pandangan Al-Ghazali Tentang Ibadah Puasa dan Implikasinya

Pandangan Al-Ghazali Tentang Ibadah Puasa memiliki tiga tingkatan yaitu: Puasa umum (puasanya orang awam) Puasa khusus (puasanya orang-orang saleh), dan Puasa khususul khusus (puasanya para nabi, shiddiqin dan muqorrobin).¹⁵

Tingkat pertama Puasa umum yaitu mencegah perut dan kemaluan dari memenuhi keinginannya. Puasa khusus yaitu berusaha mencegah pandangan, penglihatan, lidah, tangan, kaki dan seluruh anggota badan lainnya dari segala dosa. Puasa khususul khusus yaitu puasa hati secara total dari segala keinginan yang hina dan segala pikiran duniawi serta mencegahnya dari selain Allah SWT.

Adapun implikasi dari ibadah puasa dibahas oleh al-Ghazali pada bab menundukan syahwat pada bagian manfaat menahan lapar dan bahayanya makan kekanyangan.

Berikut 10 manfaat dan keutamaan menahan lapar menurut Imam Al-Ghazali :

- a. Membeningkan hati dan menajamkan mata batin. Yazid Al-Busthami, berkata bahwa lapar itu

¹⁴ Yusuf al-Qardhawi, *Pro-Kontra Pemikiran Al-Ghazali*, terj. Achmad Satori Ismail (Surabaya: Risalah Gusti, Cet. II, 97), 63-64.

¹⁵ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin*, Juz I, 235.

ibarat mega, bila perut lapar, seseorang akan mencurahkan hujan hikmah dari dalam hatinya. Asy-Syibli juga menyatakan tidaklah aku menahan lapar karena Allah dalam sehari kecuali dalam hatiku melihat pintu hikmah dan pelajaran yang tidak pernah aku lihat sebelumnya.

- b. Melembutkan hati dan menjernihkannya sehingga mampu merasakan kelezatan berzikir.

Betapa banyak orang yang berzikir dan berusaha menghadirkan hati saat berzikir akan tetapi ia tidak merasakan kelezatan dalam berzikir. Seakan antara dirinya dan zikir ada penghalang karena kerasnya hati dan untuk melembutkannya adalah dengan mengosongkan perut dari makanan.

- c. Menundukkan nafsu, merendahkan hati dan menghilangkan kesombongan, keliaran jiwa dan kerakusan. Kesombongan dan keliaran jiwa dapat ditundukkan dengan menahan lapar. Saat kondisi lapar tubuh

manusia menjadi lemah, itu menandakan bahwa manusia adalah makhluk yang lemah, tiada daya dan upaya kecuali atas kekuatan dari Allah SWT. Karena itu ketika nabi ditawarkan kekayaan dunia, Beliau menjawab tidak tetapi biarlah saya merasakan lapar sehari dan kenyang sehari sehingga saat saya merasakan lapar saya dapat bersabar dan merendahkan diri dan saat saya kenyang saya dapat bersyukur.

- d. Mengingat pada ujian dan azab Allah.

Pada saat seseorang merasakan lapar, maka pada saat itu akan teringat akan ujian dan azab Allah SWT. Merasakan perihnya lapar dan dahaga dapat mewariskan rasa takut akan adzab Allah kelak di akhirat, terbayang dalam benak dan pikirannya tentang nasib payah para penghuni neraka, mereka merasakan lapar dan dahaga yang amat sangat kemudian didatangkan kepada mereka makanan yang berduri dan buah zaqum dan diberikan minuman yang mendidih.

