

## **LIVING HADIS: TRADISI PUASA SUNAH PADA KOMUNITAS KAJIAN FIQIH MUSLIMAH**

**Irfan Yuhadi**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember  
[irfan.yuhadi@gmail.com](mailto:irfan.yuhadi@gmail.com)

**Teguh Dwi Cahyadi**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember  
[teguh@stdiis.ac.id](mailto:teguh@stdiis.ac.id)

**Suhuf Subhan**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember  
[suhufsubhan10@gmail.com](mailto:suhufsubhan10@gmail.com)

**Nurul Budi Murtini**

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i Jember  
[nurulb@stdiis.ac.id](mailto:nurulb@stdiis.ac.id)

### **Abstract**

Fasting is a great act of worship and only Allah knows how great the reward is. Sunah fasting can also be called *tathawwu* fasting. A person who performs *sunah* after he has done the *fardu* 'obligation', this will make him loved by Allah. Sunah worship also functions as a complement to fardu worship. The Muslim Women Fiqh Study community is a community of Muslim women who focus on studying Muslim women Islamic jurisprudence online. Among what the community learns is about the jurisprudence of sunah fasting and the participants try to practice it, so that it becomes a tradition in the community. This research aims to examine the tradition of sunah fasting in the Muslim Women Fiqh Study community. The approach used in this research is a qualitative approach with a living hadith type. The informants chosen by the researchers were the Muslim Women Fiqh Study community. Data was collected using purposive sampling from key informants and took place like snowball sampling. Researchers made observations, utilized documentation and interviewed informants. The results of this research show that there are 5 motivations for Muslim women in the Muslim Women Fiqh Study community to carry out sunah fasting. There are 6 stages in carrying out sunah fasting. There are several hadiths that prescribe sunah fasting, including: three hadiths from Abu Hurairah, a hadith from Ibn 'Abbas, a hadith from 'Abdullah

bin 'Amru, a hadith from Abu Ayyub Al-Ansari, a hadith from Abu Qatadah Al-Ansari and a hadith from 'Aisha.

Keyword: Living Hadith; Sunnah Fasting; Kajian Fiqih Muslimah Community.

## Abstrak

Puasa merupakan ibadah agung dan hanya Allah yang mengetahui seberapa besar pahalanya. Puasa sunah bisa disebut juga sebagai puasa *tathawwu*. Seorang yang melakukan ibadah sunah setelah ia mengerjakan yang fardhu, maka yang demikian itu akan menjadikannya dicintai Allah. Ibadah sunah juga berfungsi sebagai penyempurna ibadah fardhu. Komunitas Kajian Fiqih Muslimah merupakan komunitas para muslimah yang fokus mempelajari fiqh muslimah secara online. Di antara yang dipelajari oleh komunitas tersebut adalah tentang fiqh puasa sunah dan peserta berupaya untuk mengamalkannya. Sehingga menjadi tradisi dalam komunitas tersebut. Penelitian ini bertujuan mengkaji tentang tradisi puasa sunah pada komunitas Kajian Fiqih Muslimah. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis living hadis. Informan yang dipilih oleh peneliti adalah komunitas Kajian Fiqih Muslimah. Data dikumpulkan dengan menggunakan *purposive sampling* dari informan kunci dan berlangsung seperti bola salju (*snowball sampling*). Peneliti melakukan observasi, pemanfaatan dokumentasi dan wawancara terhadap para informan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 5 motivasi para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah melakukan puasa sunah. Terdapat 6 tahapan mereka dalam melakukan puasa sunah. Terdapat beberapa hadis yang mensyari'atkan untuk melakukan puasa sunah, di antaranya adalah: tiga hadis dari Abu Hurairah, hadis dari Ibnu 'Abbas, hadis dari 'Abdullah bin 'Amru, hadis dari Abu Ayyub Al-Anshari, hadis dari Abu Qatadah Al-Anshari dan hadis dari 'Aisyah.

Kata kunci: Living Hadis; Puasa Sunah; Komunitas Kajian Fiqih Muslimah.

## Pendahuluan

Puasa secara bahasa berarti menahan.<sup>1</sup> Adapun definisi puasa adalah menahan diri dari makan, minum dan hal-hal lain yang dapat membatalkannya mulai dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari dan tentunya disertai niat.<sup>2</sup> Puasa merupakan ibadah agung dan hanya Allah yang mengetahui seberapa besar pahalanya. Seorang yang berpuasa juga

<sup>1</sup> Irfan Fauzi, dkk., "Tradisi Puasa Senin Kamis di Masjid Perak Prenggan Kotagede: Studi Living Hadis," *Jurnal Penelitian Agama*, Vol. 22, No. 2 (2021), hlm. 226.

<sup>2</sup> Umi Nuriyatur Rohmah, "Tradisi Puasa Al-Ayyam Al-Bidh di Pondok Pesantren Wali Songo Situbondo," *Al-Mada: Jurnal Agama Sosial dan Budaya*, Vol. 6, No. 1 (2023), hlm. 2.

akan mendapatkan dua kebahagiaan yang tidak dirasakan oleh selain mereka, yaitu kebahagiaan ketika berbuka dan kebahagiaan ketika mereka bertemu dengan *Rabb*-nya. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu* ia berkata, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda;

كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ. وَلَخُلُوفُ فِيهِ أَطْيَبُ عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ.

”Setiap amalan (kebaikan) anak Adam akan dilipatgandakan, satu kebaikan dilipatgandakan (menjadi) 10 kali lipat hingga 700 kali lipat. Allah berfirman, ”Kecuali puasa, karena sesungguhnya ia untuk-Ku dan Aku yang akan membalasnya. Ia meninggalkan syahwat dan makannya karena Aku.” Orang yang berpuasa mempunyai dua kebahagiaan. Kebahagiaan ketika berbuka dan kebahagiaan ketika bertemu Rabb-nya. Sungguh aroma mulut orang yang berpuasa (pada Hari Kiamat) lebih harum di sisi Allah daripada minyak kesturi.”<sup>3</sup>

Allah telah menyediakan pintu khusus di Surga bagi orang-orang yang telah berpuasa ketika di dunia. Diriwayatkan dari Sahal bin Sa’ad *radhiyallahu ‘anhu*, dari Nabi *shallallahu ‘alaihi wa sallam* beliau bersabda;

فِي الْجَنَّةِ ثَمَانِيَةُ أَبْوَابٍ فِيهَا بَابٌ يُسَمَّى الرَّيَّانَ لَا يَدْخُلُهُ إِلَّا الصَّائِمُونَ.

