

**MATERI PUASA DALAM KITAB *SHARḤ RIYĀḌ AL-BADĪ' AHDAN*  
RELEVANSINYA DENGAN KESEHATAN MENTAL**

**SKRIPSI**



**OLEH**

**AMY NIFATUL UMAROH**

**NIM: 210313342**

**FAKULTAS TARBIYAH**

**JURUSAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM**

**INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI**

**(IAIN) PONOROGO**

**JUNI 2017**

## ABSTRAK

**Umaroh, Amy Nifatul.** 2017. Materi Puasa dalam Kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Badi'ah* dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental. **Skripsi.** Jurusan Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing, Kadi, M.Pd.I..

**Kata Kunci:** Puasa dalam Kitab *Riyāḍ al-Badi'ah*, Kesehatan Mental

Banyak cara yang ditawarkan oleh agama untuk menyucikan jiwa, di antaranya melalui puasa. Puasa, di samping sebagai tindak ibadah, juga sebagai obat mujarab untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan, sebab puasa merupakan bentuk pengabdian dan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan mendekatkan diri kepada Allah, maka akan merasakan ketenangan batin.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut. (1) Bagaimana menurut *al-Shaykh Muhammad Nawawi al-Jawi (Riyāḍ al-Badi'ah)* tentang materi puasa ?, (2) Bagaimana relevansi materi puasa dalam kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Badi'ah* perspektif *al-Shaykh Muhammad Nawawi al-Jawi* dengan kesehatan mental ?. penelitian ini dirancang dengan rancangan deskriptif Library Research dari telaah beberapa buku-buku terkait sehingga menghasilkan karya ini.

Penelitian yang penulis lakukan ini adalah penelitian kepustakaan (Library Research). Dalam perjalanan mengumpulkan data, penulis melakukan identifikasi wacana dari buku-buku, makalah atau artikel, majalah, jurnal, web (internet), ataupun informasi lainnya yang berhubungan dengan judul penelitian penulis. Sedangkan metode analisisnya, penulis menggunakan metode analisis isi (content analysis) dan metode analisis deskriptif.

Dari hasil penelitian ditemukan bahwa (1) Puasa menurut *al-Shaykh Muhammad Nawawi al-Jawi* dalam kitab *Riyāḍ al-Badi'ah* berarti meninggalkan dan menahan diri dari hal-hal yang boleh, meliputi keinginan perut dan keinginan syahwat, dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, dalam kitab *Riyāḍ al-Badi'ah* ini juga membahas tentang syarat puasa, dan juga hal-hal yang membatalkan puasa dan juga orang yang meninggalkan puasa baik itu sengaja atau tidak, sehingga puasa yang ditinggalkan tersebut wajib untuk mengqadanya di lain hari. (2) Puasa dengan kesehatan mental itu terdapat relevansi yaitu sama-sama untuk mengendalikan diri baik jasmani maupun ruhani. Jadi, orang yang sehat jiwa atau mentalnya adalah orang yang dapat menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan yang datang dari dalam maupun luar dirinya.

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Ibadah adalah sebutan yang mencakup segala sesuatu yang disukai dan *diridai* oleh Allah SWT, dalam bentuk ucapan dan perbuatan batin dan lahir seperti salat, zakat, haji, puasa, penunaian amanah dan lain-lain.<sup>1</sup>

Bagi kaum muslimin, ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunah, bukanlah sesuatu yang asing. Umat Islam telah terbiasa melaksanakan ibadah puasa di bulan *Ramadhan* dan merupakan ibadah maḥḍah yang wajib dilaksanakan. Umat Islam diwajibkan berpuasa di bulan *Ramadhan* sebulan penuh ketika sudah berusia akil baligh. Seorang dipandang sudah akil baligh apabila laki-laki sudah mimpi basah (mengeluarkan sperma) dan perempuan sudah mengalami menstruasi atau haid.<sup>2</sup>

Banyak cara yang ditawarkan oleh agama untuk menyucikan jiwa, di antaranya melalui puasa. Puasa, di samping sebagai tindak ibadah, juga sebagai obat mujarab untuk menyembuhkan gangguan kejiwaan, sebab puasa merupakan bentuk pengabdian dan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dengan mendekatkan diri kepada Allah, maka akan merasakan ketenangan batin.

Seperti hal ibadah-ibadah lainnya, hikmah ibadah puasa tidak terhitung banyaknya yang kebanyakan tidak bisa diketahui terutama hikmah yang bersifat

---

<sup>1</sup> M. Quraish Shihab, *Fatwa-fatwa M. Quraish Shihab* (Bandung: Mizan, 1999), 23.

<sup>2</sup> M. Shabis U., “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa”, *Jurnal Lentera Pendidikan*, Vol. 14, No. 2, Desember 2012, 137.

ruhaniah. Misalnya bagaimana puasa menjadi benteng terhadap api neraka, dapat menghapuskan dosa fitnah, dan dapat mengantarkan manusia ke gerbang kerajaan Ilahi, merupakan hikmah-hikmah ruhaniah yang tidak dapat diketahui prosesnya. Ini tidak mengherankan, karena masalah ruh adalah urusan Allah, dan puasa adalah ibadah untuk Allah semata-mata yang mendapat ganjaran langsung, dan tidak terbatas dari Allah SWT sendiri.

Puasa sebagai salah satu rukun Islam, adalah suatu bentuk ibadah yang mempunyai hikmah sangat dalam dan merupakan tugas yang diwajibkan oleh Allah di bulan Ramadhan dan dilaksanakan pada siang hari. Bila puasa tidak mengandung hikmah, tentu tidaklah terdapat perbedaan antara puasa di waktu siang dan di waktu malam, di bulan *Ramaḍan* ataupun bukan bulan *Ramaḍan*. Kalau puasa hanya untuk menahan lapar dan haus, maka seharusnya hanya makan dan minum saja larangannya, dan yang lain dari itu tidak perlu dilarang.

Puasa di dalam Islam disebut *al-Ṣīam*, kata ini berasal dari bahasa Arab yang mempunyai arti “menahan diri dari makan, minum dan hubungan seksual dengan tujuan untuk beribadah kepada Allah SWT”.

Puasa yang diperintahkan, yang dituangkan nashnya dalam Al Qur’an dan Sunnah, berarti meninggalkan dan menahan diri, dengan kata lain, menahan dan mencegah dari hal-hal yang boleh meliputi perut dan keinginan kelamin, dengan niat mendekatkan diri pada Allah SWT.



mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur”.(Q.S Al-Baqarah : 185).<sup>3</sup>

Dari berbagai definisi puasa di atas dapat dipahami dan diambil kesimpulan bahwa puasa secara umum dapat dikatakan upaya mencegah dan meninggalkan sesuatu baik makan, minum dan bersetubuh saja, akan tetapi lebih dari itu puasa merupakan bentuk ibadah yang pada intinya menahan diri dari segala macam perbuatan yang dilarang agama (Allah).

Dari uraian di atas sebagai pijakan latar belakang masalah, penulis tertarik dan menganggap penting untuk mengkaji lebih lanjut materi puasa yang terkandung dalam kitab *Riyāḍ al-Baḍī'ah*, maka judul penelitian ini adalah **“Materi Puasa dalam Kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Baḍī'ah* dan Relevansinya dengan Kesehatan Mental”**.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana menurut *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī* (*Riyāḍ al-Baḍī'ah*) tentang materi puasa?
2. Bagaimana relevansi materi puasa dalam kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Baḍī'ah* perspektif *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī* dengan kesehatan mental?

---

<sup>3</sup> Departeman. RI, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, 45.

### C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang disebutkan, maka tujuan penelitian yang akan dicapai adalah:

1. Untuk mendeskripsikan perspektif *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī (Riyāḍ al-Badī'ah)* tentang materi puasa.
2. Untuk menjelaskan relevansi materi puasa dalam kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Badī'ah* perspektif *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī* dengan kesehatan mental.

### D. Manfaat Penelitian

Dalam setiap penelitian atau kajian apapun, diharapkan bisa menghasilkan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Sebagaimana yang akan dihasilkan dari penelitian ini yaitu:

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dari penelitian ini untuk mendapatkan konsep baru yang sah mengenai materi puasa yang terdapat dalam kitab Riyadhul

Badi'ah, sehingga dapat menjawab permasalahan secara komprehensif terutama yang terkait dengan materi puasa.

2. Secara Paktis

- a. Bagi penulis, dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam hal penelitian.
- b. Bagi pihak yang relevan dengan penelitian ini, sehingga dapat dijadikan referensi, refleksi, ataupun dapat dijadikan perbandingan yang dapat digunakan lebih lanjut dalam mengembangkan pendidikan agama khususnya dalam bidang fiqh.

## **E. Kajian Teori dan Atau Telaah Hasil Penelitian Terdahulu**

### **1. Kajian Teori**

#### **a. Materi**

Istilah materi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah benda, bahan dan segala sesuatu yang tampak. Penjelasan lebih lanjut tentang materi yaitu sesuatu yang menjadi bahan (untuk di ujikan, di pikirkan, di bicarakan dan di karangkan).<sup>4</sup>

#### **b. Pengertian Puasa**

Puasa sebagai salah satu rukun Islam, adalah suatu bentuk ibadah yang mempunyai hikmah sangat dalam dan merupakan tugas

---

<sup>4</sup> Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga (Jakarta: Balai Pustaka, 2005), 927.

yang diwajibkan oleh Allah di bulan *Ramaḍan* dan dilaksanakan pada siang hari. Bila puasa tidak mengandung hikmah, tentu tidaklah terdapat perbedaan antara puasa di waktu siang dan di waktu malam, di bulan *Ramaḍan* ataupun bukan bulan *Ramaḍan*. Kalau puasa hanya untuk menahan lapar dan haus, maka seharusnya hanya makan dan minum saja larangannya, dan yang lain dari itu tidak perlu dilarang.

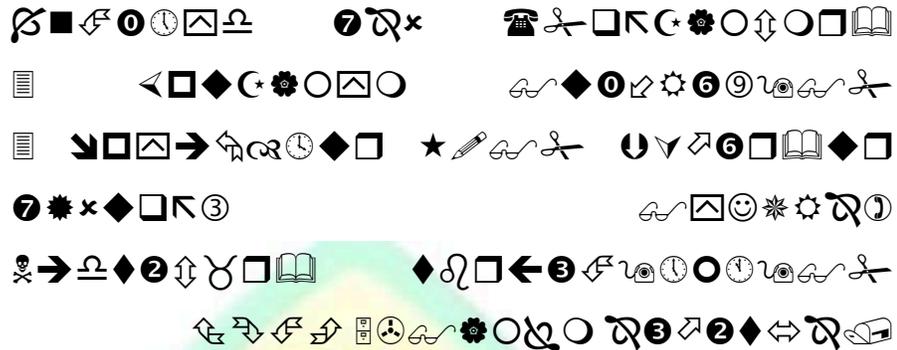
Puasa dalam bahasa Arab disebut *ṣaumun* atau *ṣiyamun*, artinya menahan diri dari segala sesuatu, seperti menahan tidur, menahan makan, menahan minum, menahan bicara dan seterusnya.<sup>5</sup> *Ṣaumun* atau *ṣiyamun* pada hakekatnya adalah menahan atau mengendalikan diri. Tentang arti puasa ini *Yūsuf al-Qardlawī* mengatakan puasa artinya menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan istri, dan yang semisalnya sehari penuh, dari terbitnya fajar siddiq (waktu subuh) hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib), dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>6</sup>

Sebagaimana dalam firman Allah Surat Az Zumar ayat 10:



<sup>5</sup> Nazaruddin Razak, *Dienul Islam* (Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1993), 260.

<sup>6</sup> Yusuf Qardhawi, *Fiqh Puasa* (Surakarta: PT. Era Intermedia, 2000), 18.



Artinya: “Katakanlah: "Hai hamba-hamba-Ku yang beriman. bertakwalah kepada Tuhanmu". orang-orang yang berbuat baik di dunia ini memperoleh kebaikan. dan bumi Allah itu adalah luas. Sesungguhnya hanya orang-orang yang bersabarlah yang dicukupkan pahala mereka tanpa *batas*”.<sup>7</sup>

Dalam ayat di atas secara jelas menyatakan bahwa orang-orang yang sabar akan dilimpahkan pahala sebanyak-banyaknya dan tanpa batas sehingga tidak mungkin tercakup dalam hitungan.

Puasa dalam pandangan Islam adalah ibadah vertikal, langsung kepada Illahi Rabbi dilakukan oleh seseorang (remaja) hamba secara sendiri-sendiri (individual). Pesan untuk berpuasa bagi segenap umat Islam disandarkan pada etika yang terdapat dalam *al-Qur'an* yang menjadi pedoman mutlak bagi kebenaran maupun keabsahannya dalam kehidupan.<sup>8</sup>

Secara jelas *al-Qur'an* menyatakan bahwa tujuan puasa yang hendaknya diperjuangkan adalah untuk mencapai ketakwaan atau

<sup>7</sup> Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, 459.

<sup>8</sup> Syahrin Harahap *et. al.*, *Nasehat Para Ulama' Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup dibimbing Menuju-Nya*, (Jakarta: Raja Grafindo Jaya, 2001), 137.

realisasi ketakwaan yakni menjalankan perintah Allah SWT dan menjauhkan diri dari segala sesuatu yang dilarang-Nya. Ini berarti bahwa menahan diri dari lapar dan dahaga bukan tujuan utama dari puasa. Puasa merupakan satu ibadah yang unik. Segi keunikannya misalnya, bahwa puasa merupakan rahasia antara Allah dan pelakunya.

### **c. Pengertian Kesehatan Mental**

Kesehatan mental secara terminologis merujuk pada dua maksud yaitu sebagai disiplin ilmu dan kondisi mental yang normal. Dalam studi ini istilah kesehatan mental dipakai untuk maksud yang kedua, yakni terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertimbangan batin (konflik).<sup>9</sup>

Ciri-ciri orang yang memiliki mental sehat adalah apabila: pertama, terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa. Kedua, mampu menyesuaikan diri dengan diri sendiri dan lingkungannya secara baik terutama terhadap perubahan yang biasa terjadi. Ketiga, mampu mengembangkan segala daya, potensi dan bakat secara optimal. Keempat, adanya kesesuaian antara fungsi-fungsi kejiwaan. Kelima,

---

<sup>9</sup> Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam* (Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2001), 132.

dapat merasakan kebahagiaan dan kemampuan diri untuk menghadapi masalah yang biasa terjadi. Keenam, dapat menjawab tantangan hidupnya dengan baik. Ketujuh, beriman dan bertakwa kepada Allah SWT.

