

TINJAUAN FIKIH DAN TASAWUF TERHADAP TIRAKAT DALAM TRADISI JAWA

M. ALAN AL FARISI
UIN Sunan Ampel Surabaya
alanmuhammad0804@gmail.com

Abstract

Muslims in Java today are still familiar with the legacy of the tirakat tradition, which has been passed down for centuries as a result of the spread of Islam in Java. Tirakat is a traditional phenomenon intertwined with spirituality and religious values, often sparking debates about the legality of practicing it. This is what prompted the author to explore and analyze how Islamic jurisprudence (fiqh) and Sufism perceive the enduring tirakat tradition in Java. This research employs a literature review method, using scholarly literature as its primary data source. The study yields novel insights into the perspectives of Sufism and Islamic jurisprudence on the tirakat traditions of Javanese society. Tirakat is a form of ascetic practice closely tied to spirituality, involving the suppression of desires through fasting or secluding oneself in secluded and quiet places such as mountains or caves. Javanese society recognizes many diverse types of tirakat, which can broadly be categorized into three forms: fasting tirakat, ascetic tirakat, and vigil tirakat. Tirakat in Javanese tradition may be practiced as long as it does not contradict Islamic law, does not harm oneself, and does not neglect more important matters.

Keyword:

Fiqh; Sharia; Sufism; Tirakat

Abstrak

Umat Islam Jawa saat ini masih akrab dengan peninggalan tradisi tirakat yang telah diwariskan sejak berabad-abad sebagai hasil dan buah dari proses penyebaran agama Islam di tanah Jawa. Tirakat merupakan fenomena tradisi yang bercampur dengan spiritualitas dan nilai agama yang sering kali menimbulkan pertentangan mengenai hukum mengamalkannya. Hal itulah yang kemudian menjadikan penulis tertarik untuk menggali dan mengupas bagaimana fikih dan tasawuf memandang tradisi tirakat yang hidup dan lestari di Jawa ini. Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka yang menjadikan literatur kepustakaan sebagai sumber datanya. Penelitian ini menghasilkan novelty berupa pandangan tasawuf dan fikih terhadap

tradisi tirakat masyarakat Jawa. tirakat merupakan sebuah laku prihatin yang erat kaitannya dengan spiritualitas yang merupakan upaya menahan hawa nafsu dengan melakukan puasa atau mengasingkan diri ke tempat yang sepi dan sunyi seperti gunung atau gua. Masyarakat Jawa menganal banyak jenis tirakat yang sangat beragam yang secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi tiga bentuk, yaitu tirakat puasa, tirakat tapa, dan tirakat meleak. Tirakat dalam tradisi Jawa boleh dilakukan selama tidak bertentangan dengan syariat Islam, tidak menyakiti diri sendiri, dan tidak pula meninggalkan sesuatu yang lebih penting.

Kata Kunci

Fikih, Syariat; Tasawuf; Tirakat

Pendahuluan

Tasawuf di Nusantara merupakan bagian kajian yang tidak dapat terpisah dalam kajian masuknya Islam ke Nusantara. Islam menyebar luas dan diterima dengan damai di Nusantara didominasi kecenderungan nuansa tasawuf dalam ajaran Islam yang dibawa oleh para penyebarannya, yaitu Walisongo. Tokoh penyebar Islam yang terabadikan dalam kisah tutur yang turun temurun di kalangan masyarakat yang dianggap sukses menyebarkan agama Islam di bumi Nusantara khususnya Jawa adalah para Walisongo dan Syekh Siti Jenar. Pada kisah Walisongo dan Syekh Siti Jenar, hal yang paling menarik adalah pertentangan di antara keduanya. Para Walisongo menyebarkan agama Islam dengan nuansa tasawuf yang bercorak Sunni Akhlaki. Sedangkan Syekh Siti Jenar menyebarkan ajaran Islam dengan nuansa tasawuf yang bercorak falsafi yang kental akan paham Wahdatul Wujud atau Ittihad yang kemudian di kenal dengan ajaran *Manunggaling Kawula Gusti*. Puncak dari polemik dan pertentangan antara Walisongo dan Syekh Siti Jenar adalah hukuman mati yang dijatuhkan majelis Walisongo terhadap Syekh Siti Jenar yang dianggap menyebarkan ajaran yang dapat menyesatkan umat. Pertentangan antara Walisongo dan Syekh Siti Jenar kemudian melahirkan dua golongan, yaitu golongan hakikat yang cenderung pada hakikat dan seakan-akan tidak lagi menjalankan syariat sebagaimana Syekh Siti Jenar yang kemudian hal itu berdampak buruk pada keislaman orang awam yang baru masuk Islam, serta golongan syariat yang cenderung hanya pada aspek syariat atau fikih sebagaimana para Walisongo yang

menonjolkan aspek fikih atau daripada hakikat untuk kalangan awam (Sri Mulyati 2017, 8).

Walisongo mengajarkan ajaran Islam yang bercorak sufistik yang memiliki unsur tarekat yang kental. Di mana setiap wali dari majelis sembilan wali yang menyebarkan agama Islam di tanah Jawa ini adalah penganut tarekat dan seorang guru tarekat yang mengajarkan metode mencapai kesucian jiwa dan raga atau metode untuk dapat *wuṣūl* kepada Allah. Agus Sunyoto menyatakan bahwa Sunan Ampel yang disebut sebagai pimpinan Walisongo tidak hanya mengajarkan ilmu syariat, melainkan juga mengajarkan ilmu tarekat serta hakikat dengan menggunakan metode suluk tarekat Naqshabandiyah (Sahabat PAI 3A, 2023, p. 63). Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa tradisi Islam yang berkembang di Jawa ini merupakan tradisi Islam yang bercorak sufistik. Sehingga tidak heran masyarakat Jawa sangat mengenal tirakat atau dalam bahasa tasawuf disebut *riyāḍoh*. Tirakat merupakan ajaran tasawuf atau tarekat yang berarti meninggalkan hal-hal yang sia-sia seperti banyak makan, tidur, dan berbicara kemudian melanggengkan melek, puasa, dan memperbanyak membisu untuk banyak mengingat dan bermunajat kepada Allah. Kata tirakat biasa muncul untuk merespons keadaan sulit yang menimpa manusia atau adanya keinginan yang sulit terwujud yang membutuhkan upaya pendekatan kepada Allah, agar Allah mempermudah urusan dan mengabulkan hajatnya. Dari situ dapat diketahui bahwa tasawuf tanpa disadari telah mengakar kuat dalam tradisi keislaman atau keagamaan masyarakat Jawa. Maka dari itu, dapat di katakan bahwa masyarakat Jawa merupakan pengamal tasawuf, meskipun tanpa disadari. Karena banyaknya nilai atau ajaran tasawuf yang telah membudaya dan menjadi tradisi dalam keislaman masyarakat Jawa. Tasawuf yang mentradisi dalam kehidupan orang Jawa memiliki keunikan tersendiri yang kemudian memunculkan gagasan baru di kalangan para akademisi mengenai tasawuf Nusantara. Tasawuf Nusantara merupakan tasawuf (aspek, nilai, tokoh, karya, dan amalan tasawuf) yang hidup dan berkembang di wilayah Nusantara yang telah berbaur dengan berbagai kebudayaan yang ada di Nusantara yang dipandang para akademisi memiliki keunikan tersendiri.

Riyāḍoh sebagai manifestasi ajaran tasawuf yang berupa pengendalian diri dari belenggu nafsu telah berkembang dan berasimilasi dengan tradisi keagamaan dan kebatinan Jawa. Hal itu menimbulkan ketertarikan penulis untuk mengetahui bagaimana pandangan tasawuf dan fikih mengenai asimilasi ajaran tasawuf dan tradisi Jawa yang dengannya di zaman ini kita mengenai berbagai macam tirakat yang ada yang antara lain seperti: melek, tapa, puasa *ngerowot*, *ngidang*, *ngedan*, *mbisu*, dan lain sebagainya. Ketertarikan tersebut kemudian menjadikan penulis melakukan penelitian ini dengan metode penelitian *library research*. *Library research* atau studi pustaka merupakan metode penelitian yang menjadikan khazanah kepustakaan yang terdiri dari buku, artikel jurnal, catatan, literatur, dan laporan yang terkait dengan tema penelitian sebagai data penelitian. Penelitian studi pustaka menjadikan literatur-literatur yang ada sebagai data penelitian, tanpa perlu mengambil data primer secara langsung dari lapangan (Sari dan Asmendri 2020, 43).

Penelitian ini merupakan penelitian yang baru yang penulis pastikan dari penelusuran penulis terhadap topik terkait. Penulis mendapati beberapa karya ilmiah yang tentunya berbeda dengan penelitian yang penulis lakukan yang di antaranya: pertama, penelitian Nur Khijja dan Turmudi dengan judul “Tirakat Puasa *Bilaruh* sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah” yang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan ragam penelitian fenomenologi yang menjadikan observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data yang kemudian menghasilkan novelty berupa pengaruh menjalankan tirakat puasa *Bilaruh* dengan istikamah terhadap perkembangan ESQ santri (Fiddari dan Turmudi 2020). Kedua, penelitian skripsi yang dilakukan oleh Mila Minhatul Maula yang berjudul “Pengaruh Pelaksanaan Tirakat Ngrowod dan Puasa Daud terhadap Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren An Nur Putri Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta” yang menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain non-eksperimen yang menghasilkan novelty berupa pengaruh tirakat *Ngerowot* dan puasa Daud terhadap kesehatan mental

santri di pondok pesantren Anu Nur Putri dengan hasil data menunjukkan pelaksanaan tirakat Ngerowot dan puasa Daud mempengaruhi kesucian jiwa santri sebesar 75,7% dan sisanya dipengaruhi faktor lain (Maula 2020). Ketiga, penelitian skripsi oleh Khoniq Nur Afiah yang berjudul “Tindakan Sosial Tirakat Santri Milenial (Studi Kasus Santri Perkotaan di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak Yogyakarta)” yang merupakan penelitian lapangan dengan wawancara, observasi, dan dokumentasi sebagai teknik pengumpulan data yang menghasilkan novelty berupa motivasi santri milenial dalam melakukan tirakat dan menyajikan 8 motif santri milenial perkotaan dalam menjalankan laku tirakat (Afiah 2019). Keempat, penelitian Dwi Yulisan dkk., yang berjudul “Tirakat dalam Laku Spiritual Dalang Topeng Indramayu” yang menggunakan metode penelitian kualitatif dengan wawancara mendalam, observasi, dan telah pustaka sebagai teknik pengumpulan datanya yang menghasilkan kesimpulan bahwa tirakat tidak hanya bagian dari laku spiritual para dalang topeng Indramayu melainkan juga syarat untuk mendapatkan gelar dalang topeng Indramayu tersebut (Yulisa, Wastap, dan Saleh 2023). Dari berbagai tinjauan pustaka di atas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini merupakan penelitian yang baru dan berbeda dengan penelitian sebelumnya dari segi judul, metode penelitian, dan hasil penelitian. Penelitian ini berusaha mengupas tinjauan fikih dan tasawuf terhadap tradisi tirakat masyarakat Jawa. Penelitian ini membahas mengenai definisi fikih dan tasawuf, definisi tradisi dan tirakat, tinjauan fikih dan tasawuf terhadap tirakat dalam tradisi Jawa, dan tirakat untuk kebahagiaan hidup dan terkabulnya hajat.

