



PUASA MUTIH DAN IMPLEMENTASINYA PADA TRADISI PENGANTIN JAWA

Kunfuaidah Latifah¹⁾

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Walisembilan Semarang
Kunfuaidahlatifah@gmail.com/kunfuaidahlatifah@setiaws.ac.id

Fathurrahman²⁾

Sekolah Tinggi Agama Islam (STAI) Walisembilan Semarang
fatza1967@gmail.com/fathurrahman@setiaws.ac.id

Abstract

For Javanese people, fasting is actually an inseparable part of their lives, this can be seen from the many types of fasting that Javanese people have. The purpose of this study is to provide an overview that white fasting is a local wisdom where the ritual form is not eating and drinking anything other than white, which has become a tradition in the general public, especially in Java. The method in this study is a library study of white fasting and its application to the traditions of Javanese prospective brides and grooms. The results of the study show that: (1) White Fasting can provide many benefits. Among them are providing peace of mind, changes in behavior for the better, facilitating and making a big wish such as marriage a success, getting closer to Allah SWT, and controlling one's lusts. (2) For prospective brides and grooms, the implementation of White Fasting starts from the pre-akad for 1-3 days, at least for 1 day 24 hours, and it is obligatory to carry out the ordered practices. (3) White Fasting does not deviate from Islamic teachings even though it is not a sunnah fast, but its intentions and practices are in accordance with Islamic law.

Keywords: *Fasting, Mutih, Tradition, Javanese Bride and Groom*

Abstrak

Bagi orang Jawa, puasa sebenarnya bagian yang tak terpisahkan dalam hidupnya, hal ini bisa dilihat dengan begitu banyaknya ragam puasa yang dimiliki orang Jawa. Tujuan penelitian ini adalah memberikan gambaran bahwa puasa mutih merupakan kearifan lokal dimana wujud ritualnya tidak makan serta minum selain warna putih, yang sudah mentradisi dalam masyarakat umum, khususnya di pulau Jawa. Metode dalam penelitian ini adalah studi perpustakaan tentang puasa mutih dan penerapannya pada tradisi calon penganten Jawa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) puasa mutih dapat memberikan banyak manfaat bagi pelakunya. Diantaranya memberikan ketenangan jiwa, perubahan tingkah laku menjadi lebih baik, memperlancar dan mensukseskan khajat besar seperti pernikahan. Kebanyakan

tujuan pelaku adalah untuk memperbaiki dan mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta mengendalikan hawa nafsunya. (2) bagi calon pengantin pelaksanaan puasa putih dimulai dari pra akad selama 1-3 hari, minimal selama 1 hari 24 jam, dan wajib menjalankan amalan yang diperintahkan. (3) puasa putih tidak menyimpang dari ajaran Islam walaupun tidak merupakan puasa sunnah tetapi niat dan amalannya sesuai dengan syariat Islam.

Kata kunci : Puasa, Putih, Tradisi, Calon Pengantin Jawa

I. PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ibadah untuk mengekang diri dari bentuk-bentuk keduniawian. Ketika berpuasa orang tidak hanya mengamalkan sesuatu, tapi mereka juga membatasi atau berhenti mendapatkan sesuatu, melakukan pengendalian diri dari keinginan untuk memenuhi kebutuhan materi dalam hidup, atau untuk mengekang diri dari hawa nafsu. Puasa juga merupakan bentuk pengekangan yang diaplikasikan umat Islam untuk mendapatkan keridhaan Allah.

Rukun Islam yang ke-empat adalah puasa Ramadhan yang mana puasa Ramadhan ini artinya puasa yang diwajibkan agama untuk menentukan ke-Islaman seseorang. Oleh karena itu, kita tidak dapat memungkiri fakta bahwa menjalankan puasa akan meningkatkan keimanan. Iman yang kuat akan menguatkannya dari perbuatan fasiknya, dan dia jauh dalam berbagai kesusahan dan desakan hidup yang menimpa orang lain, dirinya dan masyarakat pada umumnya. Oleh karena itu, ia akan menjadi benteng atau penjaga dalam ego ini melawan berbagai dorongan kejahatan. Seperti dalam sabda Nabi Muhammad SAW:

الصَّيَّامُ جُنَّةٌ فَإِذَا كَانَ يَوْمٌ صَوْمٍ أَحَدِكُمْ

فَلَا يَرْفُثْ يَوْمَئِذٍ وَلَا يَسْتَحِبْ فَإِنْ سَابَّهُ

أَحَدٌ أَوْ قَاتَلَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي أَمْرٌ صَائِمٌ

1

Artinya: puasa adalah sebagai benteng, maka apabila ketika kalian berpuasa, maka jangan berkata kotor dan membuat keributan. Jika ada yang mencelamu atau mengajakmu pada pertikaian, maka katakan, “saya sedang berpuasa” (HR. Imam Muslim).

Secara etimologis puasa adalah membatasi (*imsak*) sesuatu dan mencegah (*kalf*), yaitu membatasi dan mencegah sesuatu (terutama dengan agama), termasuk dengan sengaja tidak makan. Dalam Islam *al-Shiam* adalah puasa, arti dari kata Arab: menahan makan, minum serta hubungan seksual untuk tujuan beribadah kepada Allah SWT. Kegiatan puasa ini sudah dilaksanakan semenjak Nabi Adam. Hakikat puasa seringkali mencerminkan kegiatan pengekangan diri serta pengekangan diri. Arti puasa itu sendiri dalam bahasa arab adalah menahan diri dari makan. Puasa yang tertulis dalam teks

¹ Imam An-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim* (Penjelasan Kitab Shahih Muslim) buku

ke-8, (Jakarta, Pustaka Azzam, 2011). 112

Quran dan Sunah adalah menahan diri atau menghindari apa pun yang mungkin termasuk aktivitas lambung atau seksual, dengan niat bertaqorub kepada Allah SWT).²

Sedangkan dalam konteks terminologi berarti mengekang diri dan menghindari dari hal-hal yang diperbolehkan misalnya makan serta berhubungan seksual antara suami dengan istri dalam rangka bertaqorub kepada Allah SWT.³

Puasa merupakan tanda syukur (penjelmaan) atas hidayah Allah yang melimpah dan nikmat Allah yang agung. Periode dalam berpuasa digunakan oleh orang-orang beriman untuk dzikir, sedekah, dan membaca kitab suci Al-Qur'an.⁴ Ketika kita mentaati perintah Tuhan, kita harus menghayati ibadah kita. Jika tidak, nanti menghasilkan sesuatu yang sia-sia dari ibadah yang kita lakukan. Begitu juga saat ritual puasa ini, tanpa penghayatan, kita hanya akan merasa lapar dan haus. Kita tidak akan mendapatkan apa-apa lagi. Tujuan penghayatan yaitu untuk memahami tujuan berpuasa itu sendiri.⁵ Puasa memiliki beberapa tujuan. Yakni, sebagai sarana meminta ampun (tobat) dan juga sebagai bentuk penebusan dosa kepada Tuhan. Puasa adalah ibadah yang membawa seseorang lebih dekat dengan Tuhan, membuatnya lebih khusyuk dan lebih toleran, dan banyak menawarkan manfaat kesehatan fisik maupun mental

yang baik. Puasa dipraktikkan tidak hanya oleh Nabi Muhammad SAW, tetapi juga oleh semua orang yang datang sebelum beliau, dimulai dengan Nabi Adam.⁶