- e. Mengendalikan keinginan untuk berbuat maksiat dan menguasai nafsu amarah. Al-Ghazali mengatakan bahwa kondisi kenyang itu dapat menggerakkan dua syahwat yang berbahaya yaitu syahwat *farji* (seks) dan syahwat bicara. Oleh karena, kecil kemungkinan orang yang berpuasa, yang menahan lapar dan haus, berbuat maksiat kemaluan dan lisan
- f. Mengurangi tidur dan membiasakan terjaga. Karena itu sebagian para *syaikh* (guru) ketika didatangkan hidangan mereka berpesan ; “ wahai sekelompok murid-muridku janganlah kalian makan terlalu banyak maka kamu akan banyak minum, kemudian kamu akan banyak tidur, jika demikian maka kamu akan merugi serugi-seruginya. Tujuh puluh orang-orang *shiddiq* sepakat bahwa banyak tidur disebabkan terlalu banyak mengasup minuman dan banyak tidur dapat menyia-nyikan umur, meninggalkan salat tahajjud, melahirkan watak bodoh dan keras hati.
- g. Memudahkan dalam menjalankan rutinitas ibadah. Ibadah pun terasa mudah saat kita berada dalam kondisi menahan lapar. Karena menahan lapar bisa memudahkan kita untuk menjalankan berbagai ibadah yang diperintahkan Allah SWT. Orang yang tidak tahan menahan lapar maka waktunya banyak dihabiskan untuk memenuhi urusan perutnya, mulai dari memasak makanan di dapur, mencari bahan-bahannya hingga aktifitas menikmati makanan di meja hidangan.
- h. Menyehatkan tubuh dan menolak segala penyakit Banyak penjelasan dari para ahli kesehatan dan juga penelitian medis dan klinis saat ini telah membuktikan bahwa menahan lapar bisa berbuah baik bagi kesehatan tubuh.
- i. Mengurangi (menghemat) biaya hidup Orang yang terbiasa mengkonsumsi makanan sedikit cukup baginya

biaya hidup yang sedikit pula. Berbeda dengan orang yang terbiasa perutnya dipenuhi dengan beragam jenis menu makanan tentu menuntut biaya hidup yang mahal. Dari sana ia akan mencari penghasilan yang lebih yang terkadang dengan menghalakan segala cara atau dengan cara-cara yang merendahkan diri, meminta-minta atau mengharap pemberian orang lain.

- j. Mempunyai peluang untuk memberikan kelebihan makanan pada anak-anak yatim dan fakir miskin.¹⁶

Orang yang menahan lapar biasanya mengerti keadaan orang-orang di sekitarnya yang kesukahan mencari makan sehari-harinya. Itu membuat diri seseorang gemar berbagi pada orang lain karena ia pun juga merasakan ketika dalam kondisi lapar. Kelebihan harta buah dari pola hidup yang hemat karena terlatih dalam menahan lapar bisa menjadi ladang

akhirat ketika disalurkan untuk kepentingan sosial.

Dengan berpuasa, menjadikan pikiran lebih jernih, menumbuhkan cahaya yang bersinar dalam hati. Inilah dalam pandangan al-Ghazali sebagai individu yang mampu meraih ilmu *kasyf* sehingga mampu mengaplikasikan akhlak terpuji.¹⁷

3. Relevansi Ibadah Puasa Menurut Al-Ghazali dalam Mengatasi Dampak wabah Virus Corona

Akibat dari penyebaran virus corona banyak masyarakat yang merasakan dampak yang cukup berat dan kompleks. Mulai dari masalah kesehatan, kejiwaan, sosial ekonomi, hingga masalah keamanan.

Dampak pertama dari virus ini mengena pada aspek kesehatan manusia. Penyakit sebab infeksi virus ini bisa mengakibatkan gangguan kesehatan seperti gangguan ringan pada sistem pernapasan, infeksi paru-paru yang berat, hingga pada kematian.¹⁸ Jumlah korban yang terpapar baik yang masih

¹⁶ Al-Ghazali, *Ihya' Ulumiddin* (E-Book: al-Maktabah al-Syāmilah, 2010), Juz 1, hal. 234

¹⁷ Ulum, Mokhammad Miptakhul. "Relasi Pendidikan Akhlak dan Ilmu Laduni Menurut Imām Al-Gazāli." *HIKMATUNA* 2.1 (2016).

¹⁸ Al-Ghazali, *Ihya'*, Juz 1, hal. 84-88.

dalam perawatan ataupun yang meninggal dari waktu ke waktu pun semakin meningkat. Kematian akibat virus ini umumnya terjadi pada pasien yang memiliki sistem imun yang lemah atau pasien yang memiliki penyakit sertaan.