Definisi Fikih dan Tasawuf

Fikih secara bahasa bermakna memahami, mengetahui, dan menjalankan. Fikih secara istilah didefinisikan sebagai pengetahuan akan hukum Islam yang bersifat praktis berdasarkan dalil-dalil yang jelas dan terperinci. Mustafa Ahmad Zarqa mendefinisikan fikih sebagai suatu disiplin ilmu dalam agama Islam yang berkenaan dengan hukum-hukum syariat yang didapatkan dari dalil yang terperinci yang kemudian menjadi arahan, pedoman, dan aturan dalam berperilaku,

bersikap, dan bertindak umat Islam (Wahyuddin 2020, 1). Senada dengan itu, ulama di kalangan Mazhab Syafi'i mendefinisikan fikih sebagai suatu ilmu yang membahas dan menjelaskan segala hukum syariat Islam yang berkenaan dengan perbuatan dan tindakan para *mukallaf* yang telah dibebani syariat Islam yang digali dan didapatkan dari dalil yang jelas dan terperinci (Shaifudin 2019, 201).

Fikih sebagai salah satu disiplin keilmuan agama Islam yang dengannya aspek Islam sebagai salah satu fondasi agama Islam dapat terwujud, memiliki urgensi yang sangat penting bagi setiap pemeluk agama Islam untuk dipelajari. Wahab Kholaf menjelaskan bahwa tujuan penting mempelajari fikih adalah mengetahui hukum-hukum fikih atau syariat atas perkataan, tindakan, dan perbuatan sehingga umat Islam dalam berkata, bertindak, dan berbuat selalu berada dalam koridor syariat yang benar yang diridai Allah (Siregar 2022, 12). Fikih sebagai disiplin keilmuan agama Islam mempunyai ruang lingkup pembahasan yang meliputi hubungan dengan Allah yang disebut dengan fikih ibadah dan hubungan dengan manusia yang disebut fikih muamalah. Kajian fikih berpusat pada penetapan hukum syariat atas segala perkataan dan perbuatan mukalaf. Kajian fikih kemudian melahirkan berbagai teori dalam ibadah dan muamalah yang dapat dijadikan ketetapan hukum dalam menilai setiap perkataan, tindakan, dan perbuatan sesuai atau tidak dengan ketentuan syariat yang ada. Kajian fikih ibadah akan melahirkan teori-teori ibadah seperti salat, zakat, puasa, dan haji yang dengannya setiap umat Islam dituntut menjalankan salat, puasa, zakat, dan haji sesuai dengan teori yang ada. Kajian fikih muamalah akan melahirkan teori-teori muamalah seperti pernikahan, jual-beli, gadai, sewa-menyewa, dan hukum pidana yang dengannya setiap umat Islam diharuskan mematuhi hal tersebut dalam bermuamalah atau berhubungan dengan orang lain (Siregar 2022, 16).

Sedangkan tasawuf menurut para ahli berasal dari beragam kata yang setiap ahli mempunyai pendapat masing-masing. Kata-kata tasawuf disebut-sebut berasal dari kata *saf* yang berarti barisan. Pendapat tersebut berdasar pada kenyataan, di mana para sufi adalah orang yang berusaha berada di baris pertama dalam salat maupun berjuang di jalan Allah. Pendapat kedua, tasawuf berasal dari kata *Ahlu Suffah* yang berarti serambi masjid Nabi. Di mana serambi tersebut

merupakan tempat yang dijadikan tempat tinggal bagi sahabat yang tuna wisma atau tidak memiliki rumah. Para pemukim *suffah* umumnya menjadi orang-orang yang zuhud dan banyak meriwayatkan hadis Nabi. Karena mereka adalah orang yang paling banyak melihat dan berinteraksi dengan Nabi Muhammad selain istri dan keluarganya. *Ahlu Suffah* inilah yang kemudian dianggap sebagai cikal bakal pondok pesantren. Pendapat ketiga, tasawuf berasal dari kata *ṣafā* yang berarti suci atau jernih. Di mana para sufi adalah orang-orang yang memiliki jiwa dan hati yang bersih yang senantiasa membersihkan hati dan jiwanya dari segala kotoran. Pendapat keempat, kata tasawuf berasal dari kata *shaufanah* yang merupakan buah berbulu yang hidup di kegersangan padang pasir. Pendapat ini sering kali ditolak karena dianggap derivasinya terlalu jauh. Pendapat kelima, kata tasawuf berasal dari kata *shopia* dari bahasa Yunani yang berarti orang-orang yang bijak. Pendapat ini dianggap kurang kuat dan mengesankan bahwa tasawuf tidak murni berasal dari Islam karena terpengaruh filsafat Yunani. Padahal tentu antara tasawuf dan filsafat adalah ilmu yang sepenuhnya berbeda, di mana tasawuf menggunakan rasa dan filsafat menggunakan akal atau rasio. Pendapat keenam, kata tasawuf berasal dari kata *ṣūf* yang berarti bulu domba yang merujuk pada pakaian kaum sufi pada awal kemunculan tasawuf yang berasal dari bulu domba yang melambangkan kesederhanaan. Pakaian yang terbuat dari bulu domba menjadi pakaian khas para sufi saat itu yang melambangkan kezuhudan, kesederhanaan, rendah hati, kefakiran kepada Allah, dan kebebasan dari perbudakan duniawi. Orang yang memakai pakaian yang terbuat dari *ṣūf* disebut sufi. Kata *ṣūf* yang berarti bulu domba sebagai asal kata tasawuf diyakini para ahli sebagai pendapat yang paling kuat dan tepat (Syamsul Bakri, 2020, p. 5).

Tasawuf menurut istilah juga memiliki banyak pengertian berdasarkan pada interpretasi setiap ahli pada tasawuf. Tasawuf menurut Makruf al-Kurkhi adalah disiplin keilmuan yang membahas tentang cara menjauhi dan membersihkan ketamakan terhadap apa yang ada di tangan dan menalikan diri terhadap apa yang hakiki. Ahmad al-Jariri mengartikan tasawuf sebagai pengetahuan akan akhlak mulia dan tercela sehingga dapat keluar dari akhlak tercela dan masuk ke dalam akhlak yang mulia lagi terpuji. Imam Junaid memaknai

tasawuf sebagai disiplin ilmu yang membahas mengenai metode pendekatan kepada Allah yang menjadikannya selalu bersama Allah tanpa ikatan atau hubungan. Menurut Imam Junaid apabila seorang hamba bersama Allah, akan tetapi masih merasa bahwa dirinya ada dan berhubungan kepada Allah, maka dia belum dianggap bertasawuf secara sempurna. Karena orang yang bertasawuf telah kehilangan eksistensinya dan yang ada hanyalah eksistensi Allah semata. Itulah sebenar-benarnya tauhid yang sering kali salah dipahami dan gagal dipahami oleh sebagian umat Islam. Ajaran Imam Junaid tersebut kemudian dikembangkan oleh sufi setelahnya yaitu Abu Mansur al-Hallaj yang dihukum mati karena dianggap ulama syariat mengaku sebagai al-Haq (Maksudin & Cecep Jaenudin, 2019, pp. 15–16).

Tasawuf dalam pandangan penulis adalah suatu disiplin ilmu yang membahas dan mengajarkan penyucian hati dan jiwa dari kotoran-kotorannya serta menjadikan hati dan jiwa dihiasi akhlak terpuji dan bersih dari akhlak tercela, sehingga seorang pengamal tasawuf dapat berada sedekat-dekatnya dengan Allah hingga seakan-akan melihat-Nya. Tasawuf dalam pandangan penulis adalah manifestasi dari salah satu dari tiga rukun agama Islam, yaitu Ihsan. Apabila fikih menjadi ilmu yang membahas akan urusan Islam dan tauhid menjadi ilmu yang membahas urusan Iman, tasawuf menjadi ilmu yang membahas urusan Ihsan. Oleh karena itu, penulis sangat tidak setuju apabila ada pihak yang mengatakan bahwa tasawuf tidak bersumber dari ajaran Islam. Karena dari Hadis Rasulullah yang menjelaskan mengenai Iman, Islam, dan Ihsan, dapat disimpulkan bahwa tasawuf adalah perangkat keilmuan untuk mencapai Ihsan sebagai salah satu asas atau fondasi agama Islam. Oleh karena itu, biarpun umat Islam menjalankan aspek Iman dan Islam dengan sekuat tenaga, namun tidak menjalankan aspek Ihsan, maka keislamannya belum lah sempurna dan pasti banyak tingkah laku yang tidak sesuai dengan ajaran Islam.

Tasawuf merupakan disiplin ilmu agama Islam yang mempelajari secara luas dan tuntas mengenai akhlak mulia dan bagaimana menghiasi diri dengan akhlak mulia serta membersihkan diri dari akhlak yang tercela. Akhlak sendiri berasal dari bahasa Arab yang merupakan jamak dari kata yang mempunyai beberapa makna seperti budi pekerti, tingkah laku, perangai, dan tabiat. Secara terminologi,

akhlak dimaknai sebagai pengetahuan akan konsep baik dan buruk, tata pergaulan manusia, dan penentu akan tujuan akhir dari usaha serta pekerjaannya. Akhlak sebagai suatu pengetahuan praktis sangat lah melekat pada diri dan bersatu padu dengan perilaku seseorang yang menjadikan perilaku seseorang baik atau buruk. Karena pengetahuan tentang akhlak akan menuntut diri untuk bertingkah laku dengan baik setelah mengetahui antara baik dan buruk. Dengan demikian, orang yang mempunyai perilaku buruk akan disebut tidak berakhlak atau memiliki akhlak tercela. Sedangkan orang yang memiliki perilaku baik akan disebut berakhlak baik atau mempunyai akhlak yang mulia atau baik (Syarifah Habibah, 2015, p. 73).

Tasawuf sebagai keilmuan Ihsan memuat tiga aspek atau karakter, yaitu praktis, teoritis, filosofis. Tasawuf sebagai pengetahuan filosofis berisikan ajaran mengenai sistem mengenal dan mendekat kepada Allah dengan filosofi mistis. Tasawuf sebagai pengetahuan teoritis berisikan ajaran mengenai teori-teori akan cara atau tuntunan mencapai makrifat kepada Allah melalui penyingkapan secara langsung maupun *kasyf al-hijab*. Tasawuf sebagai pengetahuan praktis haruslah diamalkan dan diimplementasikan dalam tindak, sikap, laku, dan perbuatan sebagai upaya pembinaan moral salik. Tasawuf sebagai ilmu praktis akan menuntut diri untuk bertingkah laku sesuai dengan apa yang diketahui dan dijelaskan dalam ilmu tasawuf. Sehingga tasawuf sebagai sebuah ilmu praktis dapat berperan dalam pembentukan kualitas moral seseorang. Untuk itu, tasawuf sebagai ilmu praktis sangat ditekankan untuk diajarkan kepada para santri dan siswa. Agar para santri mendapatkan pelajaran dan pembinaan akan akhlak yang mulia yang kemudian mereka terapkan sehingga para santri dan siswa memiliki akhlak yang mulia yang mencerminkan ajaran agama Islam yang terimplementasi dalam pribadi dan akhlak Rasulullah (Mushofa 2022, 304).