Saat berpuasa, sifat hewaniyah yang melekat pada manusia seperti makan, dilarang sampai batas tertentu, tidak sebebas orang yang tidak puasa. Ketika puncak tujuan puasa tercapai, sifat hewaniyah berubah menjadi sifat manusia sempurna ataupun menjadi sifat malaikat. Puasa adalah praktik menguji seseorang dengan kesabaran dan integritas jiwa saat mereka melakukan tugas sebagai hamba di bawah perintah Sang Pencipta. Orang mukmin pasti memilih lapar sebab berpuasa, daripada memilih kenyang bertentangan dengan perintah Allah SWT. Orang yang berpuasa, pasti merasakan perihnya perut yang kosong sebab tidak makan serta minum, maka ia akan gampang tergerak ketika diajak bersedekah kepada fakir miskin. Orang cenderung tertarik pada masalah-masalah sosial yang terdapat di sekitarnya.⁷

Puasa juga membantu meningkatkan serta mengembangkan kesehatan mental, memperkuat kepribadian (akhlak), memperkuat ikatan keluarga, meningkatkan sopan santun terhadap yang tidak mampu, dan mengembalikan demokrasi kepada seluruh jiwa.⁸

Salah satu hal terpenting untuk meningkatkan ketangguhan mental ialah puasa. Meskipun diajarkan dalam versi yang berbeda, semua ajaran agama

² Yusuf Qardhawi, *Fiqh Puasa*, (Surakarta, Era Intermedia, 2000). 18

³ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta, Gema Insani, 2003). 43

⁴ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang, PT Pustaka Rizki Putra, 2000). 8

⁵ Nurcholish Madjid; dkk, *Puasa Titipan Menuju Rayyan*, (Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2000). 16

⁶ A. Syifa'ul Qulub, *Pengaruh Puasa Terhadap Kecerdasan Spiritual* dalam Attaqwa, (Jurnal Pendidikan Islam. Volume 12 Nomor 1, Januari, 2016). 98-99

⁷ Tgk. H.Z.A. Syihab, *Tuntunan Puasa Praktis*, (Jakarta, Bumi Aksara, 1998). 5-6

⁸ Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, (Jakarta, CV RUHAMA, 1993). 10

mengenalkan dan memerintah untuk tirakat puasa. Menurut Kejawen, puasa sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran. Puasa adalah cara untuk memberi energi pada tubuh dan jiwa, mempertajam batin, dan menyucikan pikiran. Orang yang mengamalkan ajaran Kejawen mengetahui berbagai jenis puasa yang sering dilakukan pada hari tertentu untuk meningkatkan kekuatan mental. Puasa digunakan sebagai cara untuk membangkitkan kekuatan spiritual sehingga dapat berjiwa kuat, berwawasan dan berpikiran luas.⁹ Sebagian umat Islam Jawa, puasa bukan cuma di bulan Ramadhan serta puasa sunnah. Namun, masih banyak jenis puasa yang bisa dilakukan sebagai sarana introspeksi untuk tujuan tertentu, seperti makan, minum, atau menahan nafsu, atau selaku simbol kekhawatiran serta praktek bertapa (berpantangan kenikmatan-kenikmatan dunia), sebagai sarana mencari ilmu mistik, serta sebagai sarana penguat batin. Jenis puasa yang dianut orang Jawa, diantaranya *Puasa Mutih*, *Puasa Ngrowot*, *Puasa Ngalong*, *Puasa Ngebleng*, *Puasa Ngeluwang*, *Puasa Patigeni*, *Puasa Kungkum*, dan *Puasa Ngasrep*.¹⁰

Dalam bahasa Jawa, mutih artinya memutihkan. Mutih adalah orang puasa yang hambar (ngasrep), hanya makan nasi putih serta air putih tanpa garam ataupun gula. Puasa berlangsung 24 jam

sehari, jadi si pelaku hanya bisa makan dan minum sekali sehari. Masyarakat desa Lebaksiu Lor, kecamatan Lebaksiu, kabupaten Tegal umumnya berpuasa selama tiga hari sebelum dimulainya akad nikah. Mutih melambangkan penyucian diri tubuh dan pikiran. Puasa mutih dikonseptualisasikan sebagai cara untuk mensucikan jiwa dan raga dari dosa-dosa yang dilakukan seseorang dengan memutihkan diri atau mengikuti amalan tertentu untuk mencapainya.¹¹ Masyarakat Lebaksiu sangat meyakini puasa mutih memiliki tujuan agar ketika berlangsungnya pernikahan (resepsi) pengantin perempuan terlihat sangat cantik (*pangkling*) dan tidak keluar keringat dari tubuhnya sehingga bedaknya awet dan tidak luntur. Puasa mutih, seperti puasa biasa, meliputi menahan makan, minum, dan menahan diri dari aktivitas seksual dari fajar hingga senja, tetapi untuk makan (buka puasa dan sahur) cukup nasi putih dan air putih tanpa ada rasa dan warna bumbu apapun selain itu tidak boleh.¹²

Sebelum menjalankan puasa mutih, yang pelaku diwajibkan mandi dengan membasuh rambut kepalanya dahulu. Kemudian, mengucapkan niat dibarengi hajat apa yang diinginkan, serta berapa hari melaksanakan puasa mutih tersebut. Umumnya puasa mutih dilaksanakan pada hitungan jumlah hari ganjil yaitu 3 hari.¹³

⁹ Aena Safrida, *Bentuk dan Proses Ritual Komunitas Islam Kejawen di Kelurahan Kertosari Kecamatan Temanggung* dalam Jurnal Pendidikan Sosiologi, 2017. 7

¹⁰ Choiriyah, *Puasa Ngrowod (Study Kasus di Pesantren Putri Miftachurrasyidin Cekelan Temanggung)*, Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014, 3

¹¹ Mega Ariyanti, *Konsep Tirakat Puasa Kejawen Bagi Penghayat Kepercayaan Kejawen* dalam Proceeding.upi.edu. Prosiding, Seminar Internasional Riksa Bahasa XIII, 2019, 612

¹² Khalilurrahman; dkk, *Pengembangan Bimbingan Konseling Islam berbasis Tradisi Jawa* dalam Jurnal NAADYA. Volume 10. Nomer 1. Januari 2014, 12

¹³ Imam Budhi Santosa, Imam, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia*

II. RUMUSAN MASALAH

- A. Apa yang dimaksud dengan puasa mutih?
- B. Bagaimana implementasinya pada tradisi penganten Jawa?

