



PUASA DALĀ'IL AL-QUR'ĀN: DASAR DAN MOTIVASI PELAKSANAANNYA

Muhammad Abdul Kharis,¹ Alvin Noor Sahab Rizal²

¹ Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
Kota Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

² Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sleman, D.I. Yogyakarta, Indonesia
muhammad54kharis@gmail.com

Abstrak:

Pesantren Darul Falah Jekulo Kudus, salah satu pesantren yang menganjurkan setiap santri berpuasa sunah. Terdapat berbagai macam puasa sunah yang familiar di masyarakat, seperti puasa Senin-Kamis, puasa Daud serta puasa Nyirih. Puasa Dalā'il diketahui sebagai puasa sunah yang kurang familiar di kalangan masyarakat. Puasa Dalā'il dibedakan menjadi puasa Dalā'il al-Khairāt dan Dalā'il al-Qurān. Puasa Dalā'il al-Qurān merupakan puasa yang dijalankan sepanjang setahun dengan melantunkan wirid satu juz al-Qur'an setiap hari. Berdasarkan pengertian puasa Dalā'il al-Qurān maka puasa ini masuk ke dalam kategori puasa dahr. Terdapat banyak hadis yang menjelaskan larangan mengerjakan puasa dahr. Akan tetapi, apabila hadis tersebut difahami dari sisi asbāb al-wurūd maka puasa dahr boleh dikerjakan. Adanya hadis larangan mengerjakan puasa dahr didasarkan pada nasihat Rasulullah untuk 'Abd Allāh bin 'Amr.

Kata Kunci: Puasa, Dalā'il al-Qur'ān, Perspektif Hadis.

Abstract:

Darul Falah Islamic Boarding School Jekulo Kudus, one of the Boarding School that encourages every student to sunnah fasting. Various kinds of sunnah fasting that are familiar in society, such as Monday-Thursday fasting, Daud fasting, and Nyirih fasting. Dalā'il fasting known as the sunnah fasting, which is less familiar among the people. Dalā'il fasting is divided into the fasting of Dalā'il al-Khairāt and Dalā'il al-Qurān. The fasting of Dalā'il al-Qurān is fasting that implemented for one full year by reading one juz al-Qur'an every day. Based on the understanding of Dalā'il al-Qurān fast, then this fast falls into the category of dahr fast. Many arguments are used to explain the prohibition on dahr fasting. However, if the hadith is understood in terms of asbābul wurud, then this kind of fasting may be done. The existence of the hadith which prohibits doing dahr fasting is based on the advice of the Rasulullah to 'Abd Allāh bin 'Amr.

Keywords: Political and Cultural Islam, History, Indonesia

Pendahuluan

Allah menciptakan manusia semuanya sama. Hanya akal dan agamalah yang membedakan setiap individunya. Manusia diperintahkan untuk menggunakan akal untuk memilih jalan dalam kehidupannya, terlebih dalam hal beragama. Mereka melaksanakan segala kegiatan yang bersumber dari kepercayaan dan ditunjukkan untuk memperoleh rida dari Allah. Karakteristik istimewa yang dimiliki oleh manusia hanyalah ketika mereka hidup dalam prinsip agama. Dalam beragama semua perilaku manusia dapat diketahui dan dipelajari secara teoritis dan sistematis.

Setiap ajaran agama mempunyai aturan, ajaran dan anjuran masing-masing, tidak terkecuali dengan Islam. Di dalam ajarannya, Islam mempunyai dasar-dasar dalam penggalian hukum dan aturan Islam. Diantaranya adalah *Kalām Allāh (al-Qur'ān al-Karīm)*, hadis,¹ kesepakatan para ulama (*ijmā'*), *qiyās*, *maṣlaḥah mursalah*,² *istiḥsān*, *istiḥsāb*, *sad al-ẓarī'ah*³ dan lain sebagainya. Dasar-dasar hukum ini sangat penting perannya di dalam memecahkan permasalahan agama yang semakin kompleks.

Lewat dasar-dasar hukum di atas Allah telah menetapkan syariat yang harus dipatuhi dan dijalankan oleh umat Islam, seperti halnya salat, puasa, haji dan zakat. Puasa (Ramadan) merupakan ibadah yang Allah wajibkan pada manusia. Ibadah ini dengan gamblang diterangkan oleh al-Qur'an maupun hadis. Dalam QS. al-Baqarah: 183 Allah memerintahkan:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Hai orang-orang yang beriman. Diwajibkan kepada kalian untuk berpuasa, seperti diwajibkannya berpuasa kepada orang-orang sebelum kalian. Supaya kalian bertakwa”.⁴

Ayat di atas menerangkan kewajiban puasa yang sudah dititahkan Allah pada umat sebelum nabi Muhammad. Sejak dahulu kala ibadah ini sudah dijalankan oleh umat ahli kitab. Namun mereka, Yahudi dan Nasrani membuat

¹ M. Adib Hamzawi, “’Urf dalam Kompilasi Hukum Islam Indonesia,” *Inovatif* 4, no. 1 (2018): 2., lihat juga Siska Lis Sulistiani, “Perbandingan Sumber Hukum Islam,” *Tahkim: Jurnal Peradaban dan Hukum Islam* 1, no. 1 (2018): 103.

² Hendri Hermawan Adinugraha, dan Mashudi, “*Al-Maslahah al-Mursalah* dalam Penentuan Hukum Islam,” *Jurnal Ilmu Ekonomi Islam* 4, no. 1 (2018): 64, lihat juga Moh. Syarifudin, “*Maslahah* Sebagai Alternatif *Istinbath* Hukum dalam Ekonomi Syariah,” *Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* 13, no. 2 (2018): 47.

³ Syarif Hidayatullah, “*Maslahah Mursalah* Menurut al-Gazālī,” *Al-Mizan* 2, no. 1 (2018): 115.

⁴ Kementerian Agama Republik Indonesia, *al-Qur'an dan Terjemahannya* (Jakarta: Widya Cahaya, 2015), 269.

kesepakatan untuk mengubah tata cara dan waktu pelaksanaan puasa. Mereka mengganti pelaksanaan puasa pada musim semi ketika waktu pelaksanaan puasa wajib jatuh pada musim dingin atau musim panas dan jumlah puasanya ditambah menjadi 50 hari sebagai gantinya.⁵

Secara tidak langsung Allah telah memerintahkan ibadah puasa sejak Nabi Adam diutus, yaitu pada saat Nabi Adam dan Hawa tidak boleh memakan bahkan mendekati salah satu buah yang ada di surga (*Syajah al-Khuldī*). Setelah itu berlanjut pada syariat puasa untuk Nabi Nuh sampai Nabi Isa yang diperintahkan untuk selalu berpuasa tiga hari dalam satu bulannya. Selain manusia binatang pun ikut berpuasa. Buktinya di dalam kehidupannya ada beberapa binatang yang menahan makan dan minum untuk kelangsungan kehidupan mereka. Seperti yang kita ketahui ayam saat mengerami telur, ia tidak akan meninggalkan telurnya untuk makan dan minum sampai telur-telurnya menetas. Kemudian untuk memiliki konstruksi kulit yang keras, mempunyai perlindungan dari panasnya sinar matahari dan mampu bergerak dan melata di tanah dengan lincah, ular harus berpuasa menahan diri untuk tidak memangsa hewan lain. Untuk menjadi kupu-kupu yang elok, ulat-ulat harus menjalani proses berpuasa dengan menjadi kepompong terlebih dahulu. Sehingga hasilnya akan indah dan ia bisa menghisap serbuk bunga.⁶

Banyak pelajaran yang mampu kita ambil dari beberapa contoh kehidupan binatang di alam bebas yang menjalankan puasa untuk mencapai tujuan hidup yang lebih indah. Maka dari itu kita bisa menyimpulkan bahwa puasa merupakan salah satu perintah agama yang selain mempunyai manfaat untuk *taqarrub* kepada Allah juga dapat memberikan keuntungan bagi kesehatan jasmani dan rohani manusia.