Menghadapi dampak ini terutama saat penerapan new normal oleh pemerintah adalah meningkatkan imunitas tubuh sebagai pertahanan terakhir setelah segala upaya dilakukan. Di antara cara efektif untuk meningkatkan imunitas atau kekebalan tubuh adalah melaksanakan ibadah puasa. Hal ini sebagaimana dinyatakan oleh al-Ghazali bahwa manfaat menahan lapar adalah menyehatkan tubuh dan menolak segala penyakit.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh para ilmuwan di *University of Southern California (UCLA) Amerika Serikat* sebagaimana dikutip dari harian telegraph.co.uk, (05/06/2014), menyebutkan bahwa puasa selama tiga hari berturut-turut dapat menyebabkan peningkatan yang signifikan dalam kesehatan, khususnya daya tahan tubuh. Dalam penelitian tersebut, para peneliti menemukan bahwa rasa lapar

memicu sel-sel induk dalam tubuh memproduksi sel darah putih baru untuk melawan infeksi. Para peneliti itu juga menyebutkan bahwa puasa sebagai “pembalikan sakelar regeneratif” yang mendorong sel induk menciptakan sel darah putih baru. Penciptaan sel darah putih baru inilah yang mendasari regenerasi seluruh sistem kekebalan tubuh.

“Ini memberi tanda ‘OK’ bagi sel induk untuk terus berkembang biak, membangun kembali seluruh sistem,” ungkap **Profesor Valter Longo**, sang kepala penelitian tersebut. “Kabarnya adalah tubuh menyingkirkan bagian-bagian dari sistem imun yang mungkin rusak, tua, atau tidak efisien selama puasa,” katanya.

Penelitian lain juga dilakukan oleh **David Sabatini**, seorang profesor biologi MIT (Massachusetts Institute of Technology) dan anggota Whitehead Institute for Biomedical Research dan Koch Institute, yang dipublikasikan di jurnal *Cell Stem Cell* pada 3 Mei 2018, menyimpulkan bahwa puasa dapat meningkatkan secara pesat kemampuan regenerasi sel-sel

punca pada tikus, baik tikus yang muda maupun tikus yang tua. David Sabatini, profesor biologi MIT yang merupakan peneliti senior dalam riset ini mengatakan bahwa penelitian ini telah memberikan bukti bahwa puasa menginduksi "sakelar metabolik" di sel-sel punca usus, dengan memanfaatkan karbohidrat untuk membakar lemak (Massachusetts Institute of Technology, 2018).¹⁹

Dampak kedua yang dirasakan oleh masyarakat dari penyebaran virus corona adalah gangguan kejiwaan atau kesehatan mental. Akibat dari media sosial yang terus-menerus memberitakan bahaya pandemi atau adanya informasi hoaks, kesehatan mental menjadi terganggu, tingkat kecemasan semakin tinggi dan masyarakat secara emosional merasa tertekan dan lelah. Bahkan menurut WHO karantina dan perubahan aktifitas juga berdampak pada rasa kesepian, penggunaan alkohol, depresi hingga perilaku bunuh diri.

Penanganan pada gangguan mental terdampak musibah tak terkecuali

wanbah ini adalah dengan terapi puasa. Berpuasa menurut al-Ghazali dapat membeningkan hati dan menajamkan mata batin. Di samping itu puasa juga mengingatkan pada ujian dan azab Allah. Artinta dengan berpuasa seseorang akan dapat berpikir jernih sehingga ia mengambil hikmah dan pelajaran pada setiap musibah kemudian berupaya untuk dapat ikhlas dan bersabar yang semuanya merupakan ladang pahala baginya. Sikap ini sangat membantu seseorang dapat melewati problematika hidup yang dihadapi sehingga ia tidak mengalami depresi dan stress.

Daniel Goleman, seorang ahli dan peneliti tentang kecerdasan emosi, mengisahkan sebuah kisah menarik. Dalam sebuah penelitian, dikumpulkanlah anak berusia empat tahun di Taman Kanak-kanak Stanford. Mereka diminta masuk satu persatu ke dalam sebuah ruangan, dengan sepotong marshmallow yang diletakkan di atas meja di hadapan mereka, "Kalian boleh memakan marshmallow jika mau. Tetapi, kalau kalian memakannya setelah saya kembali lagi ke sini, kalian berhak mendapat sepotong lagi."