III. METODE

Penelitian ini menggunakan paradigma kognitif dengan pendekatan kualitatif, dengan sistem/metode penelitian studi literatur/perpustakaan, karena penelitian ini menggunakan sumber utama yaitu dari buku dan sumber lainnya seperti jurnal, artikel, e-book, dan sebagainya. Studi literatur ini diartikan sebagai cara yang dipakai untuk menghimpun data-data/sumber yang berhubungan dengan topik yang diangkat dalam penelitian ini, yaitu tentang puasa mutih dan implementasinya pada tradisi pengantin Jawa. Teknik yang digunakan untuk pemerolehan data adalah teknik sadap dan catat. Penyesuaian pada bahasa tulis melalui sumber kepustakaan berupa buku, kamus, laporan penelitian, jurnal, maupun artikel terkait kebutuhan data penelitian. Setelah menyimak informasi yang terdapat pada teks dan informasi-informasi relevan, kemudian dicatat menggunakan klasifikasi yang telah ditentukan dan kebutuhan penelitian sebagai data yang akan dianalisis.¹⁴

IV. PEMBAHASAN

A. Puasa dalam Kajian Sejarah Agama

Sebelum kelahiran Nabi Muhammad SAW di muka bumi ini, umat Nabi lainnya

mengetahui bahwa mereka wajib berpuasa pada waktu itu. Sebelum lahirnya Islam, pemeluk agama tersebut harus berpuasa. Puasa merupakan salah satu rukun dari setiap agama, sebab puasa termasuk ibadah yang berat serta sarana yang baik buat meningkatkan rasa syukur. Allah SWT. Menginformasikan kepada umat Islam bahwa puasa juga merupakan kewajiban bagi orang-orang yang dulu beriman, tujuannya untuk memperkuat syarat-syarat kewajiban dan membawa kebahagiaan bagi umat Islam ketika mereka menerima sifat kewajiban puasa. Allah tidak menerangkan siapa orang yang berpuasa sebelum Islam. Namun, jika semua orang percaya pada waktu itu, termasuk orang-orang musyrik, telah mencoba untuk berpuasa, itu bisa dimaklumi. Di antara orang Mesir kuno, mereka telah berlatih puasa selama masa berhala mereka. Hal yang sama berlaku untuk orang Romawi yang memintanya untuk berpuasa.

Nabi Daud berpuasa, yaitu puasa satu hari demi hari. Dalam komunitas Yahudi, puasa pada Hari Perdamaian ataupun Grafiat merupakan wajib. Durasinya adalah satu hari penuh, dari matahari terbit sampai terbenam, pelaku dihukum mati yang dipaparkan dalam "Perjanjian Lama" Imamat. Dan dalam Perjanjian Baru, puasa berusaha untuk memuaskan segala keperluan yang terkait dengan kebutuhan, seperti bersiap untuk memperoleh firman Tuhan sebagai tanda pertobatan atau pertobatan pribadi atau kolektif.

Di Padang Gurun Yesus berpuasa selama 40 hari 40 malam serta mengatakan kalau sebagian tipe setan dapat diusir

Jawa, Yogyakarta, Mayu
Publishing, 2011, 85-85

¹⁴ Mega Ariyanti, *Konsep Tirakat Puasa Kejawaan Bagi Penghayat Kepercayaan Kejawaan*

dalam Proceeding.upi.edu. Prosiding,
Seminar Internasional Riksa Bahasa
XIII, 2019, 611

dengan doa serta puasa (Muhammad Hamid, 2015, 3-4).

Bagi tradisi Katolik, puasa terjalin 40 hari saat sebelum Paskah, terlepas dari hari Minggu. Angka 40 menegaskan hendak 40 tahun untuk Israel menjelajahi gurun saat sebelum masuk Tanah Suci, 40 hari Musa terletak di Gunung Sinai serta paling utama lamnya Yesus berpuasa sepanjang 40 hari. Masa ini diucap Prapaskah, ataupun waktu pertobatan serta persiapan buat Paskah. Pada zaman ini, Gereja Katolik pula tumbuh pesat.

Puasa Hindu secara alami berhenti makan. Puasa rohani adalah pengendalian hawa nafsu. Dalam penerapannya, sebagian umat yang mengaku beragama Hindu tetap berpuasa dengan melepaskan makanan berat, seperti roti atau nasi, sedangkan makan manisan serta kue itu diperbolehkan.

Di golongan Buddha puasa diucap Attangasila. Untuk umat Buddha yang melakukan Attangasila, dia menjauhi ikatan kelamin, tidak makan saat sebelum jam 06.00 serta jam 12.00, serta mengatur nafsu-nafsu indera yang rendah. Attangasila ini dicoba umat Buddha tiap bulan bertepatan pada 1,8,15,23 bersumber pada penanggalan bulan. Di golongan orang Jawa, konon puluhan tahun yang lalu terdapat pula puasa dipergunakan untuk tujuan tertentu, semacam mencari imunitas serta Ilmu ghaib. Contohnya puasa *mutih*, serta lainnya.¹⁵

Allah Subhanahu Wa Taala sesungguhnya sudah mengharuskan atas umat Musa serta Isa Puasa Ramadhan.

Setelah kejadian itu mereka mengubahnya. Pendeta-pendeta mereka menaikkan 10 hari berpuasa.¹⁶ Pada suatu ketika pendeta ditimpa musibah berupa sakit, orang Nasrani bernazar yang isinya jikalau Allah bisa menyembuhkan penyakit yang ada pada pendeta, kami orang Nasrani akan menambah puasa sebanyak 10 hari. Setelah itu seseorang pendeta itu sembuh namun sakit lagi ialah sakit lututnya sebab makan daging, kesimpulannya orang Nasrani itu menaikkan lagi puasanya sepanjang 7 hari. Setelah itu datang seseorang raja lain kemudian menyempurnakan hari yang 7 itu serta berpuasa di masa bunga, sebab itu puasa mereka jadi 50 hari.