## 2. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

- a. Penelitian yang pertama dilakukan oleh Ulfatul Munawaroh pada tahun 2011, NIM (210211163), dengan judul penelitiannya “Analisis Materi Fiqh dalam *Syi'ir Fasholatan* Karya K.H Sya'roni Bin Sholeh Al-Hajj dan Relevansinya dengan Materi Fiqh di Madrasah Tsanawiyah”. Dalam pembahasan tersebut membahas mengenai makna yang terkandung dalam kitab *Syi'ir Fasholatan*, yang mana dalam kitab tersebut membahas tentang ilmu fiqh, yaitu sebuah ilmu yang mengupas tentang hukum Islam. Dalam Al-Qur'an dan Sunah, istilah hukum Islam tidak ditemukan. Namun, yang digunakan adalah kata syari'ah Islam, yang kemudian dalam penjabaran disebut istilah Fiqh. Adapun ruang lingkup hukum Islam itu meliputi, fiqh ibadah, fiqh muamalah, fiqh jinayah, fiqh siyasah, fiqh akhlak dan peraturan lainnya yang membahas lebih kompleks tentang makanan, minuman, sembelihan, berburu, nazar, pengentasan kemiskinan, pemeliharaan anak yatim, masjid, dakwah, perang, dan lain-lain.

- b. Penelitian yang kedua dilakukan oleh Nafi'atur Rohmah, dengan judul penelitiannya: “ Pengembangan bahan ajar mata pelajaran fiqh di MAN 2 Ponorogo (semester genap) tahun pelajaran 2008/2009”. Dalam pembahasan tersebut membahas mengenai bahan ajar yang digunakan di MAN 2 Ponorogo untuk menyampaikan mata pelajaran Fiqh bervariasi, disesuaikan dengan materi yang akan disampaikan. Apabila materinya tentang Fiqh Ibadah, Fiqh Siyasah, Fiqh Muamalah, maka bahan ajar yang digunakan adalah buku paket fiqh, LKS, buku penunjang yang relevan dengan materi dan kertas yang berisi materi terus ditempelkan di dinding. Sedangkan apabila materinya tentang Fiqh Jinayat, selain buku paket fiqh, LKS dan buku penunjang, bahan ajar yang digunakan adalah fenomena-fenomena yang terjadi di masyarakat dan pendapat-pendapat para tokoh agama. Upaya pengembangan bahan ajar Fiqh di MAN 2 Ponorogo dilakukan dengan menggunakan berbagai metode dan media pembelajaran yang relevan dengan materi yang akan disampaikan. Selain itu, juga dilakukan melalui: Merumuskan materi yang akan disampaikan, menentukan tujuan pembelajaran, mengukur kemampuan awal siswa, menentukan materi atau bahan ajar yang akan digunakan dan mengalokasikan waktu pembelajaran. Kendala yang dihadapi guru Fiqh MAN 2 Ponorogo dalam mengembangkan bahan ajarnya, sangat kompleks yaitu: Media pembelajaran atau

fasilitas yang kurang memadai, waktu yang tersedia tidak cukup untuk proses belajar mengajar fiqh, konsentrasi siswa terganggu karena kecapekan habis olahraga dan penempatan jadwal mata pelajaran Fiqh yang kurang efektif dan efisien. Pemecahannya antara lain: Hendaknya sekolah menyediakan media pembelajaran yang dibutuhkan guru untuk menyampaikan materi pelajaran, hendaknya guru menyesuaikan waktu yang digunakan untuk menyampaikan materi pelajaran dengan alokasi waktu yang disediakan, apabila jadwal mata pelajaran Fiqh ditempatkan setelah olahraga, hendaknya guru menggunakan permainan-permainan yang menarik perhatian siswa sebagai metode pembelajaran supaya siswa tidak jenuh dan bosan dan hendaknya mata pelajaran Fiqh ditempatkan di pagi hari, karena otak siswa masih jernih, sehingga siswa bisa berkonsentrasi pada mata pelajaran Fiqh dan tujuan pembelajaran tercapai.

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti di atas, maka secara teoritis penelitian ini memiliki relevansi bahasan mengenai materi Fiqh. Yang membedakan antara peneliti terdahulu dengan peneliti saat ini adalah kitab yang dijadikan pijakan atau kitab induk dari pokok pembahasan. Peneliti terdahulu menggunakan kitab *Syi'ir Faṣolatan karya K.H Sya'roni Bin Sholeh al-Hajj* sedangkan peneliti saat ini adalah kitab *Sharḥ Riyāḍ Badī'ah Karya al-Shaykh*

*Muhammad Nawawī al-Jāwī*. Kedua kitab ini sama-sama populer di dalam dunia pesantren, khususnya di pesantren salaf. Perbedaan dari kedua kitab ini ialah Kitab *Syi'ir Faṣolatan* itu seluruh bacaannya berupa bait-bait bahasa Jawa yang dipelajari sambil menyanyikannya. Sedangkan kitab *Riyāḍ Badi'ah* itu sifatnya praktis dan simpel dalam mempelajarinya, dan sesuai dengan kesalafannya.

## **F. Metode Penelitian**

### **1. Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Tulisan ini menggunakan metode kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah suatu penelitian yang menghasilkan deskripsi berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati.<sup>10</sup>

Sedangkan jenis penelitiannya menggunakan studi pustaka (Library Research). Dalam hal ini bahan-bahan pustaka diberlakukan sebagai sumber ide untuk menggali pemikiran atau gagasan baru, sebagai bahan dasar untuk melakukan deduksi dari pengetahuan yang telah ada, sehingga kerangka teori baru dapat dikembangkan atau sebagai dasar pemecahan masalah.<sup>11</sup>

### **2. Data dan Sumber Data**

---

<sup>10</sup> Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2000), 3.

<sup>11</sup> Tim Penyusun Jurusan Tarbiyah, *Buku Pedoman Penulisan Skripsi: Edisi Revisi* (Ponorogo: STAIN PO Press, 2016), 55.

### a. Sumber Data

Data sebuah penelitian merupakan hal pokok, karena penelitian dapat dilakukan kalau sudah adanya data yang diperlukan. Sumber data yang dijadikan dalam penelitian ini berasal dari literatur kepustakaan yang mempunyai relevansi dengan kajian materi fiqh dalam kitab *Sharḥ Riyāḍ Badi'ah* karya *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī* dan relevansinya terhadap kesehatan mental. Dalam penelitian ini sumber data dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

#### 1) Sumber Data Primer

Sumber primer yaitu hasil-hasil penelitian atau tulisan karya peneliti atau teoritis yang orisinal.<sup>12</sup> Adapun sumber data primer yang peneliti gunakan adalah Kitab *Sharḥ Riyāḍ Badi'ah* Karya *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī*.

#### 2) Sumber Data Sekunder

Sumber data ini digunakan untuk menunjang penelaah data-data yang dihimpun dan sebagai perbandingan dari data primer. Dengan kata lain, sumber dari buku-buku, kitab, dokumen yang berkaitan dengan kajian ini yaitu:

---

<sup>12</sup> Ibnu Hadjar, *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996), 83.

- a) KH. A. Zainuddin Djazuli, *Fiqh Ibadah (Panduan Lengkap Beribadah Versi Ahlussunnah)* (Kediri: Lembaga Ta'lif Wannasyr PP. Al-Falah Ploso Mojo, 2013)
- b) A. Hassan, *Tarjamah Bulughul Maram (Ibnu Hajar Al'Asqalani)* (Bandung: CV Diponegoro, 2002)
- c) Kementerian Agama, *Fiqh* (Jakarta: Kementerian Agama, 2016)
- d) H. Ibnu Mas'ud dan H. Zainal Abidin, *Fiqh Madzhab Syafi'i* (Bandung: Pustaka Setia, 2007)
- e) H. Ahmad Thib Raya dan Hj. Musdah Mulia, *Menyelami Seluk Beluk Ibadah Dalam Islam* (Jakarta: Prenada Media, 2003)
- f) Samson Rahman, *Fiqh Taharah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2004)
- g) Abdul Rasyad Shiddiq, *Fiqh Ibadah* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2006)
- h) KH. Abdul Hamid dan Beni Ahmad Saebani, *Fiqh Ibadah* (Bandung: Pustaka Setia, 2009)
- i) KH. Ahmad Idris Marzuqi, *Menuju Kesuksesan Berakidah Islam dan Fikih Keseharian* (Kediri: Lirboyo PRESS, 2009)
- j) Al-Imam Taqiyuddin Abu Bakar Al-Husaini, *Terjemahan Kifayatul Akhyar 1* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1983)

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (Library Research), oleh sebab itu teknik yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pengumpulan data literer yaitu bahan-bahan pustaka yang berhubungan dengan objek pembahasan yang dimaksud.<sup>13</sup>

Data yang ada dalam kepustakaan tersebut dikumpulkan dan diolah dengan cara:

- a. Editing, yaitu pemeriksaan kembali data yang diperoleh terutama dari segi kelengkapan, kejelasan makna antara satu dengan yang lain.
- b. Organizing, yaitu menyatakan data-data yang diperoleh dengan kerangka yang sudah diperlukan.
- c. Penemuan hasil temuan, yaitu melakukan analisis lanjutan terhadap hasil pengorganisasian data dengan menggunakan kaidah-kaidah, teori dan metode yang telah ditentukan sehingga diperoleh

---

<sup>13</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek* (Jakarta: Rineka Cipta, 1990), 24.

kesimpulan tertentu yang merupakan hasil jawaban dari rumusan masalah.

#### **4. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis isi (content analysis). Teknik analisis isi di sini adalah teknik untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan, yang penggarapannya dilakukan secara objektif dan sistematis. Selain fungsi-fungsi tersebut, teknik analisis isi juga digunakan untuk membandingkan isi sebuah buku dengan yang lain dalam bidang kajian yang sama, baik berdasarkan kepada perbedaan waktu penulisannya, maupun mengenai kemampuan buku yang disajikan kepada khalayak masyarakat atau sekelompok masyarakat tertentu. Adapun prosedur analisa ini dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:<sup>14</sup>

- a. Seleksi buku yang akan dianalisis
- b. Rumuskan standar isi buku

---

<sup>14</sup> Hadari Nawawi dan Mimi Martini, *Penelitian Terapan* (Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996), cet. 2, 90-91.

- c. Pengumpulan data dimulai dengan menyusun item, mengenai materi yang ada.
- d. Tetapkan cara pengumpulan data, yang dapat dipilih dengan cara bab demi bab, atau pasal demi pasal, atau pokok bahasan demi pokok bahasan, atau sekaligus seluruh isi buku. Dalam hal ini penulis mengumpulkan data dengan cara membaca seluruh isi buku.
- e. Lakukan pengolahan data yang telah diperoleh dan dideskripsikan hasilnya sehingga menghasilkan interpretasi untuk setiap penyajian pokok bahasan materi di dalam buku yang dianalisis.
- f. Rumuskan kesimpulannya.

Nana Syaodih menjelaskan bahwa kegiatan analisis ditujukan untuk mengetahui makna, kedudukan, dan hubungan antara berbagai konsep, kebijakan, program, kegiatan, peristiwa yang ada atau yang terjadi untuk selanjutnya mengetahui manfaat, hasil atau dampak dari hal-hal tersebut.<sup>15</sup>

## **G. Sistematika Pembahasan**

---

<sup>15</sup> Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007), 81-82.

Untuk memudahkan pembaca dalam menelaah isi kandungan yang ada didalamnya, maka dalam sistematika pembahasan penulisan penelitian ini disusun sebagai berikut:

BAB I berisi pendahuluan. Dalam bab ini diuraikan gambaran global tentang isi penelitian skripsi yang meliputi latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian teori dan atau telaah hasil penelitian terdahulu, metode penelitian (pendekatan penelitian, data dan sumber data, teknik pengumpulan data dan teknik analisis data), serta sistematika pembahasan.

BAB II akan memaparkan teori tentang puasa dan kaitannya dengan kesehatan mental. Bab ini memuat gambaran umum tentang puasa yang meliputi pengertian puasa, syarat dan rukun puasa, hikmah puasa, dan hal-hal yang membatalkan puasa. Kemudian gambaran umum tentang kesehatan mental yang meliputi pengertian kesehatan mental, ciri kesehatan mental, faktor-faktor kesehatan mental, dan gangguan kejiwaan.

BAB III berisi tentang biografi pengarang, latar belakang pengarang dan penjelasan tentang isi kitab *Sharḥ Riyāḍ Badi'ah*.

BAB IV berupa analisa pembahasan hasil penelitian tentang materi puasa dalam kitab *Sharḥ Riyāḍ Badi'ah* karya *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī* dan relevansinya terhadap kesehatan mental.

BAB V merupakan penutup. Bab ini dimaksudkan untuk memudahkan bagi pembaca yang mengambil intisari dari skripsi yang berisi kesimpulan dan saran.



## BAB II

### TEORI TENTANG PUASA DAN KESEHATAN MENTAL

#### A. Teori Tentang Puasa

##### 1. Pengertian Puasa

Puasa dari segi bahasa berarti menahan (*al-imsāk*) dan mencegah (*al-man'u*) dari sesuatu, dengan kata lain yang sifatnya menahan dan mencegah dalam bentuk apapun termasuk didalamnya tidak makan dan tidak minum dengan sengaja (terutama yang bertalian dengan agama).<sup>16</sup>

Menurut *al-Rāghib*, kata *al-ṣaum* pada dasarnya berarti menahan diri dari perbuatan, baik makan, berkata, maupun apa saja. Oleh karena itu, kuda yang tidak mau berjalan atau makan disebut "*ṣā'im*". Demikian juga angin yang tidak berhembus disebut *ṣaum* dan tengah haripun dikatakan *ṣaum* sebagai gambaran tentang terhentinya matahari di puncak langit. Dari pengertian tersebut tersirat bahwa puasa mengandung ketenangan.<sup>17</sup>

Arti puasa dalam bahasa Arab adalah "*al-ṣoum* atau *al-ṣīām*" yang berarti *al-imsāk* (menahan). Maksudnya menahan diri dari segala hal. Menahan diri dari bicara berarti puasa bicara, menahan dari tidur berarti

---

<sup>16</sup> W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), 771.

