

# Urgensi Niat dalam Puasa: Refleksi Perilaku yang Direncanakan

**PUASA** atau *fasting* merupakan kebiasaan yang dilakukan sejak jaman dahulu dengan maksud dan tujuan yang ber-aneka ragam. Ada orang yang melakukan puasa karena ingin memperoleh kesaktian atau kedigdayaan. Ada orang berpuasa agar rezekinya lancar, bisa lulus ujian, serta untuk memperlancar semua urusan. Bahkan, *fasting* atau puasa menjadi tren saat ini sebagai sarana untuk menurunkan berat badan agar ideal dan karena alasan kesehatan. Ternyata kebiasaan puasa ini dilakukan dengan niat yang berbeda-beda.

Orang yang ingin memperoleh kedigdayaan atau kesaktian biasanya memiliki ritual puasa yang juga bervariasi. Pada tradisi Jawa dikenal ada puasa mutih, puasa ngebleng, dan puasa pati geni. Puasa mutih biasanya dilakukan untuk mempercepat terkabulnya suatu hajat atau keinginan. Orang yang melakukan puasa ini hanya dibolehkan makan nasi dan air putih. Puasa

mutih ini bagi praktisi supranatural digunakan untuk mendapatkan ilmu gaib. Adapun puasa ngebleng dilakukan agar pelaku memiliki kesaktian dan kedigdayaan.

Mereka yang menjalankan ritual puasa ini tidak makan dan tidak minum selama kurun waktu tertentu secara berturut-turut (minimal satu hari) dan harus terus terjaga (tidak boleh tidur) dengan dipandu guru spiritual. Orang yang berhasil melakukan ini dipercaya akan memiliki kesaktian tertentu. Puasa yang tidak kalah beratnya adalah puasa pati geni. Puasa ini mengharuskan pelaku yang menginginkan kesaktian tertentu meninggalkan semua kebutuhan dunia, termasuk makan, minum, tidur dan berbicara. Durasi waktu bisa dilakukan hingga sampai empat puluh hari.

Tidak hanya di Jawa, beberapa daerah yang lain juga mengenal ritual puasa yang lain, seperti puasa pada Hari Raya Nyepi yang dilakukan masyarakat Bali.

Berdasarkan sejarah umat

umat terdahulu, puasa ini merupakan sebuah ritual yang disyariatkan. Pada agama samawi, syariah puasa juga dikenal. Bahkan dikisahkan pada sebab turunnya perintah puasa disampaikan bahwa Nabi Muhammad SAW dianggap meniru syariah puasa agama sebelumnya. Kemudian Allah SWT menjelaskan bahwa perintah puasa yang diturunkan kepada Nabi Muhammad memiliki keistimewaan yang besar bagi umat Islam dan belum pernah diturunkan pada umat terdahulu.

Pada era modern ini, dimana urgensi memiliki kesaktian, kedigdayaan dan kemampuan spiritual mulai ter-eliminasi dengan keinginan memperoleh kesejahteraan materi dan fisik, sehingga menjadikan niat berpuasa juga mengalami perubahan.

Era saat ini, banyak orang bertindak untuk tujuan rasional dan mengikuti hasil temuan berdasarkan riset empiris. Beberapa riset empiris telah mem-



**Dr. Siswanto MM**  
Wadek Bidang Ekonomi  
& Pengembangan  
Kelembagaan Fak. Ekonomi  
UIN Maliki Malang

buktikan hadits Nabi Muhammad, bahwa orang yang berpuasa akan sehat.

Penelitian Cabo & Matson pada tahun 2019 yang dipublikasikan pada *the new england journal of medicine* menegaskan bahwa makan dalam periode 6 jam dan puasa selama 18 jam dapat memicu peralihan menuju energi yang disukai oleh otak (*ketone-based energy*), meningkatkan ketahanan terhadap stress, menurunkan insiden beberapa

penyakit termasuk kanker dan obesitas. Puasa jenis ini dikenal dengan *intermittent fasting*. Sebagian orang yang mengikuti cara pandang ini akan melakukan diet dengan berpuasa secara rutin untuk mendapatkan kesehatan dan tubuh yang prima.

Seseorang melakukan perilaku tertentu karena ada niat yang mendorongnya. Prediktor kuat tindakan dan perilaku adalah niat (*intention*). Salah satu teori psikologi, *theory of planned behavior* (TPB) yang dieaborasi oleh Icek Ajzen (seorang ahli psikologi sosial yang lahir pada tahun 1942) memiliki postulat bahwa niat merupakan determinan paling proksimal dari perilaku manusia.

Pada tulisan singkat ini, kita dapat memahami fenomena orang mampu berpuasa berhari-hari karena memiliki niat yang kuat agar dirinya memiliki kesaktian dan kedigdayaan. Demikian juga, orang mampu menahan lapar selama kurun waktu 18

jam untuk diet agar mendapatkan manfaat kesehatan, meskipun menahan lapar pada kondisi yang lain merupakan suatu hal yang mustahil dilakukan. Ternyata tindakan berupa puasa, yang secara nyata berat dapat dilakukan seseorang manakala ada niat yang sungguh-sungguh.

Lantas bagaimana Nabi Muhammad SAW mengajari kita terkait dengan ibadah puasa? Kita ingat Nabi Muhammad SAW pernah menyampaikan bahwa sesungguhnya segala sesuatu bergantung pada niat, barangsiapa berhijrah karena Allah dan Rasulullah, maka hijrahnya akan diterima Allah dan Rasulullah. Sedangkan, orang yang berhijrah karena keuntungan dunia yang dikejarinya, atau karena wanita yang ingin dinikahinya maka dia hijrahnya terhenti pada apa yang dia niatkan.

Kesuksesan puasa diprosikan dengan munculnya pribadi yang memiliki dimensi fisik yang prima, kepekaan sosial yang

semakin terasah, dan kedekatan dengan Sang Pencipta. Hal itu merupakan buah dari niat puasa yang dicontohkan Nabi Muhammad SAW. Ternyata bukan kesaktian atau kedigdayaan seperti yang diharapkan para praktisi supranatural, dan tidak saja untuk memperoleh kesehatan dalam tradisi *intermittent fasting* menurut para ahli medis, namun niat puasa yang dicontohkan Nabi Muhammad ternyata menjadikan pelakunya memperoleh kesuksesan.

Postulat yang dipahami dari perintah puasa bahwa orang beriman diperintahkan puasa agar menjadi orang-orang yang bertakwa (QS. 2: 183), selanjutnya orang-orang yang bertakwa akan memperoleh kesuksesan dan kemenangan (QS. 78: 31). Semoga puasa pada tahun ini menjadikan kita termasuk orang yang meningkat ketaqwaannya dan akhirnya kita termasuk orang-orang yang memperoleh kemenangan. Amiin. (\*)