

Senin 20 Maret 2023, 05:10 WIB

Puasa dan Transformasi Spiritual

Khoiruddin Bashori, Dewan Pengawas Yayasan Sukma Jakarta
| Opini



Dok. Pribadi

DALAM tiga hari ke depan, kita akan memasuki Ramadan, yakni bulan suci dalam kalender Islam yang sangat ditunggu-tunggu kehadirannya. Bulan penuh berkah, rahmat, dan ampunan. Puasa merupakan saat terbaik untuk berdoa dan melakukan refleksi spiritual. Dengan amalan puasa selama Ramadan diharapkan siswa dapat menyucikan tubuh dan pikiran, mengembangkan disiplin, mampu mengendalikan diri, dan tumbuh semakin dekat dengan Tuhan.

Diyakini, melalui puasa dan doa selama Ramadan, pelakunya dapat mengalami transformasi spiritual yang mendalam dan berdampak abadi pada kehidupan selanjutnya. Meski, untuk sebagian yang lain, puasa hanya sebatas pemenuhan formalitas ritual agama. Berpahala memang, tetapi selain itu tidak mendapatkan apa-apa kecuali lapar dan haus (HR Ath-Thabrani).

Selama Ramadan, transformasi spiritual dapat terjadi dalam berbagai bentuk. Bagi sebagian anak, berujud pendalaman iman dan pembaruan komitmen terhadap keyakinan dan praktik keagamaannya. Bagi yang lain, mungkin menyangkut pembaruan spiritual dan berkembangnya rasa damai dan sejahtera yang lebih besar.

Tak sedikit pula yang dapat mengalami kenaikan rasa empati dan kasih sayang terhadap sesama, serta keinginan kuat untuk memperbaiki amal saleh dan melayani komunitas. Ramadan menawarkan kesempatan unik bagi siapa pun untuk menata kembali iman, lebih fokus pada pertumbuhan spiritual, serta memperdalam pemahaman tentang diri dan dunia sekitar.

Transformasi spiritual

Transformasi spiritual adalah proses perubahan mendalam dalam keyakinan, nilai, dan praktik spiritual. Suatu perjalanan menuju pemahaman yang lebih dalam tentang diri dan alam semesta. Siswa yang melakukan perjalanan spiritual sering merasa hidup menjadi lebih bertujuan dan penuh makna. Transformasi spiritual dapat dipicu oleh berbagai pengalaman, seperti peristiwa penting yang mengubah hidup, krisis yang tidak terduga, atau kejadian yang mengusik kedalaman hati. Hasilnya dapat berupa pergeseran dalam perspektif, ketika yang bersangkutan mulai mempertanyakan keyakinan dan asumsi tentang berbagai hal dalam hidup.

Proses transformasi spiritual dapat berbeda untuk setiap siswa karena menyangkut perjalanan yang sangat pribadi. Namun, ada beberapa langkah penting yang dapat dilakukan untuk memulai perjalanan transformatif ini. Pertama, mulai dengan refleksi diri. Dorong siswa untuk meluangkan waktu merenungkan kembali keyakinan, nilai, dan pengalaman sendiri. Pertimbangkan apa yang diyakini, nilai-nilai apa yang penting, dan pengalaman apa yang telah membentuk perjalanan spiritual masing-masing.

Refleksi diri adalah proses pencarian ke dalam dan memeriksa pikiran, emosi, dan perilaku sendiri. Refleksi ini memungkinkan siapa pun untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan diri, memahami motivasi dan nilai-nilai, serta mendapatkan wawasan tentang bagaimana seharusnya meningkatkan kualitas diri. Di saat berpuasa, perenungan reflektif lebih mudah dilakukan.

Kedua, mencari bimbingan spiritual dari ustaz yang dapat menavigasi perjalanan spiritual. Guru spiritual dapat memberikan dukungan, perspektif, dan akuntabilitas yang dibutuhkan untuk tetap fokus pada jalur spiritual yang benar dan mencapai tujuan.