Dalam pelaksanaannya, Islam mempunyai 4 macam puasa, yaitu puasa fardu, puasa yang disunahkan, puasa yang dimakruhkan dan puasa yang diharamkan.

Puasa fardu merupakan puasa yang wajib dilaksanakan oleh umat Islam, diantaranya adalah puasa yang dilaksanakan pada bulan Ramadan, puasanya seseorang karna bernazar, dan puasa kafarat. Kemudian ada puasa sunah, apabila dijalankan maka diberi pahala, namun apabila tak dijalankan tak mendapatkan hukuman baginya. Seperti puasa Senin-Kamis, puasa *'ayyām al-bid'*, puasa Arafah, dan puasa enam hari sesudah hari raya Idul Fitri. Ketiga, puasa haram, yaitu puasa yang harus ditinggalkan oleh umat Islam. Puasa yang dilaksanakan di dua hari raya, hari *tasyriq* dan puasa sunahnya seorang wanita

⁵ Muḥammad Alī al-Ṣabuni, *Tafsir Ayat al-Ahkam* (kairo: Dār al-Ṣabuni, 2007), 138.

⁶ Muhammad Hamid, *Puasa Sunnah dan Hikmahnya* (Jakarta Selatan: Suka Buku, 2015), 11-13.

yang tidak mendapat izin dari sang suami adalah puasa-puasa yang diharamkan. Sedangkan puasa makruh adalah puasa yang jika dilaksanakan tidak ada konsekuensinya dan jika ditinggal justru mendapat pahala. Contohnya puasa yang dilakukan hanya di hari Jum'at serta di hari Sabtu dengan tidak diiringi puasa sebelum maupun setelahnya.

Selain puasa tersebut, masyarakat muslim di tanah Jawa juga mempunyai tradisi puasa yang sangat beragam dan unik. Ada puasa *lelono broto*, puasa *pati geni*, *ngrowod*, *tapa jejak*, *wungon*, *ngelowong*, *ngasrep*, *nganyep* dan lain sebagainya. Sedangkan *priyayi* dan santri mempunyai kebiasaan puasa *Dalā'il al-Qur'ān* dan *Dalā'il al-khairāt*.

Pesantren kuno banyak yang masih memegang teguh dan menjunjung tinggi tradisi dan budaya *tirakat* puasa. Salah satu pesantren di tanah Jawa yang terkenal dengan *riyāḍah* puasa adalah Pondok Pesantren Darul Falah yang berada di desa Jekulo Kota Kudus. Di lembaga yang didirikan oleh KH. Ahmad Basyir ini hampir semua santrinya melaksanakan puasa-puasa sunah dengan tujuan supaya mereka mudah mendalami keilmuan Islam, jiwa mereka lebih bersih serta dalam menghafal al-Qur'an atau kitab yang lainnya dipermudah Allah.

Namun ada beberapa puasa yang masih belum disepakati tentang dasar hukum dalam pelaksanaannya, karena terkadang ada *tirakat* khususnya puasa yang sumbernya hanya sebatas mengikuti seorang guru tanpa mengetahui dasarnya secara pasti. Contohnya puasa *Dalā'il*, baik *Dalā'il al-Qur'ān* maupun *al-khairāt* yang tak memiliki dasar pelaksanaannya gamblang di al-Qur'an atau hadis. Hanya motivasi agar bertambah kedekatan dirinya pada Allah dan membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela yang menjadi dorongan para pelaku *tirakat* dalam melaksanakan puasa tersebut. Untuk itu di sinilah peran akulturasi budaya lokal Jawa dengan spirit nilai keislaman yang mampu meluruskan budaya yang ada menjadi sebuah ritual yang tak berkontradiksi dengan ajaran serta nilai agama Islam.

Dalam pelaksanaannya, seseorang yang menjalankan puasa *Dalā'il* harus melaksanakan puasa setiap hari dalam setahun penuh namun tak termasuk hari-hari yang tidak diperkenankan untuk melaksanakan ibadah puasa. Sehingga puasa ini termasuk kategori puasa *dahr*. Dan puasa *dahr* sendiri merupakan salah satu puasa yang masih banyak ulama memperselisihkannya.

Tirakat Dalā'il merupakan satu rangkaian ibadah puasa yang bertujuan untuk melatih diri hidup prihatin serta menjernihkan kalbu dan jiwa dari segala sifat munkar yang dapat merusak kehidupan manusia. *Dalā'il* dibagi menjadi 2 macam, yaitu *Dalā'il al-Qur'ān* yang dijalankan sepanjang setahun penuh dengan pembacaan al-Qur'an minimal sejuz perhari. Sehingga diperkirakan

pelaku *tirakat* mampu *khatm* al-Qur'an 30 juz setiap bulannya. Sedangkang *tirakat Dalā'il al-khairāt*, seseorang harus menjalankan puasa selama 3 tahun serta melantunkan selawat yang adal di kitab *Dalā'il al-Khairāt* yang disusun oleh Sulaimān al-Jazulī.

sUntuk menyikapi perbedaan pandangan mengenai puasa *Dalā'il* penulis ingin mencari titik temu dari kedua sudut pandang yang berbeda dari segi hadis atau dasar pelaksanaan puasa tersebut. Tulisan ini akan menjelaskan tentang sejarah, dasar-dasar dan motivasi pelaksanaan puasa *Dalā'il*.

Pembahasan

a. Definisi Puasa *Dalā'il al-Qur'an*

Ditinjau dari segi etimologi puasa *Dalā'il al-Qur'an* bersumber dari bahasa Arab, yakni lafaz *Dalā'il* yang merupakan bentuk plural dari lafaz *dalīlun* yang berarti petunjuk. Sedangkan al-Qur'an sendiri merupakan salah satu *Kalam Allāh* yang wajib kita imani yang telah Allah turunkan pada Rasulullah guna dijadikan huda jalan hidup umatnya. Untuk mencari petunjuk, manusia dapat mencarinya melalui ibadah puasa, membaca al-Qur'an ataupun berzikir. Sedangkan *Dalā'il al-Qur'an* secara terminologi yaitu sebuah praktek ibadah yang mengkombinasikan puasa dengan pembacaan al-Qur'an dengan beberapa tujuan yang diantaranya adalah supaya lebih dekat dengan Allah.