“Di Surga ada delapan pintu. Di antaranya ada pintu yang bernama Ar-Rayyan yang tidak akan memasukinya, kecuali orang-orang yang berpuasa.”<sup>4</sup>

Puasa sunah bisa disebut juga sebagai puasa *tathawwu*. *Tathawwu* artinya mendekatkan diri kepada Allah dengan melakukan amal ibadah yang tidak diwajibkan.<sup>5</sup> Seorang yang melakukan ibadah sunah setelah ia mengerjakan yang fardhu, maka yang demikian itu akan menjadikannya dicintai Allah. Sebagaimana diriwayatkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu* ia berkata, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, Allah berfirman;

<sup>3</sup> Muhammad bin Isma’il Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, (Cet. I; Kairo: Maktabah al-Imam Muslim, 1436 H), no. 5927; Abu Husain Muslim bin Hajjaj bin Muslim al-Qusyairi al-Naisaburi, *Shahih Muslim* (Cet. I; Kairo: Al-Dar al-‘Alamiyyah, 1437 H), no. 1151.

<sup>4</sup> Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, no. 3084; Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 1152.

<sup>5</sup> Nur Indah Rahmawati, “Terapi Jiwa dan Pembentukan Sikap Positif “Wara” Melalui Puasa Sunah,” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 1, No. 1 (2017), hlm. 151.

وَمَا تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ مِمَّا افْتَرَضْتُهُ عَلَيْهِ، وَلَا يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالْأَوْفَلِ حَتَّى أُحِبَّهُ

“Hamba-Ku senantiasa (bertaqarrub) mendekatkan diri kepada-Ku dengan suatu (perbuatan) yang Aku cintai, dengan melakukan yang Aku fardhukan kepadanya. Hamba-Ku senantiasa (bertaqarrub) mendekatkan diri kepada-Ku dengan amalan-amalan Sunah hingga Aku mencintainya.”<sup>6</sup>

Ibadah sunah juga berfungsi sebagai penyempurna ibadah fardhu. Diriwayatkan dari Abu Hurairah *radhiyallahu ‘anhu* ia berkata, aku mendengar Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, Allah berfirman kepada Malaikat;

انْظُرُوا هَلْ لِعَبْدِي مِنْ تَطَوُّعٍ فَيُكَمِّلُ بِهَا مَا انْتَقَصَ مِنَ الْفَرِيضَةِ ثُمَّ يَكُونُ سَائِرُ عَمَلِهِ عَلَى ذَلِكَ.

“Lihatlah (wahai para Malaikat), apakah hamba-Ku memiliki (shalat) sunah. Maka shalat wajibnya disempurnakan dengan shalat sunah tersebut. Lalu seluruh amalannya diperlakukan seperti itu.”<sup>7</sup>

Komunitas Kajian Fiqih Muslimah merupakan komunitas para muslimah yang fokus mempelajari fiqh muslimah secara online. Komunitas tersebut tergabung dan grup *WhatsApp* yang diikuti oleh lebih dari 1.000 muslimah yang berasal dari berbagai kota di Indonesia dan dari manca negara. Kajian disampaikan via zoom, lalu ada pendalaman materi dan diskusi tanya jawab di grup *WhatsApp* (WA).<sup>8</sup> Di antara yang dipelajari oleh komunitas tersebut adalah tentang fiqh puasa sunah dan peserta berupaya untuk mengamalkannya.<sup>9</sup> Sehingga menjadi tradisi dalam komunitas tersebut.

Terdapat beberapa penelitian terdahulu tentang tradisi puasa sunah, di antaranya adalah: penelitian yang dilakukan oleh Umi Nuriyatur Rohmah, dkk. pada tahun 2023,<sup>10</sup> yang menyatakan bahwa puasa *al-ayyam al-bidh* merupakan salah satu bukti kecintaan

<sup>6</sup> Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, no. 6137.

<sup>7</sup> Abu ‘Isa Muhammad bin ‘Isa bin Saurah al-Tirmidzi, *Al-Jami’ al-Shahih: Sunan al-Tirmidzi* (Cet. I; Kairo: Al-Dar al-‘Alamiyyah, 1439 H), no. 413; Abu ‘Abdirrahman Ahmad bin Syu’aib al-Nasa’i, *Sunan al-Nasa’i: Al-Mujtaba* (Cet. I; Damaskus: Muassasah al-Risalah al-Nasyirun, 1436 H), no. 465; Abu ‘Abdillah Muhammad bin Yazid Ibn Majah al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah* (Cet. I; Kairo: Al-Dar al-‘Alamiyyah, 1439 H), no. 1425.

<sup>8</sup> Observasi (Jember, 26 April 2024).

<sup>9</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=Zx1TzhAKrOo&list=PLFLtt0exG3Zv1qFkJPhJzm7chU7yQ\\_ToR&index=50](https://www.youtube.com/watch?v=Zx1TzhAKrOo&list=PLFLtt0exG3Zv1qFkJPhJzm7chU7yQ_ToR&index=50). Diakses tanggal 26 April 2024.

<sup>10</sup> Umi Nuriyatur Rohmah, “Tradisi Puasa Al-Ayyam Al-Bidh di Pondok Pesantren Wali Songo Situbondo,” *Al-Mada: Jurnal Agama Sosial dan Budaya*, Vol. 6, No. 1 (2023).

kepada Nabi *shallallahu 'alaihi wa sallam*. Rochman Basuki, dkk. pada tahun 2023,<sup>11</sup> yang menyatakan bahwa ada hubungan signifikan dengan arah korelasi negatif dan kekuatan korelasi sedang sehingga semakin tinggi kuantitas puasa sunah yang dilakukan maka semakin rendah tingkat stres pada santri. Irfan Fauzi, dkk. pada tahun 2021,<sup>12</sup> menjelaskan bahwa fenomena puasa Senin Kamis berkembang dan hidup lestasi sebagai pemahaman intersubjektivitas masyarakat yang saling terhubung satu sama lain. Dame Siregar pada tahun 2021,<sup>13</sup> menjelaskan bahwa hukum puasa terbagi dua, yaitu; puasa wajib dan puasa sunah.