<sup>17</sup> Isnatin Ulfah, Fiqh Ibadah (Ponorogo: STAIN Po Press, 2009), 153.

puasa tidur, menahan diri dari makan dan minum berarti puasa makan dan minum, dan lain-lain.<sup>18</sup>

Dalam al-Qur'an, kata-kata al-siam disebutkan sebanyak delapan kali, yaitu dalam surat al-Baqarah ayat 182, 187, 190, 196, al-Nisa' ayat 92, al-Ma'idah ayat 89 dan 95, serta al-Mujadalah ayat 4. Kesemuanya dalam arti puasa menurut shari'ah. Satu kali al-Qur'an menggunakan kata *saum*, tetapi maknanya adalah menahan diri untuk tidak bicara. Yaitu ucapan Maryam ketika ada yang mempertanyakan perihal kelahiran anaknya (Isa a.s) : "*Sesungguhnya aku telah bernadhar berpuasa untuk Tuhan yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini*". (Q.S Maryam ayat 26)

Makna *al-siam* dalam syariat Islam memiliki dua pengertian. Pertama, menahan diri dari segala perbuatan yang *muftirat* (membatalkan). Kedua, menahan diri dari segala perbuatan *muhlikat* (merusak).<sup>19</sup>

*Muftirat* ialah segala tuntutan jasmaniah seperti makan, minum, dan hubungan seksual. Menahan diri dari *muftirat* berarti menghentikan segala kegiatan jasmaniah tadi sejak terbitnya fajar sampai terbenam matahari selama bulan Ramadhan, dilandasi keimanan dan ketaatan

<sup>18</sup> Mas Izza, Fiqh Ramadhan (Jombang: Darul Hikmah, 2009), 3.

<sup>19</sup> Habibi Alif, Risalah Puasa (Jombang: Darul Hikmah, 2009), 7.

terhadap Allah SWT, serta mengharapkan keridaan-Nya semata-mata. Pada hal hari-hari biasa (di luar Ramadhan), semua perbuatan itu dihalalkan.

*Muhlikat* ialah segala tuntutan nafsu dan shahwat yang menjerus kepada perbuatan dosa (munkar dan maksiat) seperti berdusta, menista, memfitnah, menghasut, menggunjing, mengadu domba, menipu, dan perbuatan keji yang tidak terpuji lainnya. Semua perbuatan muhkilat tadi diharamkan bagi manusia mukmin bukan hanya pada bulan Ramadhan saja, melainkan juga pada setiap saat.<sup>20</sup>

Imam *al-Ghazālī* membagi puasa setiap individu itu menjadi tiga: *'awam*, *khawash*, dan *khawash al-khawash*. Puasa *'awam* maksudnya adalah puasanya orang yang hanya menahan lapar dan haus agar puasanya tidak batal. Tidak lebih dari itu. Puasa *khawash* mengandung makna puasa *'awam* dengan tambahan orang itu mampu mengendalikan segala anggota tubuhnya untuk juga berpuasa, dengan menahan diri dari segala yang membatalkan, baik yang disebabkan oleh dorongan lapar dan haus maupun dorongan-dorongan nafsu diri. Orang dengan kategori ini sudah bisa menjadikan jiwanya untuk mengendalikan segala bentuk aktivitas yang tidak diperankan. Sedangkan kategori yang ketiga, *khawash al-khawash*, merupakan puasa adiluhung. Puasa yang tidak hanya menahan

---

<sup>20</sup> Ibid., 7.

lapar dan haus, tidak hanya menahan anggota tubuhnya untuk tidak melakukan tindakan yang membatalkan puasanya, melainkan sudah puasa pada hati mereka.

Malah oleh beberapa ulama, orang yang berpuasa dengan karakteristik semacam ini tidak terlalu memusingkan akan berbuka puasa dengan apa. Bagi mereka itu tidak penting. Yang lebih mereka perhatikan adalah bagaimana puasa itu benar-benar menjadikan jiwanya tenang, mampu mengendalikan sisi luar dan sisi dalam mereka. Mereka mencari manfaat yang sangat dalam dari puasa itu.<sup>21</sup>

Dalam hukum Islam puasa berarti menahan, berpantang, atau mengendalikan diri dari makan, minum, seks, dan hal-hal lain yang membatalkan diri dari terbit fajar (waktu subuh) hingga terbenam matahari (waktu maghrib).<sup>22</sup> Adapun definisi puasa menurut Yusuf al-Qardlawi adalah mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan istri sehari penuh mulai terbit fajar (waktu subuh) hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib) dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> Ibid., 89.

<sup>22</sup> Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2003),

43.

<sup>23</sup> Yusuf Al-Qardlawi, *Fiqh al-sīām*, terj. Ma'ruf Abd al-Jalīl (Solo: Intermedia, 1998), 20.

Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi *syara'* ialah menahan dalam arti khusus dan dilakukan orang tertentu serta pada waktu yang tertentu pula, disertai beberapa syarat.<sup>24</sup> Dengan kata lain, puasa adalah menahan diri dari perbuatan (fi'li) yang berupa dua macam syahwat (syahwat perut dan syahwat kemaluan) serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk perut, seperti obat atau sejenisnya. Hal itu dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu semenjak terbit fajar kedua (fajar *ṣadiq*) sampai terbenam matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang muslim, berakal, tidak sedang haid, dan tidak sedang nifas. Puasa harus dilakukan dengan niat yakni bertekad dalam hati untuk mewujudkan perbuatan itu secara pasti, tidak ragu-ragu. Tujuan niat adalah membedakan antara perbuatan ibadah dan perbuatan yang telah menjadi kebiasaan.<sup>25</sup>

Dalam Islam puasa yang dilakukan pada bulan *Ramaḍan* maupun puasa sunah di luar *Ramaḍan* membuat kita bisa menjadi lebih takwa dan lebih sabar. Bila yang halal saja dapat kita tahan dengan puasa, apalagi yang haram.

Dalam puasa juga terdapat pendidikan dan pembinaan jiwa serta obat bagi banyak penyakit psikis dan fisik. Jadi, menahan makan dan

---

<sup>24</sup> Al-Imam Taqayyuddin Abu Bakar Al-Husaini, *Kifāyatu al-Aḥyār fī al-Ghayati al-Iḥtisār*, terj. *Kifāyatu al-Aḥyār 1* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1983), 467.

<sup>25</sup> Wahbah Al-Zuhayly, Puasa dan Itikaf, terj. *Al-Fiqh al-Islam wa 'adillatuh* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005), 84-85.

minum sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari sebulan Ramadan penuh merupakan pelatihan bagi manusia dalam melawan dan mengendalikan shahwatnya, serta dapat menebarkan semangat ketakwaan.



Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*”.<sup>26</sup>(Q.S al-Baqarah ayat 183)

Di antara manfaat psikologis puasa adalah membuat orang-orang kaya merasakan pedihnya lapar serta menimbulkan perasaan kasih sayang dalam jiwanya terhadap fakir miskin dan hal tersebut mendorongnya berbuat baik kepada mereka. Keadaan ini akan memperkuat semangat kerja sama, solidaritas, dan kesetiakawanan sosial.

Di samping manfaat psikologis tersebut, puasa juga memiliki manfaat medis dan terapis dari berbagai penyakit tubuh. Sebagaimana

<sup>26</sup> Departeman. RI, *Al Qur'an dan Terjemahannya*, 28.

diketahui, kesehatan tubuh manusia mempunyai pengaruh terhadap kesehatan jiwanya.<sup>27</sup>

## 2. Syarat dan Rukun Puasa

Kewajiban berpuasa berhubungan erat dengan muslim. Hanya orang Islam saja yang diwajibkan berpuasa dengan syarat-syarat: orang Islam, baligh, berakal, kuat (sehat). Sedangkan rukun puasa diantaranya adalah niat, menahan makan dan minum, menahan bersenggama (bersetubuh), menjaga muntah, dan mengetahui waktu.<sup>28</sup>

## 3. Manfaat Puasa

Puasa memiliki beberapa manfaat, ditinjau dari segi kejiwaan, sosial dan kesehatan, agama tidak hanya mengatur masalah keagamaan saja, namun jika kita dapat mendalami dan menghayati lebih dalam apa yang telah disyari'atkan beliau Nabi Muhammad SAW itu ada manfaatnya, baik secara *ḍohir* maupun batin. Manfaat puasa diantaranya adalah:

---

<sup>27</sup> Muhammad Usman Najati, Psikologi dalam *al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*: Terj. *Al-Qur'an Wa Ilmu al-Nafs* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 460-662.

<sup>28</sup> Abdul Fatah Idris dan Abu Ahmadi, *Fiqh Islam Lengkap* (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004), 122-123.

- a. Puasa membiasakan kesabaran, menguatkan kemauan, mengajari dan membantu bagaimana menguasai diri, serta mewujudkan dan membentuk ketakwaan yang kokoh dalam diri, yang ia merupakan hikmah puasa yang paling utama.
- b. Termasuk manfaat puasa secara sosial adalah membiasakan umat berlaku disiplin, bersatu, cinta keadilan dan persamaan, juga melahirkan perasaan kasih sayang dalam diri orang-orang beriman dan mendorong mereka berbuat kebajikan. Sebagaimana ia juga menjaga masyarakat dari kejahatan dan kerusakan.
- c. Puasa jika ditinjau dari segi kesehatan adalah membersihkan usus-usus, memperbaiki kerja pencernaan, membersihkan tubuh dari sisa-sisa dan endapan makanan, mengurangi kegemukan dan kelebihan lemak di perut.
- d. Termasuk manfaat puasa adalah mematahkan nafsu. Karena berlebihan, baik dalam makan maupun minum serta menggauli istri (suami), mematahkan nafsu yang mendorong berbuat kejahatan, enggan mensyukuri nikmat serta mengakibatkan kelengahan.
- e. Di antara manfaatnya puasa juga sebagai sarana mengosongkan hati hanya untuk berfikir dan berdzikir. Sebaliknya, jika berbagai nafsu syahwat itu dituruti maka bisa mengeraskan dan membutakan hati, selanjutnya menghalangi hati untuk berdzikir dan berfikir, sehingga membuatnya lengah. Berbeda halnya jika perut kosong dari makanan

dan minuman, akan menyebabkan hati bercahaya dan lunak, kekerasan hati sirna, untuk kemudian semata-mata dimanfaatkan untuk berdzikir dan berfikir.

- f. Orang kaya akan menjadi tahu seberapa nikmat Allah atas dirinya. Allah mengaruniainya nikmat tak terhingga, pada saat yang sama banyak orang-orang miskin yang tidak mendapatkan sisa-sisa makanan, minuman dan tidak pula menikah. Dengan terhalangnya dia dari menikmati hal-hal tersebut pada saat-saat tertentu, serta rasa berat yang ia hadapi karenanya. Keadaan itu akan mengingatkannya kepada orang yang sama sekali tidak dapat menikmatinya. Ini akan mengharuskannya mensyukuri nikmat Allah atas dirinya berupa serba kecukupan, juga akan menjadikannya berbelas kasih kepada saudaranya yang memerlukan, dan mendorongnya untuk membantu mereka.
- g. Termasuk manfaat puasa adalah mempersempit jalan aliran darah yang merupakan jalan masuknya syetan pada diri anak adam. Karena syetan masuk kepada anak adam melalui jalur aliran darah. Dengan berpuasa, maka dia aman dari gangguan syetan, kekuatan nafsu syahwat dan kemarahan. Karena itu Nabi Muhammad SAW menjadikan puasa sebagai benteng untuk menghalangi nafsu syahwat nikah, sehingga

beliau memerintah orang yang belum mampu menikah dengan berpuasa.<sup>29</sup>

#### **4. Hikmah Puasa**

Islam tidak mensyariatkan sesuatu selain pasti mengandung hikmah, ada yang diketahui, ada pula yang tidak. Demikian juga, perbuatan-perbuatan Allah tidak terlepas dari berbagai hikmah yang terkandung dalam ciptaan-Nya, hukum-hukum-Nya pun tidak terlepas dari jautan hikmah.

Ini semua terkandung dalam aspek-aspek ibadah dan muamalah secara keseluruhan, juga terkandung dalam hal-hal yang diwajibkan dan hal-hal yang diharamkan.

Sesungguhnya Allah SWT tidak berhajat kepada apa pun, namun hamba-hamba-Nyalah yang menghajatkan-Nya. Dia tidak mendapatkan manfaat dari ketaatan hamba-hamba-Nya sedikitpun, tidak juga

---

<sup>29</sup> Muhammad Yusuf Harun, Risalah Ramadhan (Rabwah: Islamic Propagation Office, 1426 H), 85-88.

mendapatkan mudarat dari pembangkangan mereka. Hikmah dari ketaatan akan kembali kepada orang-orang mukallaf itu sendiri.<sup>30</sup>

Adapun hikmah-hikmah puasa diantaranya adalah sebagai berikut.

**a. *Tazkiyatū Al-Nafs* (Pembersihan Jiwa)**

Hakikat *soum* atau *siām* bukan sekedar perbuatan lahir dalam menahan makan dan minum atau berhubungan dengan suami (istri). Lebih dari itu, *siām* adalah upaya tazkiyatun an-nafs (pembersihan jiwa) bagi setiap muslim. Dengan demikian, *siām* adalah suatu media yang sangat baik untuk menghilangkan kotoran-kotoran jiwa, sekaligus merupakan momentum titik tolak peningkatan kehidupan ruhaniyah.

Untuk menuju ke arah pembersihan jiwa ini, yang kita lakukan tentu tidak pada lahirnya saja, tetapi batin harus disiyamkan pula.

**Imam Al-Gazali** menjelaskan bahwa puasa di samping menyehatkan badan sebagaimana dinyatakan oleh para dokter spesialis juga mengangkat aspek kejiwaan mengungguli aspek materi dalam diri manusia. Manusia, sebagaimana sering dipersepsi banyak orang, memiliki tabiat ganda. Ada unsure tanah, ada pula unsure ruh yang ditiupkan Allah padanya. Satu unsur menyeret manusia ke bawah, unsur yang lain mengangkatnya ke atas.