Tercatat bahwa pengamal puasa *Dalā'il al-Qur'an* mayoritas berlatar belakang pondok pesantren. Di Jawa Tengah ada sebuah pesantren yang hampir semua santrinya melaksanakan *tirakat* tersebut, yaitu Pondok Pesantren Darul Falah yang berada di desa Jekulo Kabupaten Kudus. Lembaga ini didirikan oleh KH. Ahmad Basyir yang sekaligus menjadi *ṣaḥīb al-ijāzah* puasa *Dalā'il al-Qur'an*. Menurut sejarah, puasa ini berasal dari KH. Muhammadun Pondohan dan para guru spiritual yang berada di sekitar Kota Sidogiri. Kemudian praktiknya diwariskan kepada KH. Sanusi, diteruskan oleh KH. Yasin Jekulo dan ditularkan kepada KH. Ahmad Basyir.

Awal mulanya puasa *Dalā'il al-Qur'an* adalah sebuah wirid pembacaan al-Qur'an saja, kemudian para ulama *salaf* mengkolaborasikan pembacaan al-Qur'an tersebut dengan ibadah puasa. Karena puasa sendiri mempunyai banyak manfaat bagi jiwa manusia dan mampu membantu orang yang *tirakat* menjadi lebih *khusyu'*. KH. Ahmad Badawi, penerus KH. Ahmad Basyir menerangkan bahwa sesungguhnya puasa ini berasal dari *qiyas Dalā'il al-Khairāt* yang memadukan antara wirid sholawat yang ada di *Dalā'il al-Khairāt* karya Sulaimān al-Jazulī dengan puasa selama 3 tahun. Sedangkan *Dalā'il al-Qur'an* memadukan *qirā'ah al-Qur'an* dengan puasa selama 1 tahun penuh.

Tirakat ini mempunyai tata cara yang sangat unik dan istimewa dalam pelaksanaannya. Seseorang tidak boleh sembarangan dalam melakukannya,

harus melewati beberapa tahap dan proses. Pertama, pengamal harus meminta ijin kepada sang guru yang mempunyai sanad puasa ini dari gurunya, dan gurunya memiliki *ijāzah* pula dan seterusnya sampai ke generasi Rasulullah. Proses ini sering disebut dengan meminta *ijāzah*. Setelah mendapatkan *ijāzah*, ia harus berpuasa *nyirih* (meninggalkan makanan yang bernyawa) selama satu minggu dan membaca wirid *Qāla Mūsā*⁷ setiap selesai salat fardu. Kemudian barulah inti puasa *Dalā'il*, yaitu puasa penuh dalam setahun namun tidak di beberapa hari yang tidak diperkenankan berpuasa serta pengamal juga tiap hari mesti melantunkan al-Qur'an sedikitnya satu juz.

Mereka para pengamal selain melaksanakan puasa selama setahun, mereka juga melantunkan al-Qur'an sejujuz perhari. Pembacaan al-Qur'an ini bukan semata-mata untuk menggugurkan syarat *Dalā'il al-Qur'ān* akan tetapi mereka sangat meyakini bahwa selain Nabi, al-Qur'an pun mampu memberikan pertolongan kepada pembacanya kelak di hari akhir. Selain itu Allah di dalam al-Qur'an maupun hadis menjanjikan pada siapapun yang mau melantunkan al-Qur'an kelak diberikan pahala berlipat. Satu pembacaan huruf kelak dikalikan 10 kali kebaikan. Ini menunjukkan jika al-Qur'an adalah salah satu mukjizat dari Allah pada Rasulullah Muhammad sebagai keistimewaan umatnya.

Keunikan amalam ini tidak hanya sampai di situ saja, pengamal harus bertawasul terlebih dahulu sebelum ia memulai membaca al-Qur'an. Adapun isi tawasul tersebut ditunjukkan kepada Rasulullah Muhammad beserta keluarganya serta para sahabatnya, 'Abd al-Qādir al-Jailāni, Mazhab empat (Imam Māliki, Abū Hanīfah, Syāfi'ī, dan Hanbalī) serta para syekh yang ada di desa Jekulo sekitar Pondok Dafa (Darul Falah) yang diantaranya adalah Syekh 'Abdul Jalil, Syekh 'Abdul Qohar, Syekh Sewanegoro, Syekh Sanusi, Syekh Yasin, Syekh Ahmad, Syekh Rifa'i dan Syekh Ahmad Basyir.

Selesai bertawasul para pengamal membaca dengan seksama ayat-ayat al-Qur'an sebanyak satu juz setiap harinya. Apabila dalam satu hari ia kurang satu juz maka harus diganti hari selanjutnya. Kekurangan jumlah minimal bacaan al-Qur'an ini tidak sampai membatalkan ritual puasa *Dalā'il*, akan tetapi keutamaannya berkurang.

Setelah membaca satu juz al-Qur'an pengamal membaca do'a *khatm al-Qur'ān* yang telah diberikan oleh *mujiz*. Inilah rangkaian ritual yang ada dalam puasa *Dalā'il al-Qur'ān*. Amalan semacam ini sangat baik untuk melatih keistiqomahan para pengamalnya.

⁷ Wirid yang terdiri dari QS. Yunus: 81, QS. Al-A'raf: 118-119 dan QS al-Isra': 81-82.

b. Dasar Pelaksanaan Puasa *Dalā'il al-Qur'an*

Ditinjau dari pelaksanaannya puasa ini termasuk puasa tahunan (*dahr*) yaitu puasa yang terus menerus selama setahun penuh kecuali pada beberapa hari yang tak boleh berpuasa (dua hari raya serta hari *tasyriq*). Hal ini juga disampaikan oleh Syekh Ahmad Badawi (salah seorang Pengasuh Pondok Darul Falah yang mayoritas santrinya mengamalkan puasa *Dalā'il*), beliau mengatakan bahwa puasa *Dalā'il* memang terinspirasi dari puasa *dahr*. Orang-orang diperbolehkan melaksanakan puasa ini dengan beberapa syarat, yaitu tidak puasa *wiṣal*, libur puasa pada *yaum al-'iddain* serta tiga hari *tasyriq*, kesehatannya tidak terganggu jika melaksanakan puasa *Dalā'il*, dan memenuhi hal-hal yang wajib baginya terlebih dahulu.

