

**BAB IV**

**PENAFSIRAN AYAT-AYAT PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL**

**DALAM TAFSIR AL-MISBAH**

**A. Ayat-Ayat Tentang Puasa**

**1. Qs. Al-Baqarah**

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن  
قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”*

(Qs. Al-Baqarah: 183)

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ  
أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ  
خَيْرٌ لَهُۥ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

*Artinya: “ (yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. 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.”*(Qs. Al-Baqarah: 184).

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ  
وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ  
سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ  
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْكُم وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

*Artinya: “ (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.”* (Qs. Al-Baqarah: 185).

أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ  
 لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ  
 وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْتَنَ بِشُرُوهُنَّ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا  
 وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ  
 الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَشِّرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي  
 الْمَسْجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ  
 لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٨٧﴾

*Artinya: “ Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.” (Qs. Al-Baqarah: 187).*

وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ فَإِنْ أُحْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ وَلَا  
 تَحْلِقُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّى يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ  
 بِهِ آذَى مِنْ رَأْسِهِ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَمَنْ  
 تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامٌ

ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةَ إِذَا رَجَعْتُمْ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ذَلِكَ لِمَنْ لَمْ  
 يَكُنْ أَهْلَهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ  
 الْعِقَابِ ﴿١٩٦﴾

*Artinya: “ Dan sempurnakanlah ibadah haji dan ‘umrah karena Allah. Jika kamu terkepung (terhalang oleh musuh atau karena sakit), maka (sembelihlah) korban yang mudah didapat, dan jangan kamu mencukur kepalamu, sebelum korban sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajiblah atasnya berfid-yah, yaitu: berpuasa atau bersedekah atau berkorban. Apabila kamu telah (merasa) aman, maka bagi siapa yang ingin mengerjakan ‘umrah sebelum haji (di dalam bulan haji), (wajiblah ia menyembelih) korban yang mudah didapat. Tetapi jika ia tidak menemukan (binatang korban atau tidak mampu), maka wajib berpuasa tiga hari dalam masa haji dan tujuh hari (lagi) apabila kamu telah pulang kembali. Itulah sepuluh (hari) yang sempurna. Demikian itu (kewajiban membayar fidyah) bagi orang-orang yang keluarganya tidak berada (di sekitar) Masjidil Haram (orang-orang yang bukan penduduk kota Mekah). Dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras siksaan-Nya.”(Qs. Al-Baqarah: 196)*

## 2. Qs. an-Nisa

وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَأً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَأً فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ إِلَّا أَنْ يَصَدَّقُوا فَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ عَدُوٍّ لَكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ فَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ فَمَنْ لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِّنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا



*Artinya: “Dan tidak layak bagi seorang mukmin membunuh seorang mukmin (yang lain), kecuali karena tersalah (tidak sengaja), dan barangsiapa membunuh seorang mukmin karena tersalah (hendaklah) ia memerdekakan seorang hamba sahaya yang beriman serta membayar diat yang diserahkan kepada keluarganya (si terbunuh itu), kecuali jika mereka (keluarga terbunuh) bersedekah. Jika ia (si terbunuh) dari kaum (kafir) yang ada perjanjian (damai) antara mereka dengan kamu, maka (hendaklah si pembunuh) membayar diat yang diserahkan kepada keluarganya (si terbunuh) serta memerdekakan hamba sahaya yang beriman. Barangsiapa yang tidak memperolehnya, maka hendaklah ia (si pembunuh) berpuasa dua bulan berturut-turut untuk penerimaan taubat dari pada Allah. Dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,” (Qs. an-Nisa: 92)*

### 3. Qs. al-Maidah

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَٰكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ  
 الْأَيْمَانَ ۖ فَكَفَّرتُوهٗٓ إِطْعَامَ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِّنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعَمُونَ  
 أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرَ رَقَبَةٍ ۖ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ  
 ذَٰلِكَ كَفَّرتُ أَيْمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ ۖ وَاحْفَظُوا أَيْمَانَكُمْ ۚ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ  
 لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٨٩﴾

*Artinya: “Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Dia menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah yang kamu sengaja, maka kaffarat (melanggar) sumpah itu, ialah memberi makan sepuluh orang miskin, yaitu dari makanan yang biasa kamu berikan kepada keluargamu, atau memberi pakaian kepada mereka atau memerdekakan seorang budak. Barang siapa tidak sanggup melakukan yang demikian, maka kaffaratnya puasa selama tiga hari. Yang demikian itu adalah kaffarat sumpah-sumpahmu bila kamu bersumpah (dan kamu langgar). Dan jagalah sumpahmu. Demikianlah Allah menerangkan kepadamu hukum-hukum-Nya agar kamu bersyukur (kepada-Nya).” (Qs. al-Maidah: 89)*

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَقْتُلُوا الصَّيْدَ وَأَنْتُمْ حُرْمٌ وَمَنْ قَتَلَهُ مِنْكُمْ  
 مُتَعَمِّدًا فَجَزَاءٌ مِّثْلُ مَا قَتَلَ مِنَ النَّعَمِ يَحْكُمُ بِهِ ذَوَا عَدْلٍ مِّنْكُمْ  
 هَدِيًّا بَلِغَ الْكَعْبَةِ أَوْ كَفَرَةً طَعَامٍ مَّسْكِينٍ أَوْ عَدْلٌ ذَلِكِ صِيَامًا لَّيْدُوقَ  
 وَبَالَ أَمْرِهِ عَفَا اللَّهُ عَمَّا سَلَفَ وَمَنْ عَادَ فَيَنْتَقِمُ اللَّهُ مِنْهُ وَاللَّهُ عَزِيزٌ  
 ذُو أَنْتِقَامٍ ﴿٩٥﴾

*Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu membunuh binatang buruan, ketika kamu sedang ihram. Barangsiapa di antara kamu membunuhnya dengan sengaja, maka dendanya ialah mengganti dengan binatang ternak seimbang dengan buruan yang dibunuhnya, menurut putusan dua orang yang adil di antara kamu sebagai had-yad yang dibawa sampai ke Ka’bah atau (dendanya) membayar kaffarat dengan memberi makan orang-orang miskin atau berpuasa seimbang dengan makanan yang dikeluarkan itu, supaya dia merasakan akibat buruk dari perbuatannya. Allah telah memaafkan apa yang telah lalu. Dan barangsiapa yang kembali mengerjakannya, niscaya Allah akan menyiksanya. Allah Maha Kuasa lagi mempunyai (kekuasaan untuk) menyiksa.”(Qs. al-Maidah: 95)*