**b. Sarana Pendidikan, Perubahan, dan Penjagaan**

---

<sup>30</sup> Yusuf Qardhawi, *Fiqih Puasa* (Solo: Era Intermedia, 2006), 21.

Puasa merupakan pendidikan bagi *irādah* (kemauan), perjuangan bagi jiwa, pembiasaan kesabaran, dan perubahan dari hal-hal yang telah lekat mentradisi. Oleh karena itu, tidak mengherankan ketika Rasulullah SAW menamakan bulan Ramadhan sebagai bulan kesabaran.

Sebagaimana halnya Nabi SAW menganggap puasa sebagai *junnah* (perisai), sebagaimana hadits dari Abu Hurairah riwayat Bukhari dan Muslim, yaitu perisai untuk melindungi diri dari api neraka di akhirat.

Puasa berpengaruh mematahkan gelora syahwat ini dan mengangkat tinggi-tinggi nalurinya, khususnya jika terus menerus melakukan puasa dengan megarap pahala Allah SWT, oleh karena itu, Rasulullah SAW memerintahkan puasa kepada pemuda yang belum mampu menikah, hingga Allah melimpahkan karunia-Nya kepadanya. Beliau SAW bersabda, "*Wahai para pemuda, barangsiapa diantara kalian telah mampu maka nikhlah. Sesungguhnya ia lebih dapat menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Sedangkan barang siapa tidak mampu maka berpuasalah, karena sesungguhnya puasa itu penjagaan baginya*" (HR Bukhari dari Ibnu Mas'ud r.a.). Maksudnya, puasa dapat menurunkan dorongan syahwat kepada lawan jenis.

### c. Memperkuat Rasa Syukur Nikmat

Di antara hikmah puasa adalah menajamkan perasaan terhadap nikmat Allah SWT kepada manusia. Akrabnya nikmat bisa membuat orang kehilangan perasaan terhadap nilainya. Ia tidak mengetahui kadar kenikmatan, kecuali jika sudah tidak ada di tangannya. Dengan hilangnya nikmat, akan lebih diketahui nilai nikmat tersebut.

Seseorang dapat merasakan nikmatnya kenyang dan nikmatnya pemenuhan dahaga jika ia lapar atau kehausan. Jika ia merasa kenyang setelah lapar, atau hilang dahaga setelah kehausan, akan keluar dari relung hatinya ucapan tulus. Hal itu mendorongnya untuk mensyukuri nikmat-nikmat Allah secara terus-menerus tanpa henti.

### d. Menguatkana Toleransi dan Solidaritas

Puasa juga mempunyai *hikmah ijtima'iyah* (hikmah sosial), khususnya puasa Ramadhan. Puasa menanamkan dalam diri orang-orang yang mampu agar berempati terhadap derita orang-orang fakir miskin, atau sebagaimana yang dikatakan oleh Ibnul Qayim, "Ia dapat mengingatkan mereka akan kondisi laparnya orang-orang miskin."

Pada bulan Ramadhan ini terdapat pembiasaan selama sebulan penuh, yang mengajak kepada sikap kasih sayang, persamaan, dan lemah lembut, antara satu individu dengan yang lain. Oleh karena itu, dalam beberapa riwayat, Ramadhan disebut sebagai *shahr al-*

*muwāsāh* (bulan solidaritas), dan Nabi SAW lebih pemurah dalam memberikan kebaikan dibanding angin yang bertiup.

**e. Meninggikan Derajat Ketakwaan**

Puasa mempersiapkan orang menuju derajat taqwa dan naik ke kedudukan orang-orang muttaqin. Ibnul Qayim mengatakan bahwa puasa memiliki pengaruh yang menakjubkan dalam memelihara fisik, memelihara kekuatan batin, dan mencegah bercampuraduknya berbagai bahan makanan yang merusak kesehatan. Puasa memelihara kesehatan hati dan anggota badan, serta mengembalikan lagi hal-hal yang telah dirampas oleh tangan-tangan nafsu syahwat. Ia adalah sebesar-besar pertolongan untuk membangun taqwa, sebagaimana firman Allah SWT, “Hai orang-orang yang beriman, telah diwajibkan atas kalian puasa, sebagaimana yang telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian, *agar kalian bertaqwa*” (Al-Baqarah ayat 185).

Puasa Ramadhan merupakan madrasah mutamayyizah (sekolah istimewa) yang dibuka setiap tahun untuk proses pendidikan praktis menanamkan seagung-agung nilai dan setinggi-tinggi hakikat ketaqwaan. Barang siapa memasuki madrasah Ramadhan, mengerjakan puasa dengan sempurna sebagaimana dituntutkan, menjalankan qiyamullail sebagaimana yang disyariatkan Rasulullah

SAW ia telah berhasil menempuh ujian mendapatkan nilai keuntungan yang sangat besar dan penuh berkah.<sup>31</sup>

## **B. Teori Tentang Kesehatan Mental**

### **1. Pengertian Kesehatan Mental**

Berbicara tentang kesehatan mental, kita tidak dapat memisahkan diri dari pengetahuan kesehatan mental itu sendiri. Karena bagaimana mungkin berbicara tentang kesehatan mental sementara kita tidak mengetahui definisinya.

Kesehatan mental sering disebut dengan istilah mental health dan atau mental hygiene. Usaha para psikolog yang kemudian menelurkan ilmu baru ini berawal dari keluhan-keluhan masyarakat sebagai akibat dari munculnya gejala-gejala yang menggelisahkan. Fenomena psikologis ini tampaknya tidak hanya dirasakan oleh individu, tetapi dirasakan pula oleh masyarakat luas.

Ilmu kesehatan mental berkaitan erat dengan terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit kejiwaan. Pengertian klasik ini sangat sempit karena kajian ilmu kesehatan mental hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit jiwa saja. Padahal,

---

<sup>31</sup> Cahyadi Takariawan, Panduan Ibadah Ramadhan (Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2010), 16-22.

ilmu ini juga sangat dibutuhkan oleh setiap orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan hidup.<sup>32</sup>

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang meliputi sistem tentang prinsip-prinsip, peraturan-peraturan, serta prosedur-prosedur untuk mempertinggi kesehatan ruhani. Orang yang sehat mentalnya ialah orang yang dalam ruhani atau dalam hatinya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram. Menurut H.C. Witherington, permasalahan kesehatan mental menyangkut pengetahuan serta prinsip-prinsip yang terdapat lapangan psikologi, kedokteran, psikiatri, biologi, sosiologi, dan agama.<sup>33</sup>

Mental mempunyai pengertian yang sama dengan jiwa, nyawa, sukma, roh, dan semangat. Seiring perkembangan ilmu pengetahuan yang berkembang pesat, pengertian tentang kesehatan mental juga mengalami perluasan yang sebelumnya terbatas pada pengertian gangguan jiwa dan penyakit jiwa.

Kilander mengartikan kesehatan mental sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri dalam diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta di lingkungan di mana ia hidup.

Musthafa Fahmi, seorang psikologi Mesir, dalam mendefinisikan kesehatan mental ada dua pola yang bisa dilihat. Pertama, pola negatif.

---

<sup>32</sup> Tamami HAG, Psikologi Tasawuf (Bandung: CV Pustaka Setia, 2011), 85.

<sup>33</sup> Jalaluddin, Psikologi Agama (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 154.

Menurut pola ini, kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari segala neurosis dan psikosis. Kedua, pola positif. Menurut pola ini, kesehatan mental adalah kemampuan individu dalam penyesuaian terhadap diri sendiri dan terhadap lingkungan sosialnya.

Bastaman menyebutkan mengenai empat pola yang ada dalam kesehatan mental. Pertama, pola simtomatis. Artinya, terhindarnya seseorang dari segala gejala), keluhan, dan gangguan mental, baik berupa neurosis maupun psikosis. Kedua, pola penyesuaian diri. Artinya, kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara aktif terhadap lingkungan sosialnya. Ketiga, pola pengembangan diri, yaitu kemampuan individu untuk memfungsikan potensi dan kualitas potensi manusiawinya secara maksimal, sehingga ia memperoleh manfaat bagi dirinya sendiri maupun untuk orang lain. Keempat, pola agama. Di sini kesehatan mental diartikan sebagai kemampuan individu untuk melaksanakan ajaran agama secara benar dan baik dengan landasan keimanan dan ketakwaan.

Sementara menurut Zakiah Drajat mengartikan kesehatan mental dengan terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya, berlandaskan keimanan dan ketakwaan serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagia di dunia dan di akhirat. Dengan rumusan lain, kesehatan mental ialah suatu ilmu yang berpautan dengan kesejahteraan dan kebahagiaan manusia, yang

mencakup semua bidang hubungan manusia, baik hubungan dengan diri sendiri maupun hubungan dengan orang lain, hubungan dengan alam dan lingkungan, serta hubungan dengan Allah SWT.<sup>34</sup>

Demikianlah pengertian tentang kesehatan mental. Sesungguhnya hanya dengan kesehatan mental dalam arti yang luaslah bisa terwujud kesejahteraan dan kebahagiaan manusia dalam arti yang sesungguhnya. Tanpa pengertian demikian, orang mungkin saja dapat mencapai kondisi mental yang memadai tetapi itu hanya dalam arti semu. Kondisi kesehatan mental yang sesungguhnya adalah mencakup seluruh aspek kehidupan manusia di dunia dan akhirat, serta ilmu dan agama. Bagaimanapun agama memiliki peranan yang besar dalam kehidupan manusia. Agama merupakan salah satu kebutuhan psikis manusia yang perlu dipenuhi oleh setiap orang yang merindukan ketenteraman dan kebahagiaan. Kebutuhan psikis manusia akan keimanan dan ketakwaan kepada Allah tidak akan terpenuhi kecuali dengan agama.<sup>35</sup>

## **2. Ciri Kesehatan Mental**

Killander, pada tahun 1957, mengidentikkan orang yang mentalnya sehat dengan apa yang disebutnya sebagai individu yang normal. Mereka adalah orang-orang yang memperlihatkan kematangan

---

<sup>34</sup> Zakiah Darajat, Kesehatan Mental (Jakarta: CV Haji Masagung, 1988), 13.

<sup>35</sup> Ibid., 95-96.

emosional, kemampuan menerima realitas, kesenangan hidup bersama orang lain, dan memiliki filsafat atau pegangan hidup pada saat ia mengalami komplikasi kehidupan sehari-hari sebagai gangguan.<sup>36</sup>

Ciri-ciri individu yang memiliki sehat mental seperti dikatakan Killander itu tampaknya sederhana tetapi seringkali sukar terlihat dalam kenyataannya sehari-hari. Untuk itu perlu dikemukakan rincian pengertian ciri-ciri tersebut sesuai dengan maksudnya, sebagai berikut:

a. Kematangan emosional

Terdapat tiga dasar emosi, yaitu cinta, takut dan marah. Kita mencintai hal yang membuat kita senang, takut kalau ada hal yang mengancam rasa aman kita, dan marah kalau ada yang mengganggu atau menghambat jalan dan usaha untuk mencapai apa yang kita inginkan. Ketiga dasar emosi ini diturunkan dan bersifat universal. Terdapat tiga ciri perilaku dan pemikiran pada orang yang emosinya disebut matang, yaitu memiliki disiplin diri, determinasi diri, dan kemandirian.

b. Kemampuan menerima realitas

Adanya perbedaan antara dorongan, keinginan dan ambisi di satu pihak, serta peluang dan kemampuan di pihak lainnya, adalah hal yang bisa terjadi. Orang yang memiliki kemampuan untuk menerima

---

<sup>36</sup> Iin Tri Rahayu. PSIKOTERAPI Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer (Yogyakarta: Sukses Offset, 2009), 285.

realitas antara lain memperlihatkan perilaku mampu memecahkan masalah dengan segera dan menerima tanggung jawab. Bahkan kalau memungkinkan lingkungan dan kalau tidak memungkinkan, tidak sukar untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terbuka untuk pengalaman dan gagasan baru, membuat tujuan-tujuan yang realistis, serta melakukan yang terbaik sampai merasa puas atas hasil usahanya tersebut.

c. Hidup bersama dan bekerja sama dengan orang lain

Hal ini menyangkut hakikat dirinya sebagai makhluk sosial, yang tidak sekedar mau dan bersedia serta mampu bekerja sama untuk mencapai prestasi yang lebih tinggi daripada dikerjakan sendiri, melaiikan juga karena tidak dapat bertahan hidup sendiri. Ciri normal secara sosial ini antara lain terlihat pada adanya kemampuan dan kemauan untuk mempertimbangkan minat dan keinginan orang lain dalam tindakan-tindakan sosialnya, mampu menemukan dan memanfaatkan perbedaan pandangan dengan orang lain dan mempunyai tanggung jawab sosial serta merasa bertanggung jawab terhadap nasib orang lain.

d. Memiliki filsafat atau pandangan hidup

Yang dimaksud dengan memiliki filsafat hidup adalah memiliki pegangan hidup yang dapat senantiasa membimbingnya untuk berada dalam jalan yang benar, terutama saat menghadapi atau berada dalam

situasi yang mengganggu atau membebani. Filsafat hidup ini memiliki dua muatan utama, yaitu makna hidup dan nilai hidup. Jadi, orang yang sehat mental senantiasa dibimbing oleh makna dan nilai hidup yang menjadi pegangannya. Ia tidak akan terbawa begitu saja oleh arus situasi yang berkembang di lingkungannya maupun perasaan atau suasana hatinya sendiri yang bersifat sesat.<sup>37</sup>

### **3. Tanda-Tanda Kesehatan Mental**

Kesehatan mental dalam pandangan psikologi Islam besar fungsinya terhadap jiwa atau fikiran, sikap jiwa, pandangan dan keyakinan hidup sehingga dapat terfokuskan pada keharmonisan yang menjauhkan diri dari perasaan ragu dan bimbang serta terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik). Dari sini kita dapat mengetahui betapa pentingnya kesehatan mental dalam psikologi Islam sebab kalau seseorang itu terganggu kesehatan mentalnya tentu akan muncul tanda-tanda yang ditimbulkan dari gejala mentalnya yang tidak sehat.<sup>38</sup>

Tanda-tanda kesehatan mental, menurut Muhammad Mahmud terdapat sembilan macam, antara lain:

---

<sup>37</sup> Ibid., 287-289.

<sup>38</sup> Imam Malik, Pengantar Psikologi Umum (Yogyakarta: Sukses Offset, 2011), 274.