Definisi Tradisi dan Tirakat

Tradisi dalam KBBI dimaknai sebagai adat istiadat yang turun temurun dari nenek moyang yang tetap lestari dijalankan dalam masyarakat. Tradisi dinilai dan dianggap sebagai cara-cara yang paling baik dan benar untuk dilakukan (Bahasa 2008, 1543). Tradisi secara bahasa berasal dari bahasa Latin *tradition* yang berarti suatu adat dan

budaya yang dirutinkan. Tradisi oleh Poerwadaminto dimaknai sebagai segala hal yang berkaitan dengan kehidupan warga masyarakat suatu tempat yang berkenaan dengan adat istiadat, budaya, keyakinan, dan kerutinan yang dilakukan berkesinambungan. Van Rausen memaknai tradisi sebagai peninggalan atau aset dalam masyarakat yang berupa aturan, kaidah, norma, harta, dan adat istiadat. Menurut Van Rausen tradisi bukanlah suatu yang telah mutlak dan tidak bisa diganti. Karena tradisi merupakan hasil dari keterpaduan tingkah laku dan pola kehidupan manusia secara keseluruhan. Tradisi dalam kamus sosiologi dimaknai sebagai adat istiadat serta keyakinan yang dijaga dan dipelihara serta diwariskan secara turun temurun dari generasi ke generasi selanjutnya (Mutmainna dkk. 2024, 97–98).

Tirakat dalam KBBI diartikan sebagai upaya menahan hawa nafsu dengan melakukan puasa atau mengasingkan diri ke tempat yang sepi dan sunyi seperti gunung atau gua (Bahasa 2008, 1531). Tirakat sering kali dianggap sebagai penyerapan kata tarekat. Tirakat sebagai penyerapan kata tarekat mengalami perkembangan makna, yaitu melakukan meditasi atau tapa di suatu tempat untuk mencari dan mendapatkan petunjuk gaib atau wisik. Tirakat juga diartikan sebagai aktivitas berpantang akan sesuatu seperti berpantang untuk tidak makan, minum, tidur, makan makanan yang bernyawa dan lain sebagainya (Chodjim 2013, 204). Lebih lanjut lagi, tarekat sebagai asal kata tirakat berasal dari bahasa Arab *طريقة* yang berarti jalan, cara, sistem, metode, aliran, mazhab, dan haluan. Secara etimologi tarekat diartikan sebagai jalan atau metode. Sedangkan secara terminologi tarekat memiliki dua makna, yaitu: pertama, tarekat sebagai istilah yang digunakan untuk menyebut wadah kelompok persaudaraan sufi yang sama-sama mengikuti ajaran dan pendidikan seorang syekh. Kedua, tarekat sebagai kata yang digunakan untuk menyebut jalan spiritual yang ditempuh para sufi yang biasanya disebut juga suluk (Torik 2019, 1–2).

Tarekat menurut Harun Nasution merupakan jalan atau cara yang harus ditempuh oleh seluruh calon sufi untuk mendapatkan kedekatan yang sedekat-dekatnya dengan Allah. Fuad Said menjelaskan bahwa tarekat merupakan metode mendekati kepada Allah dengan mengamalkan ilmu akidah, tasawuf, dan syariat (Pismawenzi dan Rina

2015, 41). Menurut hemat penulis, tarekat ialah jalan atau metode mencapai kedekatan yang sedekat-dekatnya kepada Allah dengan mengamalkan zikir serta ajaran syariat secara menyeluruh mulai dari aspek esoterik dan eksoterik yang terkandung dalam syariat. Tarekat sebagai asal kata tirakat dapat diartikan sebagai metode penyucian jiwa dan penaklukan hawa nafsu melalui prihatin dan pengasingan diri untuk semakin mendekat kepada Allah agar mencapai kesempurnaan diri dan terkabulnya hajat yang diinginkan. Tarekat dalam tradisi Jawa sering kali dijadikan alat, jalan, atau sarana untuk terkabulnya suatu hajat atau keinginan.

Tirakat merupakan sebuah laku spiritual yang melibatkan berbagai bentuk latihan sebagai metode pengendalian diri untuk mencapai kedekatan dengan Tuhan. Lelaku tirakat yang umumnya dijalani masyarakat Jawa menekankan pada olah batin. Meskipun begitu, tirakat yang dijalani bersifat jasmani atau dijalani secara fisik seperti puasa, mengurangi makan dan minum, mengurangi tidur, serta berbagai laku fisik lainnya. Oleh karena itu banyak orang yang tidak tahan dalam menjalani laku tirakat, sehingga gagal dalam tirakat yang dilakukan. Tirakat sebagai laku spiritual tentunya sangat menekankan pada olah batin. Olah batin dalam tirakat merupakan ruh yang menghidupkan tirakat, sehingga tirakat yang dilakukan dapat mengantarkan kepada derajat kesempurnaan diri dan pencerahan. Pencerahan yang didapatkan setelah menjalani laku tirakat akan mengantarkan kepada kesempurnaan diri yang meliputi kesempurnaan jiwa dan raga. Kesempurnaan jiwa sebagai hasil laku tirakat akan tercermin pada keindahan budi pekerti dan ketajaman rasa. Sedangkan kesempurnaan raga akan tercermin pada ketahanan raga dalam menghadapi berbagai gangguan penyakit. Sehingga orang yang mendapatkan kesempurnaan raga cenderung sehat dan panjang umur (Bayuadhy 2024, 101–2).

Tinjauan Fikih dan Tasawuf terhadap Tirakat dalam Tradisi Jawa

Tirakat dalam tradisi Jawa adalah usaha yang bersifat spiritual yang dilakukan dengan melakukan lelaku tertentu yang berbentuk keprihatinan jiwa dan raga yang bertujuan untuk mendapatkan keselamatan, kebahagiaan hidup, kesejahteraan lahir batin, atau ditujukan untuk terkabulnya hajat, mendapatkan suatu ilmu atau

keberkahan tertentu, kemuliaan hidup, kedudukan yang tinggi, kesaktian, serta kekayaan. Laku prihatin dalam tradisi Jawa merupakan bagian bentuk usaha dan doa seseorang kepada Tuhannya yang diharapkan dapat mengantarkan kepada terkabulnya maksud dan keinginan yang dikehendaki. Laku tirakat dalam tradisi Jawa dilakukan dengan membersihkan hati dan jiwa dengan selalu bersyukur terhadap apa yang dimiliki, menghindari sifat tamak, hidup dalam kesederhanaan, mengurangi makan dan tidur, menjaga sikap eling dan waspada, serta meninggalkan dominasi kesenangan hidup (Salamah 2016, 99).

Masyarakat Jawa telah akrab dengan tradisi tirakat jauh sebelum kedatangan Islam di tanah Jawa. Berbagai pekerjaan dalam tradisi Jawa membutuhkan laku tirakat untuk sampai kepadanya seperti menjadi dalang, warok reog, dukun pijat, dan lain sebagainya. Tirakat tersebut bertujuan untuk melatih diri mengendalikan hawa nafsu, meng-install budi pekerti luhur, dan menjadikan diri dapat mengakses kekuatan Tuhan Sang Pencipta langit dan bumi yang tak terbatas. Sehingga kekuatan yang diakses dari kekuatan Tuhan tersebut dapat digunakan untuk berbagai kemanfaatan sesama manusia. Selain itu, laku tirakat yang dilakukan orang Jawa bermanfaat pada kesehatan mereka yang menjadikan mereka sehat dan bugar serta membuat tubuh orang yang melakukannya awet muda dan panjang umur. Sehingga tidak heran rata-rata umur orang Jawa dahulu panjang-panjang, tidak jarang para perempuan mereka masih dapat melahirkan di umur lima puluh tahun (Sumodiningrat dan Wulandari 2014, 337).

Terdapat berbagai macam laku tirakat dalam tradisi orang Jawa yang berupa lahiriah dan batiniah yang meliputi berbagai puasa, tapa, melek, dan lain sebagainya. Tirakat dalam tradisi Jawa secara garis besar dapat dikelompokkan menjadi 3 bentuk tirakat, yaitu tirakat puasa, tirakat tapa, dan tirakat melek. Puasa berasal dari bahasa Sangsekerta *upavaasa* yang secara harfiah berarti bertahan hidup atau tetap diam. Puasa dalam KBBi dimaknai dengan menghindari dan meninggalkan makan, minum, dan sebagainya yang dilakukan dengan sengaja dengan niat tertentu (al-Thurisinai 2011, 20). Tirakat puasa dalam tradisi Jawa sangat lah beragam, sekurang-kurangnya lebih dari 10 macam yang di antaranya: puasa *pati geni* (puasa yang juga tidak boleh terkena cahaya

dalam waktu tertentu), *ngelowong* (puasa tidak makan, minum, dan tidur dalam waktu tertentu), *ngluwang* (puasa yang dilakukan di dalam lubang galian), *ngerowot* (puasa yang berbukanya umbi-umbian), *ngidang* (puasa yang bukanya hanya daun-daunan layaknya kijang), *ngepel* (puasa yang buka dan sahurnya hanya makan nasi satu kepal), *ngalong* (puasa yang dilakukan dengan menggantung layaknya kelelawar), *ngedan* (puasa sambil berkelana seperti orang gila), *ngeruh* (puasa yang meninggalkan makanan yang tidak bernyawa), *ngebleng* (puasa sambil meninggalkan segala aktivitas keseharian untuk fokus menyembah Tuhan), *mutih* (puasa yang makannya hanya makan nasi putih), *weton* (puasa pada hari kelahiran), dan *nowo* (puasa yang makannya adalah barang-barang yang tidak berasa atau tawar) (Ariyanti 2019, 611).

Selain puasa, dalam tradisi Jawa terdapat laku tirakat lain, yaitu tapa. Tapa adalah aktivitas mengasingkan diri dari keramaian dunia yang disertai pelatihan diri menahan berbagai hawa nafsu seperti nafsu birahi, tidur, makan, dan minum untuk mencapai ketenangan batin (Bahasa 2008, 1449). Tapa dan puasa memiliki kesamaan yaitu sama-sama mengandung unsur pelatihan diri melawan berbagai hawa nafsu seperti nafsu birahi, makan, minum, dan tidur. Meskipun begitu, antara puasa dan tapa memiliki perbedaan, di mana tapa merupakan aktivitas mengasingkan diri dari keramaian. Sedangkan puasa bisa dilakukan tanpa mengasingkan diri dari keramaian. Akan tetapi, terkadang laku tirakat puasa dan tapa dalam tradisi Jawa sering kali dilakukan secara bersamaan. Terdapat berbagai macam tapa dalam tradisi Jawa yang antara lain: tapa *ngambang* atau *kungkum* (bertapa dengan merendamkan diri dalam air selama beberapa waktu tertentu) , tapa *ngalong* (bertapa dengan terbalik seperti kelelawar yang kakinya bergelayutan di pohon dan kepalanya di bawah), tapa *ngeli* (bertapa dengan berada di atas rakit hanyut mengikuti laju air), tapa *mbisu* (bertapa tidak berbicara), tapa *nguwat* (bertapa di samping kuburan selama waktu yang ditentukan), tapa *ngeramban* atau *ngidang* (bertapa di hutan dan hanya boleh makan tumbuh-tumbuhan layaknya kijang), dan tapa *mbolot* (bertapa tanpa boleh mandi selama waktu yang ditentukan) (Bangunjiwa 2009, 172–73).

Selain puasa dan tapa, dalam tradisi Jawa sangat kental dengan laku tirakat melek. Melek dalam KBBI dimaknai dengan tidak tidur atau terjaga sepanjang malam (Bahasa 2008, 936). Melek merupakan salah satu laku tirakat yang paling sering dilakukan oleh orang Jawa. Melek dalam tradisi Jawa sering kali dilakukan pada tempat-tempat angker seperti kuburan, *patirtan*, gunung dan lain sebagainya. Melek dilakukan untuk mendekatkan diri pada sosok transenden dan mencapai ketenangan batin (Masduki 2023, 175). Masyarakat Jawa sebelum datangnya Islam masih sangat percaya akan adanya sosok transenden selain Tuhan seperti penunggu tempat-tempat keramat yang dijadikan tempat tirakat melek, roh nenek moyang, atau kepercayaan akan Nyai Roro Kidul atau Ratu Pantai Selatan yang dengan tirakat melek dapat ditemui dan dimintai pertolongan (Masduki 2023, 177). Namun seiring dengan datangnya agama Islam kepercayaan tersebut terkikis sedikit demi sedikit. Selian itu, tirakat melek dalam tradisi Jawa mendapatkan banyak pengaruh ajaran tasawuf dalam agama Islam, sehingga tidak hanya diisi membaca berbagai mantra yang sulit dipahami artinya, akan tetapi juga diisi aktivitas melanggengkan zikir, doa, ibadah serta menahan hawa nafsu untuk menjernihkan hati sehingga dapat mendekatkan diri kepada Tuhan dengan sedekat-dekatnya (Tamara 2021, 54).