#### 4. Qs. Maryam

فَكُلِي وَاشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرَيِنَّ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ  
 لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢١﴾

*Artinya: "maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini." (Qs. Maryam: 26).*

## 5. Qs. al-Ahzab

إِنَّا لَمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ  
وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ  
وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّامِتِينَ وَالصَّامِتَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ  
وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا

عَظِيمًا ﴿٣٥﴾

*Artinya: "Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyu', laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar." (Qs. al-Ahzab)*



## B. Penafsiran Ayat-Ayat Puasa Terhadap Kesehatan Mental Menurut Quraish

### Shihab

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۖ فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَهُۥ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ ﴿١٨٤﴾

*Artinya: "Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." "(yaitu) dalam beberapa hari yang tertentu. 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." (Qs. al-Baqarah: 183-184).*

Menurut Quraish Shihab ayat puasa dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apapun. Ia dimulai dengan satu pengantar yang mengundang setiap mukmin untuk sadar akan perlunya melaksanakan ajakan itu. Ia dimulai dengan panggilan mesra, *Wahai orang-orang yang beriman.*<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Quraish Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, (Jakarta: lentera hati, 2011), vol.1, p.484.

Kemudian, dilanjutkan dengan menjelaskan kewajiban puasa tanpa menunjuk siapa yang mewajibkannya, *Diwajibkan atas kamu*. Redaksi ini tidak menunjuk siapa pelaku yang mewajibkan. Agaknya untuk mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan kelompok sehingga, seandainya bukan Allah yang mewajibkannya, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri. Yang diwajibkan adalah (الصِّيَام) *ash-shiyam*, yakni menahan diri.

Menahan diri dibutuhkan oleh setiap orang, kaya atau miskin, muda atau tua, lelaki atau perempuan, sehat atau sakit, orang modern yang hidup masa kini maupun manusia primitif yang hidup masa lalu, bahkan perorangan atau kelompok. Selanjutnya, ayat ini menjelaskan bahwa kewajiban yang dibebankan itu adalah, *sebagaimana telah diwajibkan pula atau umat-umat terdahulu sebelum kamu*.

Ini berarti puasa bukan hanya khusus untuk generasi mereka yang diajak berdialog pada masa turunnya ayat ini, tetapi juga terhadap umat-umat terdahulu, walaupun cara perincian cara pelaksanaannya berbeda-beda. Sekali lagi, dalam redaksi ini di atas tidak ditemukan siapa yang mewajibkannya. Ini karena sebagian umat terdahulu berpuasa berdasarkan kewajiban yang ditetapkan oleh tokoh-tokoh agama mereka, bahkan melalui wahyu Ilahi atau petunjuk nabi.<sup>2</sup>

Pakar-pakar perbandingan agama menyebutkan bahwa orang-orang Mesir kuno pun sebelum mereka mengenal agama samawi telah mengenal puasa. Dari mereka, praktik puasa beralih kepada orang-orang Yunani dan Romawi. Puasa juga

---

<sup>2</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ... vol.1, p.484-485.

dikenal dalam agama-agama penyembah bintang. Agama Budha, Yahudi dan Kristen demikian juga. Ibn an-Nadim dalam bukunya, *al-Fahrasat*, menyebutkan bahwa agama para penyembah bintang berpuasa tiga puluh hari setahun, ada juga puasa sunnah sebanyak 16 hari dan juga ada yang 27 hari. Puasa mereka sebagai penghormatan kepada bulan, juga kepada bintang Mars yang mereka percaya sebagai bintang nasib, dan juga kepada matahari.

Dalam ajaran Budha pun dikenal puasa, sejak terbit sampai terbenamnya matahari. Mereka melakukan puasa empat hari dalam sebulan. Mereka menamainya *uposatha*, pada hari-hari pertama kesembilan, kelima belas, dan kedua puluh. Orang Yahudi mengenal puasa selama empat puluh hari, bahkan dikenal beberapa macam puasa yang dianjurkan bagi penganut-penganut agama ini, khususnya untuk mengenang para Nabi atau peristiwa-peristiwa penting dalam sejarah mereka.

Agama Kristen juga demikian. Walaupun dalam kitab perjanjian baru tidak ada isyarat tentang kewajiban puasa, dalam praktik keberagamaan mereka dikenal aneka ragam puasa yang diterapkan oleh pemuka-pemuka agama.<sup>3</sup>

Kewajiban tersebut dimaksudkan *agar kamu bertakwa*, yakni terhindar dari segala macam sanksi dan dampak buruk, baik duniawi maupun ukhrawi. Jangan duga, kewajiban yang akan dibebankan kepada kamu ini sepanjang tahun. Tidak! Ia hanya *beberapa hari tertentu*, itu pun masih harus melihat kondisi kesehatan dan keadaan kalian. Karena itu, *barang siapa diantara kamu sakit* yang memberatkan baginya puasa, atau menduga kesehatannya akan terlambat pulih jika puasa, *atau ia*

---

<sup>3</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.1, p.485-486.

*benar-benar dalam perjalanan*(kata *benar-benar* difahami dari kata () ‘*ala* dalam redaksi () ‘*ala safari*, jadi bukan perjalan biasa yang mudah. Dahulu perjalanan itu dinilai sejauh sekitar Sembilan puluh kilometer), jika yang sakit dan yang dalam perjalan itu terbuka, *maka* wajiblah bagi nya berpuasa *pada hari-hari lain*, baik berturut-turut maupun tidak, *sebanyak hari yang ditinggalkan itu*.

Adapun yang kondisi badannya menjadikan ia mengalami kesulitan berat bila berpuasa, baik karena usia lanjut atau penyakit yang diduga tidak akan sembuh lagi atau pekerjaan berat yang mesti dan harus dilakukan sehingga bila ia tinggalkan menyulitkan diri atau keluarga yang ditanggungnya, *wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya itu*—jika mereka tidak berpuasa—*menbayar fidyah*, yaitu *memberi makan seorang miskin*. setelah menjelaskan izin tersebut, Allah mengingatkan *bahwabarang siapa yang dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itulah yang lebih baginya. Dan berpuasa lebih baik bagi kamu jika kamu mengetahui.*<sup>4</sup>

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ  
وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ  
سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ  
وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَيْتُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿١٨٥﴾

<sup>4</sup> Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.1,486.

