



MAJLIS TAFSIR AL-QUR'AN (MTA) PUSAT

<http://www.mta.or.id>

e-mail : humas@mta.or.id Fax : 0271 663977

Sekretariat : Jl. Ronggowarsito No. 111A Surakarta 57131, Telp (0271)663299

Ahad, 19 Juli 2015/03 Syawwal 1436

Brosur No. : 1760/1800/IF

PUASA SUNNAH 1

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (1)

1. Puasa enam hari di bulan Syawwal

عَنْ أَبِي أَيُّوبَ الْأَنْصَارِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ. مسلم ٢:

٨٢٢

Dari Abu Ayyub Al-Anshariy, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa puasa Ramadhan lalu ia iringi dengan puasa enam hari dari Syawwal, adalah (pahalanya) itu seperti puasa setahun". [HR. Muslim juz 2, hal. 822]

عَنْ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ: مَنْ صَامَ سِتَّةَ أَيَّامٍ بَعْدَ الْفِطْرِ كَانَ تَمَامَ السَّنَةِ مَنْ جَاءَ بِالْحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا. ابن ماجه ١ : ٥٤٧

Dari Tsauban bekas budak Rasulullah SAW dari Rasulullah SAW, beliau bersabda, "Barangsiapa puasa enam hari sesudah Hari Raya 'Iedul Fithri, adalah (serupa) sempurna setahun, (karena) barangsiapa mengerjakan kebaikan, maka ia mendapat pahala sepuluh kali ganda". [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 547]

عَنْ ثَوْبَانَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: صِيَامُ شَهْرِ بَعْشَرَةِ أَشْهُرٍ وَ سِتَّةِ أَيَّامٍ بَعْدَهُنَّ بِشَهْرَيْنِ فَذَلِكَ تَمَامُ سَنَةٍ يَعْنِي شَهْرَ رَمَضَانَ وَ سِتَّةَ أَيَّامٍ بَعْدَهُ. الدارمي ٢ : ٢١

Dari Tsauban bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Puasa sebulan (Ramadhan) pahalanya sama dengan sepuluh bulan, dan enam hari sesudahnya pahalanya sama dengan dua bulan. Maka yang demikian itu (pahalanya) sama dengan puasa setahun penuh. Yakni bulan Ramadhan dan enam hari sesudahnya (Syawwal)". [HR. Darimiy juz 2 hal. 21]

Keterangan :

- Nabi SAW menggembirakan ummatnya agar suka berpuasa enam hari di bulan Syawwal, dengan menyatakan bahwa orang yang berpuasa satu bulan dibulan Ramadhan kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawwal, maka pahalanya semisal dengan puasa setahun.

Pengertiannya demikian :

Puasa Ramadhan (yang biasanya 30 hari) pahalanya senilai berpuasa 300 hari, karena tiap-tiap satu hari mendapat pahala 10 kali lipat. Dan 6 hari di bulan Syawwal senilai dengan puasa 60 hari, sehingga semuanya berjumlah 360 hari atau sama dengan 1 tahun.

- Enam hari dalam bulan Syawwal itu tidak mesti harus berturut-turut yang dimulai dari tanggal 2 (tepat sehabis hari raya) sebagaimana yang biasa dikerjakan oleh ummat Islam pada umumnya. Karena tidak ada penjelasan yang tegas dari agama atau keterangan yang sharih (terang) dan shahih (kuat) dari agama. Dan kita tidak boleh membuat ketentuan sendiri dalam masalah 'ibadah. Jadi, boleh dan tetap dipandang sempurna oleh syara' bila kita mengerjakan berselang-seling maupun berturut-turut yang tidak dimulai tanggal 2 Syawwal (tepat sehabis hari raya), yang penting masih dalam bulan Syawwal. Kalaupun hendak mengerjakan tepat sehabis hari raya dengan berturut-turutpun tidak mengapa, asal tidak dengan keyakinan bahwa itulah cara yang paling sah yang dituntunkan oleh syara'.
- Hadits riwayat Muslim yang dijadikan dalil puasa Syawwal tersebut ada sebagian 'ulama yang menganggap lemah, karena di dalam sanadnya ada rawi Sa'ad bin Sa'id bin Qais yang dicela oleh sebagian ulama ahli hadits. Namun sebagian 'ulama ahli hadits yang lain berpendapat bahwa celanya

Sa'ad bin Sa'id bin Qais tersebut tidak sampai menyebabkan hadits itu menjadi dalaif (lemah). Lagi pula hadits riwayat Muslim itu dikuatkan oleh dua hadits berikutnya yang diriwayatkan Ibnu Majah dan Darimiy dimana dalam sanadnya tidak terdapat rawi Sa'ad bin Sa'id bin Qais yang dipermasalahkan tersebut. Jadi hadits itu tetap bisa dipakai sebagai dalil. [Bagi yang ingin mengetahui identitas Sa'ad bin Sa'id bin Qais lebih lanjut silakan baca Tahdzibut-Tahdzib juz 3 hal. 408 no. 876, Mizanul I'tidal juz 2 hal. 120 no. 3109, Al-Jarhu wat Ta'dil juz 4 hal. 84 no. 370 dan Taqribut Tahdzib hal. 171 no. 2237]. Walloohu a'lam.