Orang Quraisy berpuasa selama bulan Asyura. Setelah Nabi tiba di Madinah, ia melihat orang-orang Yahudi berpuasa Asyura, dengan begitu Nabi pun berpuasa pada hari itu serta memerintahkan para sahabatnya untuk berpuasa juga. Sebelum diangkat menjadi rasul, Rasulullah harus berpuasa selama tiga hari setiap bulannya. Di penghujung Syaban tahun kedua Hijriah, Allah menurunkan ayat-ayat Alquran tentang puasa, antara lain: surat al-Baqarah ayat 183, 184, serta 185. Inilah yang perlu dipersiapkan umat Islam. orang-orang saleh. Rasulullah SAW berpuasa 9 kali dalam hidupnya; 8 puasa selama 29 hari, Nabi Muhammad 9 puasa selama 30 hari.¹⁷

Sebagai agama dari Tuhan yang sama, Islam terus mengikuti hukum Islam yang diajarkan oleh para nabi Ibrahim, Musa dan Yesus. Beberapa akun mengatakan bahwa Nabi Muhammad

¹⁵ Muhammad Hamid, *Puasa Sunnah dan Hikmahnya*, (Jakarta, Tugu Publisher, 2015). 5-6

¹⁶ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang, PT Pustaka Rizki Putra, 2000). 49

¹⁷ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang, PT Pustaka Rizki Putra, 2000). 8

berpuasa sebelum puasa wajib di bulan Ramadhan. Tetapi, umat Islam mulai diharuskan puasa Ramadhan pada bulan Sya'ban tahun kedua setelah Hijrah Nabi Saw. Puasa pengganti serta puasa nadzar pula tercantum puasa harus. Tidak hanya itu terdapat beberapa puasa sunnah, semacam Puasa Senin serta Kamis, puasa Syawal, Puasa Arafah, serta Puasa 3 hari pada pertengahan bulan Qamariyah. Terdapat pula hari-hari yang diharamkan buat berpuasa, ialah Hari Raya Idul Adha (Haji), Hari Raya Idul Fitri serta hari-hari tasyrik, ialah bertepatan pada 11, 12, serta 13 dari bulan Dzulhijjah.¹⁸

Di dalam kitab Taurat, inti dari kitab ini Perjanjian Lama tidak terdapat penjelasan yang mengharuskan puasa. Didalamnya hanya ada penjelasan-penjelasan yang menyanjung orang-orang yang melaksanakan puasa saja. Dalam perihal itu, bisa diresmikan Musa AS. berpuasa selama 40 hari. Orang-orang Yahudi saat ini berpuasa selama 7 hari, buat memeringati keruntuhan Darussalam. Mereka pula berpuasa satu hari di bulan 'Ab (bulan yang kedelapan dari tahun Syamsiyah). Taurat mengharuskan atas orang Yahudi berpuasa satu hari di hari yang kesepuluh dari bulan 7. Mereka berpuasa siang serta malam. Bisa jadi, inilah yang dinamakan Asyura.

Dalam kitab Injil pula tidak ada penjelasan menimpa diwajibkannya puasa, namun di dalam Injil mengtakan kalau puasa itu sesuatu ibadah dan memerintah orang-orang yang berpuasa membagikan minyak di kepala serta membilas muka, supaya tidak realitas nampak isyarat orang itu lagi melaksanakan puasa. Puasa orang-

orang Nashara yang termasyhur merupakan puasa saat sebelum 'idul Fishhi (hari memeringati banggunya Al - Masih dari Kubur). Puasa inilah yang dicoba oleh Isa, Musa serta para Hawani. Setelah itu kepala-kepala Gereja mengadakan sebagian puasa yang lain. Dalam metode mereka berpuasa banyak perselisihan faham. Terdapat di antara mereka berpuasa dari susu, dari ikan, dari daging, dari telur serta lainnya. Sesungguhnya puasa orang Nashara sama saja dengan orang Yahudi hanya saja ada perubahan sedikit seperti dengan berpuasa dari mulai tengah hari hingga dengan tengah malam.

Dalam kitab Zakaria, bahwasanya Bani Israil setelah diusir ke Babil, hingga di antara hari yang mereka jalani buat berpuasa merupakan hari ke 13 dari bulan "Adar" (Maret) memeringati "Haman serta Astir". Haman seseorang Wazir dari Akhsyar -syis, raja Persia. Wazir ini merangkai sesuatu siasat buat melenyapkan segala bangsa Yahudi. Tipu muslihat ini dikenal oleh permaisuri raja yang bernama Astir. Haman ditangkap raja serta dibunuh (Haman ini bukan Haman Fir'aun). Orang-orang Israil memiliki sebagian berbagai puasa yang dicoba di waktu-waktu tertentu buat memeringati Nabi-nabi mereka ataupun memeringati kejadian-kejadian yang berarti dalam sejarah mereka.¹⁹

B. Puasa dalam Tradisi Jawa dan Macam-macamnya

1. Puasa dalam Tradisi Jawa

Istilah Puasa berasal dari bahasa Sansekerta, yang terdiri dari dua kata, yaitu "Upa" yang berarti

¹⁸ Muhammad Hamid, *Puasa Sunnah dan Hikmahnya*, (Jakarta, Tugu Publisher, 2015). 7

¹⁹ Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang, PT Pustaka Rizki Putra, 2000). 51-52

dekat dan “Wasa” yang berarti berkuasa. Jadi, “Upawasa” bisa dibaca sebagai puasa, yang merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Sang Maha Kuasa.

Puasa dalam konteks amal kebajikan di pulau Jawa merupakan cara untuk hidup dengan yang terburuk daripada menikmati yang baik untuk menciptakan kegembiraan serta kekuatan dalam keprihatinan. Jadi, sehabis berpuasa, kita tidak akan tergoda oleh pengaruh duniawi serta ingin membentuk perspektif spiritual yang transenden. Oleh sebab itu, puasa dapat diartikan sebagai upaya mensucikan jiwa guna menyempurnakannya. Dengan puasa, diharapkan batin jadi lebih kuat setelah memperoleh pengekanan nafsu secara terus menerus serta terencana. Untuk orang Jawa yang kebanyakan beragama Islam, puasa yakni bagian dari ibadah (melakukan rukun Islam), sangat utama di bulan Ramadhan.

Bagi orang Jawa, puasa sebenarnya bagian yang tak terpisahkan dalam hidupnya. Hal ini bisa dilihat dengan begitu banyaknya ragam puasa yang dimiliki orang Jawa. Semakin tinggi *kawruh* (ilmu) yang ingin dicapai, maka puasa yang dilakoni semakin berat dan rumit. Setiap mereka yang ingin lelaku, biasanya akan mengawali ritual puasa tiga hari, untuk selanjutnya meningkatkan sesuai dengan kemampuan dan kemauan. Inti dari semua lelaku itu sebetulnya sama, yakni dalam rangka *nggulawentah* agar menjadi

manusia yang sempurna. Orang Jawa menafsirkan puasa sebagai *mepes hawa kelawan nepsu sajroning urip kangge urip sajroning pati*. Maknanya, puasa itu berguna untuk mengendalikan hawa nafsu ketika masih hidup untuk bekal sesudah mati. Dan, puasa itu untuk memperbaiki sistem tubuh. Membersihkan raga juga sangat penting sebagai bekal ketika manusia wangsul datang ngarsanipun Gusti Allah. Dengan demikian, puasa bukan sekedar pengendalian terhadap segala macam nafsu, lebih jauh dari itu adalah memberi makna terhadap kehidupan dan kematian. Sehingga, manusia yang melakukannya masuk dalam kategori berakhlak mulia, karena mampu mengimplementasikan ajaran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Disinilah esensi dari ajaran *manunggaling kawula Gusti*, yakni bertemunya perintah Tuhan yang dilaksanakan manusia.