- a. Kemapanan (*al-sakīnah*), ketenangan (*al-tuma'nīnah*), dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban, baik kewajiban terhadap dirinya, masyarakat, maupun Allah SWT.
- b. Memadahi (*al-kifāyah*) dalam beraktifitas. Seseorang yang mengenal potensi, keterampilan, dan kedudukannya secara baik maka ia dapat bekerja dengan baik pula, dan hal itu merupakan tanda dari kesehatan mentalnya. Sebaliknya, seseorang yang memaksa menduduki jabatan tertentu dalam bekerja tanpa diimbangi kemampuan yang memadai maka hal itu akan mengakibatkan tekanan batin, yang pada saatnya mendatangkan penyakit mental.
- c. Menerima keberadaan dirinya dan keberadaan orang lain. Orang yang sehat mentalnya adalah orang yang menerima keadaan sendiri, baik berkaitan dengan kondisi fisik, kedudukan, potensi, maupun kemampuannya, karena keadaan itu merupakan anugerah dari Allah SWT untuk menguji kualitas kerja manusia.
- d. Adanya kemampuan untuk memelihara atau menjaga diri. Artinya, kesehatan mental seseorang ditandai dengan kemampuan untuk memilah-milah dan mempertimbangkan perbuatan yang akan dilakukan. Jika perbuatan itu semata-mata untuk kepuasan seksual, maka jiwa harus dapat menahan diri, namun jika kepentingan ibadah atau takwa kepada Allah SWT maka harus dilakukan sebaik mungkin.

- e. Kemampuan untuk memikul tanggung jawab, baik tanggung jawab keluarga, sosial, maupun agama. Tanggung jawab menunjukkan kematangan diri seseorang sekaligus tanda-tanda kesehatan mentalnya.
- f. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat. Berkorban berarti kepedulian diri seseorang untuk kepentingan bersama dengan cara memberikan sebagian kekayaan dan atau kemampuannya. Sedangkan menebus kesalahan artinya kesadaran diri akan kesalahan yang diperbuat, sehingga ia berani menanggung resiko akibat kesalahannya, kemudian ia senantiasa berusaha memperbaikinya agar tidak melakukan kesalahan yang sama untuk kedua kalinya.
- g. Kemampuan individu untuk membentuk hubungan sosial yang baik yang dilandasi sikap saling percaya dan saling mengisi. Hal itu dianggap sebagai tanda kesehatan mental, sebab masing-masing pihak merasa hidup tidak sendiri.
- h. Memiliki keinginan yang realistis, sehingga dapat diraih secara baik. Keinginan yang tidak masuk akal akan membawa seseorang ke jurang angan-angan, kegilaan, dan kegagalan. Keinginan yang terealisasi dapat memperkuat kesehatan mental, sebaliknya, keinginan yang terkatung-katung akan menambah beban batin dan kegilaan. Keinginan yang baik adalah keinginan yang dapat mencapai keseimbangan dan kebahagiaan dunia dan akhirat.

- i. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan, dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh. Kepuasan dan kebahagiaan dikatakan sebagai tanda-tanda kesehatan mental, sebab individu merasa sukses, telah terbebas dari segala beban, dan terpenuhi kebutuhan hidupnya.<sup>39</sup>

#### 4. Prinsip-Prinsip Kesehatan Mental

Yang dimaksud dengan prinsip-prinsip kesehatan mental adalah dasar yang harus ditegakkan orang dalam dirinya untuk mendapatkan kesehatan mental yang baik serta terhindar dari gangguan kejiwaan.<sup>40</sup>

- a. Gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri.

Prinsip ini bisa diistilahkan dengan self image. Prinsip ini antara lain dapat dicapai dengan penerimaan diri, keyakinan diri dan kepercayaan pada diri sendiri. Self image yang juga disebut dengan citra diri merupakan salah satu unsure penting dalam pengembangan pribadi.

- b. Keterpaduan antara integrasi diri

Yang dimaksud keterpaduan disini adalah adanya keseimbangan antara kekuatan-kekuatan jiwa dalam diri, kesatuan

---

<sup>39</sup> Abdul Mujid dan Jusuf Mudzakir, Nuansa-Nuansa Psikologi Islam (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001), 136-144.

<sup>40</sup> Sururin, Ilmu Jiwa Agama (Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004), 145.

pandangan dalam hidup dan kesanggupan menghadapi stres. Dalam bahasa lain orang yang memiliki kesatuan pandangan hidup adalah orang yang memperoleh makna dan tujuan dalam hidupnya. Sedangkan orang yang mampu mengatasi stres berarti orang yang sanggup memenuhi kebutuhannya, dan apabila menemui hambatan ia dapat mengadakan suatu inovasi dalam memenuhi kebutuhannya.<sup>41</sup>

c. Perwujudan diri

Perwujudan diri sebagai proses kematangan diri dapat berarti sebagai kemampuan mempergunakan potensi jiwa dan memiliki gambaran dan sikap yang baik terhadap diri sendiri serta peningkatan motivasi dan semangat hidup. Menurut Reiff, orang yang sehat mentalnya adalah orang yang mampu mengaktualisasi diri atau mewujudkan potensi yang dimilikinya dan memenuhi kebutuhannya dengan cara baik dan memuaskan.

d. Berkemampuan menerima orang lain, melakukan aktivitas sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal.

Kecakapan dalam hidupnya merupakan dasar bagi kesehatan mental yang baik. Untuk mendapatkan penyesuaian diri yang sukses dalam kehidupan, minimal orang harus memiliki pengetahuan dan keterampilan, mempunyai hubungan yang erat dengan orang yang

---

<sup>41</sup> Ibid., 145-146.

mempunyai otoritas dan mempunyai hubungan yang erat dengan teman-teman.

e. Berminat dalam tugas dan pekerjaan

Orang yang menyukai terhadap pekerjaan walaupun berat maka akan cepat selesai dari pada pekerjaan yang ringan tetapi tidak diminatinya.

f. Agama, cita-cita, dan falsafah hidup

Untuk pembinaan dan pengembangan kesehatan mental manusia membutuhkan agama, seperangkat cita-cita yang konsisten, dan pandangan hidup yang kukuh.

g. Pengawasan diri

Mengadakan pengawasan terhadap hawa nafsu atau dorongan dan keinginan, serta kebutuhan oleh akal pikiran merupakan hal pokok dari kehidupan manusia dewasa yang bermental sehat dan berkepribadian normal, karena dengan pengawasan tersebut manusia mampu membimbing tingkah lakunya.

h. Rasa benar dan tanggung jawab

Rasa benar dan tanggung jawab penting bagi tingkah laku, karena setiap individu ingin bebas dari rasa dosa, salah dan kecewa. Rasa benar, tanggung jawab dan sukses adalah keinginan setiap orang yang sehat mentalnya. Rasa benar yang ada dalam diri selalu mengajak

orang kepada kebaikan, tanggung jawab dan rasa sukses, serta membebaskannya dari rasa dosa, salah, dan kecewa.<sup>42</sup>

Inilah prinsip-prinsip kesehatan mental yang sehat yang harus dipenuhi oleh seseorang agar dapat menjalankan kehidupannya secara seimbang. Bagi seorang muslim, prinsip kesehatan mental yang sehat di atas, telah dipenuhi dengan adanya sarana pembersihan jiwa yang telah disyariatkan Islam. Jadi, orang-orang yang beriman yang melaksanakan syariat agama agar selalu membersihkan jiwanya, akan dengan mudah memenuhi syariat-syariat yang menentukan kesehatan mental seseorang seperti di atas.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Habibi Alif, *Risalah Puasa* (Jombang: Darul Hikmah, 2009), 98-99.

<sup>43</sup> *Ibid.*, 99.

### BAB III

## MATERI PUASA DALAM KITAB *SHARḤ RIYĀD AL-BADĪ'AH* KARYA *AL-SHAYKH MUHAMMAD NAWAWĪ AL-JĀWĪ*

### A. Biografi *Al-Shaykh Muhammad Nawawī Al-Jāwī*

#### 1. Tempat dan Tahun Kelahiran *Al-Shaykh Muhammad Nawawī Al-Jāwī*

Pada 1230 H, bertepatan dengan 1814 M, di Desa Tanara, Kecamatan Tirtayasa, Banten bagian utara, lahir seorang laki-laki bernama *Muhammad Nawawī*, yang kemudian di kenal sebagai *Syaikh Nawawī al-Bantani al-Jāwī*. Beliau mempunyai nama lengkap Abu Abdu al-Mu'ti Muhammad ibn 'Umar al-Tanara al-Bantani. Beliau adalah keturunan Maulana Sultan Hasanuddin, Sultan Banten yang pertama. Desa Tanara terletak kira-kira 30 KM di sebelah utara kota Serang, tepatnya di pesisir pantai yang berbatasan langsung dengan Kabupaten Tangerang. Desa Tanara termasuk dalam wilayah Kecamatan Tirtayasa, Kabupaten Serang, Banten.<sup>44</sup> *Nawawī* banyak dikenal terutama di kalangan pesantren dan ulama Indonesia dengan sebutan *Shaykh Nawawī al-Bantani*.

Dalam beberapa halaman judul kitab karangannya tercantum nama-nama dan sebutan bermacam-macam, terkadang memperkenalkan tanah asalnya, kepakarannya atau nama dan silsilahnya. Di antaranya,

---

<sup>44</sup> Abdurrauf Amin, *Riwayat Singkat al-Allamah Syaikh Nawawī al-Bantani* (Tanara, Banten: Yayasan an-Nawawī al-Bantani, 1987), 1.

*Syaikh Muhammad al-Nawawī al-Jāwī, Syaikh Muhammad Nawawī bin Umar al-Jāwī, Muhammad bin Umar Nawawī al-Jāwī, Muhammad al-Nawawī* yang bermadzhab Syafi'i yang bertarikat al-Qadir, dan nama yang paling panjang terdapat dalam salah satu karyanya kitab "*Nihayah*" ialah Abu Abdullah al-Mu'ti Muhammad bin Umar bin Ali Nawawī al-Jāwī al-Bantani al-Tanara. Nawawī lebih populer dengan sebutan Sayyid ulama al-Hijaz.

Bapaknya bernama KH. Umar bin Arabi, seorang penghulu di Tanara Banten, suatu jabatan yang kelak tidak disetujui oleh *Nawawī*. Ibunya Jubaidah, penduduk asli Tanara. Ia anak tertua dari empat bersaudara laki-laki; Ahmad Syihabuddin, Said, Tamim, Abdullah dan dua anak perempuan, Shakila dan Shahriya.<sup>45</sup>

Mengenai semangat belajarnya yang tinggi agaknya telah terbina dari suasana keluarganya yang terdidik, karena ayahnya Umar bin Arabi adalah seorang ulama dan penghulu di Tanara, Banten. Apalagi silsilah keturunan ayahnya berasal dari keturunan Maulana Hasanuddin (Sultan Hasanuddin), putra Maulana Syarif Hidayatullah.

Pondasi ilmu keagamaan al-Bantani juga dibangun oleh ayahnya sendiri melalui beberapa pelajaran; ilmu kalam, nahwu, tafsir dan fiqh. Pendidikan lanjutan diperolehnya dari kyai Sahal di daerah Banten dan

---

<sup>45</sup> Bibit Suprpto, *Ensiklopedi Ulama Nusantara (Riwayat Hidup, Karya dan Sejarah Perjuangan 157 Ulama Nusantara)* (Jakarta: Gelegar Media Indonesia, 2009), 653.

Kyai Yusuf di Purwokerto. Hal ini dilakukan bersama dengan saudaranya; Tamim dan Ahmad.

Ketika al-Bantani umur 15 tahun (kira-kira tahun 1828 M) ia dan saudara-saudaranya tadi menunaikan ibadah haji ke Makkah dan kemudian al-Bantani sendiri menetap di sana selama 3 tahun. Rupanya selama waktu itu dimanfaatkan al-Bantani untuk menuntut ilmu dibawah bimbingan ulama-ulama terkenal seperti *Sayyid Ahmad Ibn Sayyid Abd al-Rahman al-Nawawī*, *Sayyid Ahmad Dimiyati*, *Sayyid Ahmad Zaini Dahlan*, ketiganya di Makkah dan Syaikh Muhammad Khatib Sambas al-Hambali di Madinah. Setelah pulang ke negeri asal beberapa tahun lamanya al-Bantani kembali lagi ke Makkah sekitar tahun 1855 M untuk menetap secara permanen di sana.<sup>46</sup>

*Syaikh Nawawī* wafat ketika berusia 84 tahun, yaitu pada 24 Syawal 1314 H/1897 M di tempat tinggalnya yang terakhir di Shi'ib 'Ali Makkah. Disanalah *Syaikh Nawawī* di kebumikan, yaitu dipekuburan Ma'la, berdekatan dengan kubur Ibn Hajar dan Asma' binti Abu Bakar. *Syaikh Nawawī* wafat ketika menulis sebuah karya yang menterjemahkan Kitab *Minhāj al-alibīn* karya *Imam Nawawī al-Dimshaqī*.<sup>47</sup>

---

<sup>46</sup> Ali Muqaddas, "Syaikh Nawawī al-Bantani al-Jawī Ilmuwan Spesialis Ahli Syarah Kitab Kuning," *Jurnal Tarbawi*, Vol.2, (Demak: Kementerian Agama, 2014), 8-9.

<sup>47</sup> Rafi'uddin Ramli, *Sejarah Hidup dan Silsilah Keturunan Shaykh Nawawi Banten* (Banten: Yayasan Nawawi Tanara, tth), 5.

## 2. Pendidikan *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jāwī*

*Nawawī* mulai belajar pertama-tama pada ayah kandungnya sendiri, KH. Umar sejak usia lima tahun. Bersama saudara-saudaranya, *Nawawī* belajar bahasa Arab, Ilmu kalam, fikih, tafsir al-Qur'an. Ia juga belajar ilmu keislaman kepada Haji Sahal, seorang guru yang dihormati di Banten pada masa itu. Di samping itu juga muridnya banyak berasal dari Jawa Barat di daerah Purwakarta, Karawang. Ketika menjelang usia delapan tahun, *Nawawī* pergi ke Jawa Timur untuk menuntut ilmu bersama-sama temannya selama tiga tahun.<sup>48</sup>

Belajar selama beberapa tahun di pusat keilmuan di tanah Jawa menjadikan *Nawawī* seorang yang memiliki ilmu yang memadai untuk mengajar di Banten. Tetapi, ia adalah pribadi yang tidak pernah puas dengan ilmu. Ilmu Agama Islam hanya bisa didapat di Mekkah, pusat dunia Islam. Karena itu, pada tahun 1828, di usia lima belas tahun, *Nawawī* berangkat ke Mekkah untuk belajar ilmu agama yang tinggi dan menunaikan ibadah haji.