Kedatangan Islam di tanah Jawa yang dibawa Walisongo membawa pengaruh dan mewarnai tradisi tirakat yang ada di Jawa ini. Keberhasilan penyebaran agama Islam oleh Walisongo disinyalir dipengaruhi Islam sufistik yang disebarkan Walisongo di tanah Jawa. Islam yang bercorak sufistik sangat kaya akan nuansa spiritual dan metafisik. Masyarakat Jawa yang mulanya beragama Hindu dan Budha sangat tertarik dan antusias dengan Islam yang bercorak sufistik karena keduanya memiliki kesamaan dan semangat yang sama dalam berteologi dan juga memahami kosmos. Karakteristik Islam sufistik yang sarat akan spiritual dan metafisika tersebut menyebabkan masyarakat Jawa tertarik dan berangsur-angsur memeluk agama Islam yang disebarkan Walisongo kemudian belajar tarekat yang mereka bawa, di mana tarekat sangat kental dengan unsur tirakat yang telah mereka kenal dan mereka jalani (Ahmad 2024, 27).

Para Walisongo sebagai penyebar agama Islam yang dapat dikatakan sukses dalam menanamkan Islam di Indonesia tidak hanya seorang pendakwah dan ulama, melainkan mursyid atau guru tarekat dan tasawuf. Salah satu fakta nyata yang tidak terbantahkan mengenai unsur tasawuf dan tarekat dalam Islam yang disebarkan Walisongo adalah ditemukannya beberapa naskah-naskah sufistik dan kisah tokoh-tokoh suci yang mempunyai banyak keistimewaan atau keramat. Keberadaan beberapa tarekat yang dinisbahkan kepada Walisongo yang lestari diamalkan hingga saat ini seperti tarekat Akmaliyah dan Syattariyah yang sering dinisbahkan kepada Syekh Siti Jenar, Sunan Kalijaga, Sunan Giri, dan Sunan Gunung Jati (Sunyoto 2017, 161–62). Tidak hanya itu, Sunan Ampel yang terkenal sebagai guru para Walisongo dalam Babad Tanah Jawi sebagaimana yang dikemukakan Agus Sunyoto tidak hanya mengajarkan Al-Qur'an dan syariat kepada murid-muridnya, melainkan juga mengajarkan mereka kitab-kitab ilmu syariat, tarekat, hakikat, dan juga mencontohkan kehidupan yang zuhud dengan penuh *riyāḍoh* atau tirakat yang ketat dengan tidak makan dan minum, tidak tidur malam untuk beribadah kepada Allah, bertawajuh dan selalu memuji Allah, mencegah dan meninggalkan yang makruh lagi haram, serta mencegah segala bujuk dan kendali hawa nafsu (Sunyoto 2017, 200).

Lebih lanjut lagi, Syekh Siti Jenar sosok wali eksentrik yang mempunyai paham *Manunggaling Kawula lan Gusti* mengasimilasi proses penyucian Jiwa untuk mencapai kedekatan dengan Allah dengan kultur tradisi Jawa atau tirakat. Sehingga dalam metode penyucian Jiwa menurut Syekh Siti Jenar mengandung beberapa laku yang sebelumnya tidak ada dalam tradisi tasawuf seperti laku tirakat tapa, *kungkum* (berendam di air), puasa putih, dan lain sebagainya. Asimilasi antara tirakat dalam tradisi Jawa dan metode penyucian jiwa dalam tasawuf menjadikan tirakat yang berkembang masyarakat Islam Jawa saat ini bernuansa tasawuf atau tarekat serta dekat dengan syariat. Asimilasi tersebut dilakukan, selain untuk mempermudah penerimaan masyarakat Jawa akan metode penyucian Jiwa dalam tasawuf, tetapi juga memang apabila diteliti laku prihatin atau tirakat dalam tradisi Jawa memiliki kesamaan dengan *riyāḍoh* untuk membersihkan Jiwa, yang keduanya sama-sama bertujuan untuk mengekang nafsu makan,

minum, birahi tidur, sehingga segala tindakan manusia selalu berdasarkan kesadaran yang murni. Selain itu, laku prihatin yang menekankan keprihatinan hidup seperti menyedikitkan makan, minum, dan tidur bahkan mengekang diri agar tidak makan, minum, dan tidur selama sehari-hari sangat efektif dalam menundukkan nafsu. Oleh karena itu, sangat lah pantas apabila tradisi laku tirakat disandingkan dengan tradisi *riyāḍoh* dalam tasawuf selama tidak bertentangan dengan syariat Islam (Kandito 2011, 120–21).

Tirakat sebagai suatu lelaku memang bisa jadi berstatus mubah atau haram. Tirakat sebagai suatu amal ibadah pastinya membutuhkan dalil yang memerintahkannya. Karena syarat suatu amal ibadah ialah adanya dalil yang jelas yang memerintahkannya. Sehingga dalam koridor syariat setiap muslim tidak diperkenankan melakukan amal ibadah yang tidak ada dalil yang memerintahkannya baik dari Al-Qur'an maupun hadis. Karena setiap ibadah yang dilakukan umat Islam haruslah dilakukan dengan ikhlas semata-mata karena Allah serta ibadah yang dilakukan harus mengikuti petunjuk dan contoh dari Rasulullah. Akan tetapi tirakat sebagai suatu lelaku atau sikap hidup selama tidak ada larangan yang berkenaan dengan hal tersebut maka dapat dilakukan. Karena tirakat bukanlah ibadah melainkan adalah sikap hidup dan laku prihatin masyarakat Jawa yang telah mentradisi (Hayatudin dan Adam 2022, 137).

Fikih memandang laku tirakat puasa, meleak, dan tapa selama tidak bertentangan dengan syariat maka boleh dilakukan. Syariat melarang dan mengharamkan umat Islam untuk berpuasa di hari-hari tertentu atau keadaan tertentu. Hari-hari yang diharamkan puasa antara lain hari Idul Fitri, Idul Adha, dan hari Tasyrik tanggal 11,12,13 bulan Dzulhijjah. Selain hari-hari tersebut, ada beberapa keadaan yang syariat mengharamkan puasa, yaitu keadaan haid dan nifas, istri yang puasa tanpa pengetahuan suami kecuali suaminya sedang tidak membutuhkannya karena berada dalam haji atau umrah. Selain hal-hal tersebut, syariat juga melarang puasa terus menerus tanpa ada waktu berbukanya selama beberapa hari (Rahmi 2015, 99). Lebih lanjut lagi, syariat juga melarang untuk mengkhususkan hari-hari tertentu untuk berpuasa seperti hari Sabtu atau Jumat tanpa ada niat untuk berpuasa

Dawud, mengganti puasa Ramadhan yang lalu, atau niat-niat puasa lain yang dibenarkan syariat (Syarbini dan Jamhari 2012, 143).

Selain hari-hari dan hal-hal yang dilarang tersebut di atas, seorang muslim boleh melakukan puasa kapan saja dalam setahun yang biasanya disebut dengan istilah puasa mutlak. Puasa mutlak diperbolehkan untuk dilakukan seorang muslim dan hukumnya adalah *mustahab* yaitu dicintai Allah. Setiap muslim boleh melakukan puasa dalam hari-hari yang ada pada setiap tahun walau tanpa ada anjuran dan perintah selama tidak ada larangan yang melarangnya. Bahkan Rasulullah sendiri sebagai salah satu hukum Islam sering kali melakukan puasa mutlak hingga seakan-akan tidak pernah berbuka, dan terkadang sering kali berbuka hingga seakan-akan tidak pernah berpuasa. Tirakat sebagai puasa mutlak yang merupakan amalan yang dicintai Allah dapat dilakukan dan hukumnya boleh selama tidak dilakukan dalam keadaan yang dilarang dan juga pada hari-hari yang dilarang. Adapun terdapat model tirakat puasa dengan menu berbuka tertentu seperti puasa *ngerowot* yang bukanya hanya dengan polo pendem tidaklah mengapa. Karena memang tidak ada ketentuan khusus dari Nabi yang mewajibkan untuk berbuka dengan menu berbuka tertentu. Sehingga apabila dilanggar akan berakibat membatalkan puasa yang dilakukan. Oleh karena itu, tirakat puasa dalam tradisi Jawa selama tidak dilakukan dalam hari-hari atau keadaan-keadaan yang dilarang maka boleh dilakukan maka seperti puasa mutlak dan hukumnya *mustahab*. Terlebih lagi apabila tirakat puasa yang dilakukan pada hari-hari atau bulan yang dianjurkan berpuasa seperti pada bulan Rajab, Sya'ban, Dzulhijjah, dan Muharram atau pada hari Senin dan Kamis, atau pada tanggal 13,14,15 setiap bulan Hijriyah (Alim 2023, 70–71).

Akan tetapi dalam koridor ilmu fikih tradisi tirakat puasa yang harus diperhatikan adalah puasa-puasa selama beberapa hari tanpa berbuka, misalnya puasa 2 hari, 3 hari, 5 hari, 7 hari, hingga 41 hari dan sering disebut puasa *Wishal*. Adapun puasa selama 24 jam tanpa berbuka belum dianggap puasa *Wishal* sehingga boleh dilakukan. Tradisi tirakat tanpa berbuka selama beberapa hari dalam budaya Jawa sangatlah banyak macamnya seperti puasa *patigeni*, *ngelowong*, dan *ngeluwang*. Puasa *patigeni*, *ngelowong*, dan *ngeluwang* yang dilakukan

selama beberapa hari disebut puasa *Wishal* apabila dilakukan tanpa makan dan minum selama beberapa hari di waktu berbuka. Apabila seseorang yang melakukan puasa *patigeni*, *ngelowong*, dan *ngeluwang* tetapi masih makan dan minum walau hanya sedikit tidak disebut puasa *Wishol*. Oleh karena itu biasanya para santri yang melakukan tirakat puasa *patigeni*, *ngelowong*, dan *ngeluwang* tetap berbuka di waktu berbuka dengan sedikit makan dan minum sebatas untuk membatalkan puasa atau menggugurkan sebutan *Wishal* kemudian melanjutkan puasanya kembali (PISS KTB 2015, 2338–39).