Ketiga, berlatih perhatian dan merenung. *Mindfulness* dan *iktikaf*, berdiam diri di dalam masjid dengan melakukan berbagai ibadah wajib dan sunah, dapat membantu menumbuhkan rasa kesadaran dan hubungan yang lebih dalam dengan diri dan dunia batin. *Mindfulness* adalah praktik melatih pikiran untuk fokus pada saat ini dan tanpa penilaian.

Mindfulness mendorong diri untuk memperhatikan apa yang terjadi saat ini dengan penuh kesadaran, rasa ingin tahu, dan penerimaan. Harapannya, siswa dapat sepenuhnya terlibat dengan realitas saat ini, tanpa terjebak dalam kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan.

Keempat, mencoba untuk lebih terhubung dengan alam. Menghabiskan waktu di alam dapat menjadi cara yang baik bagi siswa agar lebih terhubung dengan yang ilahi dan mengalami rasa kagum akan keajaiban semesta. Berjalan-jalan di hutan, pergi ke pantai, atau hanya sekadar menghabiskan waktu di kebun, jika dirasakan secara reflektif, dapat meningkatkan kearifan. Menghubungkan diri dengan alam merupakan cara ampuh meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental. Tadabur alam bahkan dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan perasaan bahagia, dan memperbaiki kesehatan secara keseluruhan.

Kelima, latihan bersyukur. Ajari siswa untuk lebih berfokus pada aspek-aspek positif dalam hidup. Misalnya dengan membuat jurnal terima kasih di mana siswa menuliskan hal-hal yang dapat disyukuri setiap hari. Berlatih terima kasih adalah cara yang baik untuk mengalihkan fokus dari apa yang tidak dimiliki kepada apa yang sudah didapat. Cara ini menumbuhkan pola pikir yang lebih positif. Memang perlu usaha dan konsistensi. Dengan latihan, pada akhirnya siswa dapat menumbuhkan pola pikir yang lebih positif dan meningkatkan perasaan bahagia dan sejahtera.

Keenam, melayani sesama. Melayani orang lain dapat membantu siswa mengalami kebahagiaan dan kepuasan yang lebih dalam. Misalnya dengan menjadi relawan di badan amal setempat atau membantu teman dan tetangga yang membutuhkan. Ajak siswa melakukan tindakan kebaikan meskipun kecil bagi orang-orang di sekitar, seperti memegang pintu terbuka ketika orang lain hendak lewat, memberikan pujian, mengirim pesan yang bijaksana, atau sekadar mendengarkan. Terkadang cara yang paling bermakna untuk melayani orang lain ialah dengan kesediaan mendengarkan keluhannya.

Menikmati proses

Transformasi spiritual merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan batin yang memungkinkan siswa mencapai pemahaman dan hubungan yang lebih dalam dengan Allah dan dunia sekitar. Proses ini melibatkan berbagai praktik dan disiplin yang bertujuan memurnikan jiwa, menumbuhkan kebajikan, dan meningkatkan kesadaran ilahiah.

Oleh karena itu, apa pun upaya yang dilakukan, transformasi spiritual adalah perjalanan, bukan tujuan. Peserta didik harus bersabar dengan diri sendiri dan percaya pada prosesnya. Dengan komitmen dan latihan, mereka dapat mengalami transformasi mendalam dalam kehidupan spiritual.

Puasa selama Ramadan adalah bagian penting dari proses transformasi spiritual. Melalui puasa, siswa belajar disiplin diri, mengendalikan hawa nafsu, serta diingatkan akan pentingnya empati dan belas kasih kepada mereka yang kurang beruntung. Siswa perlu diberi tahu bahwa proses transformasi spiritual ini hendaknya dipandang sebagai perjalanan seumur hidup yang melibatkan upaya dan dedikasi yang konstan.