Memperoleh kedamaian dalam hidup dan kebahagiaan lahir dan batin menjadi tujuan orang Jawa untuk berpuasa, seperti halnya masyarakat Jawa yang mengharapkan akan hidup yang lebih layak, damai, tentram, mendapat pengakuan di masyarakat dan terjaminnya kehidupan keluarga hingga anak cucunya. Sehingga dalam menjalankan ibadah puasa sudah menjadi hal yang biasa selain sebagai bentuk penghambaan dan

mendekatkan diri kepada sang penciptan-Nya.²⁰

2. Macam-macam Puasa dalam Tradisi Jawa.

a. Puasa Patigeni

Dalam melakukan Puasa *Patigeni* harus menghentikan segala kegiatan serta tidak boleh keluar ruangan dengan alasan apapun selama berpuasa. Tidak boleh melaksanakan aktivitas apa-apa, seperti tidur. Serta tidak diperbolehkan berjumpa (berdialog) dengan orang lain. Puasa ini minimal satu hari semalem, tetapi terdapat pula yang melaksanakannya 3 hari, 7 hari, serta seterusnya dengan jumlah hitungan ganjil. Seseorang yang melaksanakan puasa ini apabila mau buang air tetap diharuskan di dalam kamar (mengenakan pispot). Puasa *patigeni* ini dicoba selaku perantara mendapatkan kekuatan batin, maupun ajian, semacam halnya banyak diamalkan oleh orang Jawa. Dalam puasa *patigeni* berpantangan makan santapan yang dimasak mengenakan *geni* (api) pada siang ataupun malam hari ataupun pada waktu yang ditetapkan buat berpuasa.

²¹

b. Puasa Weton

Puasa ini berlangsung tiap hari, pada hari ulang tahunnya ataupun orang yang terdekat dengan orang tersebut (bapak, bunda, istri, anak, cucu). Puasa *weton* dilaksanakan tiga puluh lima hari sekali. Misalnya: seorang yang lahirnya Jum'at Kliwon, hingga tiap hari Jum'at Kliwon ia harus melaksanakan puasa. Tujuannya untuk keselamatan, kesehatan, promosi pekerjaan, serta perawatan yang diperlukan dalam mencari nafkah, serta lain- lain. *Sedulur papat lima ganep* (pancer) yang menyertai kehidupan setiap orang saat dilahirkan menjadi tradisi orang Jawa untuk berpuasa weton. Yaitu: Darah, kawah/ketuban, ari-ari/tembuni, tali pusar, serta bayi. Dalam pandangan mistik Jawa, hal tersebutlah yang akan terus melekat pada diri seseorang semasa hidupnya. Dengan melakukan ibadah puasa *weton*, sama saja melaksanakan silaturahmi (sambung rasa), sekalian mengajak mereka buat melindungi sang bayi dari segala malapetaka serta kesusahan hidup, sehingga apa

²⁰ Imam Budhi Santosa, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia Jawa*, (Yogyakarta, Memayu Publishing, 2011). 83

²¹ Muhammad Alfian, *Perjumpaan Mistisisme Jawa dengan Islam* dalam Jurnal Yifa Al-Qulub. Volume 2. Nomer 1. Juli 2017, <https://rynari.wordpress.com/2012/04/15/1543/amp>, 47

yang telah dicita-citakannya dapat terkabul.²²

c. Puasa Ngebleng

Puasa *Ngebleng* dilakukan dengan meninggalkan seluruh kegiatan pelakunya, puasa ini dilakukan di dalam ruangan. Ruangan wajib hitam, tanpa sinar serta tanpa lampu menyala. Tidak boleh makan, minum, dan berhubungan intim. Pada saat tidur pun wajib diminimalisir. Orang yang tengah melaksanakan Puasa *Ngebleng* tidak diperbolehkan keluar kamar siang ataupun malam, terkecuali jika ingin buang air besar. Sepanjang Puasa *Ngebleng* disarankan bermeditasi ataupun berdoa/*wiridan*, sesuai tujuannya.²³

d. Puasa Ngrowot

Puasa Ngrowot dalam pelaksanaannya diperbolehkan untuk tidur. Waktu menempuh Puasa Ngrowot biasanya dalam jangka waktu yang lama. Puasa Ngrowot termasuk jenis puasa yang mudah dilakukan dibanding dengan puasa tarekat yang lain, sebab pelakunya diperbolehkan untuk merasakan berbagai jenis makanan. Dengan begitu,

umumnya orang dapat memakan makanan lebih banyak, akan tetapi untuk mereka yang tidak menyukai segala jenis umbi-umbian, puasa *Ngrowot* ini dirasa lumayan berat.²⁴

Jika Puasa Ngrowot dilaksanakan secara sungguh-sungguh tentu akan membawa manfaat dan kesejahteraan bagi mereka yang berpuasa dengan arti tidak melanggar pantangan di atas. Juga melakukannya secara rutin atau teratur akan membantu memperdalam pemahaman tentang agama.

e. Puasa Ngepel

Puasa ini dapat dikatakan sama dengan puasa putih, ialah makan nasi putih namun cuma sebesar kepalan tangan manusia. Umumnya Puasa Ngepel dilakukan hingga tujuh hari. Setiap harinya makan satu kepal, sehingga pada hari pertama, kedua hingga hari ketujuh selalu memakan jatah yang sama, dengan total tujuh kepal untuk tujuh hari. Ini umumnya dicoba guna memperoleh kekuatan-kekuatan tertentu, tidak hanya melatih kesabaran.²⁵

²² Imam Budhi Santosa, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia Jawa*, (Yogyakarta, Memayu Publishing, 2011). 85

²³ Imam Budhi Santosa, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia Jawa*, (Yogyakarta, Memayu Publishing, 2011). 88

²⁴ Muhammad Alfian, <https://rynari.wordpress.com/2012/04/15/1543/amp/> diunduh pada tanggal 02 Agustus 2019

²⁵ Imam Budhi Santosa, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia Jawa*, (Yogyakarta, Memayu Publishing, 2011). 88

C. Puasa Mutih dan Aktualisasinya dalam Tradisi Pengantin Jawa

1. Puasa Mutih

a. Pengertian puasa mutih

Dalam bahasa Jawa, “mutih” berarti memutihkan. Mutih yang dimaksud ketika seorang menempuh puasa dengan mengkonsumsi nasi putih serta air putih tanpa terdapat rasa apapun ataupun Ngasrep, walaupun cuma garam ataupun gula. Puasa dicoba sepanjang 24 jam (satu hari penuh) sehingga pelakon cuma makan serta minum sekali dalam satu hari. Pelaksananya bisa dicoba dengan jumlah hari ganjil. Penamaan mutih berasal dari tipe santapan serta minuman yang disantap sepanjang menempuh tirakat. Mutih melambangkan menyucikan diri, baik jiwa ataupun raga. Maka dari itu, puasa mutih dikonsepkan selaku metode seorang buat memutihkan diri ataupun membersihkan jiwa serta raga dari dosa yang sempat diperbuat dengan menjalaninya atas apa yang ingin dicapainya.