Mega Agustinah, dkk. pada tahun 2020,<sup>14</sup> yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas puasa Senin Kamis dengan kecerdasan emosional santri. Faris Hamidi, dkk. pada tahun 2019,<sup>15</sup> yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh antara puasa Senin Kamis terhadap hitung jenis leukosit. Muhammad Zuhri Abu Nawas pada tahun 2016,<sup>16</sup> menjelaskan bahwa kualitas hadis puasa Senin dan Kamis tergolong sebagai hadis *shahih* mendekati *hasan*. Penelitian ini berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya. Adapun tujuan penelitian ini adalah mengkaji tentang tradisi puasa sunah pada komunitas Kajian Fiqih Muslimah.

## Metode Penelitian

Pendekatan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif. Hal ini dilakukan agar mendapatkan pemahaman yang utuh, mendalam dan menyeluruh terhadap rumusan masalah. Pendekatan kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis. Pendekatan kualitatif diarahkan

---

<sup>11</sup> Rochman Basuki, dkk., “Hubungan Kuantitas Puasa Sunah Dengan Tingkat Stres Pada Santri Tingkat Akhir,” *Jurnal Kedokteran Anatomica*, Vol. 6, No. 1 (2023).

<sup>12</sup> Irfan Fauzi, dkk., “Tradisi Puasa Senin Kamis di Masjid Perak Prenggan Kotagede: Studi Living Hadis,” *Jurnal Penelitian Agama*, Vol. 22, No. 2 (2021).

<sup>13</sup> Dame Siregar, “Hadis-hadis Tentang Puasa Sunah: Analisis Sejarah,” *Al Fawatih: Jurnal Kajian al Qur'an dan Hadis*, Vol. 2, No. 2 (2021).

<sup>14</sup> Mega Agustinah, dkk., “Hubungan Antara Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis Dengan Kecerdasan Emosional Santri SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau,” *Jurnal PAI Raden Fatah*, Vol. 2, No. 3 (2020).

<sup>15</sup> Faris Hamidi, dkk., “Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Hitung Jenis Leukosit,” *Jurnal Keperawatan*, Vol. 12, No. 1 (2019).

<sup>16</sup> Muhammad Zuhri Abu Nawas, “Tradisi Puasa Hari Senin dan Kamis: Studi Tentang ‘Ilal Hadis,” *Jurnal Pusaka*, Vol. 4, No. 2 (2016).

pada latar belakang individu yang diamati secara holistik, sehingga setting masalah yang akan diteliti berupa intuisi dan individu.<sup>17</sup>

Penelitian kualitatif memiliki enam ciri, yaitu; (1) memperdulikan konteks dan situasi (*concern of context*), (2) berlatar alamiah (*natural setting*), (3) manusia sebagai instrumen utama (*human instrument*), (4) data bersifat deskriptif (*descriptive data*), (5) rancangan penelitian muncul bersamaan dengan pengamatan (*emergent design*), dan (6) analisis data secara induktif (*inductive analysis*).<sup>18</sup> Peneliti menggunakan jenis penelitian studi kasus. Studi kasus dilakukan terhadap peristiwa atau gejala yang sedang berlangsung bukan gejala atau peristiwa yang telah berlangsung (*ex post facto*).<sup>19</sup> Adapun jenis penelitian ini adalah studi living hadis. Studi living hadis adalah satu bentuk kajian atas fenomena praktik, tradisi, ritual atau perilaku yang hidup di masyarakat yang memiliki landasan dari hadis Nabi *Shallallahu 'alaihi wa Sallam*.<sup>20</sup>

Informan yang dipilih oleh peneliti adalah komunitas Kajian Fiqih Muslimah, dengan asumsi bahwa merekalah orang-orang yang mengetahui secara mendalam tentang rumusan masalah dalam penelitian ini. Data dikumpulkan dengan menggunakan *purposive sampling* dari informan kunci dan berlangsung seperti bola salju (*snowball sampling*). Peneliti melakukan observasi, pemanfaatan dokumentasi dan wawancara terhadap para informan. Hal ini dilakukan oleh peneliti agar mendapatkan hasil yang komprehensif tentang rumusan masalah dalam penelitian ini.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Motivasi Komunitas Kajian Fiqih Muslimah Melakukan Puasa Sunah

Terdapat beberapa motivasi para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah untuk melakukan puasa Sunah, di antaranya adalah:

#### 1. Ingin mendapatkan pahala

Puasa merupakan ibadah yang jauh dari unsur riya' dan sangat besar pelipatgandaan pahalanya. Allah akan melipatgandakan pahala puasa dengan jumlah hitungan yang tidak

<sup>17</sup> J. Lexy Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005), hlm. 3.

<sup>18</sup> Donal Ary, *An Invitation to Research in Social Education* (Beverly Hills: Sage Publication, 2002), hlm. 425.

<sup>19</sup> Mudjia Rahardjo, *Mengenal Lebih Jauh Tentang Studi Kasus* (Malang: Materi kuliah Metodologi Penelitian PPs UIN Maliki Malang, 2012).

<sup>20</sup> Saifuddin Zuhri, dkk., *Living Hadis: Praktik, Resepso, Teks dan Transmisi* (Yogyakarta: Q-Media, 2018), hlm. 8.

dapat dihitung, jika puasa tersebut selamat dari unsur kemaksiatan. Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah termotivasi untuk melakukan puasa sunah karena ingin mendapatkan pahala. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Abdurrahman seorang muslimah yang berusia 27 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak SMA, "Ingin mendapatkan pahala langsung dari sisi Allah."<sup>21</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ismi bintu Muarif seorang muslimah yang berusia 41 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak tiga tahun yang lalu, "Ingin mendapatkan pahala dan Allah yang mencatat pahala puasa tersebut."<sup>22</sup>

## 2. Ingin menyempurnakan puasa fardhu

Puasa sunah berfungsi untuk menyempurnakan puasa fardhu. Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah termotivasi untuk melakukan puasa sunah karena ingin menyempurnakan puasa fardhu mereka. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Ahmad, seorang muslimah yang berusia 47 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak ia baligh, "Ada kekhawatiran amalan wajib saya tidak sempurna, semoga amalan sunah ini -salah satunya puasa Sunah- dapat menyempurnakan amalan-amalan wajib."<sup>23</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Wafi seorang muslimah yang berusia 34 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak tiga tahun yang lalu, "Untuk menutup amalan wajib yang kurang sempurna dengan memperbanyak amalan sunah, termasuk puasa sunah."<sup>24</sup>

## 3. Ingin menjadi pribadi yang sabar

Segala keadaan seorang hamba memerlukan kesabaran. Dengan kesabaran kebahagiaan yang diinginkan akan tercapai. Sifat sabar memerlukan latihan dan pembiasaan. Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah termotivasi untuk melakukan puasa sunah karena ingin menjadi pribadi yang lebih sabar. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Daffa, seorang muslimah yang berusia 42 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak SMA, "Untuk menjaga hawa nafsu dan ingin menjadi pribadi yang sabar."<sup>25</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Indah seorang

<sup>21</sup> Ummu Abdurrahman, *Wawancara* (Sidoarjo, 24 Juni 2024).