Melalui budi daya kebajikan dan praktik spiritual, setiap anak diharapkan dapat terus mengembangkan hubungan yang kuat dengan Allah, merasakan ketenangan batin, dan menebar manfaat bagi kemanusiaan. Selamat datang Ramadan, bulan penuh berkah dan ampunan. Selamat berpuasa.



TAGS: # Puasa # Ramadan # transformasi # Spiritual # Calak Eda # Yayasan Sukma Bangsa

0 comments Sort by Oldest

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

Baca Juga

- Serba-serbi Sifilis**
Dr. dr. Theresia Monica Rahardjo, Sp-An-TI, Subsp.TI, M.Si., MARS. Rabu 24 Mei 2023, 09:39 WIB
Kelompok remaja sampai dewasa muda, merupakan kelompok yang memiliki risiko paling tinggi terkena...
- Agama dan Kohesi Sosial di Tengah Kontestasi Politik**
Iham Mundzir Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta. Rabu 24 Mei 2023, 05:00 WIB
MESKIPUN pemilu masih setahun ke depan, politik-pikuk melalui kampanye dan kontestasi setiap kekuatan politik sudah mulai menyebarkan jagat...
- Baca Bukumu Sekarang**
Anggi Alhiansyah Peneliti Sosiologi Pendidikan di Pusat Riset Kependudukan BRIN. Selasa 23 Mei 2023, 05:15 WIB
WAHA! orangtua, pernahkah kalian membacakan buku bagi anak-anak? Wahal para guru, pernahkah di kelas kalian meminta anak-anak membaca...

MENARIK UNTUK ANDA

selamanya mgid

Cukup minum sekali! Impotensi hilang **Rahasia Kotor - Rahasia Tersembunyi Pramugari Terkuak**

MENARIK UNTUK ANDA

selamanya mgid

Cukup minum sekali! Impotensi hilang **Rahasia Kotor - Rahasia Tersembunyi Pramugari Terkuak**

selamanya mgid

Cukup minum sekali! Impotensi hilang **Rahasia Kotor - Rahasia Tersembunyi Pramugari Terkuak**

Orang yang Mengalami Sakit Lutut dan Pinggul Harus Membaca Ini! **Mesal, Bayar Pengobatan Mata Mahal, Kalau Tau Ini Sama Ampuhnya** **Mensos Sebut Pemeriksaan KPK Terkait Dugaan Korupsi Bersas Beras 2020**

E-Paper Media Indonesia



24 Mei 2023 Edisi Rabu, 24 Mei 2023

isambut Udara

... uhu di Madinah dapat tau 42 derajat celsius.

Berbenah karena Turun

Libur Lebaran jadi lampu kunir penjunjung turun, sedangkan d meningkat.

Baca E-Paper

Berita Terkini

Peminat Test Drive Mobil Suzuki Melonjak Drastis
OTOMOTIF
Memesan jadwal test drive melalui website membuat upaya pemesanan menjadi jauh lebih efisien serta calon...
Rabu 24 Mei 2023, 14:07 WIB

Konferensi Pers Tri Rismaharini Terkait Pengeledahan KPK
FOTO
Pada konferensi pers tersebut Tri Rismaharini menyatakan tidak mengetahui pengeledahan pada (23/5) yang...
Rabu 24 Mei 2023, 14:01 WIB

Usaha Gaet Investor, Pemerintah Janjikan Insentif Lebih bagi yang Mau Investasi di IKN
POLITIK DAN HUKUM
Ada serangkaian super tax insentif dalam bentuk pengurangan pajak penghasilan, pembebasan bea masuk impor,...
Rabu 24 Mei 2023, 14:01 WIB

Brodsky dan Cinta Tak Sampai
SAJAK KOFE
Merayakan 83 tahun penyair Joseph Brodsky lewat analisis puisi Cinta yang bersifat autobiografi dan...
Rabu 24 Mei 2023, 14:00 WIB