¹⁹ Kemdikbud, *Puasa Perkuat System Imun Tubuh*, <http://itjen.kemdikbud.go.id>, diakses tanggal 21 Pebruari 2021

Sekitar empat belas tahun kemudian, sewaktu anak-anak itu lulus sekolah lanjutan atas, anak-anak yang yang dulu langsung memakan marshmallow dibandingkan dengan anak-anak yang mampu menahan diri (sehingga mendapat dua potong marshmallow) itu memiliki ketahanan mental yang jauh berbeda antara satu dengan yang lain. Mereka yang tahan menunggu hingga mendapatkan potongan marshmallow cenderung lebih tahan menghadapi stress, tidak mudah tersinggung, dan tidak mudah berkelahi. Tidak demikian dengan anak-anak yang langsung melahapnya. Mereka memiliki kecenderungan kurang tahan dalam mengejar cita-cita mereka. Meski demikian, yang lebih mengejutkan para peneliti adalah munculnya efek yang betul-betul tak terduga. Anak-anak yang mampu menahan diri dalam ujian marshmallow, dibandingkan dengan yang tidak tahan, memperoleh nilai rata-rata 210 lebih tinggi (dari nilai tertinggi 1.600) dalam ujian masuk perguruan tinggi.

Ketika anak-anak dari taman kanak-kanak Stanford itu tumbuh menjadi dewasa

dan bekerja, perbedaan-perbedaan di antara mereka semakin mencolok. Di penghujung usia duapuluhan, mereka yang lulus uji marshmallow ketika kanak-kanak tergolong anak yang cerdas, berminat tinggi, dan lebih mampu berkonsentrasi. Mereka lebih mampu mengembangkan hubungan yang tulus dan akrab dengan orang lain, lebih handal, lebih bertanggung jawab, dan kendali dirinya lebih baik saat menghadapi frustrasi. Sebaliknya, mereka yang melahap marshmallow sewaktu berusia empat tahun, kemampuan kognitif mereka kurang dan kecakapan emosinya jauh lebih rendah dibandingkan kelompok yang tahan uji. Mereka lebih sering kesepian, kurang dapat diandalkan, lebih mudah kehilangan konsentrasi, dan tidak sabar menunda kepuasan dalam mengejar sasaran. Bila menghadapi stres, mereka hampir tidak mempunyai toleransi dan pengendalian diri. Mereka tidak luwes dalam menghadapi tekanan, bahkan sering mudah meledak dan hal tersebut menjadi kebiasaan mereka.²⁰

²⁰ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex

Dampak ketiga dari penyebaran virus corona sampai mengena pada sektor sosial ekonomi. Dampak ini merupakan konsekuensi dari kebijakan pemerintah yang membatasi ruang untuk berinteraksi yaitu mulai dari Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB), lockdown, social distancing, physical distancing hingga isolasi diri. Tempat-tempat pariwisata ditutup, beberapa pabrik terpaksa diliburkan, pedagang-pedagang kaki lima dibatasi, karyawan atau buruh dirumahkan, sementara selama mereka dirumahkan mereka tidak mendapatkan gaji, akibatnya keadaan perekonomian semakin terpuruk.²¹

Di saat situasi seperti ini maka pola hidup hemat dan saling menolong perlu digerakan sehingga mereka yang finansialnya lagi terpuruk dapat teringankan. Dalam hal ini ibadah puasa menurut al-Ghazali akan dapat membiasakan pola hidup hemat, tidak boros dan

juga dapat menumbuhkan sikap kepedulian sosial.

Imam Musbikin menjelaskan bahwa puasa dapat menumbuhkan kerja sama dan tolong-menolong (ta'awun). Sebagaimana yang telah kita ketahui, bahwa setiap orang yang berpuasa untuk beberapa menit atau beberapa jam dalam sehari, sudah pasti merasakan dan mengalami penderitaan yang sama, yaitu lapar dan haus.²²

Akibat dari meningkatnya angka pengangguran dan ekonomi yang semakin terpuruk, maka dampak keempat dari wabah virus ini adalah semakin meningkatnya tindak kriminal seperti pencurian, perampokan atau tindak kejahatan lainnya. Perilaku penyimpangan ini tidak lepas dari ketidakmampuan seseorang dalam pengendalian diri atau karena terhimpit masalah ekonomi.

Di antara hikmat berpuasa menurut al-Ghazali adalah berpuasa dapat menundukkan nafsu, merendahkan hati dan menghilangkan kesombongan, keliaran jiwa dan kerakusan. Berpuasa dapat mengendalikan keinginan

Tri Kantjono dari Working With Emotional Intelligence. (Jakarta: Gramedia Pustaka, Cet. V, 2003), 125-126.