Syekh Yūsuf al-Qarḍāwī memberikan definisi yang sama tentang puasa *dahr*, yaitu ibadah puasa yang hitungan puasanya berturut-turut setiap hari selama penuh setahun namun tidak di beberapa hari yang dilarang berpuasa yaitu 2 hari raya dan *yaum al-tasyriq*.⁸ Selain itu Syekh Abū Iyas dalam kitabnya *al-Jāmi' li Ahkām al-Ṣiyām* juga berpendapat yang sama bahwa puasa *dahr* merupakan puasa sepanjang setahun namun tidak di 5 hari yang dilarang berpuasa, Idul Fitri, Idul Adha dan hari *tasyriq* (3 hari setelah Idul Adha).⁹

Perbedaanpun terjadi diantara para ulama tentang dasar hukum pelaksanaan puasa *dahr* ini. Di satu sisi banyak ulama yang melarang, tetapi di sisi lain tidak sedikit ulama yang memberikan anjuran akan hal ini. Diantara ulama yang menolak puasa ini yakni golongan *ahl al-dāhir*, Syekh Ishāq, Ibn al-'Arab dan beberapa dari golongan Mālikiyyah¹⁰, M. Quraish Shihab, Muhammad Yūsuf al-Qarḍāwī serta al-Hind.

Syekh M. Quraish Shihab mengatakan bahwa semua ibadah harus dilandaskan *Kalām Allāh* maupun sunah. Lebih rincinya beliau menjelaskan apabila menyangkut permasalahan-pemmasalahan sosial kemasyarakatan maka semua dipersilahkan kecuali hal-hal yang sudah jelas dilarang. Sedangkan di dalam urusan ibadah semuanya dilarang kecuali hal-hal yang sudah jelas diperbolehkan. Di dalam permasalahan puasa terus-menerus (*dahr*) ini di dalam al-Qur'an maupun sunah tak pernah dijelaskan tentangnya, justru al-Qur'an hanya memerintahk/an puasa pada waktu-waktu khusus, seperti puasa pada bulan Ramadan dan puasa kafarat.¹¹ Bahkan di dalam hadis banyak sekali

⁸ Yūsuf al-Qarḍāwī, *Fiqh al-Ṣiyām* (Kairo: Dār ash-Shuhut, 1991 M), 138.

⁹ Abū Iyas Maḥmūd, *Al-Jāmi' li Ahkām al-Ṣiyām* (t.k: t.p, t.t), 188.

¹⁰ Maḥmūd Muhammad Khaṭṭab al-Subki, *Al-Manh al-Az al-Maurūd Syarah Sunan al-Imām Abi Dawud* (Kairo: Matṭba'ah al-Istiḳāmah, 1351 H), 175.

¹¹ M. Quraish Shihab, *M. Quraish Menjawab 1001 Soal Keislaman yang Patut Anda Ketahui* (Jakarta: Lentera Hati, 2014), 101.

riwayat yang melarang keras praktik puasa tahunan. Seperti sabda Nabi Muhammad:

“Tak ada puasa atas orang yang puasa selamanya, tak ada puasa atas orang yang puasa selamanya, tak ada puasa atas orang yang puasa selamanya (menahun).¹²

Di lain pihak ada Imam al-Syāfi’ī, Imam al-Gazāli serta jumhur ulama memperbolehkan puasa tahunan dengan dasar hadis yang diriwayatkan oleh Abū Mūsā:

Dari Nabi Muhammad beliau bersabda: “Orang yang melaksanakan puasa sepanjang setahun penuh, maka pintu neraka akan dipersempit baginya, sambil memberikan isyarat dengan mengepalkan telapak tangan beliau.¹³

Secara *Dāhir* kedua hadis di atas terlihat sangat bertentangan, satu hadis menyatakan tidak adanya puasa *dahr* sedangkan hadis kedua memberikan motivasi dan dorongan supaya umat Islam melaksanakan puasa *dahr*. Apabila kedua hadis tersebut hanya dipahami secara literatur teks maka tidak mungkin keduanya bisa dikompromikan ataupun diamalkan kedua dasar tersebut. Oleh karena itu harus diteliti dan dipahami secara lebih lanjut menggunakan perangkat ilmu hadis secara mendalam.

Langkah pertama yang harus dilakukan adalah meneliti kualitas hadisnya, baik dari jalur periwayatan (*sanad*) maupun kandungan isinya (*matn*). Setelah diteliti ternyata kesahihan hadis yang melarang puasa *dahr* lebih unggul, namun ditinjau dari *asbāb al-wurūd* hadis yang melarangnya ada karena dilatarbelakangi oleh keadaan seorang sahabat Nabi Muhammad yakni ‘Abd Allāh bin ‘Amr yang selalu berpuasa setiap hari tetapi kesehatannya sangat mengkhawatirkan. Oleh karena itu Nabi melarangnya demi menjaga kesehatan sahabat tersebut dan hak-hak kewajibannya tetap terlaksanakan seperti kewajiban-kewajibannya terhadap anak dan istrinya. Objek hadis ini diperuntukkan kepada sahabat ‘Abd Allāh bin ‘Amr dengan ‘*illah* yang sangat jelas yaitu keadaan fisik yang sangat dikhawatirkan di usia senjanya.¹⁴

¹² Imam Bukhāri, *Ṣaḥīḥ Bukhāri: Kitāb al-Ṣiyām*, 59, Imam Muslim, *Ṣaḥīḥ Muslim: Kitāb al-Ṣiyām*, 182, 186 dan 195, Imam Tirmizī, *Sunan al-Tirmizī: Kitāb al-Ṣiyām*, 44, 53, 55 dan 75, Imam Nasa’i, *Sunan an-Nasa’i: Kitāb al-Ṣiyām*, 72, 75, 76, 78 dan 82, Imam Ibnu Majjah, *Sunan Ibnu Majjah: Kitāb al-Ṣiyām*, 32 dan Aḥmad bin Hanbal, *Musnad Imam Aḥmad* (Kairo: Dār al-Hadīth, 2012).

¹³ Aḥmad bin Hanbal, *Musnad Imam Aḥmad*, 404.

¹⁴ Al-Mubarakfuri, *Tuḥfat al-Aḥwāzī Syarah Jāmi’ al-Tirmizī* (Beirut: Dār al-Fikr, t.t), 398.

Menyikapi permasalahan itu Syekh al-Subki berpendapat bahwa hukum melaksanakan puasa *dahr* dirinci menjadi 3. Pertama, puasa *dahr* hukumnya haram jika orang yang melaksanakannya meninggalkan hal-hal yang hukumnya wajib. Kedua, puasa tersebut menjadi makruh karena orang yang melaksanakannya meninggalkan perkara sunah. Terakhir pelaksanaan puasa *dahr* diperbolehkan dengan syarat pengamal telah melaksanakan kewajiban maupun *sunnah muakkad* terlebih dahulu.¹⁵ Al-Syāfi'iyah dan mazhab Hanbali sepakat bahwa puasa *dahr* dianjurkan hanya untuk orang-orang yang telah menunaikan semua kewajibannya dan kesehatannya tidak terganggu jika melaksanakan puasa tersebut.¹⁶ Banyak sahabat yang telah memberikan contoh pelaksanaan puasa tahunan, seperti Abū Hurairah.