Jelang Pemilu, Empat Doa Mohon Pemimpin yang Penayang
HUMANITARA
Berikut doa-doa mohon pemimpin yang diajarkan Rasulullah SAW dan para...
Rabu 24 Mei 2023, 13:58 WIB

Survei: Erick Thohir, Sandiaga Uno, dan AHY Tempati Posisi Teratas Bakal Cawapres
POLITIK DAN HUKUM
Erick Thohir, Sandiaga Uno, dan AHY menempati posisi teratas untuk menjadi bakal calon wakil presiden...
Rabu 24 Mei 2023, 13:52 WIB

Big Hit Minta Army Menahan Diri Mengirim J-Hope BTS Hadiah
HIBURAN
Big Hit Music meminta penggemar untuk tidak mengirimkan surat dan hadiah kepada J-Hope yang saat ini sedang...
Rabu 24 Mei 2023, 13:46 WIB

Mensos Sebut Pemeriksaan KPK Terkait Dugaan Korupsi Bansos Beras 2020
POLITIK DAN HUKUM
KOMISI Pemberantasan Korupsi (KPK) disebut sedang menyidik kasus dugaan korupsi bantuan sosial (bansos) beras...
Rabu 24 Mei 2023, 13:42 WIB

Top Tags

- # Liga Primer Inggris
- # haji
- # Piala Sudirman
- # Pilpres 2024
- # KTT G7
- # Harkitnas
- # romain gavras

BenihBaik.com

BenihBaik dan PLN Berdayakan Istri Nelayan Jepara Tambah Penghasilan
NUSANTARA
PLN Peduli dan BenihBaik melakukan pemberdayaan perempuan pesisir kelompok nelayan Jepara, Jawa...
Jumat 12 Mei 2023, 22:01 WIB

Bibli Gandeng BeniBaik Hadirkan Platform Donasi Online GASABAR Berbagi Bahagia
HUMANITARA
Program itu merupakan platform pengumpulan donasi dari corporate social responsibility (CSR) selama...
Jumat 14 April 2023, 00:08 WIB

Lebaran 'Roda-Roda Ramadan', DAJIN dan BenihBaik.com Siap Salurkan Donasi Rp1,25 M
HUMANITARA
Donasi akan diberikan dalam bentuk 3.400 paket bantuan. Selain paket sembilan bahan pokok, donasi juga...
Sabtu 01 April 2023, 12:05 WIB

Gandeng BenihBaik, Bigo Live Gelar Kampanye Dukung Yayasan Kanker Indonesia
HUMANITARA
Kampanye ini bertujuan untuk memberikan dukungan kepada Yayasan Kanker Indonesia (YKI) dan penerima manfaat...
Jumat 24 Maret 2023, 13:55 WIB

Dana CSR Sogo Disalurkan Melalui BenihBaik.com
HUMANITARA
Sogo mengumumkan Sogo Scholarship melalui mitranya, BenihBaik.com, sebuah platform crowdfunding di...
Selasa 21 Maret 2023, 17:47 WIB

MG News

Silaturahmi Kebangsaan Anies di Ponorogo sambul Nonton Wayang Kulit
POLITIK DAN HUKUM
Calon presiden Koalisi Perubahan untuk Persatuan (KPP) Anies Rasyid Baswedan berkunjung ke Ponorogo, Jawa...
Selasa 23 Mei 2023, 21:13 WIB

Din Syamsuddin: Ada Gelagat Politik Jegal Anies Berbedan
POLITIK DAN HUKUM
Mantan Ketua Umum PP Muhammadiyah Din Syamsuddin melihat gelagat politik untuk menjegal Anies Baswedan dalam...
Selasa 23 Mei 2023, 20:59 WIB

Tinggalkan TN Komodo, Manggarai Barat Kehilangan PAD Miliaran Rupiah
NUSANTARA
Pemerintah Kabupaten Manggarai Barat (Pemkab Mabar), Nusa Tenggara Timur, resmi cabut dari Kawasan Taman...
Selasa 23 Mei 2023, 17:13 WIB