Selain itu, dalam tradisi tirakat yang umum dikerjakan dewasa ini, terdapat tirakat puasa *Nahun* atau dalam khazanah Islam disebut *puasa Dahr*. Puasa *Dahr* merupakan puasa yang dilakukan secara terus menerus sepanjang tahun kecuali pada hari-hari yang diharamkan puasa seperti pada hari Idul Fitri, Idul Adha, dan hari Tasyrik (Qardhawi 1995, 206). Para santri dan kiai di pesantren mengenal puasa *Dahr* dengan istilah puasa *Dalail*, baik puasa *Dalail Al-Qur'an* atau *Dalail al-Khairat*. Puasa *Dalail Al-Qur'an* merupakan puasa yang dilakukan terus menerus setiap hari sepanjang tahun disertai membaca Al-Qur'an minimal 1 juz setiap hari sehingga dalam waktu 30 hari dapat tuntas membaca Al-Qur'an 30 juz. Sedangkan puasa *Dalail al-Khairat* merupakan puasa yang dilakukan setiap hari sepanjang tahun dengan disertai membaca selawat *Dalail al-Khairat* yang dikarang Syekh Sulaiman Jazuli setiap hari. Puasa *Dalail al-Khairat* umumnya dilakukan selama tiga tahun tanpa putus (Kharis dan Rizal 2018, 4–5). Selain itu, ada puasa *Dahr* atau *Dalail* yang dilakukan setiap hari selama beberapa tahun yang disertai melanggengkan suatu zikir atau wirid yang bertujuan untuk membersihkan hati dan jiwa agar dapat mendekat sedekat-dekatnya dengan Allah. Mengenai hukum puasa *Nahun* atau *Dahr* ulama berbeda pendapat, Imam al-Subki membagi hukum puasa *Dahr* menjadi tiga, yaitu haram dilakukan apabila dapat menyebabkan meninggalkan hal-hal yang wajib, makruh dilakukan apabila dapat menyebabkan meninggalkan perkara sunah, dan boleh dilakukan asalkan tidak menyebabkan pelaku meninggalkan perkara wajib dan juga sunah. Ulama mazhab Syafii dan Hambali berpendapat boleh melakukan puasa *Dahr* apabila tidak membahayakan kesehatan

dan berpotensi meninggalkan perkara yang wajib atau sunah yang ditekankan (Kharis dan Rizal 2018, 9).

Adapun tirakat puasa *Mbisu* dalam tradisi Jawa apabila ditinjau menggunakan definisi puasa secara syariat maka tidak dianggap sebagai puasa. Karena definisi puasa adalah menahan diri dari hal-hal yang membatalkannya (makan, minum, dan hubungan seksual) dari terbit fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai niat (Septiana dkk. 2024, 96). Sehingga apabila ditinjau dari definisi tersebut laku *Mbisu* dalam tradisi tirakat Jawa tidak dapat disebut puasa. Oleh karena itu, apabila seseorang melakukan tirakat *Mbisu* dan membatasi diri untuk bertemu orang lain maka boleh-boleh saja dilakukan. Akan tetapi yang menjadi problem apabila melakukan puasa *Mbisu* tetapi masih banyak bertemu dan berinteraksi dengan orang lain. Maka hal tersebut dapat menimbulkan berbagai prasangka dari orang yang mengetahui dan melihatnya. Syekh Khotib al-Syirbini berfatwa bahwa meninggalkan *Mbisu* (tidak bicara) merupakan salah satu kesunahan puasa. Rasulullah bahkan menyuruh Abu Israil yang sedang melakukan nazarnya untuk melakukan puasa sambil berdiri, tidak bicara, dan juga berteduh untuk berteduh, duduk, dan bicara kemudian menyempurnakan puasanya. Berdasar hal tersebut maka diam sepanjang hari makruh hukumnya (Sa'id 2024, 67).

Berbeda dengan itu, penulis lebih condong sependapat bahwa puasa *Mbisu* boleh dilakukan dengan alasan untuk belajar menjaga dan mengendalikan lisan agar tidak berbicara berlebihan, yang tidak bermanfaat, dan tidak penting. Tetapi harus diperhatikan bahwa setia orang yang akan melakukan puasa *Mbisu* haruslah memberitahu keluarganya dan meminta izin kepada mereka agar mereka tidak kaget dan bingung. Selain itu, orang yang ingin melakukan puasa *Mbisu* haruslah membatasi diri untuk tidak banyak berinteraksi dengan orang lain dan lebih memperbanyak berdiam diri di dalam rumah atau kamar untuk mendekatkan diri kepada Allah. Puasa *Mbisu* bagi penulis baik untuk dilakukan sebagai salah satu wasilah untuk mengendalikan mulut, karena dewasa ini banyak sekali orang muslim yang terperosok dalam kesalahan gara-gara tidak bisa menjaga dan mengendalikan lisannya. Oleh karena itu, menurut penulis seyogyanya setiap pemuda pemudi Islam pernah melakukan puasa *Mbisu* untuk membatasi,

menjaga, mengendalikan, serta melatih lisan agar tidak berbicara berlebihan yang tidak bermanfaat dan berguna. Puasa Mbisu sendiri pernah dilakukan oleh Nabi Zakaria untuk memenuhi nazar sekaligus rasa syukur karena doanya untuk memiliki keturunan dikabulkan oleh Allah walau dalam usia lanjut. Nabi Zakaria memenuhi nazarnya dengan berpuasa Mbisu selama 3 hari setelah doanya dikabulkan oleh Allah (Umar 2019, 185–86).

Puasa dalam khazanah tasawuf memiliki tujuan yang penting dalam meningkatkan kualitas jiwa agar menjadi jiwa yang tenang dan terkendali sehingga menghasilkan diri yang terkendali dari bisikan nafsu yang selalu mendorong diri untuk berbuat maksiat dan mengejar duniawi hingga melupakan akhirat. Diri yang tenang dan terkendali akan mengantarkan kedekatan kepada Allah (Melani dan Ali 2023, 227). Puasa dalam perspektif tasawuf merupakan upaya peningkatan kesadaran setiap salik akan kualitas spiritual ibadah yang masih bersifat formal dan ritual menuju spiritual ibadah yang penuh penghayatan dan pemaknaan secara mendalam (Umar 2020, 24). Puasa dalam khazanah tasawuf dianggap sangat efektif dalam menundukkan hawa nafsu dan menyempitkan jalan setan dalam darah. Setan masuk dalam tubuh manusia dan menebarkan godaan atau pengaruhnya dalam diri manusia melalui aliran darah. Rasa lapar dalam puasa akan menghambat masuknya setan melalui aliran darahnya. Oleh karena itu, tarekat-tarekat sufi umumnya mengajarkan pengikutnya untuk melakukan puasa sunah dan melanggengkan beberapa zikir tertentu dengan tujuan membersihkan hati dan menaklukkan serta mengalahkan nafsu dan bisikan setan pada diri setiap pengikutnya. Puasa dalam khazanah tasawuf terbagi menjadi 3 tingkatan, yaitu puasa, umum, khusus, dan puasa khusus dari yang khusus. Puasa umum adalah puasa sebagaimana yang diwajibkan syariat, yaitu menahan diri dari berbagai perkara seperti makan, minum, dan bersetubuh sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Puasa Khusus merupakan puasa orang yang telah melakukan perjalanan menuju Allah, yaitu tidak hanya sebatas menahan diri dari perkara yang membatalkannya tetapi menahan seluruh anggota badan dari perkara yang dimurkai Allah yang dapat mencegah salik untuk sampai kepada Allah. Sedangkan puasa khusus dari yang khusus merupakan puasanya

para wali Allah, yaitu menahan diri dari berkeinginan, memikirkan, mengingat selain Allah dan segala sesuatu yang dapat menyampaikan diri kepada-Nya (Farisi 2023, 273).

Tirakat puasa dalam tradisi Jawa kaya akan nuansa tarekat yang pada umumnya mengajak para pengikutnya untuk mencegah diri dari makanan-makanan bernyawa atau yang dihasilkannya. Hal tersebut dilakukan bukan karena mengharamkan apa yang telah diharamkan oleh Allah melainkan untuk mempermudah upaya pengendalian nafsu salik dan pembersihan jiwanya. Karena apa yang dimakan manusia akan berdampak pada sifat dan karakternya. Daging sebagai produk yang bernyawa dapat mewariskan sifat buas dan liar hewan yang hanya mementingkan perutnya. Oleh karena itu, para salik yang berusaha mengendalikan nafsunya cenderung menghindari makanan yang bernyawa dan segala produknya dan lebih makan makanan vegetarian. Karena tumbuh-tumbuhan akan dapat mewariskan sifat kepasrahan dan ketundukan, di mana mereka tidak dapat bergerak maupun bertindak kecuali digerakkan. Para salik berusaha menjadi pribadi-pribadi yang hanya bergerak dan bertindak karena digerakkan oleh Allah. Artinya para salik berusaha tidak bertindak, bergerak, bersikap, berbicara, dan berbuat kecuali dibenarkan oleh Allah atau diperintahkan oleh Allah. Selain itu, menghindari makanan bernyawa merupakan upaya pelatihan dan pembiasaan diri untuk meninggalkan segala bentuk kemewahan dan membiasakan sifat mudah menerima, bersyukur, sabar, dan reda terhadap apa yang ada. Karena faktanya manusia tetap dapat hidup walau tidak selalu makan-makanan yang enak dilidah seperti daging, ikan, dan lain sebagainya. Para salik berusaha melatih diri untuk makan seadanya sehingga tidak terpaku pada makanan-makanan yang enak dilidah yang sering kali membuat terlena dalam cinta dunia (Hamid 2019, 59–60).

Tirakat puasa dalam tradisi Jawa sering kali digunakan sebagai sarana mempercepat terkabulnya hajat yang diinginkan. Hal tersebut senada dengan keutamaan puasa dalam tradisi tasawuf, di mana dalam tradisi tasawuf puasa merupakan ibadah yang mempunyai keutamaan mengendalikan hawa nafsu, mendekatkan pelakunya dengan Allah, serta mempercepat terkabulnya hajat. Rasulullah dalam hadis yang diriwayatkan Imam Ahmad menyatakan bahwa doa orang yang

berpuasa merupakan salah satu doa yang tidak akan ditolak Allah. Oleh karena itu, banyak orang yang menjadikan puasa sebagai tirakat untuk tercapainya hajat. Karena memang doa orang yang berpuasa mempunyai keutamaan lebih mustajab daripada doa orang yang tidak berpuasa sesuai dengan hadis yang diriwayatkan Imam Ahmad tersebut. Dengan demikian, patutlah puasa di kalangan umat Islam dijadikan sebagai tirakat dan sarana mempercepat terkabulnya hajat karena hal itu memang dibenarkan oleh Rasulullah melalui hadis tersebut (Wahidi 2013, 25).

Selain puasa, tirakat dalam tradisi Jawa adalah bertapa. Tapa sebagai laku tirakat dalam pandangan syariat atau fikih boleh-boleh saja dilakukan selama tata caranya tidak menyelisihi syariat dan tidak membuat pelakunya meninggalkan kewajiban yang lebih penting (Sidogiri 1432, 903). Bertapa dalam tradisi Jawa memiliki kesamaan dengan uzlah atau khalwat dalam tasawuf. Uzlah berarti mengasingkan diri dari hiruk pikuk duniawi untuk mendekatkan diri kepada Allah. Uzlah dilakukan dengan menghindari keramaian dan membatasi diri dari pergaulan dan interaksi dengan manusia (Budiyanto dan Hasan 2022, 140). Uzlah dan khalwat sendiri memiliki perbedaan yang tipis sebagaimana yang dipaparkan Basyrul Muvid bahwa uzlah adalah cara menyucikan jiwa, hati dan pikiran melalui menyendiri, sedangkan khalwat merupakan metode mengingat Allah dan melampiaskan kecintaan serta kerinduan kepada-Nya dengan selalu bersama-Nya melalui pengasingan diri dari keramaian dan hiruk pikuk dunia untuk fokus mendekat, mengingat, bermunajat, dan beribadah kepada-Nya (Muvid 2019, 148).