<sup>22</sup> Ismu Bintu Muarif, *Wawancara* (Lumajang, 24 Juni 2024).

<sup>23</sup> Ummu Ahmad, *Wawancara* (Jakarta Timur, 25 Juni 2024).

<sup>24</sup> Ummu Wafi, *Wawancara* (Sidoarjo, 24 Juni 2024).

<sup>25</sup> Ummu Daffa, *Wawancara* (Pasuruan, 24 Juni 2024).

muslimah yang berusia 48 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak setahun yang lalu, "Ingin memperbaiki diri, melatih kesabaran, mengumpulkan amal baik yang bisa menjadi penolong kelak di alam barzah."<sup>26</sup>

#### 4. Bermanfaat untuk kesehatan

Dengan berpuasa maka seorang mengurangi beban kerja organ pencernaan sekaligus dapat membatasi konsumsi makanan yang berlebihan. Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah termotivasi untuk melakukan puasa sunah karena bermanfaat untuk kesehatan mereka. Sebagaimana disampaikan oleh Desi, seorang muslimah yang berusia 47 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak SMA, "Disamping mengharapkan pahala, belajar untuk menahan hawa nafsu dan baik juga untuk kesehatan tubuh."<sup>27</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Shiddiq seorang muslimah yang berusia 46 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak SMP, "Mendapatkan pahala Allah, menghidupkan Sunah Rasulullah, melatih kesabaran, belajar mengendalikan hawa nafsu, menjaga kesehatan badan dan hati."<sup>28</sup> Dengan berpuasa seorang akan membatasi makan yang berlebihan.<sup>29</sup> Ketika kondisi badan sehat dengan berpuasa dapat menjadikan seorang muslimah lebih konsentrasi.<sup>30</sup>

#### 5. Ingin masuk Surga melalui pintu Ar-Rayyan

Di Surga terdapat pintu Ar-Rayyan yang disediakan secara khusus bagi orang-orang biasa berpuasa. Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah termotivasi untuk melakukan puasa sunah karena ingin masuk Surga melalui pintu Ar-Rayyan. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Rizky, seorang muslimah yang berusia 37 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak tahun 2021, "Ingin masuk surga melalui pintu Ar-Rayyan."<sup>31</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Nando, seorang muslimah yang berusia 41 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak tujuh tahun yang lalu, "Ingin masuk surga lewat pintu Ar-ryan, ingin sehat dari sakit lambung dan juga untuk membiasakan puasa sunah ke anak-anak."<sup>32</sup>

<sup>26</sup> Indah, *Wawancara* (Bogor, 25 Juni 2024).

<sup>27</sup> Desi, *Wawancara* (Sidoarjo, 25 Juni 2024).

<sup>28</sup> Ummu Shiddiq, *Wawancara* (Depok, 24 Juni 2024).

<sup>29</sup> Eka Elsan, *Wawancara* (Pasuruan, 24 Juni 2024).

<sup>30</sup> Binti Alwis, *Wawancara* (Bogor, 25 Juni 2024).

<sup>31</sup> Ummu Rizky, *Wawancara* (Probolinggo, 24 Juni 2024).

<sup>32</sup> Ummu Nando, *Wawancara* (Jember, 24 Juni 2024).

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa motivasi para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah melakukan puasa sunah adalah: (1) Ingin mendapatkan pahala, (2) Ingin menyempurnakan puasa fardhu, (3) Ingin menjadi pribadi yang sabar, (4) Bermanfaat untuk kesehatan dan (5) Ingin masuk Surga melalui pintu Ar-Rayyan.

## **B. Tahapan Komunitas Kajian Fiqih Muslimah Melakukan Puasa Sunah**

Terdapat beberapa tahapan yang dilalui oleh para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah dalam membiasakan puasa sunah di antaranya adalah:

### **1. Mendengarkan Kajian**

Dalam kajian seorang muslimah dimotivasi untuk melakukan amalan kebaikan dan dibimbing untuk menjauhi berbagai keburukan. Dengan mendengarkan kajian para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah terdorong untuk melakukan puasa sunah. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Hisyam, seorang muslimah yang berusia 46 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak SMA;

*”Mendapatkan penjelasan dari keluarga, para dai di media massa, penjelasan dalam kajian-kajian offline, melihat nenek, ibu, keluarga besar serta suami pun melakukannya. Kemudian setelah mengkaji lebih banyak tentang agama, jadi lebih mantap untuk menjalankan puasa Sunah sebagai gaya hidup muslim. Jika kita muslim maka salah satu gaya hidup kita adalah rutin berpuasa sunah dalam rangka ittiba’ kepada Rasulillah.”*<sup>33</sup>

Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Nando yang menyatakan bahwa, *”Awalnya merasa banyak dosa, tapi ingin masuk Surga, tiba-tiba dengar kajian bahwa ada pintu Surga Ar-Rayyan khusus bagi yang puasa. Akhirnya pingin banget hingga merutinkan.”*<sup>34</sup>

### **2. Lingkungan keluarga yang mendukung**

Lingkungan keluarga merupakan pendukung para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah untuk melakukan puasa sunah. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Abdurrahman, *”Alhamdulillah keluarga di rumah juga terbiasa melakukan puasa sunah,*

<sup>33</sup> Ummu Hisyam, *Wawancara* (Situbondo, 24 Juni 2024).