Selain itu ada Sahabat 'Umar b. Khaṭṭāb, 'Abd Allāh bin 'Umar, Abū Ṭalḥah al-Anṣārī, Abū Umāmah beserta istri, 'Āisyah, Sā'id al-Mūsāyyab, Abū 'Amr bin Himmās, Sā'id bin Ibrāhīm bin 'Abd al-Rahmān bin 'Auf, al-Aswad bin Yazīd, al-Buwaīṭi, Abū Ibrāhīm Ishāq bin Aḥmad al-Muqaddasy dan al-Faqīh al-Imam al-Zāhid. Mereka semua adalah para sahabat dan tabiin yang sering berpuasa *dahr*.¹⁷

Setiap hari mereka berpuasa menahan diri dari seluruh nafsu serta syahwat duniawi untuk memperoleh hati yang tenang dan kebahagiaan yang hakiki. Kebanyakan dari mereka adalah ahli tasawuf yang ketaatan dan ketekunan mereka dalam beribadah sangat luar biasa. Kebahagiaan di akhirat lebih mereka prioritaskan dari pada kehidupan dunia yang fana.

c. Faktor Pendorong dan Tujuan

Orang Melaksanakan Puasa *Dalā'il al-Qur'an*

Jiwa manusia dapat dilatih dengan sering berpuasa dan hawa nafsu akan cenderung berkurang. Sehingga puasa menjadi salah satu ibadah yang sangat sesuai untuk menciptakan kepribadian manusia yang bertakwa baik dalam kesunyian maupun di dalam suasana yang ramai.¹⁸ Di bawah ini adalah beberapa tujuan puasa:

a. Menjauhkan diri dari segala bentuk perbuatan dosa

Melaksanakan puasa secara umum akan menghindarkan diri dari mengerjakan hal yang tak disetujui oleh syariat Islam. Tidak terkecuali puasa

¹⁵ Shihab al-Dīn Abi al-'Abbas Aḥmad bin Muhammad bin Muhammad al-Syafī'ī al-Qaṣṭalāni, *Irsyād al-Sarī li Syarah Ṣaḥīḥ al-Bukhārī* (Beirut: Dar Kutub al-'Ilmiyyah, t.t), 542.

¹⁶ Wahbah bin Muṣṭafa al-Zuhaili, *Fiqh al-Islām wa Adillātuḥu* (Damaskus: Dār al-Fikr, 2008), 517.

¹⁷ Al-Bana al-Sa'ati, *Bulūg al-Amani min Asrār Fath al-Rabbani* (Dār Ihya' at-Turats al-'Araby, t.t), 158.

¹⁸ Muhammad Maḥmūd al-Hijazī, *Tafsīr al-Waḍīḥ* (Beirut: Dār al-Jail al-Jadīd, 1413 H), 107.

Dalā'il al-Qurān. Terutama bagi kaum muda yang nafsu dalam dirinya sangat besar tetapi ia belum mampu untuk menikah maka puasa dapat membantunya untuk menjaga kesucian dirinya dari perbuatan maksiat.

Selain itu dalam diri manusia terdapat dua syahwat yang sangat besar dan harus dikendalikan, yaitu syahwat perut (keinginan untuk selalu mengisi perut) dan syahwat farji (keinginan untuk bersetubuh dengan lawan jenis). Apabila keduanya tidak bisa dikendalikan maka akan menimbulkan perilaku yang tercela. Orang yang selalu menuruti keinginan perutnya sangat besar bahayanya, seperti dikeluarkannya Nabi Adan dari surga sebab memakan buah yang tak diperbolehkan Allah. Keinginan perut dapat menular ke syahwat yang lainnya, seperti keinginan seseorang untuk bersetubuh setelah perutnya penuh dengan makanan. Orang yang selalu memenuhi perutnya dengan makanan akan cenderung memiliki sifat cinta terhadap hal-hal duniawi hingga menimbulkan sifat sombong dan suka pamer. Semua itu hanya bisa dikontrol dengan melaksanakan puasa.¹⁹

b. Menjadi manusia yang bertakwa

Perintah bertakwa (melaksanakan titah Allah serta meninggalkan larangan-Nya) adalah perintah yang sudah ada sejak generasi awal manusia sampai sekarang dengan segala keistimewaan yang diberikan kepada orang yang bertakwa, baik ketika masih di dunia sampai akhirat.²⁰

Seseorang akan patuh dan tunduk pada Allah baik dalam keadaan seorang diri atau ketika sedang ramai dengan cara membiasakan diri dengan berpuasa. Karena orang yang melaksanakan ibadah puasa dengan keikhlasan hati selalu menyadari bahwa setiap perilakunya diawasi oleh Allah. Kebiasaan bertakwa kepada Allah terlihat ketika seseorang meninggalkan segala bentuk keinginan hati untuk menyenangkan dirinya seperti menikmati makanan yang berlebihan, minuman segar, buah-buahan, dan pasangan yang mempesona demi mementingkan ibadah kepada Sang Pencipta.²¹

c. Melatih kesabaran dan keistiqomahan.

Sabar secara bahasa mempunyai arti menahan serta mengekang. Sedangkan menurut istilah sabar adalah menahan diri dari semua hal yang tak disenangi sebab berharap rida dari Allah. Sesuatu yang tak disenangi tersebut

¹⁹ Muhammad Ṣaliḥ bin Umar al-Samarani, *Kitab Munjiyat* (Semarang: Toha Putra, Semarang, t.t), 10.

²⁰ Abū 'Abd Allāh Muhammad bin Muhammad ibn Abi Bakr bin Farḥ al-Anṣārī al-Khazrijī Syams al-Dīn al-Qurṭubī, *Tafsīr al-Qurṭubī: al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'ān* (Kairo: Dār al-Kutub al-Mishriyyah, 1384 H/1964 M), 162.

²¹ Aḥmad Mustafa al-Maraghī, *Tafsīr al-Maraghī* (Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006), 244.

tak selalu terdiri dari sesuatu yang menyakitkan misalnya bencana, kematian, kekurangan maupun yang lainnya, tetapi mungkin saja dalam bentuk yang justru menyenangkan seperti semua kenikmatan yang bersifat duniawi.

Syekh al-Gazālī berpendapat jika sabar ialah ciri khas manusia, karena hewan serta malaikat tak membutuhkan sifat ini. Hewan tak membutuhkan sifat ini sebab hewan diciptakan dengan penuh ketundukan pada nafsunya, lebih dari itu, nafsu tersebut menjadi pendorong utama hewan dalam bertindak. Hewan tak mempunyai kekuasaan untuk tidak menuruti nafsunya.

Malaikat juga tak membutuhkan sifat ini sebab mereka memang tak memiliki nafsu yang mesti mereka hadapi. Malaikat senantiasa condong pada kesucian, inilah sebabnya mereka tak membutuhkan sifat ini guna memelihara serta menjaga kesuciannya.

Puasa *Dalā'il al-Qur'an* yang diamalkan sepanjang setahun mempunyai manfaat yang sangat besar juga lainnya yaitu selain guna menjaga diri, puasa yang dijalankan sepanjang setahun tersebut dapat dijadikan sarana berlatih sifat sabar serta konsisten beribadah. Puasa *Dalā'il al-Qur'an* memiliki tujuan utama yakni guna menjadikan kita senantiasa setia pada al-Qur'an, melantungkannya tiap hari secara konsisten. Ini lebih susah dikerjakan mereka yang tak menjalankan puasa *Dalā'il al-Qur'an*. Sebab pengamal memiliki rasa wajib dalam melantunkan al-Qur'an minimal satu juz perhari.