Puasa mutih merupakan suatu wujud ritual dengan tidak makan serta minum selain warna putih, dalam perihal ini makan nasi putih serta minum air putih. Puasa mutih sudah menjadi tradisi yang diketahui pada masyarakat umum. Biasanya ada diantara masyarakat yang percaya akan kejawaan serta tradisi-tradisi tertentu, Khususnya di daerah Jawa. Diyakini kalau

tujuan puasa ini merupakan buat memperoleh pengetahuan di bermacam bidang semacam ilmu ghaib, ilmu supranatural, serta lain sebagainya.²⁶

Bagi tinjauan kedokteran sendiri, puasa mutih memiliki akibat negatif yang berdampak pada kurang terpenuhinya isi gizi lain semacam vitamin, protein, mineral serta senyawa yang lainnya yang dibutuhkan badan, yang mana bisa diperoleh dari santapan 4 sehat 5 sempurna. Makan nasi sama saja dengan menerima beberapa besar karbohidrat, yang mempengaruhi faktor gula darah ke dalam badan sangat beresiko bagi pengidap diabet.

Akibat secara psikologis dapat membuat tekanan mental karena berlawanan dengan kemauan serta kebutuhan raga. Badan kita pada dasarnya membutuhkan konsumsi santapan yang baik, tetapi kita dituntut buat menahannya. Keadaan ini berakibat kurang baik untuk kesehatan mental. Puasa mutih sendiri berbeda dengan puasa biasanya. Bila puasa biasanya masih melindungi penyeimbang dengan masuknya konsumsi nutrisi, serta puasa biasanya jauh lebih bermanfaat buat proses detoksifikasi, sebab yang diatur merupakan waktu makan yang sepatutnya diperlukan oleh badan .

Dalam perihal ini puasa mutih dicoba dikala saat sebelum melaksanakan perkawinan,

²⁶ Finastri Anisa, *Dalamislam.com (online)*, <https://dalamislam.com/puasa/puasa-mutih-sebelum-menikah>. 2016. 15

perkawinan sendiri merupakan proses yang menghalalkan pergaulan serta menghalangi hak serta kewajiban dan sikap saling membantu antara seseorang pria serta seseorang wanita yang bukan mahram.

b. Manfaat Puasa Mutih

1). Lebih mensyukuri segala ciptaan Tuhan

Selama melakukan Puasa Mutih, justru mengajarkan kita bahwa makan tidak harus menggunakan lauk pauk pada saat makan, yang penting bahan makanan pokoknya adalah nasi. Dengan cara ini, kita akan belajar lebih banyak tau tentang kehendak dan kekuasaan Tuhan atas seluruh ciptaan-Nya di muka bumi. Bila tidak dibiasakan buat belajar mensyukuri seluruh ciptaan Tuhan, dengan begitu, Tuhan pula hendak menganugerahkan keikhlasan dalam bersyukur yang sangat terbatas. Dengan

melaksanakan Puasa Mutih pasti dapat memandang kalau makan tidak wajib dengan lauk pauk, asalkan makan nasi sudah menjadikan diri bersyukur atas nikmatNya.

2). Memperdalam ilmu Tarekat

Makna lain dalam melakukan puasa mutih dapat menjadikan manusia yang taat beribadah kepada Allah, menghambakan dirinya untuk

tuhanNya untuk mendapatkan ridho Allah.

3). Untuk mengendalikan hawa nafsu

Orang yang berpuasa normalnya mempunyai kestabilan emosi. Pelaku puasa mutih nyatanya mempunyai tujuan meningkatkan pemahaman spiritual, bukan cuma buat mendapatkan kebahagiaan tertentu yang bisa berbentuk harta apalagi kekuasaan. Ketika mempunyai kemauan semacam itu, sudah jelas kita bisa mengendalikan ego melalui puasa.

Dengan berlatih menghalangi santapan yang boleh dimakan, banyak pelakon yang berlatih buat tidak menuruti keinginannya walaupun terdapat peluang. Dengan dilatihnya diri diharapkan seseorang dapat meningkatkan keimanannya dalam menghadapi godaan hidupnya. Rasulullah SAW memerintahkan kepada umatnya untuk senantiasa menahan nafsunya karena ini pula disebut dengan jihad yang besar.

4). Sebagai media pembersih diri

Orang yang berpuasa harus mempunyai niat utuh untuk beribadah dan mensucikan diri, agar sifat negatif tidak dapat masuk ke dalam diri seseorang. Perbanyak perilaku waspada

serta mengingat Tuhan hendaknya membuat seorang mempunyai tingkatan ketenangan dari hal-hal yang menipiskan keimanan.²⁷

- 5). Membetulkan mutu batin serta rohani dan pengendalian diri.

Karena tanpa disadari sudah dilatih untuk menjadi vegetarian, sehingga diharapkan watak tumbuhan-tumbuhan bisa menyatu pada tubuhnya. Maksudnya nafsu amarah digantikan dengan nafsu mutmainnah, sehingga dapat terkontrol dengan baik.

²⁸

2. Aktualisasi Puasa Mutih dalam Tradisi Pengantin Jawa

Mutih adalah seseorang menjalani puasa dengan memakan makanan dan minuman yang berwarna putih tanpa ada rasa dan warna (*ngasrep*). Mutih berasal dari kata putih yang maknanya bersih atau suci, maka puasa mutih ini bermakna membersihkan atau mensucikan diri dari hawa nafsu dengan menahan diri dari makanan-makanan yang berbau atau berbumbu. Menurut beberapa ahli bahwa puasa adalah ritual tertua di dunia, ritual tersebut menggabungkan antara kegiatan religius dan budaya.

Puasa mutih adalah puasa satu hari penuh mulailah terbit fajar

hingga terbenamnya matahari dengan buka serta sahur menggunakan nasi putih dan air putih. Puasa mutih yaitu memakan makanan pokok dan minuman yang tidak ada rasanya atau tawar. Pelaku puasa mutih juga mengatakan bahwa puasa mutih adalah puasa tanpa rasa dengan tidak memakan makanan yang tidak berbumbu dan berminyak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa puasa mutih ini adalah puasa *ngasrep* (tanpa rasa) yang hanya memakan makanan yang putih saja tanpa ada bumbu atau warna apapun.

a. Landasan dilakukan Puasa Mutih

Puasa Mutih ini adalah aktivitas buat mencegah agar hawa nafsu itu tidak berlebihan, karena dengan berpuasa bisa mengurangi hawa nafsu dalam setiap hal, mulai dari makan, minum dan bersenggama. Jika ingin berbuat yang dilarang oleh Allah pun terkadang masih bisa mencegahnya, karena sedang berpuasa. Dengan begitu ada beberapa ayat Al-Qur'an serta Hadis yang menjadi landasan puasa mutih diantaranya yaitu:

عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ

فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَاشِرُوهُمْ

²⁷ <http://manfaat.co.id/manfaat-puasa-ngrowot/amp>

²⁸ Imam Budhi Santosa, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia Jawa*,

(Yogyakarta, Memayu Publishing, 2011). 88

لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ

وَجَاءُ (Muslim, 778)

وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى

يَبَيِّنَ لَكُمْ الْحَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْحَيْطِ الْأَسْوَدِ

مِنَ الْفَجْرِ (القرآن سورة البقرة : ١٨٧)

Artinya : ...Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga jelas bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar (QS. Al-Baqarah ayat 187).