*Artinya: “ (Beberapa hari yang ditentukan itu ialah) bulan Ramadhan, bulan yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al Quran sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu, barangsiapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu, dan barangsiapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkannya itu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu. Dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu, supaya kamu bersyukur.” (Qs. Al-Baqarah: 185).*

Beberapa hari yang ditentukan, yakni dua puluh Sembilan atau tiga puluh hari saja selama *bulan Ramadhan*. bulan tersebut dipilih karena ia adalah bulan yang mulia. *Bulan yang di dalamnya diturunkan permulaan al-Qur’an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu serta pembeda yang jelas antara yang haq dan yang batil.*<sup>5</sup>

Al-Qur’an merupakan *petunjuk bagi manusia* menyangkut tuntutan yang berkaitan dengan akidah, dan *penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu* dalam hal-hal perincian hukum-hukum syariat. Demikian satu pendapat. Bisa juga dikatakan, *al-Qur’an petunjuk bagi manusia* dalam arti bahwa al-Qur’an adalah kitab yang maha agung sehingga, secara berdiri sendiri, ia merupakan petunjuk. Banyak

---

<sup>5</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, . . . , vol.1, p.487.

nilai universal dan pokok yang dikandungannya, tetapi nilai-nilai itu dilengkapi lagi dengan *penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu*, yakni keterangan dan perincian. Wujud Tuhan dan keesaan-Nya dijelaskan sebagai nilai utama dan pertama. Ini dijelaskan perinciannya, bukan saja menyangkut dalil-dalil pembuktian, tetapi sifat-sifat dan nama-nama yang wajar disandang-Nya. Keadilan adalah prinsip utama dalam berinteraksi, al-Quran tidak berhenti dalam memerintahkan atau mewajibkan. Dalam al-Qur'an dijelaskan lebih jauh beberapa perincian tentang bagaimana menerapkannya, misalnya dalam kehidupan rumah tangga. Dengan demikian, al-Qur'an mengandung petunjuk sekaligus penjelasan tentang petunjuk-petunjuk itu.

Penegasan bahwa al-Qur'an yang demikian itu sifatnya diturunkan pada bulan Ramadhan mengisyaratkan sangat dianjurkan untuk membaca dan mempelajari al-Qur'an selama bulan Ramadhan, dan yang mempelajarinya diharapkan memperoleh petunjuk serta memahami dan menerapkan penjelasan-penjasannya. Karena, dengan membaca al-Qur'an ketika itu yang bersangkutan menyiapkan wadah hatinya untuk menerima petunjuk Ilahi berkat makanan ruhani—bukan jasmani—yang memenuhi kalbunya. Bahkan, jiwanya akan sedemikian cerah, pikirannya begitu jernih, sehingga ia akan memperoleh kemampuan untuk membedakan antara yang haq dan yang batil.<sup>6</sup>

Selanjutnya adalah tentang kewajiban puasa dalam hari-hari tertentu yang apabila mengetahui kehadiran bulan Ramadhan dimanapun ia berada dengan melihat

---

<sup>6</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol. 1, p. 487-488.

melalui mata kepala atau dengan mengetahui melalui perhitungan ataupun yang tidak melihatnya dalam pengertian mengetahui kehadirannya melalui orang terpercaya maka hendaklah berpuasa. Memang, tidak dapat disangkal bahwa puasa adalah kewajiban yang memerlukan kesabaran. Allah dengan kemurahan-Nya bermaksud memberi imbalan bagi yang memenuhi apa yang diwajibkan-Nya itu, apalagi ditegaskan-Nya melalui hadits qudsi bahwa *puasa untuk-Ku dan Aku yang akan member ganjarannya*. Untuk itu, Allah menegaskan kedekatan-Nya kepada hamba-hamba-Nya, khususnya mereka yang berpuasa, dan menganjurkan kepada mereka agar dalam bulan puasa itu banyak-banyak mengajukan permohonan dan harapan kepada-Nya, Ini disisipkan sebelum menjelaskan lama berpuasa setiap hari dan bagaimana caranya.

أَحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَى نِسَائِكُمْ هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلِمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالْآنَ بَشِرُوهِنَّ وَأَبْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّى يَتَبَيَّنَ لَكُمْ الْخَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْخَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتِمُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَشِرُوهِنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴿١٧٧﴾

*Artinya: “ Dihalalkan bagi kamu pada malam hari bulan puasa bercampur dengan isteri-isteri kamu; mereka adalah pakaian bagimu, dan kamupun adalah pakaian bagi mereka. Allah mengetahui bahwasanya kamu tidak dapat menahan nafsumu, karena itu Allah mengampuni kamu dan memberi maaf kepadamu. Maka sekarang campurilah mereka dan ikutilah apa yang telah ditetapkan Allah untukmu, dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar. Kemudian sempurnakanlah puasa itu sampai (datang) malam, (tetapi) janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam mesjid. Itulah larangan Allah, maka janganlah kamu mendekatinya. Demikianlah Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepada manusia, supaya mereka bertakwa.”(Qs. Al-Baqarah: 187).*

Ayat ini menjelaskan bahwa puasa tidak sepenuhnya terlepas dari pada unsur-unsur jasmaniyahnya. Seks adalah kebutuhan pria dan wanita. Karena itu, *mereka* para istri adalah *pakaian bagi kamu* wahai suami dan *kamu pun adalah pakaian bagi mereka*. Kalau dalam kehidupan normal seseorang tidak dapat hidup tanpa pakaian, demikian juga keberpasangan tidak dapat dihindari dalam kehidupan normal manusia dewasa: kalau pakaian berfungsi menutup aurat dan kekurangan jasmani manusia, demikian pula pasangan suami istri, harus saling melengkapi dan menutup kekurangan masing-masing. Intinya suami dan istri saling membutuhkan. Karena Allah mengetahui bahwa manusia tidak dapat menahan nafsu, maka Allah



mbolehkan bercampur di malam hari dengan hukumnya yaitu boleh (dimaafkan).  
Disini, yang dinilai adalah niat dan tujuan.<sup>7</sup>