<sup>34</sup> Ummu Nando, *Wawancara* (Jember, 24 Juni 2024).

sehingga saya ikut terbentuk dengan adanya kebiasaan tersebut.”<sup>35</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Indah yang menyatakan bahwa;

*”Awalnya berat karena banyak cobaan dan belum terbiasa. Tapi lama-lama terbiasa karena ingin memperbaiki diri dan berusaha untuk taat dengan mengikuti Sunah Rasulullah. Selain itu ada motivasi dari anak dan lingkungan. Alhamdulillah, Allah Azza wa Jalla mempertemukan saya dengan teman-teman yang imannya sangat baik daripada saya. Mereka membantu saya selama proses hijrah hingga saya mulai terbiasa dengan Sunah.”*<sup>36</sup>

### 3. Diawali dari puasa Senin Kamis

Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah mengawali puasa sunahnya dengan berpuasa Senin Kamis terlebih dahulu. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Shofiyyah, seorang muslimah yang berusia 32 tahun dan telah terbiasa melakukan puasa sunah sejak SMP, ”Mulai dari puasa Senin Kamis, setelah mulai terbiasa lalu belajar tentang puasa-puasa sunah yang lain. Ternyata ada banyak sekali dan memiliki keutamaan yang bermacam-macam. Lalu mulai menambah puasa Ayyamul Bidh.”<sup>37</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Shiddiq yang menyatakan bahwa;

*”Awalnya belum rutin hanya sesekali saja, lalu mulai rutin Senin Kamis. Kemudian puasa yang memiliki keutamaan, seperti; puasa Syawwal, awal Dzulhijjah dan Arafah. Bahkan mulai terbiasa bayar hutang puasa sebelum Syawwal selesai pada beberapa tahun sebelum berhenti bekerja.”*<sup>38</sup>

### 4. Berupaya menjaga pahala puasa

Para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah berupaya untuk menjauhkan diri dari segala hal yang dapat mengurangi pahala puasa, seperti; perbuatan sia-sia, perkataan keji, berdusta dan yang semisalnya agar pahala puasanya sempurna. Ummu Hisyam menyatakan bahwa, ”Mengontrol emosi adalah tantangan terbesar dan menghindari terlibat dalam ghibah, meskipun hanya mendengar.”<sup>39</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Daffa yang menyatakan bahwa, ”Dibercandain teman khawatir keceplosan, nanti mengurangi pahala puasa.”<sup>40</sup>

### 5. Bersabar ketika melihat makanan di siang hari

<sup>35</sup> Ummu Abdurrahman, *Wawancara* (Sidoarjo, 24 Juni 2024).

<sup>36</sup> Indah, *Wawancara* (Bogor, 25 Juni 2024).

<sup>37</sup> Ummu Shofiyyah, *Wawancara* (Pasuruan, 24 Juni 2024).

<sup>38</sup> Ummu Shiddiq, *Wawancara* (Depok, 24 Juni 2024).

<sup>39</sup> Ummu Hisyam, *Wawancara* (Situbondo, 24 Juni 2024).

<sup>40</sup> Ummu Daffa, *Wawancara* (Pasuruan, 24 Juni 2024).

Siang hari merupakan saat yang tepat seorang makan siang. Sehingga saat tersebut menjadi tantangan bagi para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah dalam melakukan puasa sunah. Sebagaimana disampaikan oleh Meiti Setin Paath, seorang muslimah yang berusia 44 tahun, "Harus menahan selera di saat kumpul dengan orang-orang dan mereka makan makanan kesukaan, dan melihat mereka meneguk minuman di saat teriknya siang hari."<sup>41</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Eka Elsan yang menyatakan bahwa, "Tantangannya ternyata jauh lebih berat, karena semua orang tidak berpuasa kita sendiri yang puasa melihat makanan sana sini jadi ingin melahap."<sup>42</sup>

#### 6. Menjadi lebih bisa menahan diri

Setelah para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah terbiasa melakukan puasa sunah, maka mereka menjadi lebih bisa menahan diri dari hal-hal negatif. Sebagaimana disampaikan oleh Ummu Shiddiq yang menyampaikan bahwa, "Alhamdulillah badan lebih sehat, bukan hanya nafsu makan yang terkendali namun nafsu duniawi yang lainnya. Emosi berkurang dan lebih menerima takdir."<sup>43</sup> Pernyataan senada juga disampaikan oleh Ummu Daffa yang menyatakan bahwa, "Lebih sabar, ikhlas, lebih bisa menahan diri, tubuh juga tidak *gampang* sakit."<sup>44</sup>

Dari paparan di atas dapat disimpulkan bahwa tahapan para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah dalam melakukan puasa sunah adalah: (1) Mendengarkan Kajian, (2) Lingkungan keluarga yang mendukung, (3) Diawali dari puasa Senin Kamis, (4) Berupaya menjaga pahala puasa, (5) Bersabar ketika melihat makanan di siang hari dan (6) Menjadi lebih bisa menahan diri.

### C. Hadis-hadis yang Mensyari'atkan Untuk Melakukan Puasa Sunah

Terdapat beberapa hadis yang mensyari'atkan untuk memberi makan orang lain, di antaranya adalah:

#### a. Hadis dari Abu Hurairah;

<sup>41</sup> Meiti Setin Paath, *Wawancara* (Bogor, 25 Juni 2024).

<sup>42</sup> Eka Elsan, *Wawancara* (Pasuruan, 24 Juni 2024).

<sup>43</sup> Ummu Shiddiq, *Wawancara* (Depok, 24 Juni 2024).

<sup>44</sup> Ummu Daffa, *Wawancara* (Pasuruan, 24 Juni 2024).

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ يَحْيَى حَدَّثَنَا أَبُو عَاصِمٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ رِفَاعَةَ عَنْ سُهَيْلِ بْنِ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِيهِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ.

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Yahya, telah menceritakan kepada kami Abu 'Ashim, dari Muhammad bin Rifa'ah, dari Suhail bin Abi Shalih, dari ayahnya dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah *shallallahu 'alahi wa sallam* bersabda, “Amalan-amalan dihadapkan (kepada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku ingin amalkan dihadapkan sementara aku sedang berpuasa.”<sup>45</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa Senin Kamis. Karena pada dua hari tersebut amalan manusia dihadapkan kepada Allah, sehingga dianjurkan untuk berpuasa. Puasa hari Senin lebih ditekankan daripada puasa pada hari kamis.

حَدَّثَنِي قُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ حَدَّثَنَا أَبُو عَوَانَةَ عَنْ أَبِي بَشِيرٍ عَنْ مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ الرَّحْمَنِ الْحِمَيْرِيِّ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَفْضَلُ الصَّيَامِ بَعْدَ رَمَضَانَ شَهْرُ اللَّهِ الْمُحَرَّمُ وَأَفْضَلُ الصَّلَاةِ بَعْدَ الْفَرِيضَةِ صَلَاةُ اللَّيْلِ.