Uzlah atau khalwat dalam khazanah tasawuf merupakan cara terbaik bagi setiap salik untuk menyucikan hati dan jiwanya dari segala kotoran dan kelalaian serta mendekatkan diri kepada Tuhannya. Rasulullah sendiri sebagai sumber tasawuf dan pembawa risalah Islam melakukan uzlah atau tapa di gua Hira' selama beberapa tahun sebelum akhirnya mendapatkan risalah dan diangkat menjadi Rasul. Uzlah dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu mengasingkan diri dari keramaian dan hiruk pikuk duniawi serta sepi dalam keramaian secara fisik atau rohani. Bagi para salik yang kondisi dan kualitas spiritual mereka belum cukup baik maka lebih baik mereka melakukan uzlah

secara fisik yang tentu juga rohaninya dengan mengasingkan diri dari keramaian untuk membatasi diri dari hal-hal yang dapat menyakiti dan merugikan orang lain. Sedangkan untuk para salik yang mempunyai kualitas dan kondisi spiritual yang baik, mereka dapat melakukan uzlah secara rohani dan fisik mereka tetap dalam keramaian. Sehingga mereka tetap dapat beraktivitas duniawi secara normal tanpa kehilangan kesadaran dan fokusnya terhadap Allah (Yusuf 2020, 221).

Tapa dalam tradisi tirakat Jawa memiliki banyak keutamaan dan manfaat antara lain: membentuk sifat bijaksana, tenang, dan jernih dalam memandang kehidupan dan berbagai fenomena serta problem di dalamnya, membentuk kepekaan atau sensitivitas terhadap alam semesta, membentuk kreativitas, kesederhanaan, dan kemandirian hidup, membentuk karakter tahan uji, kuat, dan berani menghadapi segala tantangan dalam kehidupan, menguatkan sifat welas dan asih terhadap sesama makhluk Tuhan, serta menguatkan spiritualitas pelakunya (Santosa 2022, 106). Sedangkan uzlah atau khalwat sebagai padanan dari tapa dalam khazanah tasawuf memiliki keutamaan, manfaat, dan pengaruh yang penting bagi diri dan kehidupannya. Uzlah atau khalwat dapat membersihkan jiwa, membantu diri untuk lepas dari belenggu dunia, dan dapat melatih diri untuk selalu senang bersama-Nya, cinta dengan-Nya, dan taat atas segala perintah dan larangan-Nya. Selain itu, khalwat atau uzlah merupakan sarana mengistirahatkan pikiran, akal, hati, dan jiwa dari segala aktivitas kehidupan dan duniawi yang terus menerus berkesinambungan yang sering kali membuat manusia letih, capek, dan memenatkan. Sehingga jiwa merasakan kejernihan, ketenangan, manisnya iman, dan kebahagiaan. Lebih lanjut lagi, Fairuz Abadi menyebut khalwat atau uzlah dapat menjadi sarana untuk menambah ilmu hakikat dari Allah. Maka dari itu, tidak heran orang yang rajin berkhalwat atau uzlah memiliki kebijaksanaan, kearifan, ketenangan, kepekaan, dan daya tahan yang lebih dari orang lain pada umumnya (Isa 2005, 168–69).

Selain puasa dan tapa, masyarakat Jawa telah mengenal dan melakukan tirakat melek. Tirakat melek bengi dalam penghayatan kejawen adalah menahan diri dari tidur di waktu malam di tempat-tempat angker dan keramat seperti kuburan yang dianggap sakti guna mendekatkan diri dengan sosok transenden dan menenangkan hati.

Sedangkan dalam penghayatan Islam yang telah diajarkan sejak Walisongo, tirakat melek menahan diri dari tidur di waktu malam untuk melatih diri, menambah ibadah, dan memperbanyak zikir untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menyucikan jiwa dan hati. Hal inilah yang kemudian mentradisi di kalangan Muslim Jawa, di mana mereka banyak melakukan tirakat melek di kuburan para wali atau masjid peninggalan mereka guna mendekatkan diri kepada Allah agar Allah mendengar dan mengabulkan hajat dan keinginan mereka (Masduki 2023, 175). Melek dalam pandangan fikih dapat berstatus mubah atau haram. Melek bisa berstatus mubah bahkan *mustahab* apabila tidak menjadikan meninggalkan perkara yang wajib dan tidak pula berakibat buruk bagi kesehatan. Begadang untuk mendekat diri kepada Allah dan beribadah kepada-Nya tentunya sangat baik dan dianjurkan, akan tetapi harus tetap memenuhi hak-hak tubuh untuk tidur, istirahat, dan mendapatkan nutrisi. Karena Islam sebagai agama yang moderat mempunyai syariat dan ajaran yang menyeimbangkan kebutuhan rohani dan jasmani serta menyeimbangkan kebutuhan dunia dan akhirat. Sehingga seseorang tidak boleh melek atau begadang siang dan malam untuk melakukan ibadah dan mendekatkan diri kepada Allah lantas mengabaikan kebutuhan tubuh untuk istirahat, tidur, dan makan yang cukup. Maka dari itu, status hukum melek dapat mubah bahkan sangat dianjurkan apabila tidak menjadikan hak-hak tubuh terabaikan. (Rasyid dan El-Sutha 2016, 46).

Waktu malam dalam Islam merupakan waktu yang istimewa, di mana Rasulullah banyak menghabiskan malam untuk melakukan salat, zikir, dan ibadah lainnya serta menyisakan sedikit waktu untuk tidur di awal malam. Rasulullah menyebutkan dalam hadis yang diriwayatkan Imam Tirmidzi bahwa akhir pertengahan malam adalah waktu terdekat Allah dengan hamba-Nya. Oleh karena itu, memerintahkan apabila umat Islam sanggup untuk mengingat Allah pada waktu tersebut maka kerjakanlah (Khatib 2019, 48). Rasulullah menjadikan lebih dari setengah waktu malamnya untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah serta berpikir bagaimana menyelesaikan permasalahan umat, kemudian selebihnya untuk tidur dan beristirahat. Rasulullah amat tidak menyukai tidur malam sebelum waktu isya' dan menggunakan waktu setelah isya' untuk berbincang-bincang yang tidak bermanfaat

dan sia-sia. Al-Qur'an menyebut sifat orang-orang yang beriman dan bertakwa Allah yang menjadikan waktu malam sedikit untuk tidur dan banyak untuk beribadah dan memohon ampun kepada Allah. Oleh karena itu, tirakat melek dengan tata cara yang benar yang tidak menyalahi syariat sangat dianjurkan (Affany 2015, 98–99).

Lebih dahsyat lagi, Rasulullah yang merupakan salah satu sumber ajaran tasawuf sekaligus tuannya para sufi menghidupkan malam dengan banyak beribadah dan bermunajat kepada Allah, sampai-sampai kaki beliau bengkak karena salat terlalu lama. Rasulullah sebagaimana yang diceritakan Khudzifah al-Yamani melaksanakan 2 rakaat salat malam dengan bacaan yang amat panjang, yaitu membaca surat Al-Baqarah, Ali Imron dan surat An-Nisa'. Kemudian apabila Rasulullah melewati ayat tasbih dalam bacaannya beliau berhenti untuk bertasbih, apabila beliau menjumpai dalam bacaannya ayat permohonan beliau berhenti untuk meminta kepada Allah, serta apabila Rasulullah melewati ayat yang terdapat ayat mengenai perlindungan di dalamnya maka Rasulullah juga berhenti untuk meminta perlindungan kepada Allah (Shalehuddin, Shalehuddin, dan Amin Mukhtar 2015, 9). Perilaku Rasulullah tersebut yang kemudian ditiru oleh para sufi, di mana dalam rangka bersyukur kepada Allah mereka melakukan ibadah sepanjang malam dan menyedikitkan tidur yang akhirnya kemudian terus berlanjut di tiru oleh generasi-generasi selanjutnya dan sampai kepada Walisongo. Walisongo sebagai penyebar agama Islam menularkannya kepada para santri dan masyarakat yang diajarnya. Sehingga sampai saat ini tradisi menghidupkan malam menjadi laku tirakat yang digemari di kalangan pesantren dan banyak dilakukan oleh para santri demi mencapai kedekatan dengan Allah dan mendapatkan kebahagiaan dunia dan akhirat.

Al-Ghazali menyebutkan bahwa ada 6 tingkatan orang dalam menghidupkan waktu malam. *Pertama*, terus melek sepanjang malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. Inilah tingkatan yang dimiliki oleh orang-orang yang telah merasakan cinta dan rindu kepada Allah sehingga mereka merasakan perasaan nikmat dan lezat ketika berhubungan dan beribadah kepada Allah. Tidak jarang orang-orang di tingkatan ini selalu salat subuh dengan wudu isya'. *Kedua*, melek selama

setengah malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. Para salaf banyak yang menghidupkan setengah malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. Mereka menjadikan waktu separuh malam yang pertama untuk tidur dan istirahat lantas menghidupkan separuh malam yang kedua untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. *Ketiga*, melek pada sepertiga malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. Orang-orang pada tingkatan ini menjadikan waktu separuh malam pertama dan 1/6 malam terakhir untuk tidur. Karena Rasulullah juga melakukan tidur sebentar setelah waktu sahur. *Keempat*, melek pada 1/6 atau 1/5 waktu malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. *Kelima*, melek pada satu bagian di waktu malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. *Keenam*, tingkatan orang yang sedikit melek malam untuk beribadah dan bermunajat kepada Allah. Orang-orang pada tingkatan ini bangun malam sebentar sebatas mengerjakan salat 4 rakaat atau zikir memohon ampun kepada Allah. Sebagaimana Allah menyifati orang yang bertakwa dengan istigfar mereka di waktu sahur (Al-Ghazali 2019, 83–86).

Ada banyak keutamaan menghidupkan malam untuk salat, zikir, munajat, dan ibadah lainnya. Menghidupkan malam untuk ibadah dapat mendekatkan diri dengan Allah, mengusir penyakit jasad, mencegah dosa, melebur kesalahan, dan memasukkan ke dalam surga. Oleh karena itu, banyak umat Islam yang berlomba-lomba menghidupkan malam untuk ibadah. Karena memang menghidupkan malam memiliki banyak keutamaan di dalamnya (Aqil dan Charis 2016, 87–88). Selain keutamaan tersebut, ada satu saat di setiap waktu malam yang apabila seorang umat Islam meminta kepada Allah suatu kebaikan, maka niscaya Allah akan mengabulkannya (Aqil dan Charis 2016, 91). Oleh karena itu, tidak heran apabila waktu malam dijadikan sebagai waktu untuk tirakat oleh masyarakat Jawa karena memang begitu banyak keutamaannya, khususnya terdapat waktu mustajab untuk mengabulkan doa.

Tirakat untuk Kebahagiaan Hidup dan Terkabulnya Hajat

Semua orang dalam hidup ini tentunya mendambakan kebahagiaan. Tak terkecuali para penjahat sekalipun yang hidupnya selalu berada dalam bayangan dan kejaran hukuman dan penjara. Yusuf

Al-Qardhawi menyebut kebahagiaan hidup dengan istilah “*Jannah al-Ahlam*” atau surga impian. Sehingga semua orang dengan berbagai macam latar budaya, pendidikan, dan agama mengejar dan berusaha mendapatkan kebahagiaan hidup. Manusia dalam mencapai kebahagiaan hidupnya menempuh berbagai cara dan bahkan ada yang menghalalkan segala cara yang ternyata justru menyiksa dan menyengsarakan dirinya (Izzan dan Artyasa 2013, 54). Kebahagiaan hidup dalam bingkai agama Islam akan terwujud dengan dominasi ketenangan hati. Ketenangan hati dan kestabilannya merupakan modal yang utama dalam memperoleh dan mewujudkan kebahagiaan hidup. Ketenangan hati dan kestabilannya apabila ditunjang dengan badan yang sehat, keluarga yang harmonis dan jauh dari masalah, harta benda yang cukup, kedudukan atau jabatan yang tinggi, serta karier yang baik akan membuat orang yang memilikinya mendapatkan kebahagiaan dunia yang sempurna. Sebaliknya, orang yang memiliki badan yang sehat, keluarga yang harmonis dan jauh dari masalah, harta benda yang cukup, kedudukan atau jabatan yang tinggi, serta karier yang baik, tetapi tidak mempunyai ketenangan hati dan kestabilannya, maka hanya akan mendapatkan kebahagiaan yang semu (Izzan dan Artyasa 2013, 59–60).