Seperti muslim lain dari kepulauan Melayu-Indonesia yang datang ke Mekkah untuk belajar pada masa itu, Nawawi pertama kali belajar kepada guru sarjana Jawa yang sudah lama menetap di sana. Pertama kali,

---

<sup>48</sup> Zamakhsari Dhofier, Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai (Jakarta: LP3ES, 1982), 87.

ia belajar kepada Abdul Ghani dari Bima (NTB), Ahmad Khatib dari (Sambas Kalimantan Barat), dan Ahmad bin Zaid (Jawa tengah).

Selain itu Nawawi juga kemudian berguru kepada Ahmad al-Dimyati, Ahmad bin Abdul Rahman al-Nahrawi, dan Ahmad Zaini Dahlan, Mufti *Syafi'iyah* Mekkah yang juga Rektor Universitas Al-Haram ketika itu. Setelah di Mekkah, *Nawawī* juga belajar ke Madinah al-Munawwarah. Di sana seorang ulama besar bernama Syaikh Muhammad Khatib al-Hambali menjadi salah satu gurunya.

### 3. Karya-Karya *Al-Shaykh Muhammad Nawawī Al-Jawī*

Berdasarkan penelusuran terhadap berbagai literatur yang ada, karya tulis *Shaykh Nawawī* yang telah terbit dan tersebar ada 41 buah.

Karya-karya tersebut adalah:

- a. *As-simar al-Yāni'at, Syarḥ 'alā Riyāḍ al-Badī'ah*. Kitab fiqh ini merupakan komentar terhadap karya Syaikh Muhammad Hasbullah.
- b. *Tanqīḥ al-Qaul al-Hatsis, Syarḥ 'alā Lubāb al-Hadīst*. Kitab yang membahas 40 hadits tentang perilaku utama ini merupakan uasaan terhadap karya Imam Jalaluddin asy-Suyuti.
- c. *At-Tausyih, Syarḥ 'alā Faṭḥu al-Qarīb al-Mujīb*. Kitab fiqh ini merupakan komentar terhadap karya Ibn Qasim al-Ghazi.

- d. *Nur al-zalām, Syarḥ ‘alā Manzūmah bi ‘Aqīdah al-Awwām*. Kitab tauhid ini merupakan komentar terhadap karya Sayyid Ahmad Marzuki al-Makki.
- e. *Tafsīr al-Munīr li Muallim al-Tanzīl (Murah al-Labīd li Kashfī Ma’na Qur’ān al-Majīd)*. Kitab ini adalah tafsir al-Qur’an 30 juz yang terdiri dari 2 jilid besar. Jilid 1 terdiri dari 510 halaman, sedangkan jilid 2 terdiri dari 476 halaman. Kitab ini merupakan karya terbesar Syaikh Nawawi dan lantaran kitab ini pula beliau mendapat predikat Sayyid Ulama Hijaz (Penghulu Ulama Hijaz).
- f. *Madārijū al-Ṣu’ūd, Syarḥ ‘alā Maulīd al-Nabawī* (Kitab Maulīd al-Barzanji). Kitab tentang sejarah kehidupan Nabi Muhammad SAW ini merupakan ulsan terhadap karya Imam Sayyid Ja’far al-Barzanji.
- g. *Faṭḥu al-Majīd, Syarḥ ‘alā Dārul Fārid fi al-Tauhīd*. Kitab tauhid ini merupakan ulasan terhadap karya Imam Ahmad al-Nahrawi (gurunya).
- h. *Faṭḥu al-ṣomad, Syarḥ ‘alā Maulīd al-Nabawī*. Kitab tentang sejarah kehidupan Nabi Muhammad SAW ini merupakan komentar terhadap karya Aḥmad Qasim al-Maliki.
- i. *Nihāyah al-Zain, Syarḥ ‘alā Qurrotu al-‘Ain bi Muḥimmati al-Dīn*. Kitab fiqh dalam madhab Syafi’i setebal 407 halaman ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Zainuddin al-Malibari, seorang ulama dari Malabar, Hindia.

- j. *Sullām Fuḍāla, Syarḥ ‘alā Bidāyat al-Hidāyah*. Kitab tentang akhlak dan tasawuf ini merupakan komentar terhadap karya Hujjatul Islam, Imam al-Ghazali.
- k. *Sullām al-Munājat, Syarḥ ‘alā Safīnat al-Ṣolāt*. Kitab tentang fiqh shalat ini merupakan ulasan terhadap karya Sayyid Abdullah bin Umar al-Hadrami.
- l. *Naṣaiḥ al-Ibad, Syarḥ ‘alā Munbihat al-Istidād li Yaum al-Ma’ad*. Kitab berisi petuah kepada manusia terkait dengan hari kiamat ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Sihabuddin Ahmad bin Ahmad al-Asqalani.
- m. *Al-aqḍus Samīn, Syarḥ ‘alā Manẓumat al-Sittin Masalātan al-Musamma bi al-Faṭḥu al-Mubīn*. Kitab yang membahas 60 masalah yang berkaitan dengan tauhid dan fiqh ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Mustafa bin Usman al-Jawi al-Qaruti, seorang ulama dari Garut.
- n. *Bahjatu al-Wasail, Syarḥ ‘alā al-Risalah al-Jami’ah baina al-Uṣūluddīn wa al-Fiqh wa al-Taṣawwuf*. Kitab yang membahas masalah tauhid, fiqh, dan tasawuf ini merupakan komentar terhadap karya Syaikh Ahmad bin Zaini al-Habsyi.
- o. *Targhibu al-Mustaqīn, Syarḥ ‘alā Manẓumat Sayyid al-Barzanji Zainal Abidin fi Maulid Sayyidi al-Awwalīn*. Kitab ini membahas

sejarah kehidupan Nabi Muhammad SAW ini merupakan ulasan terhadap karya al-Barzanji.

- p. *Tijān al-Durāri, Syarḥ ‘alā al-‘Alīm al-Allamah Syaikh Ibrahim al-Bajuri fi Tauhid*. Kitab yang membahas masalah tauhid ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Ibrahim al-Bajuri.
- q. *Fathu al-Mujīb, Syarḥ ‘alā al-Syarbani fi ‘Ilmi al-Manāsik*. Kitab yang membahas masalah manasik haji ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Syarbani.
- r. *Mirqātu Ṣu’ūdi Tasdiq, Syarḥ ‘alā Sullām al-Taufiq*. Kitab yang membahas masalah tauhid, fiqh, dan tasawuf ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Abdullah bin Husain Ba’lawi.
- s. *Kashfiyat al-Sajā, Syarḥ ‘alā Safīnat al-Najā*. Kitab yang membahas masalah keimanan dan peribadatan (fiqh) ini merupakan ulasan terhadap karya Syaikh Salim bin Samir al-Hadrami.
- t. *Qami’ al-Tughyān, Syarḥ ‘alā Maḍūmat Syu’ab al-Imān*. Kitab yang membahas masalah cabang-cabang iman ini merupakan penjelasan terhadap karya Syaikh Zainuddin al-Kausani al-Malibari.
- u. *Al-Futuḥātu al-Madāniyah, Syarḥ ‘alā Syu’abu al-Imāniyah*. Kitab yang disadur dari karya Imam Suyuti dan Syaikh Muhammad Ibnu Arabi ini membahas masalah cabang-cabang iman.

- v. *Uqūdu al-Lijain fi Huquqi Zaujain*. Kitab ini membahas hak dan kewajiban suami-istri.
- w. *Fatḥu al-Ghafir al-Khatiiyyah, Syarḥ ‘alā Nazam al-Jurumiyah al-Musamma bi Kautab al-Jaliyyah*. Kitab yang membahas masalah ilmu tata bahasa Arab (nahwu) ini merupakan ulasan terhadap karya Imam Abdus Salam bin Mujahid an-Nahrawi.
- x. *Qaṭru al-Ghais, Syarḥ ‘alā Masāil Abu Laits*. Kitab ini membahas masalah keagamaan Islam dan merupakan ulasan terhadap karya Imam Abu Laits.
- y. *Al-Fuṣūsu al-Yaqūtiyyah, Syarḥ ‘alā Raḍdotul Bahiyyah fi Abwābi at-Taṣrifiiyyah*. Kitab ini membahas masalah ilmu sorof (morfologi bahasa Arab).
- z. *Al-Riyaḍul Fauliyyah*.
1. *Suluk al-Jaddah, Syarḥ ‘alā Risālah al-Muhimmah bi Lma’ati al-Mafādah fi Bayāni al-Jum’ati wa al-Mu’addah*. Kitab ini membahas masalah fiqh madhab Syafi’i. Dicitak oleh Matba’ah Wahabiyah, Makkah, pada tahun 1300 H.
  2. *Al-Nahjah al-Jayyidah li Ḥalli Naqāwati al-‘Aqīdah*. Kitab ini merupakan ulasan terhadap kitab manzumah. Dicitak oleh penerbit Abdurrazaq, Makkah, pada tahun 1303 H.

3. *Hilyat al-Şibyan ‘alā Fathurrahman*. Kitab yang membahas masalah tauhid ini merupakan ulasan terhadap kitab Fathurrahman.
4. *Misbāhu al-Zulām ‘alā al-Ĥikām*. Sebuah komentar terhadap kitab *al-Ĥikām* karya Ali bin Hasanuddin al-Hindi. Kitab ini membahas masalah tasawuf. Diterbitkan di Makkah pada tahun 1314 H.
5. *Ḍariatul Yaqīn ‘alā Ummi al-Barahin*. Sebuah komentar terhadap kitab Ummul Barahin. Kitab ini membahas masalah tasawuf. Terbit di Makkah pada tahun 1314 H.
6. *Al-Ibriz al-Dāni fi Maulīdi Sayyidina Muhammad Sayyidi al-Adnani*. Kitab ini membahas sejarah hidup Nabi Muhammad SAW. Dicitak di Mesir pada tahun 1299 H.
7. *Bughyatu al-Anām fi Syarhi Maulīdi Sayyidi al-Anām*. Komentar terhadap kitab Maulidi Ibnu Jauzi. Dicitak di Mesir pada tahun 1297 H.
8. *Al-Duraru al-Baghiyah fi Syarhi al-Khasaisi al-Nabawiyah*. Ulasan terhadap kitab *Qīṣatu al-Mi’raj* karya Imam al-Barzanji. Kitab ini membahas masalah Isra’ dan Mi’raj Nabi Muhammad SAW.
9. *Kashfu al-Marūṭiyyah ‘an Sattari al-Jurūmiyyah*. Komentar terhadap kitab *al-Jurūmiyyah*. Kitab ini membahas masalah ilmu nahwu (tata bahasa Arab) dan diterbitkan oleh penerbit sorof pada tahun 1298 H.

10. *Lubāb al-Bayān*. Komentar terhadap karya Syaikh Husain al-Maliki. Kitab ini membahas masalah ilmu balaghah dan sastra Arab. Diterbitkan oleh penerbit Muhammad Mustafa, Makkah.
11. *Qūt al-Ḥabīb al-Gharīb, Hashiyah ‘alā Fatḥu al-Qarīb al-Mujīb*. Merupakan penjelasan terhadap al-Taqrīb karya Abu Suja’. Kitab ini membahas masalah fiqh.
12. *Syarḥ al-Allamah al-Kabīr ‘alā Manzūmati al-‘Alīm al-‘Āmil wal Khabīr al-Kamīl al-Syaikh Muhammad al-Mashūr bi al-Dimyati al-Latī Allafaha fi al-Tawassuli bi al-Asma’i al-Ḥusna wa bi Ḥadarati al-Nabi Salallahu ‘Alaihi wa Sallama wa bi Ghairihi min al-Aimmatī Ahbar wa fi Maḍi Ahli Baitihi al-Abrar*. Kitab ini merupakan komentar terhadap karya Syaikh al-Dimyati yang membahas masalah tawassul dan keimanan.
13. *Fatḥul ‘Ārifin*.
14. *Syarḥ al-Burdah*. Merupakan komentar terhadap syair-syair al-Burdah karya al-Bushiri.<sup>49</sup>

Karya-karya yang disebutkan di atas adalah karya Syaikh Nawawī yang sudah dicetak dan diterbitkan oleh berbagai penerbit. Kitab-kitab tersebut tersebar di hampir seluruh wilayah dunia Islam. Di Indonesia, karya-karya Syaikh Nawawī bisa didapati di berbagai toko kitab di

---

<sup>49</sup> Samsul Munir Amin, Sayyid Ulama Hijaz: Biografi *Syaikh Nawawī al-Bantani* (Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2009), 59-65.

berbagai kota. Di samping itu, masih banyak karya Syaikh Nawawī yang belum sempat terbit dan masih berupa manuskrip yang tersimpan di Mesir maupun di Arab.<sup>50</sup>

### **B. Isi Kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Badi'ah* Karya al-Syaikh Muhammad Nawawī al-Jawī Tentang Puasa**

Puasa yang diperintahkan, yang dituangkan nashnya dalam *al-Qur'ān* dan *al-Sunnah*, berarti meninggalkan dan menahan diri dari hal-hal yang boleh, meliputi keinginan perut dan keinginan syahwat, dengan niat mendekatkan diri kepada Allāh SWT. Puasa Ramadhan dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu mulai terbit fajar kedua (fajar *sādiq*) sampai terbenam matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang Muslim, berakal, tidak sedang haid dan nifas.<sup>51</sup>

1. Syarat sah puasa ada 6 macam antara lain:
  - a. Islam. Orang kafir tidak wajib untuk menjalankan ibadah puasa.
  - b. Tamyiz. Puasa tidak wajib atas anak kecil dan orang gila, tetapi puasa yang dilakukan oleh anak kecil yang mumayyiz hukumnya sah, seperti halnya ṣalat.

---

<sup>50</sup> Ibid., 66.

<sup>51</sup> Al-Syaikh Muhammad Nawawī al-Jawī, *Riyāḍ al-Badi'ah*, 23.