“Telah menceritakan kepadaku Qutaibah bin Sa'id, telah menceritakan kepada kami Abu 'Awanah, dari Abi Basyr, dari Muhammad bin 'Abdirrahman Al-Himyari, dari Abu Hurairah ia berkata, Rasulullah *shallallahu 'alahi wa sallam* bersabda, “Seutama-utamanya puasa setelah puasa Ramadhan adalah puasa pada bulan Allah Al-Muharram dan seutama-utamanya shalat setelah shalat fardhu adalah shalat malam.”<sup>46</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa di bulan Al-Muharam yang merupakan puasa yang paling utama setelah puasa Ramadhan.

حَدَّثَنَا أَبُو مَعْمَرٍ حَدَّثَنَا عَبْدُ الْوَارِثِ حَدَّثَنَا أَبُو التَّيَّاحِ قَالَ: حَدَّثَنِي أَبُو عُمَرَ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ قَالَ: أَوْصَانِي خَلِيلِي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِثَلَاثِ صِيَامٍ ثَلَاثَةِ أَيَّامٍ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَكَعَتَيِ الضُّحَى وَأَنْ أُؤْتَرَ قَبْلَ أَنْ أَنَامَ.

Telah menceritakan kepada kami Ma'mar, telah menceritakan kepada kami 'Abdul Warits, telah menceritakan kepada kami Abu At-Tayyah ia berkata, telah menceritakan kepadaku Abu 'Utsman, dari Abu Hurairah ia berkata, “Telah berwasiat kepadaku kekasihku Rasulullah *shallallahu 'alahi wa sallam* dengan tiga

<sup>45</sup> Al-Tirmidzi, *Al-Jami' al-Shahih*, no. 747. Dishahihkan oleh Al-Albani, *Irwa'ul Ghalil*, no. 949.

<sup>46</sup> Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 1163.

hal; puasa tiga hari pada setiap bulan, dua raka'at Dhuha dan agar aku shalat witir sebelum aku tidur.”<sup>47</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa tiga hari pada setiap bulan pada tanggal berapapun, tetapi yang paling utama adalah pada hari-hari putih (*ayyamul bidh*) saat rembulan bersinar, yaitu tanggal; tiga belas, empat belas dan lima belas pada setiap bulan hijriyyah.

b. Hadis dari Ibnu ‘Abbas;

حَدَّثَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ الْخُلَوَانِيُّ حَدَّثَنَا أَبُو أَبِي مَرْيَمَ حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَيُّوبَ حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ أُمَيَّةَ أَنَّهُ سَمِعَ أَبَا عَطْفَانَ بْنَ طَرِيفٍ الْمُرِّيَّ يَقُولُ: سَمِعْتُ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ عَبَّاسٍ يَقُولُ حِينَ صَامَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ إِنَّهُ يَوْمٌ يُعْظَمُهُ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: فَإِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ –إِنْ شَاءَ اللَّهُ– صُمْنَا الْيَوْمَ التَّاسِعَ قَالَ: فَلَمْ يَأْتِ الْعَامُ الْمُقْبِلُ حَتَّى تُؤَيَّيَّ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

“Telah menceritakan kepada kami Al-Hasan bin ‘Ali Al-Hulwani, telah menceritakan kepada kami Ibnu Abi Maryam, telah menceritakan kepada kami Yahya bin Ayyub, Telah menceritakan kepadaku Isma’il bin Umayyah bahwa ia mendengar Abu Ghathafan bin Tharif Al-Murri berkata aku mendengar ‘Abdullah bin ‘Abbas berkata, ketika Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* berpuasa pada hari ‘Asyura dan memerintahkannya untuk berpuasa ‘Asyura’, ”Wahai Rasulullah, ini adalah hari yang diagungkan oleh orang-orang yahudi dan nashrani.” Maka Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, ”Pada tahun depan –insya Allah- kita akan berpuasa pada tanggal sembilan.” Berkata Ibnu ‘Abbas, ”Sebelum tiba tahun depan, namun Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* telah wafat.”<sup>48</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa ‘Asyura’, yaitu puasa pada tanggal sepuluh Al-Muharram. Dianjurkan pula berpuasa pada tanggal sembilannya untuk menyelisihi orang-orang yahudi dan nashrani. Diperbolehkan melakukan puasa Asyura’ meskipun jatuh pada hari Jum’at atau Sabtu. Namun tidak dibenarkan mengkhususkan melakukan puasa tanggal sembilan Al-Muharram saja.

c. Hadis dari ‘Abdullah bin ‘Amru;

حَدَّثَنَا أَبُو بَكْرِ بْنُ أَبِي شَيْبَةَ وَزُهَيْرُ بْنُ حَرْبٍ قَالَا زُهَيْرٌ: حَدَّثَنَا سُفْيَانُ بْنُ عُيَيْنَةَ عَنْ عَمْرِو بْنِ دِينَارٍ عَنْ عَمْرِو بْنِ أَوْسٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: إِنَّ أَحَبَّ الصِّيَامِ

<sup>47</sup> Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, no. 1981; Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 721.

<sup>48</sup> Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 1134.

إِلَى اللَّهِ صِيَامُ دَاوُدَ وَأَحَبُّ الصَّلَاةِ إِلَى اللَّهِ صَلَاةُ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ كَانَ يَنَامُ نِصْفَ اللَّيْلِ وَيَقُومُ ثُلُثَهُ وَيَنَامُ سُدُسَهُ وَكَانَ يَصُومُ يَوْمًا وَيُفْطِرُ يَوْمًا.

“Telah menceritakan kepada kami Abu Bakr bin Abi Syaibah dan Zuhair bin Harb berkata Zuhair, telah menceritakan kepada kami Sufyan bin ‘Uyainah dari ‘Amru bin Dinar, dari ‘Amru bin Aus dari ‘Abdullah bin ‘Amru ia berkata, Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Sesungguhnya puasa yang paling dicintai oleh Allah adalah puasa Dawud dan shalat yang paling dicintai oleh Allah adalah shalat Dawud. Ia tidur setengah malam, shalat sepertiganya dan tidur (kembali) seperenamnya. Ia berpuasa satu hari dan berbuka satu hari.”<sup>49</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa Dawud yang merupakan puasa sunah yang paling dicintai oleh Allah, dengan berpuasa sehari dan berbuka sehari.

d. Hadis dari Abu Ayyub Al-Anshari;

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ أَبِي ثَوْبٍ وَفُتَيْبَةُ بْنُ سَعِيدٍ وَعَلِيُّ بْنُ حُجْرٍ جَمِيعًا عَنْ إِسْمَاعِيلَ قَالَ بْنُ أَبِي ثَوْبٍ: حَدَّثَنَا إِسْمَاعِيلُ بْنُ جَعْفَرٍ أَخْبَرَنِي سَعْدُ بْنُ سَعِيدٍ بْنُ قَيْسٍ عَنْ عُمَرَ بْنِ ثَابِتٍ بْنِ الْحَارِثِ الْخَزْرَجِيِّ عَنْ أَبِي أَبِي ثَوْبٍ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّهُ حَدَّثَهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ.