Ketenangan hati dan kestabilannya dalam bingkai agama Islam hanya dapat diperoleh dengan mengingat Allah sebagaimana firman Allah dalam surat al-Ra’ad ayat 28 “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenang.” Mengingat Allah dalam hal ini akan menimbulkan konsekuensi takwa, yaitu melaksanakan segala perintah-perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-larangan-Nya. Seseorang yang melaksanakan zikir atau mengingat Allah dengan benar, akan tercermin darinya ketakwaan kepada Allah. Semakin seseorang berzikir maka semakin pula seseorang bertakwa. Akan tetapi banyak umat Islam dewasa ini mulai berkurang dalam mengingat Allah, bahkan menghabiskan waktunya dalam kelalaian dan kesibukan terhadap dunia. Sehingga hidupnya hanya akan disibukkan mengejar dunia yang akan berakibat pada kerusakan fisik, mental, dan spiritual yang juga membuatnya semakin jauh dengan kebahagiaan yang diimpikan (Wahyudi 2014, 10).

Kebahagiaan hidup yang sejati dalam bingkai agama Islam digambarkan sebagai keadaan diri yang tidak diliputi perasaan sedih dan takut ketika menjalani kehidupan di dunia, dengan cara menjalani kehidupan berdasarkan petunjuk Allah dan rasul-Nya. Kebahagiaan hidup yang lahir dari kepatuhan menjalani hidup berdasarkan petunjuk Allah dan rasul-Nya akan bersifat abadi. Karena agama Islam mendorong setiap pemeluknya merasakan kebahagiaan yang abadi dan hakiki serta menikmati kelezatan dan kenikmatan yang tidak hanya di dunia tetapi juga di akhirat (Suhiroh dan Khaerurrohim 2021, 2). Tokoh Islam Ibnu Khaldun menyebutkan bahwa kebahagiaan hidup akan terwujud dengan terpenuhinya keseimbangan kebutuhan jasmani dan rohani, individu dan masyarakat, serta kebutuhan dunia dan akhirat. Lebih lanjut, kebahagiaan dalam tasawuf adalah mengingat dan makrifat kepada Allah. Kebahagiaan yang lahir dari buah mengingat dan makrifat kepada Allah bersumber dari hati dan tidak akan hilang karena kematian, bahkan kematian akan semakin mengantarkan kepada kenikmatan yang lebih baik. Berbeda dengan kebahagiaan yang merupakan kenikmatan-kenikmatan yang bersumber dari nafsu akan terputus dengan sebab kematian. Kebahagiaan yang timbul dari kepuasan dan perasaan nikmat karena terwujudnya keinginan yang timbul dari dorongan nafsu bersifat semu dan mudah sirna. Oleh karena itu, sepantasnya umat Islam mengejar kebahagiaan hakiki, yaitu mengingat Allah dan makrifat kepada-Nya, bukan hanya fokus mengejar kenikmatan-kenikmatan duniawi yang semu (Ihsan dan Alfiansyah 2021, 289–90).

Bagi para sufi seseorang akan meraih kebahagiaan hidup yang sejati dengan melakukan perjalanan spiritual, yaitu dengan beriman dan menjalankan tauhid kepada Allah secara sempurna dan menyeluruh, melaksanakan perintah-perintah Allah dan menjauhi larangan-larangan-Nya ikhlas karena-Nya, serta selalu merendahkan hati. Tiga laku tersebut meskipun mudah diucapkan akan tetapi begitu sulit diamalkan secara sempurna. Karena iman dan tauhid yang benar akan menimbulkan konsekuensi kefanaan diri dan melanggengkan eksistensi Allah. Sehingga seseorang yang telah beriman dan melaksanakan tauhid dengan benar akan menjalankan Islam dan Ihsan sebaik-baiknya. Mereka hanya akan mencintai Allah dan

menyandarkan hidupnya kepada-Nya. Dengan begitu, ketika ia berbuat, bertindak, dan bersikap pertimbangannya adalah Allah, bukan keinginan dirinya. Ketika ia butuh bantuan yang terlintas pertama kali di pikiran adalah meminta tolong kepada Allah. Ketika ia bertindak, bersikap, dan berbuat yang dipikirkan adalah kepentingan Allah. Seseorang yang telah mampu mengamalkan tiga laku tersebut dengan sempurna, maka akan merasa kedamaian dan ketenangan hati yang sesungguhnya (Munib 2023, 32).

Bagi masyarakat Jawa metode mencapai kebahagiaan hidup adalah dengan melakukan tirakat atau laku prihatin. Tirakat atau laku prihatin merupakan usaha yang bersifat spiritual yang diamalkan dan dilakukan orang Jawa untuk mencapai kebahagiaan hidup. Tirakat atau laku prihatin sangat erat kaitannya dan memiliki kesamaan dengan laku spiritual dalam tasawuf. Laku tirakat atau prihatin dalam tradisi masyarakat Jawa berisi lelaku hidup sederhana, mengedepankan syukur, menghindari sifat tamak, mengurangi makan dan tidur, serta membatasi keterikatan akan kesenangan dunia yang sesaat apabila dilakukan dalam waktu tertentu dan relatif lama akan membentuk kebiasaan baru yang berdampak pada penurunan tingkat kepuasan seseorang. Penurunan tingkat kepuasan tersebut akan membuat seseorang mudah bersyukur sehingga kebahagiaan hidupnya lebih mudah tercapai. Karena orang yang memiliki kepuasan hidup yang rendah akan mudah bersyukur walau hanya makan nasi dengan tempe, karena mereka sering merasakan rasanya lapar, haus, dahaga, lelah. Sehingga ketika mereka dapat makan saja sebatas dapat mengenyangkan perut dan menguatkan badan sudah sangat bersyukur. Berbeda dengan orang yang mempunyai tingkat kepuasan hidup yang tinggi yang tidak akan cukup dan puas hanya dengan memakan nasi dan tempe. Mereka akan mengejar berbagai kelezatan lidah yang sering kali membuat mereka kalap dan makan berlebihan, kemudian akhirnya dapat menimbulkan akibat buruk bagi kesehatan raga (Salamah 2016, 99).

Tirakat bagi masyarakat Jawa tidak hanya menjadi metode mencapai kebahagiaan melainkan juga untuk mewujudkan berbagai keinginan. Tirakat biasanya dilakukan masyarakat Jawa untuk terwujudnya suatu keinginan atau tujuan yang tidak terbatas hanya

pada usaha nyata untuk mendapatkannya, tetapi juga dengan doa atau laku spiritual dengan menjalankan puasa untuk menahan hawa nafsu dan mengasingkan diri ke hutan, gua, gunung, pantai, atau tempat sunyi dan mistis lainnya. Tradisi tirakat telah mentradisi dilakukan oleh masyarakat ketika mempunyai suatu hajat atau keinginan. Sehingga terjadi keselarasan antara usaha atau ikhtiar fisik yang konkret dan ikhtiar spiritual untuk mendukung terwujudnya hajat atau keinginan yang dikehendaki. Karena bagaimana pun masyarakat Jawa merupakan masyarakat yang kental akan nilai spiritualisme yang menjadikan mereka sangat dekat dan akrab dengan tradisi tirakat untuk terkabulnya hajat (Sadrach 2012, 52).

Tirakat sebagai alat terkabulnya hajat memang dilegitimasi oleh Rasulullah berdasarkan hadis yang diriwayatkan Imam Tirmidzi bahwa doa orang yang berpuasa ketika berbuka merupakan doa yang tidak tertolak. Oleh karena itu, sangat pantas orang yang melakukan tirakat puasa, hajat dan keinginannya dikabulkan oleh Allah. Karena memang ada legitimasi dari Rasulullah mengenai kemustajaban doa orang yang berbuka puasa (Sarwat 2014). Berdasarkan hadis tersebut, tidak heran apabila masyarakat Jawa mempunyai suatu hajat atau keinginan, maka akan melakukan suatu tirakat yang umumnya puasa dan meleak. Karena hal itu memang dibenarkan dan mempunyai dalil. Sehingga apabila suatu tirakat dirasa manjur dan terbukti dapat mengantarkan kepada terkabulnya hajat dan keinginan memang karena sesuai dengan kehendak Allah dan petunjuk Rasulullah. Jadi, kemujaraban suatu tirakat tidaklah serta merta pasti. Dengan demikian, ada kalanya ada orang yang melakukan berbagai tirakat untuk suatu hajat atau keinginan akan tetapi tetap saja hajat atau keinginannya tidak terwujud. Karena memang suatu tirakat tidak dapat mengabulkan hajat melainkan hanya wasilah atau sarana untuk terkabulnya hajat. Sedangkan kepastian terkabulnya hajat atau keinginan tergantung rahmat dan kehendak Allah.

Kesimpulan

Tirakat merupakan bentuk laku prihatin dalam budaya Jawa yang kemudian berbaur dengan ajaran spiritual Islam, khususnya tasawuf, setelah kedatangan Walisongo. Dalam tradisi tasawuf, tirakat dikenal

sebagai riyāḍah, yakni latihan spiritual untuk mengasah jiwa. Bentuk-bentuk tirakat Jawa cukup beragam dan umumnya terbagi menjadi tiga kategori: puasa, tapa, dan melek. Tirakat puasa meliputi berbagai praktik seperti puasa mutih, ngerowot, patigeni, ngelowong, hingga ngeluwang. Adapun tirakat tapa mencakup tapa kungkum, ngalong, ngeli, ngambang, dan bentuk pengasingan diri lainnya. Sementara itu, tirakat melek yakni berjaga atau tidak tidur demi mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa merupakan jenis tirakat yang paling populer, baik di kalangan kejawen maupun lingkungan santri. Dalam tasawuf sendiri, riyāḍah juga mencakup puasa, uzlah, dan memperbanyak ibadah di malam hari. Sebagian orang memandang tirakat sebagai sesuatu yang bertentangan dengan syariat, terutama jika dianggap sebagai ibadah tersendiri. Padahal, sebagai bentuk disiplin hidup, tirakat tidaklah dilarang selama tidak diniatkan sebagai ritual ibadah yang menggantikan ajaran syariat. Karena adanya potensi penyimpangan niat, pembahasan fikih menjadi penting. Dalam sudut pandang fikih, tirakat baik puasa, tapa, maupun melek diperbolehkan selama tidak melanggar ketentuan syariat. Puasa hanya dilarang pada waktu-waktu tertentu seperti Idul Fitri, Idul Adha, atau hari Tasyrik, serta dalam kondisi haid atau nifas. Adapun penentuan menu berbuka tidak berpengaruh pada keabsahan puasa. Tasawuf memahami puasa secara lebih mendalam, yakni menjaga diri dari segala hal yang dapat menimbulkan murka Allah, sekalipun hal tersebut mubah. Tirakat tapa sejalan dengan konsep uzlah, yakni mengasingkan diri untuk fokus beribadah tanpa meninggalkan kewajiban. Sedangkan tirakat melek diperbolehkan selama tidak mengabaikan hak tubuh. Dalam tasawuf, melek sangat dianjurkan, sebagaimana teladan Rasulullah, para sahabat, hingga Walisongo yang menjadikan malam sebagai waktu bermunajat.