Petugas SPBU di Manggarai kembali Curangi Pembeli
NUSANTARA
Petugas nozzle di Stasiun Pengisian Bahan Bakar Umum (SPBU) 54.865.09 Mena, Kecamatan Langke Rambong...
Selasa 23 Mei 2023, 14:39 WIB

Wapres Tegaskan Proyek Tol Langit Kemenkominfo Tetap Dilanjutkan
NUSANTARA
WAKIL Presiden (Wapres) Ma'ruf Amin menegaskan program Tol Langit dari Kementerian Komunikasi dan...
Selasa 23 Mei 2023, 13:17 WIB

Berita Populer

Cara Menyimpan Hasil Download Snack Video Tanpa Watermark
TEKNOLOGI
Mengunduh atau mendownload video dari aplikasi Snack Video bisa kamu lakukan tanpa watermark...
Kamis 24 Mei 2023, 11:21 WIB

Anies dan Masa Depan Korupsi di Indonesia
OPINI
PENAHANAN Menteri Komunikasi dan Informatika (Menkominfo) Johnny G Plate akibat dugaan kasus korupsi, tak...
Jumat 19 Mei 2023, 13:40 WIB

Athlet SEA Games Kecewa Tim U-22 Diistimewakan di Pawai Kemenangan, Ini Kata PSSI
OLAHRAGA
Kepada wartawan, peraih medali emas nomor 50 meter gaya punggung putra SEA Games 2023 ini mengaku kecewa...
Jumat 19 Mei 2023, 19:07 WIB

Survei: Meski Underdog, Anies Bisa Menyalip di Politik Seperti Pertri Pukada 2017
POLITIK DAN HUKUM
Berdasarkan survei terbaru yang dilakukan LSI Denny JA pada Mei 2023, Anies menduduki posisi ketiga dengan...
Jumat 19 Mei 2023, 18:37 WIB

Tambah Penghasilan Lewat Usaha Transaksi Keuangan
EKONOMI
Berbelak satu etalase sepanjang kisaran 1,5 meter yang diletakkan di teras toko usaha pangkas rambut...
Minggu 21 Mei 2023, 08:10 WIB

Heboh, Ibu dan Anak di Labura Digigit Buaya
NUSANTARA
Seorang ibu dan anaknya diterkam buaya saat mencuci pakaian di pinggir sungai di Desa Tubiran...
Jumat 23 Mei 2023, 05:45 WIB

AHY: Hukum Tajam ke Lawan, Tumpul ke Kawan
POLITIK DAN HUKUM
Ketua Umum Partai Demokrat Agus Harimurti Yudhoyono (AHY) menyinggung praktik pengekangan hukum di Indonesia...
Sabtu 20 Mei 2023, 16:15 WIB

Berita Weekend

Kecerdasan Buatan jadi Perdebatan para Sineas Dunia
Aktor seperti Tom Hanks juga percaya AI akan memungkinkannya untuk terus beracting lama setelah...
Rabu 24 Mei 2023, 12:13 WIB

Kutukan 9 Setan, Jadi Film Horor Perdana bagi Joshua Suherman
Joshua mengaku antusias bisa menjalani pengalaman baru membuat bisaya film...
Rabu 24 Mei 2023, 09:40 WIB

Jam Tangan Berusia Ratusan Tahun dari Dinasti Qing Terjual Rp758 Miliar
Arloji Ref 96 Quantieme Lune, yang memiliki desain mahkota seperti bulan itu, sebelumnya diperkirakan terjual...
Rabu 24 Mei 2023, 08:58 WIB

Ternyata Gajahan di Kebun Binatang Senang dengan Kunjungan Manusia
Terkait dengan gajah, peneliti menemukan hewan dengan belalai itu akan lebih aktif usai diberi makan di depan...
Rabu 24 Mei 2023, 08:00 WIB

RUBRIKASI