“Telah menceritakan kepada kami Yahya bin Ayyub dan Qutaibah bin Sa’id dan ‘Ali bin Hujr semuanya dari Isma’il, berkata Ibnu Ayyub, telah menceritakan kepada kami Isma’il bin Ja’far, telah mengabarkan kepadaku Sa’ad bin Sa’id bin Qais, dari ‘Umar bin Tsabit bin Al-Harits Al-Khazraji, dari Abu Ayyub Al-Anshari bahwa ia menceritakan, bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Barangsiapa yang berpuasa bulan Ramadhan kemudian diikuti dengan (berpuasa) enam hari di bulan Syawwal, maka seperti puasa satu tahun.”<sup>50</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa Syawwal. Para ulama’ menjelaskan bahwa puasa Syawwal sebanding dengan puasa setahun, karena satu kebaikan balasannya sepuluh kali lipat dan puasa sebulan Ramadhan sama dengan puasa sepuluh bulan. Sedangkan puasa enam hari di bulan Syawwal sama dengan puasa dua bulan. Puasa enam hari dibulan Syawwal tidak harus dilakukan secara berurutan, namun yang lebih utama adalah melakukan secara berurutan setelah ‘Idul Fitri.

a. Hadis dari Abu Qatadah Al-Anshari;

<sup>49</sup> Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 1159.

<sup>50</sup> Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 1164; Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy’ats al-Sijistani, *Sunan Abi Dawud* (Cet. I; Kairo: Al-Dar al-‘Alamiyyah, 1439 H), no. 2433, Al-Tirmidzi, *Al-Jami’ al-Shahih*, no. 759; Ibn Majah al-Qazwini, *Sunan Ibn Majah*, 1716.

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ الْمُثَنَّى وَمُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ -وَاللَّفْظُ لِابْنِ الْمُثَنَّى- قَالَ: حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ جَعْفَرٍ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ غَيْلَانَ بْنِ جَرِيرٍ سَمِعَ عَبْدَ اللَّهِ بْنَ مَعْبُدٍ الزَّمَانِيَّ عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صَوْمِهِ قَالَ: فَعِظَبَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ عُمَرُ: رَضِينَا بِاللَّهِ رَبًّا وَبِالْإِسْلَامِ دِينًا وَمُحَمَّدٍ رَسُولًا وَبِيعْتَنَا بَيْعَةً قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صِيَامِ الدَّهْرِ فَقَالَ: لَا صَامَ وَلَا أَفْطَرَ أَوْ مَا صَامَ وَمَا أَفْطَرَ قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمَيْنِ وَإِفْطَارِ يَوْمٍ قَالَ: وَمَنْ يُطِيقُ ذَلِكَ قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ وَإِفْطَارِ يَوْمَيْنِ قَالَ: لَيْتَ أَنَّ اللَّهَ قَوَّانَا لِذَلِكَ قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ وَإِفْطَارِ يَوْمٍ قَالَ ذَاكَ صَوْمُ أَخِي دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْإِثْنَيْنِ قَالَ: ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ أَوْ أُنْزِلَ عَلَيَّ فِيهِ قَالَ: فَقَالَ: صَوْمُ ثَلَاثَةِ مِنْ كُلِّ شَهْرٍ وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ صَوْمُ الدَّهْرِ قَالَ: سُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ؟ قَالَ: يُكْفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ قَالَ: سُئِلَ عَنْ صِيَامِ يَوْمِ عَاشُورَاءَ؟ قَالَ: يُكْفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ.

“Telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Al-Musyanna dan Muhammad bin Basysyar -lafazh ini milik Al-Musyanna- mereka berdua berkata, telah menceritakan kepada kami Muhammad bin Ja’far, telah menceritakan kepada kami Syu’bah, dari Ghailan bin Jarir, ia mendengar ‘Abdullah bin Ma’bad Az-Zammani, dari Abu Qatadah Al-Anshari, bahwa Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa beliau, maka Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* marah. ‘Umar berkata, “Kami ridha Allah sebagai Rabb (kami), Islam sebagai agama (kami), Muhammad *shallallahu ‘alaihi wa sallam* sebagai Rasul (kami) dan bai’at kami sebagai bai’at (yang sebenarnya). Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa sepanjang tahun. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Tidak ada puasa yang tidak berbuka.” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa dua hari dan berbuka dua hari. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Siapa yang mampu melakukan yang demikian.” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa sehari dan berbuka dua hari. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Semoga Allah memberikan kekuatan kepada kita untuk melakukannya.” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa sehari dan berbuka sehari. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Itulah puasa saudaraku Nabi Dawud ‘alaihis salam. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa hari Senin. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Itulah hari aku dilahirkan, hari aku diutus atau hari diturunkan (Al-Qur’an) kepadaku.” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* juga bersabda, “Puasa tiga hari dalam sebulan dan puasa Ramadhan ke puasa Ramadhan merupakan puasa setahun.” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa ‘Arafah. Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* bersabda, “Ia menghapuskan (dosa-dosa) tahun lalu dan yang akan datang.” Rasulullah *shallallahu ‘alaihi wa sallam* ditanya tentang puasa ‘Asyura’.

Rasulullah *shallallahu 'alahi wa sallam* bersabda, “Ia menghapus (dosa-dosa) tahun yang lalu.”<sup>51</sup>

Hadis ini menunjukkan disyariatkannya puasa Dawud, puasa Senin Kamis, puasa tiga hari dalam satu bulan, puasa ‘Asyura dan puasa ‘Arafah. Tidak dimakruhkan berpuasa pada sembilan hari pertama di bulan Dzulhijjah, bahkan sangat disunahkan terutama hari kesembilannya, yaitu hari Arafah. Apabila puasa Arafah tersebut bertepatan dengan hari Jum’at, maka tetap diperbolehkan melakukan puasa.

f. Hadis dari ‘Aisyah;

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ أَبِي النَّضْرِ عَنْ أَبِي سَلَمَةَ عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ لَا يُفْطِرُ وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ لَا يَصُومُ وَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ اسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ إِلَّا رَمَضَانَ وَمَا رَأَيْتُهُ فِي شَهْرٍ أَكْثَرَ صِيَامًا مِنْهُ فِي شَعْبَانَ.