Daftar Pustaka

- Affany, Ma'mun. 2015. *Catatan Muslimah Sebelum Menikah*. Pekalongan: Affany.
- Afiah, Khoniq Nur. 2019. "Tindakan Sosial Tirakat Santri Milenial (Studi Kasus Santri Perkotaan di Pondok Pesantren Al Munawwir Komplek R2 Krapyak Yogyakarta)." Skripsi. UIN Sunan Kalijaga.

- Ahmad, Maghfur. 2024. *Sufisme & Deradikalisasi Agama*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Al-Ghazali, Imam. 2019. *Rahasia dan Keutamaan Waktu untuk Ibadah*. Bandung: Marja.
- Alim, Ahmad Syahirul. 2023. *Rahasia Puasa Sunah*. Bengkulu: Elmarkazi.
- Aqil, Ali Akabar bin, dan M. Abdullah Charis. 2016. *5 Amalan Penyuci Hati*. Jakarta: Qultum Media.
- Ariyanti, Mega. 2019. "Konsep Tirakat Kejawen bagi Penghayat Kepercayaan Kejawen." Dalam *Bahasa dan Sastra Indonesia dalam Perspektif Pendidikan, Pembelajaran, dan Penelitian*, 611. <http://proceedings.upi.edu/index.php/riksabahasa>.
- Bahasa, Tim Penyusun Kamus Pusat. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa.
- Bangunjiwa, Ki Juru. 2009. *Belajar Spiritual, Bersama "The Thinking General"*. Yogyakarta: Yogya Bangkit Publisher.
- Bayuadhy, Gesta. 2024. *Lelaku dan Tirakat Orang Jawa*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Budiyanto, dan Moh. Hasan. 2022. "Kontekstualisasi dan Relevansi Uzlah di Era Globalisasi dalam Pandangan Ulama'." *As-Syifa: Journal of Islamic Studies and History* 1(2).
- Chodjim, Ahmad. 2013. *Sunan Kalijaga Mistik dan Makrifat*. Jakarta: PT Serambi Ilmu Semesta.
- Farisi, M. Alan Al. 2023. "Puasa dalam Tinjauan Fiqih dan Tasawuf." *Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam dan Tasawuf* 9(2).
- Fiddari, Nur Khijja, dan Moh. Turmudi. 2020. "Tirakat Puasa Bilaruh sebagai Upaya Mengembangkan ESQ (Emotional Spiritual Question) Santri Pondok Pesantren Lirboyo HM Putri Al Mahrusiyah." *Indonesian Journal of Humanities and Social Sciences* 1(3).
- Hamid, Rosnaaini. 2019. *Diet Ahli Sufi*. Kedah: UUM Press.
- Hayatudin, Amrullah, dan Panji Adam. 2022. *Pengantar Kaidah Fikih*. Jakarta: Amzah.
- Ihsan, Nur Hadi, dan Iqbal Maulana Alfiansyah. 2021. "Konsep Kebahagiaan dalam Buku Tasawuf Modern Karya Hamka." *Analisis: Jurnal Studi Keislaman* 21(2): 289.
- Isa, Abdul Qadir. 2005. *Hakikat Tasawuf*. Jakarta: Qisthi Press.

- Izzan, Ahmad, dan Usin S. Artyasa. 2013. *The Life Management: Menata Kelola Hidup agar Lebih Bermakna dan Berbahagia*. Bandung: Tafakur.
- Kandito, Argawi. 2011. *Pengakuan-Pengakuan Syaikh Siti Jenar*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Kharis, Muhammad Abdul, dan Alvin Noor Sahab Rizal. 2018. "Puasa Dalail Al-Qur'an; Dasar dan Motivasi Pelaksanaannya." *Ushuluna: Jurnal Ilmu Ushuluddin* 4(1).
- Khatib, Muhammad. 2019. *Tangisan Malammu Dapat Mengubah Takdir*. Surabaya: CV. Pustaka Media.
- Masduki, Anang. 2023. *Ngéngér: dari Komunikasi antar Budaya Menuju Transformasi Ideologi*. Yogyakarta: UAD Press.
- Maula, Mila Minhatul. 2020. "Pengaruh Pelaksanaan Tirakat Ngrowod dan Puasa Daud terhadap Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren An Nur Putri Ngrukem Pendowoharjo Sewon Bantul Yogyakarta." Skripsi. Institut Ilmu Al-Qur'an An-Nur.
- Melani, Suryati, dan Zaky Mumtaz Ali. 2023. "Hakikat dan Tujuan Puasa dalam Perspektif Tafsir Sufi (Analisis Tafsir surah Al-Baqarah ayat 183-187)." *UlumulQur'an: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 3(2): 227.
- Munib, Achmad. 2023. *Mengenal Akhlak dan Tasawuf*. Semarang: Tiram Media.
- Mushofa. 2022. *Serpihan Berharga (Sebuah Kajian Praktis Tasawuf Akhlaki dan Amali)*. Indramayu: Adab.
- Mutmainna, Aisyah Nursyam, A.M. Irfan Taufan Asfar, A.M. Iqbal Akbar Asfar, Andi Nurannisa F.A, Sukmawati, dan Rasmiati. 2024. *Tradisi Mappaenre Bunge dalam Perspektif Agama dan Kesehatan*. Yogyakarta: Penerbit KBM Indonesia.
- Muvid, Muhammad Basyrul. 2019. *Pendidikan Tasawuf: Sebuah Kerangka Proses Pembelajaran Sufistik Ideal di Era Milenial*. Surabaya: Pustaka Idea.
- Pismawenzi, dan Novia Rina. 2015. "Tarekat Naqsyabandiyah dan Pembinaan Mental Remaja." *Jurnal Al-Qalb* 7(1): 41.
- PISS KTB, TIM Dakwah Pesantren. 2015. *Kumpulan Tanya Jawab Keagamaan Pustaka Ilmu Sunni Salafiyah - KTB*. Daarul Hijrah Technology.

- https://www.google.co.id/books/edition/Tanya_Jawab_Islam/GMZQCwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1 (Januari 14, 2025).
- Qardhawi, Yusuf. 1995. *Fiqhush Shiyam*. Solo: Citra Islami Press.
- Rahmi, Aulia. 2015. "Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spiritual." *Serambi Tarbawi: Jurnal Studi Pemikiran, Riset dan Pengembangan Pendidikan Islam* 3(1).
- Rasyid, M. Hamdan, dan Saiful Hadi El-Sutha. 2016. *Panduan Muslim Sehari-haridari Lahir Sampai Mati*. Jakarta: WahyuQalbu.
- Sadrach, Anasthasia R. Y. 2012. *33 Pantai Tersembunyi di Yogyakarta*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sahabat PAI 3A. 2023. *Tanya Jawab seputar Atlas Wali Songo Karya KH. Agus Sunyoto*. Guepedia.
- Sa'id, M. Ridwan Qoyyum. 2024. *Fiqh Klenik: Fatwa-Fatwa 'Ulama Menyorot Tarekat & Mistik*. Kediri: Mitra Gayatri.
- Salamah, Umi. 2016. *Perspektif Teori Postmodern terhadap Problema Sosial Politik Kontemporer*. Malang: Media Nusa Creative.
- Santosa, Iman Budhi. 2022. *Laku Prihatin*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Sari, Milya dan Asmendri. 2020. "Penelitian Kepustakaan (Library Research) dalam Penelitian Pendidikan IPA." *Natural Science: Jurnal Penelitian Bidang IPA dan Pendidikan IPA* 6(1): 43–44.
- Sarwat, Ahmad. 2014. *Puasa Bukan Hanya Saat Ramadhan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Septiana, Vini Wela, Sekar Harum Pratiwi, Esti Wulandari, Metriani Septria, dan Guesa Maiwinda. 2024. "Kaji Ulang: Puasa Wajib dan Puasa Sunnah." *Jurnal Media Ilmu* 3(1): 96.
- Shaifudin, Arif. 2019. "Fiqih dalam Perspektif Filsafat Ilmu: Hakikat dan Objek Ilmu Fiqih." *Al-Manhaj: Jurnal Hukum dan Pranata Sosial Islam* 1(2): 201.
- Shalehuddin, Usman, Wawan Shofwan Shalehuddin, dan Amin Mukhtar. 2015. *Kontroversi Shalat Malam, Witir, dan Tarawih: Telaah Kritis atas Hadis-Hadis*. Bandung: Tafakur.
- Sidogiri, Tim Kajian Fikih Pondok Pesantren. 1432. *Santri Salaf Menjawab*. Pasuruan: Pustaka Sidogiri Pondok Pesantren Sidogiri.
- Siregar, Idris. 2022. *Ilmu Fikih*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.
- Sri Mulyati. 2017. *Tasawuf Nusantara: Rangkaian Mutiara Sufi Termuka*. Jakarta: Prenadamedia.

- Suhiroh, Iroh, dan Khaerurrohim. 2021. *Konsep Kebahagiaan dalam Al-Qur'an Perspektif Tafsir Jalalain*. Serang: A-Empat.
- Sumodiningrat, Gunawan, dan Ari Wulandari. 2014. *Pitutur Luhur Budaya Jawa*. Yogyakarta: Narasi.
- Sunyoto, Agus. 2017. *Atlas Wali Songo*. Tangerang: Pustaka IIMan.
- Syarbini, Amirulloh, dan Sumantri Jamhari. 2012. *Dahsyatnya Puasa Wajib & Sunah Rekomendasi Rasulullah*. Jakarta: Qultum Media.
- Tamara, Villa. 2021. "Makna Filosofi Tradisi Wiwitan di Desa Beged Kecamatan Gayam Kabupaten Bojonegoro." Skripsi. UIN Walisongo.
https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16835/1/1704016039_Villa%20Tamara_Full%20Skripsi%20%20-%20Villa%20Tamara.pdf (Agustus 19, 2024).
- al-Thurisinai, Ridho Muhammad. 2011. *Puasa Bersama Rasulullah SAW: Hati-hati Jangan Sampai Puasa Anda Menjadi Sia-sia*. Jakarta: Akbar Media Eka Sarana.
- Torik, Muhammad. 2019. *Tarekat Syattariyah dan Tarekat Tijaniyah: Sejarah, Perkembangan, dan Ajaran*. Palembang: Rafah Press UIN raden Fatah.
- Umar, Nasaruddin. 2019. *Jihad Melawan Religious Hate Speech (RHS)*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Umar, Nasaruddin. 2020. *Kontemplasi Ramadan*. Jakarta: Amzah.
- Wahidi, Ridhoul. 2013. *Inden Surga Pada Hari Senin dan Kamis*. Yogyakarta: Al Barokah.
- Wahyuddin. 2020. "Pembidangan Ilmu Fiqih." *Jurnal Pendidikan Kreatif* 1(2): 1.
- Wahyudi, Ari. 2014. *Hanya dengan Mengingat-Mu, Aku Tenang*. Bandung: Safina.
- Yulisa, Dwi, Jaeni B Wastap, dan Sukmawati Saleh. 2023. "Tirakat dalam Laku Spiritual Dalang Topeng Indramayu." *Pantun Jurnal Ilmiah Seni Budaya* 8(1).
- Yusuf, Muhammad. 2020. *Relasi Teks dan Konteks Memahami Hadis-Hadis Kontradiktif Melalui Manhaj Imam Syafi'i*. Yogyakarta: Indie Book Corner.