- c. Suci dari ḥaiḍ dan nifās. perempuan yang suci dari ḥaiḍ dan nifās wajib melaksanakan puasa. Sebaliknya, jika ia sedang ḥaiḍ dan nifās ia diharuskan berbuka atau tidak berpuasa, dan menggantinya pada lain hari. Seandainya jika ia tetap berpuasa maka puasanya tidak sah.
- d. Niat. Niat berarti menyengaja, menuju. Yaitu, kemauan hati untuk mengerjakan sesuatu dan bertekad melaksanakannya tanpa ragu-ragu. Ketika pada malam hari hati seseorang telah bertekad untuk berpuasa pada esok harinya (pada bulan Ramadan), berarti dia telah melakukan niat.
- e. Imsak mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.
- f. Waktu yang layak untuk berpuasa. Puasa tidak sah dilakukan pada hari raya.<sup>52</sup>

2. Hal-hal yang membatalkan puasa ada 10, antara lain:

- a. Kemasukan suatu benda ke dalam perut atau otak melalui lubang tubuh. Hal ini membatalkan puasa jika orang yang bersangkutan melakukannya secara sengaja, atas kehendak sendiri, dan ingat bahwa dia sedang berpuasa.
- b. Muntah dengan sengaja. Jika orang yang sedang puasa ingin dan berusaha memuntahkan isi perutnya, lalu ia muntah dengan sengaja maka ia wajib mengganti puasanya.

---

<sup>52</sup> Ibid., 23-24..

- c. Bersetubuh secara sengaja.
- d. Istimna', yaitu keluarnya sperma akibat hubungan seksual, meskipun dalam bentuk perzinaan. Begitu juga akibat ciuman, rabaan/sentuhan, dan sejenisnya. Jika seseorang mencium istrinya atau memeluknya, lalu ia keluar sperma, maka puasanya batal dan ia hanya wajib menggantinya.
- e. Gila. Sebab gila akan menghilangkan akal seseorang, padahal tidak sah puasa orang yang tidak berakal.
- f. Orang yang sakit ayan mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari.
- g. Berbuka puasa sebelum masuk waktu magrib.
- h. Murtad. Sebab di antara syarat sah puasa seseorang adalah Islam. Maka dengan keluarnya ia dari Islam maka batallah puasanya.
- i. Ḥaiḍ dan nifās, meskipun hanya sesaat sebelum terbenam matahari. Sebab keabsahan puasa tergantung pada ketiadaan keduanya, dan ini sudah menjadi kesepakatan bulat kalangan ahli ilmu. Jika seorang wanita mengalami ḥaiḍ dan nifās di siang hari pada bulan Ramaḍān, lalu ia terus melanjutkan puasa dan tidak membatalkannya maka puasanya tidak sah.
- j. Wiladah (melahirkan) pada bulan Ramadan.<sup>53</sup>

---

<sup>53</sup> Ibid., 24.

3. Hari-hari yang diharamkan puasa diantaranya adalah:
  - a. Dua hari raya idul fitri dan idul adha
  - b. Tiga hari tasyrik
  - c. Yaum al-Shak
4. Kesunahan puasa antara lain:
  - a. Menyegerakan berbuka puasa ketika matahari sudah jelas-jelas terbenam dan menjelang salat.
  - b. Berbuka dengan kurma matang, lalu kurma kering, kemudian manisan, baru setelah itu air. Jika tidak memiliki kurma maka berbuka dengan menggunakan air.
  - c. Mengakhirkan makan sahur. Waktu sahur dimulai dari awal sepertiga malam terakhir, dan semakin mundur semakin baik, selama tidak ragu-ragu akan tibanya fajar. Hikmah dari makan sahur adalah ia dapat memberikan kekuatan dalam menjalankan ibadah.
  - d. Memperbanyak membaca al-Qur<sup>an</sup> dan bersedekah di bulan Rama<sup>an</sup>.<sup>54</sup>
5. Hal-hal yang dimakruhkan saat berpuasa adalah:
  - a. Berlebihan ketika berkumur, mencicipi makanan dengan tanpa ditelan.
  - b. Bersiwak setelah condongnya matahari ke arah barat (zawal).
  - c. Melakukan kegiatan yang dapat menimbulkan shahwat.<sup>55</sup>

---

<sup>54</sup> Ibid., 25.

<sup>55</sup> Ibid., 25.

6. Orang-orang yang wajib mengqada puasa
  - a. Orang yang sedang sakit. Yaitu apabila orang tersebut bila berpuasa tidak kuat atau menambah sakitnya, maka orang tersebut boleh berbuka puasa tapi harus mengqadanya di lain hari.
  - b. Wanita yang sedang *ḥaiḍ* dan *nifās*.
  - c. Orang yang bepergian jauh. Orang yang sedang bepergian jauh yang memperbolehkan qoṣor ṣolat karena untuk kepentingan yang baik (bukan maksiat) boleh berbuka puasa, tetapi harus *mengqadanya*.
  - d. Wanita hamil dan menyusui yang tidak berpuasa karena khawatir terhadap kesehatan dirinya saja atau dengan anaknya, maka harus *menqadanya* di lain hari.<sup>56</sup>
  
7. Apabila orang yang mati meninggalkan puasa *Ramaḍan*, maka wajib dikeluarkan untuknya satu mud makanan setiap harinya. Dan orang tua yang sudah lanjut usianya, bila tidak kuat untuk berpuasa, maka ia boleh berbuka dan wajib memberi makanan setiap harinya satu mud. Perempuan yang hamil dan menyusui, bila keduanya menghawatirkan dirinya, maka boleh tidak berpuasa dan keduanya wajib *mengqada*, kemudian bila keduanya menghawatirkan anak-anaknya, maka boleh tidak berpuasa, tapi wajib *mengqada* dan membayar kafarat setiap hari satu mud.<sup>57</sup>

---

<sup>56</sup> Ibid., 25-26.

<sup>57</sup> Ibid., 26.

## BAB IV

### RELEVANSI MATERI PUASA DALAM KITAB *SHARḤ RIYĀD AL-BADĪ'AH* KARYA AL-SHAYKH MUHAMMAD NAWAWĪ AL-JĀWĪ DENGAN KESEHATAN MENTAL

#### A. Analisis Materi Puasa dalam Kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Badī'ah* Karya Al-Shaykh Muhammad Nawawī Al-Jawī

Puasa berarti menahan (*al-imsāk*) dan mencegah (*al-man'u*) dari sesuatu, dengan kata lain yang sifatnya menahan dan mencegah dalam bentuk apapun termasuk didalamnya tidak makan dan tidak minum dengan sengaja (terutama yang bertalian dengan agama).<sup>58</sup> Ada juga yang mendefinisikan puasa dari segi *syara'* ialah menahan dalam arti khusus dan dilakukan orang tertentu serta pada waktu yang tertentu pula, disertai beberapa syarat.<sup>59</sup>

Dalam puasa juga terdapat pendidikan dan pembinaan jiwa serta obat bagi banyak penyakit psikis dan fisik. Jadi, menahan makan dan minum sejak terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari sebulan *Ramadan* penuh merupakan pelatihan bagi manusia dalam melawan dan mengendalikan shahwatnya, serta dapat menebarkan semangat ketakwaan.<sup>60</sup>

---

<sup>58</sup> W.J.S. Poerwadarminta, Kamus Umum Bahasa Indonesia (Jakarta: Balai Pustaka, 1976), 771.

<sup>59</sup> Al-Imam Taqayyuddin Abu Bakar Al-Husaini, *Kifāyatu al-Aḥyār fī al-Ghayati al-Iḥtisār*, terj. *Kifāyatu al-Aḥyār 1* (Surabaya: PT Bina Ilmu, 1983), 467.

<sup>60</sup> Muhammad Usman Najati, Psikologi dalam al-*Qur'an* (*Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*): Terj. *Al-Qur'an Wa Ilmu al-Nafs* (Bandung: CV Pustaka Setia, 2005), 460-662.

Menurut al-Syaikh Muhammad Nawawi al-Jawi dalam kitab *Riyāḍ al-Badi'ah*, puasa berarti meninggalkan dan menahan diri dari hal-hal yang boleh, meliputi keinginan perut dan keinginan syahwat, dengan niat mendekatkan diri kepada Allah SWT. Hal itu dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu semenjak terbit fajar kedua (fajar ṣadiq) sampai terbenam matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang muslim, berakal, tidak sedang haid, dan tidak sedang nifas.<sup>61</sup>

Berdasarkan pengertian yang diberikan al-Syaikh Muhammad Nawawi al-Jawi tentang puasa, peneliti menarik kesimpulan bahwa puasa adalah aktivitas *ubūdiyyah* agar orang-orang beriman mencapai derajat takwa. Bagi kaum muslimin, ibadah puasa, baik puasa wajib maupun puasa sunah, bukanlah sesuatu yang asing. Umat Islam telah terbiasa melaksanakan ibadah puasa di bulan *Ramaḍan* dan merupakan ibadah *maḥẓah* yang wajib dilaksanakan. Umat Islam diwajibkan berpuasa di bulan *Ramaḍan* sebulan penuh ketika sudah berusia akal baligh. Seorang dipandang sudah akal baligh apabila laki-laki sudah mimpi basah dan perempuan sudah mengalami *ḥaid*.

Sebagaimana yang telah diuraikan pada bab III bahwasannya dalam materi puasa dalam kitab *Riyāḍ al-Badi'ah* tersebut terdapat beberapa poin. Poin yang pertama itu membahas tentang pengertian puasa dan waktu untuk melaksanakan puasa. Puasa adalah menahan diri dari makan dan minum serta

---

<sup>61</sup> Al-Syaikh Muhammad Nawawī al-Jawī, *Riyāḍ al-Badi'ah*, 23.

hal-hal lain yang membatalkannya mulai terbit fajar hingga matahari terbenam, dengan niat dan beberapa syarat. Al-Qur'an mengungkapkan bahwa puasa adalah aktivitas *ubūdiyyah* agar orang-orang beriman mencapai derajat takwa. Puasa *Ramaḍan* dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu mulai terbit fajar kedua (*fajar ṣadiq*) sampai terbenam matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang Muslim, berakal, tidak sedang haid dan nifas.

Pada poin kedua membahas tentang syarat-syarat puasa, yang mana syarat tersebut harus dipenuhi oleh seseorang yang akan melaksanakan puasa *Ramaḍan*. Adapun syarat tersebut diantaranya adalah Islam, tamyiz, suci dari haid dan nifas, niat, imsak mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari, waktu yang layak untuk berpuasa.

Poin selanjutnya tentang hal-hal yang membatalkan puasa. Apabila seseorang yang sedang berpuasa *Ramadan* melakukan beberapa perbuatan yang membatalkan puasanya, misalnya orang tersebut memasukan suatu benda ke dalam perut melalui lubang tubuh yang disengaja, maka puasa tersebut batal dan harus mengqada puasa tersebut di lain hari.

Poin selanjutnya membahas tentang hari-hari yang diharamkan untuk melaksanakan puasa diantaranya adalah Dua hari raya *ied al-Fiṭri* dan *ied al-Adhā*, tiga hari *tashriq*, yaum al-Shak (hari ke-30 bulan Sya'ban, di mana

seseorang ragu apakah hari itu masih tanggal 30 Sya'ban atau sudah tanggal 1 Ramadhan karena mendung).

Poin kelima adalah kesunnahan bagi orang yang puasa. Bahwasannya orang yang berpuasa Ramadan itu dianjurkan untuk makan sahur, menyegerakan berbuka puasa, banyak bersedekah dan membaca al-Qur'an. Selain itu, orang yang sedang berpuasa harus bisa menjauhi hal-hal yang bertentangan dengan puasa, seperti berkata keji dan kotor, kasar, menggosip, melakukan maksiat, dan masih banyak lagi sifat yang tidak terpuji.

Poin selanjutnya membahas tentang hal-hal yang dimakruhkan saat berpuasa itu seperti berlebihan ketika berkumur, mencicipi makanan dengan tanpa ditelan, bersiwak setelah condongnya matahari ke arah barat (zawal), melakukan kegiatan yang dapat menimbulkan shahwat.

Poin terakhir membahas masalah orang-orang yang wajib mengqada puasa. Orang yang batal puasanya ataupun tidak puasa, baik karena udzur (sakit atau bepergian) atau tidak, maka orang tersebut harus menggantinya di lain hari. Sebagaimana firman Allah SWT:





Artinya: “Maka Barangsiapa diantara kamu ada yang sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), Maka (wajiblah baginya berpuasa) sebanyak hari yang ditinggalkan itu pada hari-hari yang lain. dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika mereka tidak berpuasa) membayar fidyah, (yaitu): memberi Makan seorang miskin. Barangsiapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, Maka Itulah yang lebih baik baginya. dan berpuasa lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”.<sup>62</sup> (Q.S al-Baqarah ayat 184)

Apabila orang yang mati meninggalkan puasa *Ramaḍan*, maka wajib dikeluarkan untuknya satu mud makanan setiap harinya. Dan orang tua yang sudah lanjut usianya, bila tidak kuat untuk berpuasa, maka ia boleh berbuka dan wajib memberi makanan setiap harinya satu mud. Perempuan yang hamil dan menyusui, bila keduanya menghawatirkan dirinya, maka boleh tidak berpuasa dan keduanya wajib *mengqada*, kemudian bila keduanya menghawatirkan anak-anaknya, maka boleh tidak berpuasa, tapi wajib mengqada dan membayar kafarat setiap hari satu mud.

Dari berbagai uraian tersebut dapat kita ketahui, meskipun materi puasa yang terkandung dalam kitab *Riyāḍ al-Baḍī’ah* karya *al-Syaikh Muhammad Nawawī al-Jawī* ini disajikan dalam poin-poin yang ringkas atau dalam bentuk ringkasan, akan tetapi materi yang tersajikan cukup mudah

---

<sup>62</sup> Departemen. RI, *Al Qur’an dan Terjemahannya*, 28.

untuk dipahami. Justru penyajian materi dalam bentuk ringkasan itu membuat para pembaca lebih mudah menghafal dan memahami isi kitab.

Maka dari itu, kitab ini sangat penting untuk dipelajari, khususnya bagi pemula, karena tidak terlalu memberatkan untuk memahaminya. Penting untuk dipelajari agar para pembaca atau pelajar (santri) dapat mengetahui secara rinci tentang bab puasa.