²¹ Karina Eka Putri, Dampak Penyebaran Virus Covid-19 Terhadap Kehidupan Sosial, <https://sukabumiupdate.com/detail/balewarga/opini/68110>, 18 Apr 2020, diakses tanggal 21 Pebruari 2021.

²² Imam Musbikin, *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis* (Mitra Pustaka : Yogyakarta, Cet. I, 2004), 115.

untuk berbuat maksiat dan menguasai nafsu amarah. Puasa juga bisa menumbuhkan sikap kepedulian social dan saling menolong sehingga mereka yang mengalami kelemahan ekonomi dapat terbantuan.

D. Kesimpulan

1. Ibadah Puasa menurut al-Ghazali memiliki tiga tingkatan yaitu: Puasa umum, Puasa khusus, dan Puasa khususul khusus. Puasa umum hanya mengendalikan nafsu perut dan kemaluan, puasa khusus mengendalikan semua nafsu dari segala
2. Menjalankan Ibadah puasa menurut al-Ghazali dapat meningkatkan daya tahan fisik dan mental, meningkatkan kecerdasan dan motivasi dan memiliki kepedulian sosial
3. Manfaat ibadah puasa tersebut memiliki relevansi dengan upaya mengatasi atau mengurangi dampak pandemi yang meliputi masalah kesehatan fisik maupun mental, ekonomi sosial dan tindak kejahatan.

Daftar Pustaka

- Al-Ghazali, 2010. *Ihya' Ulumiddin*, E-Book: al-Maktabah al-Syâmilah diakses tanggal 21 Pebruari 2021
- Al-Qardhawi, Yusuf. 1997. *Pro-Kontra Pemikiran Al-Ghazali*, terj. Achmad Satori Ismail, Surabaya: Risalah Gusti, Cet. II
- Anggraini, Ariska Puspita. 2020, *Riset Buktikan Puasa Dapat Tingkatkan Daya Tahan Tubuh*, <https://health.kompas.com/read/2020/04/24/060000168>,
- Daniel Goleman. 2003. *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*, terj. Alex Tri Kantjono dari Working With Emotional Inteligence. Jakarta: Gramedia Pustaka Cet. V.
- Jahja, HM. Zurkani. 1996, *Teologi al-Ghazali*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Kemdikbud, *Puasa Perkuat System Imun Tubuh*,

- <http://itjen.kemdikbud.go.id>, diakses tanggal 21 Pebruari 2021
- Kemkes.2020. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disesase (Covid-19). (<https://infeksiemerging.kemkes.go.id/> 27 Maret 2020, diakses tanggal 22 Pebruari 2021)
- Musbikin, Imam, 2004. *Rahasia Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta : Mitra Pustaka
- Mustinda, Lusiana. 2020, *New Normal Segera Diterapkan Tingkatkan System Imun Dengan Cara Ini* <https://health.detik.com/berita-detikhealth/d-5030040>, diakses tanggal 21 Pebruari 2021.
- Nawawi, Hadari. 1993, *Metode Penelitian Bidang Sosial*, Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- PADK Kemkes. 2020, 5 Cara Efektif Agar Tidak Tertular Virus Corona, <http://padk.kemkes.go.id/health/read/> diakses tanggal 21 Pebruari 2021
- Putri, Karina Eka. 2020, Dampak Penyebaran Virus Covid-19 Terhadap Kehidupan Sosial, <https://sukabumiupdate.com/detail/bale-warga/opini/68110>, diakses tanggal 21 Pebruari 2021.
- Roy, Deblina et al. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. S1876-2018(20)30194-5 Asian Journal of Psychiatry. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2020.102083>
- Ulum, Mokhamad Miptakhul. "Relasi Pendidikan Akhlak dan Ilmu Laduni Menurut Imām Al-Gazāli." *HIKMATUNA* 2.1 (2016).
- WHO. (2020). Coronavirus disease 2019 (COVID-19). URL <http://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus/technical-guidance/mental-health-and-covid-19>
- Yatim, Badri. 2000, *Sejarah Peradaban Islam*, Jakarta: PT Raja Grafindo