Selanjutnya apa yang boleh dilakukan di waktu malam kini dijelaskan apa yang dilakukan di siang hari, sekaligus waktu dan lamanya berpuasa yaitu, cahaya yang tampak membentang di ufuk bagaikan benang yang panjang pada saat tampaknya fajar shadiq dan yang membentang bersama cahaya Fajar dari kegelapan malam, Maksudnya adalah fajar. Ini berarti diperkenankan makan, minum, dan berhubungan seks sejak terbenamnya matahari sampai terbitnya fajar. Terbitnya matahari adalah permulaan puasa, adapun akhir puasa dijelaskan puasa itu sejak terbitnya *fajar* sampai datang *malam*, terbenamnya matahari walau mega merah masih terlihat di ufuk, dalam pandangan mayoritas ulama, atau sampai menyebarnya kegelapan malam dan hilangnya mega merah menurut mayoritas ulama.

Setelah menjelaskan hukum puasa ada anjuran ibadah lain yaitu *i'tikaf*, yakni berdiam diri beberapa saat atau sebaliknya beberapa hari untuk merenung di dalam masjid. Ibadah ini tidak sah kecuali bila dilakukan dalam masjid, bahkan harus di Masjid Jami' di mana dilaksanakan shalat Jumat menurut sebagian ulama. Kata masjid tidak berkaitan dengan *bercampur* karena bagi yang beri'tikaf dan harus keluar sejenak dari masjid untuk satu keperluan yang mendesak, *i'tikafnya* dapat ia lanjutkan, namun ketika berada di luar masjid ia tetap tidak dibenarkan berhubungan seks.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.1, p.494-495.

<sup>8</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.1, p.496-497.

Dari semua penjelasan di atas, itu adalah batas-batas dalam puasa. Dengan demikian, larangan mendekati lebih tegas dan pasti daripada larangan melanggarnya. Penggunaan kata tersebut dalam konteks puasa amat tepat karena puasa menuntut kahati-hatian dan kewarakan agar yang berpuasa tidak hanya menahan diri dari apa yang secara tegas dilarang melalui ayat puasa, (makan, minum, dan hubungan seks) tetapi juga menyangkut hal-hal lain yang berkaitan dengan anggota tubuh lainnya bahkan dengan nafsu dan fikiran jahat.

وَأَتِمُّوا الْحَجَّ وَالْعُمْرَةَ لِلَّهِ فَإِنْ أُحْصِرْتُمْ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ وَلَا تَحْلِقُوا رُءُوسَكُمْ حَتَّىٰ يَبْلُغَ الْهَدْيُ مَحَلَّهُ ۚ فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَّرِيضًا أَوْ بِهِ أَذًى مِّن رَّأْسِهِ ۖ فَفِدْيَةٌ مِّن صِيَامٍ أَوْ صَدَقَةٍ أَوْ نُسُكٍ فَإِذَا أَمِنْتُمْ فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ ۚ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ فِي الْحَجِّ وَسَبْعَةٍ إِذَا رَجَعْتُمْ ۚ تِلْكَ عَشْرَةٌ كَامِلَةٌ ۚ ذَٰلِكَ لِمَنْ لَّمْ يَكُنْ أَهْلُهُ حَاضِرِي الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۖ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ شَدِيدُ

الْعِقَابِ ﴿١٦٦﴾

*Artinya: “ Dan sempurnakanlah ibadah haji dan 'umrah karena Allah. Jika kamu terkepung (terhalang oleh musuh atau karena sakit), maka (sembelihlah) korban yang mudah didapat, dan jangan kamu mencukur kepalamu, sebelum korban sampai di tempat penyembelihannya. Jika ada di antaramu yang sakit atau ada gangguan di kepalanya (lalu ia bercukur), maka wajiblah atasnya berfid-yah, yaitu:*

*berpuasa atau bersedekah atau berkorban. Apabila kamu telah (merasa) aman, maka bagi siapa yang ingin mengerjakan 'umrah sebelum haji (di dalam bulan haji), (wajiblah ia menyembelih) korban yang mudah didapat. Tetapi jika ia tidak menemukan (binatang korban atau tidak mampu), maka wajib berpuasa tiga hari dalam masa haji dan tujuh hari (lagi) apabila kamu telah pulang kembali. Itulah sepuluh (hari) yang sempurna. Demikian itu (kewajiban membayar fidyah) bagi orang-orang yang keluarganya tidak berada (di sekitar) Masjidil Haram (orang-orang yang bukan penduduk kota Mekah). Dan bertakwalah kepada Allah dan ketahuilah bahwa Allah sangat keras siksaan-Nya.”(Qs. Al-Baqarah: 196).*

Ayat ini masih berbicara tentang hukum yang juga dituntut agar dilaksanakan pada bulan Haram yang berintikan uraian mengenai haji. Bahkan, ayat-ayat berikut merupakan salah satu ayat yang memerinci dengan jelas hukum dan adab haji.

Haji dan umrah dikenal sebelum kehadiran Nabi Muhammad saw. Keduanya adalah ibadah yang diajarkan Nabi Ibrahim as. Beliau lah yang diperintah Allah mengumandangkannya (QS. al-Hajj [22]: 27). Tetapi, sebagian dari praktik-praktik haji dan umrah ketika itu sungguh menyimpang dari tuntutan Allah yang telah disampaikan oleh bapak para nabi itu, Ibrahim as. Dari sini, Allah memerintahkan untuk menyempurnakan kedua macam ibadah itu.<sup>9</sup>

Adapun lafadz *shiyaam* adalah sebagai cara menyelesaikan atau memutus ibadah haji dengan membayar *fidyah*, yakni imbalan atas ditinggalkannya suatu

---

<sup>9</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran,,...,vol.1,p.518-519.