#### **B. Relevansi Materi Puasa dalam Kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Baḍī'ah* Karya *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jawī* dengan Kesehatan Mental**

Materi puasa yang terdapat dalam kitab *Sharḥ Riyāḍ al-Baḍī'ah* karya *al-Shaykh Muhammad Nawawī al-Jawī* terdapat relevansi dengan kesehatan mental. Keterkaitan tersebut terletak pada kemampuan untuk mengendalikan diri baik jasmani maupun ruhani. Dalam kajian tentang nilai-nilai ruhani puasa merupakan bentuk tes keimanan bagi kaum Muslim dan menguji kapasitas keikhlasan, puasa juga dapat mensucikan badan dan mempersempit jalan setan. Oleh karena itu, puasa tidak hanya sekedar meninggalkan makan, minum dan maksiat, tetapi mempunyai tujuan mulia dan suci. Kemampuan pengendalian diri dalam berpuasa akan memberikan ketenangan hidup, dimana ketenangan hidup ini akan memberikan mental yang sehat.

Salah satu ciri jiwa yang sehat adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri. Pengendalian diri atau self control amat penting bagi

kesehatan jiwa sehingga daya tahan mental dalam menghadapi berbagai stres kehidupan meningkat karenanya. Problem utama kesehatan jiwa, adalah timbulnya berbagai stresor psikososial yang mengakibatkan seseorang menderita ketegangan, kecemasan, depresi, ketidakpuasan, ketidakbahagiaan, kekecewaan, prasangka buruk, niat jahat, dan sebagainya.

Pada dasarnya manusia terdiri dari dua subsistem yaitu psikis (jiwa atau mental) dan fisik (badan). Kedua subsistem yang menyatu pada manusia ini tidak dapat dipisahkan satu dan yang lainnya. Jika salah satu mengalami gangguan maka akan berpengaruh pada bagian yang lain.

Sesungguhnya salah satu tujuan dari syari'at puasa membersihkan dan membangun jiwa yang lebih sehat, bersih dan suci sehingga untuk mencapai tujuan ini ada rambu-rambu yang mesti ditaati. Mana yang boleh dilakukan, mana yang tidak boleh. Kapan itu boleh dilakukan dan kapan itu tidak. Ini berkaitan erat dengan pengaturan kejiwaan (*regulation of the self*) seseorang. Ketika pengaturan kejiwaan itu berjalan secara baik sebenarnya menjadi suatu indikasi bagaimana ia mampu melakukan suatu adaptasi. Kemampuan beradaptasi inilah yang berhubungan erat dengan tingkat kesehatan mental seseorang.

Guru besar umat manusia, Nabi Muhammad SAW telah berpesan kepada umatnya dengan kalimat yang ringkas “*Ṣumū Taṣiḥū*” yang artinya berpuasalah kamu, niscaya kamu akan sehat. Pengertian sehat sebagai hikmah

dari ibadah puasa yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW bukan sekedar mengandung pengertian sehat secara fisik (jasmani), tetapi juga mengandung pengertian sehat secara psikis (rohani). Di berbagai tempat sekarang baik di dalam maupun di luar negeri banyak dokter dan pakar kesehatan yang menegaskan akan banyaknya manfaat puasa bagi kesehatan manusia.

Berpuasa pada bulan Ramadhan bagi kaum Muslimin, secara hakikat, bukan hanya menahan dahaga dan lapar mulai dari terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari, tetapi lebih dari itu adalah suatu latihan psikis, mental dan tentu saja fisik biologi. Secara psikis orang yang menjalankan puasa akan semakin memiliki jiwa dan perilaku sehat dan tentunya menjauhkan pikiran dan perbuatan dari hal-hal yang bisa mencederai hakikat berpuasa, sehingga ke depan bisa menjadi orang yang berakhlak mulia.

Dan sebab pentingnya puasa bagi tubuh adalah karena puasa bisa membantu badan dalam membuang sel-sel yang sudah rusak, sekaligus sel-sel atau hormon atau pun zat-zat yang melebihi jumlah yang dibutuhkan tubuh. Sesungguhnya banyak orang yang telah merasakan manfaat dari berpuasa yang telah mampu menyetatkan fisik dan psikis seseorang.

Pada saat seseorang melaksanakan ibadah puasa, maka terjadi pengurangan jumlah makanan yang masuk ke dalam tubuhnya sehingga kerja beberapa organ tubuh seperti hati, ginjal, dan lambung berkurang. Puasa memberikan kesempatan pada pencernaan untuk beristirahat beberapa jam

sehingga efektivitas fungsionalnya akan selalu normal dan semakin terjamin. Disamping memberikan kesempatan pada pencernaan untuk beristirahat beberapa jam, puasa juga memberikan kesempatan pada otot jantung untuk memperbaiki vitalitas dan kekuatan sel-selnya.

Seseorang yang mengharapkan kebahagiaan dunia dan akhirat berarti memberikan porsi perhatian pada kesehatan jiwanya yang sama besarnya dengan perhatian khusus terhadap kebersihan fisiknya. Ia harus memberikan perhatian khusus terhadap kebersihan jiwanya sebagaimana ia memperhatikan kebersihan badannya. Caranya adalah dengan mengikuti petunjuk yang disampaikan oleh Rasulullah SAW dengan memasuki Islam secara utuh sebagaimana para sahabat. Ini sangat terlihat jelas pada jiwa sahabat antara sebelum memeluk Islam dan sesudahnya. Sebelum mengenal Islam jiwa mereka dalam keadaan kotor oleh debu-debu syirik, dendam, iri, dengki, dan sebagainya. Namun begitu telah diwarnai oleh syari'at Islam yang dibawa Rasulullah SAW, mereka menjadi bersih, bertauhid, iħlas, sabar, riħa, zuhud, dan sebagainya.

Keberuntungan dan kesuksesan seseorang, sangat ditentukan oleh seberapa jauh ia mampu membersihkan jiwanya. Barangsiapa tekun membersihkan jiwanya maka sukseslah hidupnya. Sebaliknya yang mengotori jiwanya akan senantiasa merugi, gagal dalam hidup.

Kesehatan merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi kebugaran dan penampilan tubuh, serta harta yang paling berharga yang tidak pernah bisa ditukar dengan apapun. Oleh karena itu, setiap orang tentu mendambakan hidup sehat bahagia dan ingin selalu tampak sehat, bugar, penampilan yang bagus dan awet muda, tidak lekas keriput karena menua. Hal tersebut dapat dirasakan apabila kita pernah sakit.

Begitu mahalnya manusia sehingga al-Qur'an menegaskan bahwa harga satu orang manusia sama dengan seluruh kehidupan umat manusia. Demikian besarnya nikmat kesehatan ini, sehingga dalam sebuah Hadis, Nabi SAW menggandengkan dua nikmat yang sangat besar bagi manusia yaitu nikmat iman dan kesehatan: "*Sesungguhnya manusia tidak diberi yang lebih baik di dunia daripada keyakinan dan kesehatan, maka mohonlah keduanya kepada Allah SWT*". (HR Ahmad). Dalam Hadis tersebut Rasulullah SAW merangkaikan persyaratan mendasar untuk memperoleh kesejahteraan dunia dan kesejahteraan bagi kehidupan akhirat.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Dari pembahasan skripsi tentang materi puasa dalam kitab *Riyāḍ al-Baḍī'ah* karya *al-Syaikh Muhammad Nawawī al-Jāwī* dan relevansinya dengan kesehatan mental dapat disimpulkan hal-hal berikut:

1. Materi puasa dalam kitab *Riyāḍ al-Baḍī'ah* karya *al-Syaikh Muhammad Nawawī al-Jāwī* memuat tentang pengertian puasa dan waktu pelaksanaan puasa, syarat puasa, dan juga hal-hal yang membatalkan puasa. Selain itu, dalam kitab *Riyāḍ al-Baḍī'ah* ini juga membahas tentang orang yang meninggalkan puasa baik itu sengaja atau tidak. Sehingga puasa yang ditinggalkan tersebut wajib untuk mengqāḍanya di lain hari.
2. Terdapat relevansi antara materi puasa dalam kitab *Riyāḍ al-Baḍī'ah* dengan kesehatan mental, yaitu: sama-sama untuk mengendalikan diri baik jasmani maupun ruhani. Pengertian sehat sebagai hikmah dari ibadah puasa yang dinyatakan oleh Rasulullah SAW bukan sekedar mengandung pengertian sehat secara fisik atau jasmani, tetapi juga mengandung pengertian sehat secara psikis atau rohani. Sesungguhnya salah satu tujuan dari syari'at puasa membersihkan dan membangun jiwa yang lebih sehat, bersih dan suci sehingga untuk mencapai tujuan ini ada rambu-rambu yang mesti ditaati.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah:

### 1. Kepada pendidik

Seorang pendidik harus lebih memahami makna puasa dengan benar agar apa yang diajarkan kepada peserta didik dapat memberikan manfaat yang baik sehingga peserta didik dapat merealisasikannya dalam kehidupan sehari-hari dan bisa menjadi pribadi muslim yang gigih menegakkan agama Islam.

### 2. Kepada masyarakat

Masyarakat yang baik harus bisa membedakan mana yang baik dan mana yang buruk, untuk itu harus menciptakan lingkungan yang baik pula dengan terus mempelajari makna puasa yang benar dan merealisasikannya dalam kehidupan.

### 3. Kepada pemerintah

Pemerintah yang memerintah masyarakat yang mayoritasnya beragama Islam harus memahami dan menerapkan syari'at Islam, agar keputusan yang diambil tidak salah dan lebih memberi ruang kepada mubaligh untuk mendakwahkan agama Islam.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Husaini, Al-Imam Taqayyuddin Abu Bakar. *Kifāyatu al-Aḥyār fī al-Ghayati al-Ihtisār*, terj. *Kifāyatu al-Aḥyār 1*. Surabaya: PT Bina Ilmu, 1983.
- Alif, Habibi. *Risalah Puasa*. Jombang: Darul Hikmah, 2009.
- Al-Jāwī, Al-Syaikh Muhammad Nawawī. *Riyaḍ al-Badī'ah*.
- Al-Qardlawi, Yusuf. *Fiqh al-ṣiām*, terj. Ma'ruf Abd al-Jalil. Solo: Intermedia, 1998.
- Al-Zuhayly, Wahbah. *Puasa dan Itikaf*, terj. *Al-Fiqh al-Islam wa 'adillatuh*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- Amin, Abdurrauf. *Riwayat Singkat al-Allamah Syaikh Nawawī al-Bantani*. Tanara, Banten: Yayasan an-Nawawī al-Bantani, 1987.
- Amin, Samsul Munir. *Sayyid Ulama Hijaz: Biografi Syaikh Nawawī al-Bantani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren, 2009.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta, 1990.
- Bastaman, Hanna Djumhana. *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil, 2001.
- Darajat, Zakiah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: CV Haji Masagung, 1988.
- Departemen Pendidikan Nasional. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Balai Pustaka, 2005.
- Departemen RI. *Al Qur'an dan Terjemahannya*. Semarang: PT Toha Putra, 1998.
- Dhofier, Zamakhsari. *Tradisi Pesantren: Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*. Jakarta: LP3ES, 1982.
- Hadjar, Ibnu. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Kualitatif Dasar Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1996.
- HAG, Tamami. *Psikologi Tasawuf*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2011.
- Harun, Muhammmad Yusuf. *Risalah Ramadhan*. Rabwah: Islamic Propagation Office, 1426 H.

- Harahap, Syahrin, et. al.. *Nasehat Para Ulama' Hikmah Puasa, Berpuasalah Agar Hidup dibimbing Menuju-Nya*. Jakarta: Raja Grafindo Jaya, 2001.
- Idris, Abdul Fatah dan Ahmadi, Abu. *Fiqh Islam Lengkap*. Jakarta: PT Rineka Cipta, 2004.
- Izza, Mas. *Fiqh Ramadhan*. Jombang: Darul Hikmah, 2009.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.
- Malik, Imam. *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Sukses Offset, 2011.
- Moleong, Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya, 2000.
- Mujid, Abdul dan Mudzakir, Jusuf. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001.
- Muqaddas, Ali. "Syaiikh Nawawī al-Bantani al-Jawī Ilmuwan Spesialis Ahli Syarah Kitab Kuning," *Jurnal Tarbawi*, Vol.2. Demak: Kementerian Agama, 2014.
- Najati, Muhammad Usman. *Psikologi dalam al-Qur'an (Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan)*: Terj. *Al-Qur'an Wa Ilmu al-Nafs*. Bandung: CV Pustaka Setia, 2005.
- Nawawi, Hadari dan Martini, Mimi. *Penelitian Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press, 1996.
- Poerwadarminta, W.J.S. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka, 1976.
- Rahayu, Iin Tri. *PSIKOTERAPI Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Yogyakarta: Sukses Offset, 2009.
- Ramli, Rafi'uddin. *Sejarah Hidup dan Silsilah Keturunan Syaikh Nawawī Banteni*. Banten: Yayasan Nawawi Tanara, tth.
- Razak, Nazaruddin. *Dienul Islam*. Bandung: PT. Al-Ma'arif, 1993.
- Shihab, M. Quraish. *Fatwa-fatwa M. Quraish Shihab*. Bandung: Mizan, 1999.
- Sukmadinata, Nana Syaodih. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2007.

- Suprpto, Bibit. *Ensiklopedi Ulama Nusantara (Riwayat Hidup, Karya dan Sejarah Perjuangan 157 Ulama Nusantara)*. Jakarta: Gelegar Media Indonesia, 2009.
- Sururin. *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2004.
- Syarifuddin, Ahmad. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan psikis*. Jakarta: Gema Insani, 2003.
- Takariawan, Cahyadi. *Panduan Ibadah Ramadhan*. Solo: PT Era Adicitra Intermedia, 2010.
- Tim Penyusun Jurusan Tarbiyah. *Buku Pedoman Penulisan Skripsi: Edisi Revisi*. Ponorogo: STAIN PO Press, 2016.
- Ulfah, Isnatin. *Fiqh Ibadah*. Ponorogo: STAIN Po Press, 2009.
- U., M. Shabis. “Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa”, *Jurnal Lentera Pendidikan*, Vol. 14, No. 2, Desember 2012.