Selain diatas juga terdapat hadist yang menjelaskan puasa mutih diantaranya adalah:

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَأَبُو كُرَيْبٍ

قَالَ لَا حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنْ

عُمَارَةَ بْنِ عُمَيْرٍ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ يَزِيدَ عَنْ

عَبْدِ اللَّهِ قَالَ قَالَ لَنَا رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ

اسْتَطَاعَ مِنْكُمْ وَسَلَّمَ يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مِنَ

الْبَاءَةِ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَخْصَنُ

Artinya : dari Abu Bakr bin Abu Shaiba dan Abu Karib bagi kami Rasulullah Saw, “wahai para pemuda barang siapa diantara kalian yang mampu memberi nafkah, maka kawinlah, dan barang siapa yang tidak mampu (memberi nafkah), hendaklah ia berpuasa, karena sesungguhnya puasa merupakan peredam baginya”.

b. Manfaat Puasa Mutih bagi Calon Pengantin

Puasa mutih melatih seseorang menjadi orang yang bersyukur, sabar dan tirakat. Puasa mutih ini bermanfaat untuk diri kita menjadi lebih sehat dan lebih tawakal dalam menghadapi apapun dalam hal dunia maupun akherat nanti. Dengan Puasa Mutih juga dapat membuat semua sesuatu di dunia menjadi lebih mudah. Bukan hanya itu, Puasa Mutih membawa perubahan positif bagi pelakunya, dimulai dengan kesabaran, kejujuran dan menyehatkan badan sebelum mengadakan pesta pernikahan.

Puasa mutih juga melatih calon pengantin menuju jiwa sosial yang tinggi, karena akan terbuka jiwa keprihatinannya.

Misalnya, ketika seorang pengemis atau orang yang tidak berdaya berada di jalan atau di mana saja, maka pelaku akan iba atau simpati dan menawarkan sebagian hartanya untuk membantu pengemis itu.

Puasa mutih juga memiliki banyak manfaat, Salah satunya yaitu membantu mencapai kesuksesan sebelum membuat hajat besar atau kecil. Puasa mutih dilakukan sebelum acara resepsi dimulai, mitosnya untuk melancarkan acara pernikahan agar tidak turun hujan dan ketika hujanpun tidak terlalu deras hanya turun grimis biasa. Ada juga mitos yang lain seperti jika pengantin putri puasa mutih maka tidak akan keluar keringat ketika sedang jajar. Maka untuk itu biasanya pengantin melakukan puasa mutih agar terhindar dari nasib buruk.

Puasa pada intinya untuk melatih menahan hawa nafsu agar tidak berlebihan dan meminta kepada Allah Ta'ala agar dibersihkan hatinya seperti bayi yang baru lahir. Manfaat bagi kesehatan juga sangat baik, karena nutrisi yang ada pada nasi putih dan air putih itu baik bagi kesehatan, dan gizinyapun ada. Karbohidratnya juga ada dan kadar gulanya juga ada, sehingga bisa dikatakan Puasa Mutih bagi calon pengantin ini adalah bentuk *ikhtiyar* untuk melatih hidup sehat.

c. Tata Cara Pelaksanaan Puasa Mutih Bagi Calon Pengantin Jawa

Sebelum akad, hendaknya puasa mutih terlebih dahulu dengan menggunakan cara seperti puasa mutih lainnya, calon pengantin harus melaksanakan puasa mutih tiga hari berturut-turut mulai dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Selama puasa mutih calon pengantin dilarang memakan makanan yang berbumbu atau yang berwarna tetapi hanya memakan nasi putih serta air putih saja. Begitupun dengan berbuka dan sahur harus memakan makanan yang berwarna putih dan minum yang berwarna putih tidak boleh berasa atau berwarna.

Puasa ini dilakukan tiga hari sebelum acara pernikahan dimulai, misalnya hari akad nikah tanggal 6 Juni maka puasa mutih dilakukan pada tanggal 3, 4, dan 5 Juni. Lalu jika sudah akad pengantin diperbolehkan makan seperti biasanya lagi. Dengan begitu calon pengantin biasanya melakukan puasa ini selama tiga hari untuk mempercantik wajah agar terlihat beda dari wajah aslinya, Orang Jawa biasa menyebutnya dengan kata *pangkling*.

d. Niat serta Do'a Puasa Mutih

Niat dan do'a Puasa Mutih biasanya dilakukan diawal waktu (malam atau sehabis sahur) ketika hendak ingin melakukan puasa besok pagi, yaitu dengan cara mengucapkan:

“Niat ingsun puasa mutih kangge mutih aken awak kiambek supados saged dados kados lare bayi kang nembe mawon lahir”

Do'a Puasa Mutih :

اَللّٰهُمَّ بَيِّضْ وَجْهِيْ بِنُوْرِكَ يَوْمَ

تَبْيِيْضُ وُجُوْهِ اَوْلِيَائِكَ وَلَا تُسَوِّدْ وَجْهِيْ

بِظُلُمَاتِكَ يَوْمَ تَسَوَّدُ وُجُوْهِ

اَعْدَائِكَ

Artinya : “Wahai Tuhanku putihkan wajahku dengan cahaya-Mu pada hari Kau putihkan wajah para wali-Mu. Jangan Kau hitamkan wajahku dengan kegelapan pada hari Kau hitamkan wajah para musuh-Mu.”

d. Cara Melakukan Puasa Mutih

Beberapa cara yang dilakukan calon pengantin putri untuk melaksanakan puasa mutih yang hendak melangsungkan pernikahan,

diantaranya: menyiapkan segelas air putih, sholat khajat 2 rokaat niatkan untuk melancarkan khajat pernikahan, bacaan yang harus dibaca adalah surat Al Fatikhah 1 kali lalu surat Al Ikhlas 11 kali pada rokaat pertama. Selanjutnya membaca surat Al-Fatihah 1 kali lalu dilanjutkan surat Al Insyiroh 11 kali pada rokaat kedua.

f. Relasi Puasa Mutih dalam Pernikahan

Adapun relasi puasa mutih dalam pernikahan yaitu agar tidak takabur. Dalam pernikahan tersimpan jiwa yang suci dan bersih sehingga tidak boleh merugikan orang lain seperti halnya merusak rumah tangga orang lain dan ikut campur dalam masalah rumah tangga orang lain. Kaitanya puasa mutih dengan pernikahan agar orang yang hendak menikah dianjurkan untuk berpuasa dan melarang untuk mengganggu orang lain dan tidak mudah takabur.