aktifitas yang mulia, dikarenakan dalam pelaksanaan haji tidak dapat melaksanakan dengan sempurna. Dalam kategori pertama yaitu karena keterhalangan, dikarenakan sakit atau ada gangguan lain di kepalanya yang berakibat tidak sempurnanya haji. Maka, harus membayar *fidyah* yaitu dengan berpuasa tiga hari (atau bersedekah dengan memberi makan enam orang miskin, atau berkorban dengan menyembelih seekor kambing). Kategori kedua yaitu dalam keadaan normal dan aman, yakni mengerjakan umrah sebelum haji di dalam satu bulan haji sehingga memungkinkan ia bertahallul/melepaskan pakaian ihram dan terbataskan dari larangan-larangannya. Maka, harus membayar *fidyah* yaitu dengan satu ekor kambing, apabila tidak menemukan binatang kurban atau tidak mampu membelinya maka wajib berpuasa tiga hari dalam masa haji sebaiknya tanggal 6,7, dan 8 dzulhijah, boleh juga setelah selesai amalan haji, dan boleh juga setelah selesai semua amalan haji dan sebelum kembali ke kampung halaman, dan ditambah lagi dengan tujuh hari apabila telah pulang kembali ke kampung halaman.<sup>10</sup>

وَمَا كَانَ لِمُؤْمِنٍ أَنْ يَقْتُلَ مُؤْمِنًا إِلَّا خَطَاً وَمَنْ قَتَلَ مُؤْمِنًا خَطَاً  
فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ إِلَّا أَنْ يَصَدَّقُوا فَإِنْ كَانَ  
مِنْ قَوْمٍ عَدُوٍّ لَكُمْ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ وَإِنْ كَانَ مِنْ قَوْمٍ  
بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ مِيثَاقٌ فَدِيَةٌ مُسَلَّمَةٌ إِلَىٰ أَهْلِهِ وَتَحْرِيرُ رَقَبَةٍ مُؤْمِنَةٍ فَمَنْ

<sup>10</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, vol.1, p.520-522.

لَمْ يَجِدْ فَصِيَامُ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ تَوْبَةً مِّنَ اللَّهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا



*Artinya: “Dan tidak layak bagi seorang mukmin membunuh seorang mukmin (yang lain), kecuali karena tersalah (tidak sengaja), dan barangsiapa membunuh seorang mukmin karena tersalah (hendaklah) ia memerdekakan seorang hamba sahaya yang beriman serta membayar diat yang diserahkan kepada keluarganya (si terbunuh itu), kecuali jika mereka (keluarga terbunuh) bersedekah. Jika ia (si terbunuh) dari kaum (kafir) yang ada perjanjian (damai) antara mereka dengan kamu, maka (hendaklah si pembunuh) membayar diat yang diserahkan kepada keluarganya (si terbunuh) serta memerdekakan hamba sahaya yang beriman. Barangsiapa yang tidak memperolehnya, maka hendaklah ia (si pembunuh) berpuasa dua bulan berturut-turut untuk penerimaan taubat dari pada Allah. Dan adalah Allah Maha Mengetahui lagi Maha Bijaksana,” (Qs. an-Nisa: 92)*

Beberapa sumber mengemukakan aneka riwayat tentang sebab turunnya ayat ini. Antar lain pembunuhan yang terjadi atas al-Yaman –ayah Hudzaifah—ketika dibunuh secara keliru oleh kaum muslimin dalam perang Uhud. Ath-Thabari meriwayatkan bahwa ayat ini turun berkenaan dengan kasus Abu ad-Darba’ yang ketika menjadi salah seorang anggota pasukan Islam, membunuh seorang yang sedang menggembalakan kambingnya. Yang berangkutan mengucapkan kalimat tauhid, tetapi Abu ad-Darbi’ tidak menghiraukan, bahkan membunuhnya, lalu

membawa kambingnya ke anggota pasukan yang lain. Tetapi kemudian Abu ad-Darbi' merenungkan tindakannya dan gelisah. Maka, dia menemui Rasul saw, menyampaikan kasusnya, dan turunnya ayat ini.<sup>11</sup>

Adapun yang dimaksud puasa dalam ayat ini sebagai hukuman dan bentuk taubat dari Allah yakni, ketetapan menyangkut pembunuhan tidak sengaja ini merupakan cara yang diisyaratkan Allah untuk memberi kesempatan kepada si pembunuh untuk menyesal dan bertaubat akibat kelalaiannya sehingga saudaranya seiman terbunuh.

Di atas terbaca bahwa puasa harus dua bulan berturut-turut. Dalam pandangan sementara ulama kalau seandainya ia gagal sehari bukan karna haid dan nifas, ia harus mengulangi dari awal. Masa yang cukup lama ini dimaksudkan agar setiap saat yang bersangkutan menyesali perbuatannya sambil memohon ampun kepada Allah swt.<sup>12</sup>

لَا يُؤَاخِذُكُمُ اللَّهُ بِاللَّغْوِ فِي أَيْمَانِكُمْ وَلَٰكِنْ يُؤَاخِذُكُمْ بِمَا عَقَّدْتُمُ  
الْأَيْمَانَ ۖ فَكَفَرْتُمْهُوَ ۖ إِطْعَامُ عَشْرَةِ مَسْكِينٍ مِنْ أَوْسَطِ مَا تُطْعَمُونَ  
أَهْلِيكُمْ أَوْ كِسْوَتُهُمْ أَوْ تَحْرِيرُ رَقَبَةٍ ۖ فَمَنْ لَّمْ يَجِدْ فَصِيَامُ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ ۚ

<sup>11</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.2, p.667-670.

<sup>12</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.2, p.670-672.