Sabar akan mencapai kesempurnaan jika seorang mampu menahan mulut serta kemaluannya. Sabar menuntun orang menuju perintah Allah serta menjauhinya dari larangan-Nya.²²

Di dalam dunia kesehatan pun puasa memiliki sejumlah kebaikan bagi tubuh manusia, yakni:

a. Meminimalisir serangan jantung.

Oswald Dewey dokter asal Amerika mengatakan puasa memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan terutama pada jantung dan pembuluh darah. Saat tubuh tidak berpuasa jantung akan bekerja 50% lebih lambat daripada saat kita berpuasa, hal ini dikarenakan kerja organ pencernaan terutama lambung mengalami penurunan, sehingga nutrisi yang dibawa oleh pembuluh darah berkurang dan jantung akan memompa darah secara normal. Ketika jantung bekerja secara normal tidak akan terjadi penumpukan plak-plak pada organ jantung dan mencegah terjadinya penyakit jantung koroner. Pembuluh darah yang tidak terisi oleh nutrisi

²² Muhammad 'Abd al-Ghānī al-Mujaddīdī al-Hanafī, *Injāh al-Hājat Syah Sunan Ibn Mājah* (t.k: t.p, t.t), 125.

akan terhindar dari penyumbatan sehingga peredaran darah mengalir secara normal dan tekanan darah menjadi stabil. Jantung dan pembuluh darah akan bergenerasi untuk memperbaharui fungsi organ tersebut.²³

b. Mencegah obesitas.

Orang dengan obesitas atau berat badan berlebih dapat menggunakan puasa sebagai diet yang baik serta tak mempunyai efek samping untuk kesehatan. Saat tubuh berpuasa selama lebih dari 8 jam glukosa dan cadangan lemak akan dipecah untuk dijadikan sumber energi utama, sehingga penumpukan lemak pada orang dengan obesitas akan berkurang dan dapat menurunkan berat badan secara bertahap. Saat puasa seseorang harus memperhatikan tata cara yang diajarkan oleh Islam yaitu diawali dengan sahur dan diakhiri dengan berbuka, saat berbuka makan dengan sewajarnya agar beban kerja organ pencernaan tidak berat, sehingga tidak terjadi iritasi pada lambung. Pada orang yang berpuasa kandungan kalori akan berkurang 1.200 kalori setiap harinya, oleh karena itu pengurangan berat badan akan terjadi 0,16 kg per harinya. Agar tubuh tetap sehat saat puasa adalah dengan asupan makanan dan cairan yang seimbang, misalnya makan dengan karbohidrat untuk mempertahankan energi dan minum minimal 8 gelas per 24 jam untuk menggantikan cairan tubuh yang hilang.²⁴

c. Regenerasi Sel-sel dalam Tubuh.

Seorang ahli kesehatan di Amerika Make Vadon mengatakan saat orang berpuasa tubuh akan memaksa melakukan regenerasi sel-sel yang rusak dan mati. Oleh karena itu racun yang ada didalam tubuh akan hancur dengan sendirinya, sehingga orang tidak akan mudah sakit. Regenerasi tubuh akan lebih cepat pada orang yang berpuasa dibanding orang yang tak berpuasa, ini dikarenakan kerja organ yang tidak terlalu berat. Agar regenerasi tubuh optimal harus ditunjang dengan konsumsi makanan yang bergizi untuk mempercepat proses kerja detoksifikasi, sehingga sel-sel yang rusak akan memperbaharui sistemnya dan manusia dapat beraktivitas secara optimal tanpa hambatan.²⁵

d. Keseimbangan Metabolisme Lebih Terjaga.

Saat tubuh melakukan puasa makanan yang dikonsumsi tubuh akan dimanfaatkan dengan baik, sehingga sistem organ pencernaan akan berjalan normal mulai dari penyerapan sampai dengan pembuangan. Selama kita berpuasa \pm 13 jam tubuh akan melakukan kompensasi untuk

²³ Yunasril Ali, *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah* (Jakarta: Zaman, 2012), 187.

²⁴ Hasan ibn Ahmad al-Hamam, *Terapi dengan Ibadah*, terj. Tim Aqwam (Solo: Aqwam, 2014), 351-352.

²⁵ Hasan ibn Ahmad al-Hamām, *Terapi dengan Ibadah*, 353.

tetap mendapatkan sumber energi dengan mengambil cadangan zat gula yang ditaruh di hati serta otot, maka dari itu tidak akan terjadi penumpukan makanan dan zat beracun di dalam tubuh. Organ pencernaan akan memulihkan fungsinya saat kita berpuasa, karena beban kerja yang berkurang.²⁶

Salah satu rangkaian ritual puasa *Dalā'il al-Qur'an* yang tak boleh tertinggal adalah membaca al-Qur'an sehari satu juz. Banyak motivasi dan dorongan seseorang dalam membaca al-Qur'an. Satu diantaranya ialah keinginan seseorang untuk mencapai tujuan yang mulia, yaitu menjadi seorang *ahl al-Qur'an*.

Untuk menjadi *ahl al-Qur'an* seseorang tidak harus menghafal al-Qur'an. Karena sebagaimana yang diterangkan Syekh Sya'roni Ahmadi Kudus dalam kitabnya *Fāiz al-Asani* bahwa *ahl al-Qur'an* merupakan mereka yang dapat beristiqomah dalam membaca al-Qur'an dan mau mengerjakan perintah maupun larangan yang ada di al-Qur'an. Allah sangat mengistimewakan *ahl al-Qur'an* dengan memberikan perlakuan khusus kepada kedua orang tuanya. Mereka berdua akan diberikan pakaian layaknya seorang raja di singgah sana. Dengan puasa *Dalā'il al-Qur'an* seseorang akan terbantu mewujudkan cita-cita ini karena setiap harinya sang pengamal selalu membaca al-Qur'an satu juz dan pastinya perilakunya selalu terjaga karena ia sedang berpuasa.

Membaca al-Qur'an merupakan sebuah ibadah yang sudah dianjurkan Allah dalam al-Qur'an maupun hadis. Sehingga bukan hal baru jika manusi berbondong-bondong mengejar kebaikan dengan membaca al-Qur'an serta meresapi artinya.