“Telah menceritakan kepada kami ‘Abdullah bin Yusuf, telah menceritakan kepada kami Malik, dari Abi An-Nadhr, dari Abi Salamah, dari dari ‘Aisyah ia berkata, “Rasulullah *shallallahu 'alahi wa sallam* biasa berpuasa hingga kami menyangka beliau tidak akan berbuka. Jika beliau berbuka hingga kami menyangka beliau tidak akan puasa. Aku tidak pernah melihat Rasulullah *shallallahu 'alahi wa sallam* menyempurnakan puasa sebulan, kecuali di bulan Ramadhan. Aku tidak pernah melihat beliau puasa dalam suatu bulan lebih banyak daripada di bulan Sya’ban.”<sup>52</sup>

Hadis ini menunjukkan bahwa disyariatkan untuk memperbanyak puasa di bulan Sya’ban.

## Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dalam pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Motivasi para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah melakukan puasa sunah adalah: (1) Ingin mendapatkan pahala, (2) Ingin menyempurnakan puasa fardhu, (3) Ingin menjadi pribadi yang sabar, (4) Bermanfaat untuk kesehatan dan (5) Ingin masuk Surga melalui pintu Ar-Rayyan. Tahapan para muslimah di Komunitas Kajian Fiqih Muslimah dalam melakukan puasa sunah adalah: (1) Mendengarkan Kajian, (2) Lingkungan keluarga yang mendukung, (3) Diawali dari puasa Senin Kamis, (4) Berupaya menjaga pahala puasa, (5) Bersabar ketika melihat makanan di siang hari dan

<sup>51</sup> Al-Naisaburi, *Shahih Muslim*, no. 1162.

<sup>52</sup> Al-Bukhari, *Shahih al-Bukhari*, no. 1969; *Shahih Muslim*, no. 1156.

(6) Menjadi lebih bisa menaham diri. Terdapat beberapa hadis yang mensyari'atkan untuk melakukan puasa sunah, di antaranya adalah: tiga hadis dari Abu Hurairah, hadis dari Ibnu 'Abbas, hadis dari 'Abdullah bin 'Amru, hadis dari Abu Ayyub Al-Anshari, hadis dari Abu Qatadah Al-Anshari dan hadis dari 'Aisyah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustinah, Mega, dkk. "Hubungan Antara Intensitas Puasa Sunah Senin Kamis Dengan Kecerdasan Emosional Santri SMP Pondok Pesantren Ar Risalah Lubuklinggau." *Jurnal PAI Raden Fatah*, Vol. 2, No. 3, 2020.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Isma'il. *Shahih al-Bukhari*. Cet. I; Kairo: Maktabah al-Imam Muslim, 1436 H.
- Al-Naisaburi, Abu Husain Muslim bin Hajjaj bin Muslim al-Qusyairi. *Shahih Muslim*. Cet. I; Kairo: Al-Dar al-'Alamiyyah, 1437 H.
- Al-Nasa'i, Abu 'Abdirrahman Ahmad bin Syu'aib. *Sunan al-Nasa'i: Al-Mujtaba*. Cet. I; Damaskus: Muassasah al-Risalah al-Nasyirun, 1436 H.
- Al-Sijistani, Abu Dawud Sulaiman bin al-Asy'ats, *Sunan Abi Dawud*. Cet. I; Kairo: Al-Dar al-'Alamiyyah, 1439 H.
- Al-Tirmidzi, Abu 'Isa Muhammad bin 'Isa bin Saurah. *Al-Jami' al-Shahih: Sunan al-Tirmidzi*. Cet. I; Kairo: Al-Dar al-'Alamiyyah, 1439 H.
- Ary, Donal. *An Invitation to Research in Social Education*. Beverly Hills: Sage Publication, 2002.
- Basuki, Rochman, dkk. "Hubungan Kuantitas Puasa Sunah Dengan Tingkat Stres Pada Santri Tingkat Akhir." *Jurnal Kedokteran Anatomica*, Vol. 6, No. 1, 2023.
- Fauzi, Irfan, dkk. "Tradisi Puasa Senin Kamis di Masjid Perak Prenggan Kotagede: Studi Living Hadis." *Jurnal Penelitian Agama*, Vol. 22, No. 2, 2021.
- Hamidi, Faris, dkk. "Pengaruh Puasa Sunah Senin Kamis Terhadap Hitung Jenis Leukosit." *Jurnal Keperawatan*, Vol. 12, No. 1, 2019.
- Ibn Majah, Abu 'Abdillah Muhammad bin Yazid al-Qazwini. *Sunan Ibn Majah*. Cet. I; Kairo: Al-Dar al-'Alamiyyah, 1439 H.
- Moleong, J. Lexy. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya, 2005.
- Nawas, Muhammad Zuhri Abu "Tradisi Puasa Hari Senin dan Kamis: Studi Tentang 'Ilal Hadis." *Jurnal Pusaka*, Vol. 4, No. 2, 2016.

- Rahmawati, Nur Indah. “Terapi Jiwa dan Pembentukan Sikap Positif “Wara” Melalui Puasa Sunah.” *Konseling Edukasi: Journal of Guidance and Counseling*, Vol. 1, No. 1, 2017.
- Rohmah, Umi Nuriyatur. “Tradisi Puasa Al-Ayyam Al-Bidh di Pondok Pesantren Wali Songo Situbondo.” *Al-Mada: Jurnal Agama Sosial dan Budaya*, Vol. 6, No. 1, 2023.
- Rahardjo, Mudjia. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Studi Kasus*. Malang: Materi kuliah Metodologi Penelitian PPs UIN Maliki Malang, 2012.
- Siregar, Dame. “Hadis-hadis Tentang Puasa Sunah: Analisis Sejarah.” *Al Fawatih: Jurnal Kajian al\_Qur'an dan Hadis*, Vol. 2, No. 2, 2021.
- Zuhri, Saifuddin, dkk. *Living Hadis: Praktik, Resepso, Teks dan Transmisi*. Yogyakarta: Q-Media, 2018.