ذَلِكَ كَفَرَةٌ أَيَّمَانِكُمْ إِذَا حَلَفْتُمْ وَأَحْفَظُوا أَيَّمَانِكُمْ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ  
لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٨٩﴾

*Artinya: “Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpahmu yang tidak dimaksud (untuk bersumpah), tetapi Dia menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah yang kamu sengaja, maka kaffarat (melanggar) sumpah itu, ialah memberi makan sepuluh orang miskin, yaitu dari makanan yang biasa kamu berikan kepada keluargamu, atau memberi pakaian kepada mereka atau memerdekakan seorang budak. Barang siapa tidak sanggup melakukan yang demikian, maka kaffaratnya puasa selama tiga hari. Yang demikian itu adalah kaffarat sumpah-sumpahmu bila kamu bersumpah (dan kamu langgar). Dan jagalah sumpahmu. Demikianlah Allah menerangkan kepadamu hukum-hukum-Nya agar kamu bersyukur (kepada-Nya).” (Qs. al-Maidah: 89)*

Setelah turunnya perintah ayat di atas, beberapa sahabat Nabi saw, yang pernah bersumpah untuk tidak akan memakan makanan halal demi mendekati diri kepada Allah bertanya: “Bagaimana dengan sumpah kami itu?” Ayat ini menjawab bahwa: *Allah tidak menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah kamu yang tidak dimaksud untuk bersumpah, misalnya mengucapkan sesuatu dengan menggunakan nama Allah tetapi hati pengucapnya tidak memaksudkan sebagai sumpah, tetapi Dia menghukum kamu disebabkan sumpah-sumpah yang kamu sengaja, yakni yang sesuai antara ucapan dan maksud hati pengucapnya, dan bila sumpah itu kamu batalkan, maka kaffaratnya, yakni untuk menutupi pelanggaran*

atau pembatalan sumpah itu, *ialah memberi makan sepuluh orang miskin, yaitu dari makanan pertengahan yang biasa dan pada umumnya kamu berikan kepada keluarga kamu, atau memberi pakaian kepada mereka yang dapat menutupi aurat mereka, atau memerdekakan seorang budak yang beragama Islam serta mampu bekerja. Barang siapa tidak mendapatkan, yakni tidak sanggup melakukan salah satu yang disebut di atas, maka kaffarat pembatalan atau pelanggaran sumpahnya adalah puasa selama tiga hari. Itulah kaffarat sumpah-sumpah kamu bersumpah dan melanggar atau membatalkannya. Dan jagalah sumpah kamu jangan mengobralnya atau bersumpah setiap saat dan bila kamu bersumpah, penuhilah jika itu baik, atau bila kamu membatalkannya, maka bayarlah kaffarat. Demikianlah Allah menrangkan kepadamu hukum-hukum-Nya agar kamu bersyukur kepada-Nya.*<sup>13</sup>

Dalam pandangan mazhab Malik dan Ahmad, pakaian dimaksud adalah yang dapat digunakan untuk melaksanakan shalat bagi perempuan bila yang diberi perempuan dan yang cukup untuk melaksanakan shalat bagi pria bila yang diberi pria.

Puasa tiga hari yang dimaksud menurut pandangan Imam Syafi'i dan Malik, tidak perlu berturut-turut karena tidak ada ketentuan menyangkut perurutannya, dalam meng-*qadha* puasa Ramadhan pun tidak harus berturut-turut. Sedangkan dalam pandangan Abu Hanifah dan Ahmad Ibn Hanbal, puasa itu harus berturut-turut, berdasarkan riwayat yang membaca ayat ini, *fa' shiyaamu tsalasatu ayyamun*

---

<sup>13</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.3, p.233.



*mutatabi'at/maka puasa tiga hari berturut-turut, dan hadits yang diriwayatkan oleh Ibn Mardawaih.<sup>14</sup>*

فَكُلِي وَأَشْرَبِي وَقَرِّي عَيْنًا فَإِمَّا تَرِينِ مِنَ الْبَشَرِ أَحَدًا فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ  
لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَلَنْ أُكَلِّمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

*Artinya: "maka makan, minum dan bersenang hatilah kamu. Jika kamu melihat seorang manusia, maka katakanlah: "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini." (Qs. Maryam: 26).*

Malaikat Jibril as. Atau bayi Maryam as, melanjutkan ucapannya guna memberi ketenangan kepada sang ibu dengan menyatakan *maka makanlah* dari buah kurma yang berjatuhan itu *dan minum-lah* dari air telaga itu *serta bersenang hatilah* dengan kelahiran anakmu itu. *Jika engkau melihat seorang manusia yang engkau yakini bahwa dia manusia lalu dia bertanya tentang keadaanmu, maka katakanlah, yakni berilah isyarat yang maknanya "Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa, yakni menahan diri untuk tidak berbicara demi, untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, mka karena adanya nazar itu sehingga aku tidak akan berbicara dengan seorang manusia pun pada hari ini. "Ini karena jika engkau berbicara pastilah akan panjang*

---

<sup>14</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran,,...,vol.3,p.234.

uraian dan akan timbul aneka gugatan, sedang Kami bermaksud membungkam siapa pun yang mencurigaimu.<sup>15</sup>

Bernazar untuk tidak berbicara merupakan salah satu cara ibadah yang dikenal pada masa lalu, termasuk oleh masyarakat Jahiliah. Sisa dari ibadah tersebut masih tampak hingga kini dalam bentuk mengheningkan cipta. Rasul saw, melarang melakukan puasa diam. Karena itu pula agaknya sehingga kata puasa yang dipilih di sini berbeda dengan kata puasa yang dipilih dalam kaitan ibadah Ramadhan. Di sini, kata tersebut adalah ( ) *shaum* sedang dalam konteks ibadah di bulan Ramadhan adalah ( ) *shiyaam*. Di sisi lain, bagi kaum muslimin yang mengheningkan cipta, hendaklah tidak melakukannya atas dorongan ibadah dan hendaknya merangkainya hening cipta itu dengan doa kiranya arwah pun syuhada ditempatkan Allah pada tempat yang sebaik-baiknya.<sup>16</sup>

نَّا الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ  
وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَشِيعِينَ وَالْخَشِيعَاتِ  
وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّامِينَ وَالصَّامَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ  
وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ لِلَّهِ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا

عَظِيمًا ﴿٣٥﴾

<sup>15</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, vol.7, p.433.

<sup>16</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, vol.7, p.434.

*Artinya: “Sesungguhnya laki-laki dan perempuan yang muslim, laki-laki dan perempuan yang mukmin, laki-laki dan perempuan yang tetap dalam ketaatannya, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan yang sabar, laki-laki dan perempuan yang khusyu’, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kehormatannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, Allah telah menyediakan untuk mereka ampunan dan pahala yang besar.”(Qs. al-Ahzab:35).*

Ayat di atas menyebut laki-laki dan perempuan dalam sifat-sifatnya yang sama. Sebenarnya melihat *sabab nuzul* ayat ini kita dapat berkata bahwa firman Allah di atas bermaksud menekankan peranan perempuan. Tetapi jika hanya perempuan yang disebut, bisa jadi ada kesan bahwa mereka tidak sama dengan lelaki dalam hal keberagaman.