Perkembangan tradisi puasa mutih ini mengalami perubahan yang menjadi semakin baik akan tetapi semakin sedikit orang yang mempercayainya. Banyak faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Faktor perubahan yang mempengaruhi puasa

mutih menjadi semakin baik dipengaruhi oleh adanya perkembangan zaman yang dibarengi dengan ilmu fiqh kontemporer. Sedangkan puasa nyireh yang tergerus zaman diakibatkan karena tradisi ini dikalahkan oleh budaya globalisasi yang kian lama kian mengikis, budaya nusantara yang sudah lama terjadi di bumi ini.

Pada dasarnya, adat tradisi orang Jawa itu tidak bisa dipisahkan oleh kebiasaannya karena sejatinya itu merupakan unsur atau kebiasaan mereka yang sudah melekat pada dirinya dan daerah tersebut. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa intisari dari filosofi kebudayaan dan adat tradisi Jawa ini adalah keharmonisan dan sikap toleransi yang sangat kuat. Jika dilihat dari filosofi puasa mutih sendiri dapat dikatakan bahwa puasa mutih ini melatih agar selalu ingat dan dekat kepada Allah dalam keadaan apapun, melatih agar terhindar dari hawa nafsu yang berlebihan dan melatih agar selalu bersyukur dan bersabar dalam laparnya berpuasa. Bukan hanya itu saja dengan puasa mutih juga mengingatkan bahwa sejatinya di dunia ini juga ada bala atau musibah yang pasti akan datang tetapi tidak tau kapan datangnya. Untuk

mencegah hal itu orang Jawa mempercayainya dengan melaksanakan tirakat seperti halnya tirakat Puasa mutih ketika hendak ingin menjadi pengantin (melaksanakan khajat besar).

V. KESIMPULAN DAN SARAN

Puasa mutih merupakan sebuah ritual yang sangat filosofis, dari aspek kesejarahan puasa mutih termasuk sudah ada sejak dahulu kala, dari aspek kearifan lokal merupakan bentuk mengasah spiritualitas serta kecerdasan sosial yang terdapat di tradisi Jawa, aspek keislaman puasa mutih berdasar pada nilai filosofis puasa dan penyucian diri dalam ajaran Islam.

Salah satu bentuk aktualisasinya adalah adanya tradisi puasa mutih bagi calon pengantin, sebuah tradisi yang banyak memberikan manfaat, salah satunya adalah sebagai tirakat buat mendekatkan pelaku kepada Allah SWT, agar tidak keluar keringat ketika resepsi sedang berlangsung, ingin memperbaiki akhlak, ingin bisa mengontrol serta menahan hawa nafsu yang ada pada dirinya agar tidak terlalu agresif, ingin melancarkan atau mensukseskan khajat besar yaitu pernikahan, ingin tidak turun hujan ketika resepsi pernikahan sedang berlangsung, turun hujanpun hanya grimis kecil saja tidak sampai turun hujan deras, dan ingin tampak terlihat aura pancaran keindahan, lebih cantik dan, atau tampan (pangkling).

Sebagai saran penulis, akan lebih sempurnanya bagi peneliti lainnya, apabila penelitian studi kepustakaan ini dilakukan juga dalam bentuk penelitian lapangan (*field research*), misalnya bagaimana dampak akibat apabila seorang calon pengantin tidak melakukan ritual puasa mutih terlebih dahulu menjelang akad nikahnya, dan disamping itu puasa mutih yang menjadi kearifan lokal di pulau Jawa khususnya, akan lebih dapat dilanjutkan dengan penelitian lainnya bagaimana puasa mutih bagi masyarakat di luar pulau Jawa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Jakarta, Gema Insani, 2003.
- Aena Safrida, *Bentuk dan Proses Ritual Komunitas Islam Kejawen di Kelurahan Kertosari Kecamatan Temanggung* dalam Jurnal Pendidikan Sosiologi, 2017.
- A. Syifa'ul Qulub, *Pengaruh Puasa Terhadap Kecerdasan Spiritual* dalam Attaqwa: Jurnal Pendidikan Islam. Volume 12 Nomor 1, Januari, 98-99, 2016.
- Choiriyah, *Puasa Ngrowod (Study Kasus di Pesantren Putri Miftachurrasyidin Cekelan Temanggung)*, Skripsi, tidak dipublikasikan. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2014.
- Finastri Anisa, *Dalamislam.com (online)*, <https://dalamislam.com/puasa/puas-a-mutih-sebelum-menikah>. 2016.
- Imam An-Nawawi, *Syarah Shahih Muslim (Penjelasan Kitab Shahih Muslim) buku ke-8*. Jakarta, Pustaka Azzam, 2011.
- Imam Budhi Santosa, Imam, *Laku Prihatin: Investasi Menuju Sukses ala Manusia Jawa*, Yogyakarta, Memayu Publishing, 2011.
- Khalilurrahman; dkk, *Pengembangan Bimbingan Konseling Islam berbasis Tradisi Jawa* dalam Jurnal NAADYA. Volume 10. Nomer 1. Januari, 12, 2014
- Kementrian Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Surabaya, Pustaka Agung, 2013.
- Mega Ariyanti, *Konsep Tirakat Puasa Kejawen Bagi Penghayat Kepercayaan Kejawen* dalam Proceeding.upi.edu. Prosiding, Seminar Internasional Riksa Bahasa XIII, 2019.
- Muhammad Alfian, *Perjumpaan Mistisisme Jawa dengan Islam* dalam Jurnal Yifa Al-Qulub. Volume 2. Nomer 1. Juli 2017, <https://rynari.wordpress.com/2012/04/15/1543/amp>.
- Muhammad Hamid, *Puasa Sunnah dan Hikmahnya*, Jakarta, Tugu Publisher, 2015.
- Nurcholish Madjid; dkk, *Puasa Titipan Menuju Rayyan*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2000.

Teungku Muhammad Hasbi Ash Shiddieqy, *Pedoman Puasa*, Semarang, PT Pustaka Rizki Putra, 2000.

Tgk. H.Z.A. Syihab, *Tuntunan Puasa Praktis*, Jakarta, Bumi Aksara, 1998.

Yusuf Qardhawi, *Fiqih Puasa*, Surakarta, Era Intermedia, 2000.

Zakiah Daradjat, *Puasa Meningkatkan Kesehatan Mental*, Jakarta, CV RUHAMA, 1993.

<http://manfaat.co.id/manfaat-puasa-ngrowot/amp> di unduh pada tanggal 02 Agustus 2019, pukul 10.27