Menggunakan *Kalām Allāh* sebagai amalan harian merupakan sebuah cara yang baik untuk berdzikir kepada Allah. Seperti penjelasan imam Nawawi dalam kitabnya *al-Azkar*:

Zikir yang paling utama adalah membaca al-Qur'an dan meresapi maknanya. Sebaiknya bagi orang yang menjaga al-Qur'an untuk selalu membaca al-Qur'an baik siang maupun malam, baik dalam perjalanan ataupun tidak. Para salaf al-ṣālih mempunyai masa atau waktu yang berbeda-beda dalam mengkhhatamkan al-Qur'an. Ada yang khatam setiap dua bulan sekali, sepuluh hari satu khataman, delapan hari satu khataman, tujuh hari khataman (ini yang banyak dikerjakan oleh para ulama), ada yang enam hari satu khataman, lima hari satu khataman,

²⁶ Muhtarom, *Mengungkap Rahasia dan Kebenaran Ilmiah Hadith-hadith Nabi* (Semarang: Karya Abadi, 2015), 211.

*empat hari satu khataman, tiga hari satu khataman, dua hari, bahkan banyak pula yang sehari semalam mengkhatamkan al-Qur'an 30 Juz.*²⁷

Selain itu pahala juga menjadi motivasi tersendiri bagi para pelaksana puasa *Dalā'il al-Qur'ān*. Banyak manusia mengerjakan ibadah karena ganjaran pahala, tepatnya yakni janji-janji Allah yang sudah termaktub di al-Qur'an ataupun hadis Nabi. Seperti sabda Rasul :

*"Sesungguhnya Al-Qur'an adalah jamuan Allah maka pelajarilah dari jamuan-Nya semampu kalian. Sesungguhnya Al Qur'an adalah tali Allah, cahaya yang terang dan obat yang bermanfaat. Perlindungan bagi orang yang berpegang teguh dengannya dan keselamatan bagi orang yang mengikutinya. Ia tidak pernah menyimpang hingga harus dicela, dan tidak pernah bengkok hingga harus diluruskan. Keajaibannya tidak pernah habis dan tidak akan membuat bosan karena banyak pengulangan. Oleh karena itu, bacalah Al-Qur'an, sesungguhnya Allah akan memberi pahala kepada kalian karena membacanya, dengan setiap huruf sepuluh kebaikan. Aku tidak mengatakan Alif lam Mim, akan tetapi alif sepuluh kebaikan, lam sepuluh kebaikan dan mim sepuluh kebaikan."*²⁸

Allah sangat mencintai orang yang mencintai al-Qur'an. Sehingga Allah memberikan balasan yang besar kepadanya, yaitu memberikan pahala kepada pembaca al-Qur'an dengan sepuluh kebaikan di dalam setiap huruf yang ia baca. Sangat banyak pahala yang akan diterima orang yang membaca al-Qur'an jika setiap harinya ia mampu melantunkan al-Qur'an sejuj.

Motivasi lain yang tak kalah penting yakni syafaat al-Qur'an. Selain Nabi, *salaf al-ṣālih*, al-Qur'an pun mampu memberi pertolongan kepada pembacanya kelak di hari kiamat. Rasulullah bersabda:

"Al Qur'an akan datang pada hari kiamat seperti orang yang bermuka pucat, maka dia berkata; "Akulah yang telah membuat kamu tidak tidur di malam harimu dan membuatmu haus pada siang harimu."²⁹

²⁷ Abi Zakariyya Yahya bin Syarf al-Nawawī, *al-Aẓkar al-Nawawī* (Surabaya: Dār al-'Ilm, 1375 H/ 1955 M), 95.

²⁸ Naṣr al-Dīn Muhammad bin Ibrāhīm al-Samarqandi, *Tanbīh al-Ghāfilīn bi Ahādīs Sayyid al-Anbiya' wa al-Mursalīn* (Beirut : Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1406 H/ 1986 M), 328-329.

²⁹ Al-Husain bin al-Hasan bin Muhammad bin Halim al-Bukhari al-Jurjani Abū 'Abdullah al-Halimi, *al-Minhāj fī Syu'b al-Īmān* (Beirut: Dār al-Fikr, 1399 H/ 1979 M), 214.

Setiap amal perbuatan manusia pasti ada balasannya dari Allah SWT, tidak terkecuali orang-orang yang senantiasa istiqomah dalam melantunkan *Kalām Allāh* serta merenungi isi kandungannya.

Selain mendapatkan pahala, orang yang selalu membaca al-Qur'an juga akan memperoleh pertolongan dari al-Qur'an nanti ketika di dalam kubur sampai hari kiamat datang.

Meski yakin atas keberadaan syafaat, sebagai orang beriman, tak diperkenankan bergantung pada syafa'at tersebut. Karena apabila begitu, akan mengakibatkan melemahnya etos kerja, sehingga kontraproduktif. Dengan demikian, walau yakin atas syafaat, hal itu tak boleh menjadikan manusia lemah beramal. Sebab, hal itu adalah aplikasi iman seseorang yang harus selalu ditingkatkan.

Kesimpulan

Secara bahasa puasa *Dalā'il al-Qur'ān* berasal dari bahasa arab, yaitu lafaz *Dalā'il* yang merupakan bentuk plural dari lafaz *dalīlun* yang berarti petunjuk. Sedangkan al-Qur'an sendiri merupakan salah satu kitab suci yang diturunkan Allah kepada Nabi Muhammad sebagai petunjuk hidup manusia. Untuk mencari petunjuk, manusia dapat mencarinya melalui ibadah puasa, membaca al-Qur'an maupun berdzikir. Sedangkan *Dalā'il al-Qur'ān* secara istilah yaitu sebuah praktik ibadah yang memadukan antara puasa dengan pembacaan al-Qur'an dengan beberapa tujuan yang diantaranya adalah supaya lebih dekat dengan Allah.

Tercatat bahwa pengamal puasa *Dalā'il al-Qur'ān* mayoritas berlatarbelakang pondok pesantren. Di Jawa Tengah ada sebuah pesantren yang hampir semua santrinya melaksanakan *tirakat* tersebut, yaitu pondok pesantren Darul Falah yang berada di desa Jekulo Kabupaten Kudus. Pesantren ini didirikan oleh KH. Ahmad Basyir yang sekaligus menjadi *ṣāhib al-ijāzah* puasa *Dalā'il al-Qur'ān*. Menurut sejarah, puasa ini berasal dari KH. Muhammadun Pondohan dan para guru spiritual yang berada di sekitar Kota Sidogiri. Kemudian praktiknya diwariskan kepada KH. Sanusi, diteruskan oleh KH. Yasin Jekulo dan ditularkan kepada KH. Ahmad Basyir. Dan pelaksanaan puasa tahunan seperti ini sudah ada pada zaman para sahabat seperti Abū Hurairah.

Tirakat yang satu ini mempunyai tatacara yang sangat unik dan istimewa dalam pelaksanaannya. Seseorang tidak boleh sembarangan dalam melakukannya, harus melewati beberapa tahap dan proses. Pertama, pengamal harus meminta izin kepada sang guru yang mempunyai *sanad* puasa ini dari gurunya, dan gurunya memiliki ijazah pula dan seterusnya sampai ke generasi Rasulullah. Proses ini biasanya disebut dengan meminta *ijāzah*. Setelah mendapatkan ijin, ia harus berpuasa *nyirih* (meninggalkan makanan yang

bernyawa) selama satu minggu dan membaca wirid *Qāla Mūsā*³⁰ setiap selesai salat fardu. Kemudian ia baru diperbolehkan puasa selama satu tahun penuh kecuali pada hari-hari yang tidak diperbolehkan puasa serta membaca al-Qur'an satu juz setiap harinya.