Selanjutnya sifat keislaman, kendati merupakan sifat yang tertinggi, karena boleh jadi ia hanya bersifat lahiriah, maka sifat berikut yang disebut adalah yang mewujudkan secara hakiki keislaman itu, yaitu keislaman batin berupa iman yang sempurna disertai oleh ketundukan yang mantap. Ini dihubungkan dengan huruf ( ) *wauu*—demikian juga dengan sifat-sifat berikutnya untuk mengisyaratkan kemantapan mereka yang dibicarakan ayat ini pada setiap sifat yang disebutkan.

Adapun lafadz *ash-sha'imin dan ash-sha'imat* yaitu sifat yang menekankan motivasi pengutamaan karena puasa dapat menekankan nafsu seksual dan dapat juga membangkitkannya.

*Ash-shaum* ini secara khusus disebut walau telah termasuk dalam Islam karena puasa merupakan ibadah yang sangat agung. Memang tulis Ibn Asyur dalam hadits, Nabi saw. Bersabda bahwa Allah berfirman: “Puasa untuk-Ku dan Aku yang akan memberi ganjarannya.”<sup>17</sup>

### **C. Analisis Penafsiran M. Quraish Shihab terhadap Ayat-Ayat tentang Puasa dan Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Mental**

Ditinjau dari kesehatan mental, puasa bermanfaat dalam pengobatan, pencegahan dan pembinaan. Keikhlasan, Kejujuran, kebenaran, dan pengendalian diri, adalah prinsip dari kesehatan mental yang menjadi tujuan dari perawatan. Orang yang tidak bersifat demikian, merupakan orang yang kurang sehat jiwanya, karena ia memandang dirinya secara tidak objektif dan lemah super-ego dan egonya. Analisis puasa untuk kesehatan mental ialah:

#### **1. Puasa Sebagai Pengobatan Jiwa**

Untuk pengobatan kejiwaan di antara usaha yang dapat dilakukan dalam membina kembali sifat yang baik dalam diri, menanggalkan kebiasaan yang tidak baik, dan melatihnya mengendalikan diri. Dengan demikian, orang dapat memperoleh ketenangan jiwa, karena ia dapat bersifat baik dan mengendalikan dirinya. Dengan

---

<sup>17</sup>Shihab, Tafsir al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Alquran, ..., vol.10, p.471-476.

demikian pula, kesembuhan bisa terjadi, karena orang bebas dari sifat dan perasaan yang menekan, bebas dari kebiasaan yang buruk, dan bebas dari dorongan hawa nafsu jahat. Ini sesuai dengan penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat puasa quran seperti surat an-Nisa ayat 92 dimana penjelasan pada ayat ini mengenai hukuman bagi kejahatan seperti pembunuhan Allah menyuruhnya untuk bertaubat dan melakukan puasa dua bulan berturut-turut. Adapun yang dimaksud puasa dalam ayat ini sebagai hukuman dan bentuk taubat dari Allah yakni, ketetapan menyangkut pembunuhan tidak sengaja ini merupakan cara yang diisyaratkan Allah untuk memberi kesempatan kepada si pembunuh untuk menyesal dan bertaubat akibat kelalaiannya sehingga saudaranya seiman terbunuh.

Menurut Quraish shihab puasa pada kontek sini bukan hanya sekedar hukuman tapi juga sebagai pengobatan atau terapi kejiwaan agar bersih dan ketika jiwa bersih maka tidak mungkin mengulang kemaksiatan lagi. Dan berdasarkan penafisran M. Quraish Shihab di atas mengenai ayat-ayat puasa. Banyak sekali Allah menyuruh berpuasa sebagai hukuman atau sebagai penebusan dosa karena kesalahan, kelalaian, atau karena kemaksiatan selain pada surat an-Nisa juga pada surat al-Maidah ayat 89 Allah menyuruh puasa bagi sebagai kifarath sumpah, dan pada Q.s. al-Maidah ayat 95 Allah menyuruh berpuasa kepada orang yang membunuh binatang buruan ketika *ihram*. Jika kita kaji secara mendalam terutama secara tasawuf kenapa Allah memberikan sanksi atau hukuman dengan puasa sebagai kifaratnya padahal secara dhahir banyak sanksi atau hukuman yang lebih membuat efek jera.

Berdasarkan analisis penulis yang mengacu pada penafsiran M. Quraish Shihab puasa bukan hanya sekedar sanksi/hukuman saja tapi juga sebagai terapi pengobatan jiwa terhadap perilaku menyimpang dan dilarang yang dimana manfaat dari puasa itu sendiri dapat meminimalisir bahkan mencegah perbuatan maksiat itu sendiri yang sangat berpengaruh pada kesehatan mental.

## **2. Puasa Sebagai Pereda Kejahatan Syahwat Dan Pengendalian Hawa Nafsu**

Salah satu penyakit jiwa yang sangat berbahaya adalah terjerumus kedalam kejahatan syahwat dan tidak bisa mereda hawa nafsu ini akan berakibat patal pada kesehatan mental seseorang dan salah satu solusi atau obatnya adalah dengan berpuasa. Sebagaimana analisis penulis pada penafsiran M. Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa di atas. Seperti pada Q.S. al-Baqarah ayat 187 dimana pada ayat ini dijelaskan waktu melakukan hubungan suami istri dimana pada saat puasa haram melakukan hubungan seks walaupun suami istri jika itu dilanggar bukan hanya puasanya saja yang batal tetapi harus juga ada sanksi yang berat yaitu membayar kifarat dengan memerdekakan hamba sahaya atau puasa 2 bulan berturut-turut atau dengan memberi makan 60 orang.

Jadi uraian ini dapat di tarik kesimpulan bahwa sebagai alat pembiasaan membendung atau pengendalian syahwat, karena dalam puasa ia diajarkan menahan syahwat terhadap istrinya yang padahal halal baginya, jadi terhadap yang halal saja ia

mampu menahan syahwatnya apalagi yang jelas diharamkan pasti ia akan mampu mengendalikannya.