Jika dilihat dari pengertian puasa *Dalā'il al-Qur'ān*, yaitu puasa selama satu tahun penuh kecuali pada lima hari yang diharamkan dengan beberapa ketentuan dan syarat yang diberikan mujiz kepada para pelaksananya, maka puasa ini termasuk kategori puasa dahr (puasa satu tahun penuh kecuali pada lima hari yang diharamkan berpuasa). Memang jika dilihat dari hadis-hadis yang menjelaskan tentang puasa dahr maka kebanyakan yang dijumpai adalah hadis-hadis yang melarang pelaksanaan puasa tersebut.

Akan tetapi jika hadis pelarangan tersebut dipahami menggunakan *asbāb al-wurūd* maka pelaksanaan puasa *dahr* bisa diterima dengan baik. Karena sebab munculnya hadis tersebut adalah nasihat Rasulullah kepada 'Abd Allāh bin 'Amr yang dikawatirkan kesehatannya terganggu.

Puasa *Dalā'il al-Qur'ān* mempunyai banyak motivasi dan tujuan, diantaranya adalah: Pertama, menjaga dan melatih diri dari perbuatan dosa. Kedua, membentuk pribadi yang takwa. Ketiga, melatih kesabaran. Keempat, memadamkan syahwat. Kelima, menjadi *ahl al-Qur'an*.

Daftar Pustaka

- Adinugraha, Hendri Hermawan, dan Mashudi. "*al-Maṣlahah al-Mursalah* dalam Penentuan Hukum Islam." *Jurnal Ilmu Ekonomi Islam* 4, no. 1 (2018).
- Ali, Yunasril. *Buku Induk Rahasia dan Makna Ibadah*. Jakarta: Zaman, 2012.
- Al-Halimi, Al-Husain bin al-Hasan bin Muhammad bin Halim al-Bukharī al-Jurjani Abū 'Abdullah. *al-Minhāj fī Syu'b al-Īmān*. Beirut: Dar al-Fikr, 1399 H/ 1979 M.
- Al-Hamam, Hasan bin Ahmad. *Terapi dengan Ibadah*, terj. Tim Aqwam. Solo: Aqwam, 2014.
- Hamid, Muhammad. *Puasa Sunnah dan Hikmahnya*. Jakarta Selatan: Suka Buku, 2015.
- Hamzawi, M. Adib. "'Urf dalam Kompilasi Hukum Islam Indonesia." *Inovatif* 4, no. 1 (2018).
- Al-Hanafi, Muhammad 'Abd al-Ghāni al-Mujaddīdī. *Injāh al-Hājat Syah Sunan Ibn Majah*. t.k: t.p, t.t.
- Hanbal, Aḥmad bin. *Musnad Imam Aḥmad*. Kairo : Dar al-Hadith, 2012.
- Hidayatullah, Syarif. "*Maṣlahah Mursalah* Menurut al-Gazāli ." *Al-Mizan* 2, no. 1 (2018).

³⁰ Wirid yang terdiri dari QS. Yunus: 81, QS. Al-A'raf: 118-119 dan QS. Al-Isra': 81-82.

- Al-Hijazī, Muhammad Maḥmūd. *Tafsīr al-Wāḍiḥ*. Beirut: Dar al-Jail al-Jadīd, 1413 H.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *al-Qur'an dan Terjemahannya*. Jakarta: Widya Cahaya, 2015.
- Maḥmūd, Abū Iyas. *al-Jāmi' li Ahkām al-Ṣiyām*. t.k: t.p, t.t.
- Al-Maraghi, Aḥmad Mustafa. *Tafsīr al-Maraghi*. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 2006.
- Al-Mubarakfuri. *Tuḥfat al-Aḥwāzi Syarah Jāmi' al-Tirmizi*. Beirut: Dar al-Fikr, t.t.
- Muhtarom. *Mengungkap Rahasia dan Kebenaran Ilmiyyah Hadith-hadith Nabi*. Semarang: Karya Abadi, 2015.
- Al-Nawawī, Abi Zakariyya Yahya bin Syarf. *al-Aẓkar al-Nawawī*. Surabaya: Dar al-'Ilm, 1375 H/ 1955 M.
- Al-Sa'ati, Al-Bana. *Bulūg al-Amani min Asrār Fath al-Rabbāni*. Dār Ihya' at-Turats al-'Arabī, t.t.
- Al-Ṣabuni, Muhammad Alī. *Tafsir Ayat al-Ahkam*. kairo: Dār al-Ṣabuni, 2007
- Al-Samarani, Muhammad Ṣaliḥ bin Umar. *Kitab Munjiyat*. Semarang: Toha Putra, Semarang, t.t.
- Al-Samarqandi, Naṣr al-Dīn Muhammad bin Ibrāhīm. *Tanbīḥ al-Ghāfilīn bi Ahādīs Sayyid al-Anbiya' wa al-Mursalīn*. Beirut: Dār al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1406 / 1986.
- Shihab, M. Quraish. *M. Quraish Menjawab 1001 Soal Keislaman yang Patut Anda Ketahui*. Jakarta: Lentera Hati, 2014.
- Al-Subki, Maḥmūd Muhammad Khaṭṭab. *al-Manḥ al-Aẓ al-Maurūd Syarah Sunan al-Imām Abi Dawud*. Kairo: Maṭṭba'ah al-Istiḳāmah, 1351.
- Sulistiani, Siska Lis. "Perbandingan Sumber Hukum Islam." *Tahkim: Jurnal Peradaban dan Hukum Islam* 1, no. 1 (2018).
- Syarifudin, Moh. "Maslahah Sebagai Alternatif Istinbath Hukum dalam Ekonomi Syariah." *Lentera: Kajian Keagamaan, Keilmuan dan Teknologi* 13, no. 2 (2018).
- Al-Qarḍāwī, Yūsuf. *Fiqh al-Ṣiyām*. Kairo: Dār ash-Shuhūt, 1991.
- Al-Qaṣṭalāni, Shihab al-Dīn Abi al-'Abbas Aḥmad bin Muhammad bin Muhammad al-Syāfi'ī. *Irsyād al-Sarī li Syarah Ṣaḥīḥ al-Bukhārī*. Beirut: Dar Kutub al-'Ilmiyyah, t.t.
- al-Qurṭubī, Abū 'Abd Allāh Muhammad bin Muhammad bin Abi Bakr bin Farḥ al-Anṣārī al-Khazriji Syams al-Dīn. *Tafsīr al-Qurṭubī: al-Jāmi' li Ahkām al-Qur'an*. Kairo: Dār al-Kutub al-Mishriyyah, 1384 / 1964.
- Al-Zuhailī, Wahbah bin Muṣṭafa. *Fiqh al-Islām wa Adillātuḥu*. Damaskus: Dār al-Fikr, 2008.