Masih berdasarkan Q.S. al-baqarah ayat 187 puasa juga sebagai pengendalian nafsu. Karena dalam ayat ini dijelaskan batasan waktu berpuasa dimana dimulai terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari ia harus menahan hawa nafsunya dari sesuatu yang membatalkan puasa seperti menahan makan, minum dan bersenggama. Jadi Orang yang berpuasa dengan sungguh-sungguh akan mampu mengendalikan hawa nafsunya terutama ketika hawa nafsunya mengajak kepada kedurhakaan/kemaksiatan. Karena selama berpuasa ia dilatih untuk bisa menahan keinginan hawa nafsunya dan menundanya sampai ia berbuka. Dan ini akan menumbuhkan prinsip yang kuat ketika hawa nafsunya mengajak kepada kedurhakaan ia mampu menahannya kecuali sampai halal baginya, dari yang halal saja ia mampu menahannya apalagi dari yang jelas haramnya.

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ عَنْ أَبِي حَمْزَةَ عَنِ الْأَعْمَشِ عَنِ إِبْرَاهِيمَ عَنِ عَلْقَمَةَ قَالَ بَيْنَا أَنَا أَمْشِي مَعَ عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ كُنَّا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَعْضٌ لِلْبَصْرِ وَأَخْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ

Telah menceritakan kepada kami 'Abdan dari Abu Hamzah dari Al A'masy dari Ibrahim dari 'Alqamah berkata; Ketika aku sedang berjalan bersama 'Abdullah radliallahu 'anhu, dia berkata: Kami pernah bersama Nabi shallallahu 'alaihi wasallam yang ketika itu Beliau bersabda: "Barangsiapa yang sudah mampu (menafkahi keluarga), hendaklah dia kawin (menikah) karena menikah itu lebih bisa menundukkan pandangan dan lebih bisa menjaga kemaluan. Barangsiapa yang tidak sanggup (menikah) maka hendaklah dia berpuasa karena puasa itu akan menjadi benteng baginya". (HR. Bukhori no 1772)

### 3. Puasa Mampu Menumbuhkan Emosional Positif dan Mampu Mengendalikan Ucapan, Pandangan, Pendengaran serta Menahan Seluruh Tubuh dari Kejelekan.

Sebagaimana dijelaskan oleh M. Quraish dalam menafsirkan Q.S. al-Baqarah ayat 183 diwajibkannya bagi orang beriman untuk berpuasa, dalam Q.S. al-Baqarah ayat 183 menggunakan lafad الصَّيَام (ash-shiyam) dan pada Q.S. Maryam ayat 26 tentang puasa nadzar siti Maryam menggunakan صَوْمًا yang mana puasa secara makna dhahir adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan puasa seperti makan, minum, dan seks. Namun secara esensi puasa juga harus mampu menahan dari sesuatu yang bisa membatalkan pahala puasa seperti berdusta, berkata kotor, menipu dan melakukan kedurhakaan atau kefasikan lainnya. Dan ini dijelaskan dalam Muhammad saw dalam haditsnya:

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ مَسْلَمَةَ عَنْ مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنِ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ الصَّيَامُ جُنَّةٌ فَلَا يَرُفُثُ وَلَا يَجْهَلُ وَإِنْ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ مَرَّتَيْنِ وَالَّذِي نَفْسِي بِيَدِهِ لَخُلُوفٌ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ تَعَالَى مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ يَتْرُكُ طَعَامَهُ وَشَرَابَهُ وَشَهْوَتَهُ مِنْ أَجْلِ الصَّيَامِ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ وَالْحَسَنَةُ بِعَشْرِ أَمْثَلِهَا

*Telah menceritakan kepada kami 'Abdullah bin Maslamah dari Malik dari Abu Az Zanad dari Al A'raj dari Abu Hurairah radliallahu 'anhu; Bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wasallam bersabda: "Shaum itu benteng, maka (orang yang melaksanakannya) janganlah berbuat kotor (rafats) dan jangan pula berbuat bodoh. Apabila ada orang yang mengajaknya berkelahi atau menghina maka katakanlah aku sedang shaum (ia mengulang ucapannya dua kali). Dan demi Dzat yang jiwaku berada di tanganNya, sungguh bau mulut orang yang sedang*



*shaum lebih harum di sisi Allah Ta'ala dari pada harumnya minyak misik, karena dia meninggalkan makanannya, minuman dan nafsu syahwatnya karena Aku. Shaum itu untuk Aku dan Aku sendiri yang akan membalasnya dan setiap satu kebaikan dibalas dengan sepuluh kebaikan yang serupa".*

Dari semua penjelasan di atas, itu adalah batas-batas dalam puasa. Dengan demikian, larangan mendekati lebih tegas dan pasti daripada larangan melanggarnya. Penggunaan kata tersebut dalam konteks puasa amat tepat karena puasa menuntut kahati-hatian dan kewarakan agar yang berpuasa tidak hanya menahan diri dari apa yang secara tegas dilarang melalui ayat puasa, (makan, minum, dan hubungan seks) tetapi juga menyangkut hal-hal lain yang berkaitan dengan anggota tubuh lainnya bahkan dengan nafsu dan fikiran jahat.

#### **4. Puasa Menumbuhkan Jiwa Sosial yang Tinggi dan Terhindar Penyakit Keegoisan**

Dalam Q.S Al-Baqarah ayat 187 dijelaskan bahwa puasa di mulai dari terbitnya fajar sampai terbenamnya matahari dan dalam ayat ini dijelaskan pada waktu itu tidak boleh makan dan minum. Jadi dapat dibayangkan selama kurang lebih antara 13 jam harus tidak makan dan minum pasti akan merasakan rasa lapar, haus, dan dahaga. Dari rasa lapar, haus, dan dahaga inilah ia akan merasakan penderitaan orang-orang miskin dan tidak mampu sehingga dengan puasa akan menumbuhkan sikap sosial dan simpati terhadap kesusahan orang lain dan pada akhirnya ia akan terhindar dari sikap egois yang hanya memikirkan diri sendiri atau acuh terhadap lingkungan sosialnya.

Dan ini sesuai dengan tujuan puasa dalam Q.S al-Baqarah ayat 183 yakni menjadi manusia yang bertaqwa sedangkan salah satu ciri orang yang bertaqwa itu adalah mempunyai jiwa sosial yang tinggi sebagaimana tercantum dalam surat Ali Imran ayat 134:

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ  
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾

*(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit.*