2. Puasa 'Arafah

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ سَنَتَيْنِ مَاضِيَةٍ وَمُسْتَقْبَلَةٍ وَصَوْمُ عَاشُورَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً.

احمد ٨: ٢٦١، رقم: ٢٢٥٩٨

Dari Abu Qatadah ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Puasa pada hari 'Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah) itu bisa menghapus dosa-dosa dua tahun, yaitu setahun yang lampau dan setahun yang akan datang. Dan puasa 'Asyuraa' (tanggal 10 Muharram) bisa menghapus dosa setahun yang lalu". [HR. Ahmad juz 8, hal. 261, no. 22598].

Puasa 'Arafah ini disyariatkan bagi orang-orang yang tidak sedang melakukan wukuf di Arafah, sebagaimana riwayat di bawah ini:

عَنْ عِكْرِمَةَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى أَبِي هُرَيْرَةَ فِي بَيْتِهِ فَسَأَلْتُهُ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ، فَقَالَ أَبُو هُرَيْرَةَ: نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ص عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ. ابن ماجه ١: ٥٥١، رقم: ١٧٣٢

Dari 'Ikrimah, ia berkata : Saya pernah datang kepada Abu Hurairah di rumahnya, lalu saya bertanya kepadanya tentang puasa hari 'Arafah di 'Arafah, maka jawab Abu Hurairah, "Rasulullah SAW melarang puasa hari 'Arafah di padang 'Arafah'. [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 551, no. 1732].

عَنْ عُمَيْرٍ مَوْلَى عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ عَنْ أُمِّ الْفَضْلِ بِنْتِ الْحَارِثِ أَنَّ نَاسًا تَمَارَوْا عِنْدَهَا يَوْمَ عَرَفَةَ فِي صَوْمِ النَّبِيِّ ص، فَقَالَ بَعْضُهُمْ: هُوَ صَائِمٌ. وَ قَالَ بَعْضُهُمْ: لَيْسَ بِصَائِمٍ. فَأَرْسَلْتُ إِلَيْهِ بِقَدَحِ لَبَنٍ وَ هُوَ وَاقِفٌ عَلَى بَعِيرِهِ فَشَرِبَهُ. البخارى ٢:

٢٤٨

Dari 'Umair maula 'Abdullah bin 'Abbas, dari Ummul Fadhl binti Harits, bahwasanya orang-orang berbantah di sisinya pada hari 'Arafah tentang puasanya Nabi SAW. Sebagian dari mereka berkata, "Beliau SAW berpuasa". Dan sebagian lainnya berkata, "Beliau SAW tidak berpuasa". Kemudian Ummul Fadhl mengirimkan semangkok susu kepada Nabi SAW, pada waktu itu Nabi SAW sedang wuquf di atas untanya, lalu Nabi SAW meminumnya". [HR. Bukhari juz 2, hal. 248]

3. Puasa Tasu'a dan 'Asyura'

Tasu'a ialah hari yang ke-9 dari bulan Muharram, sedang 'Asyura' adalah hari yang ke-10 dari bulan tersebut,

عَنْ عَائِشَةَ رَضِ قَالَتْ: كَانَتْ قُرَيْشٌ تَصُومُ عَاشُورَاءَ فِي الْجَاهِلِيَّةِ وَكَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَصُومُهُ. فَلَمَّا هَاجَرَ إِلَى الْمَدِينَةِ صَامَهُ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ. فَلَمَّا فُرِضَ شَهْرُ رَمَضَانَ، قَالَ: مَنْ شَاءَ صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ. مسلم ٢: ٧٩٢

Dari 'Aisyah RA, ia berkata : Adalah kaum Quraisy berpuasa 'Asyura' pada masa jahiliyah dan Rasulullah SAW juga berpuasa. Maka setelah berhijrah ke Madinah, beliau tetap berpuasa 'Asyura' dan memerintahkan kepada para

shahabat untuk berpuasa pada hari itu. Maka setelah diwajibkan puasa di bulan Ramadhan, lalu beliau bersabda, "Barangsiapa yang ingin berpuasa 'Asyura' silakan berpuasa, dan barangsiapa yang ingin meninggalkannya silakan tidak berpuasa". [HR. Muslim juz 2, hal. 792]

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ قَالَ : قَدِمَ رَسُولُ اللَّهِ ص الْمَدِينَةَ فَوَجَدَ الْيَهُودَ يَصُومُونَ يَوْمَ عَاشُورَاءَ، فَسُئِلُوا عَنْ ذَلِكَ، فَقَالُوا: هَذَا الْيَوْمُ الَّذِي أَظْهَرَ اللَّهُ فِيهِ مُوسَى وَبَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى فِرْعَوْنَ، فَخَنُّ نَصُومُهُ تَعْظِيمًا لَهُ. فَقَالَ النَّبِيُّ ص: نَحْنُ أَوْلَى بِمُوسَى مِنْكُمْ، فَأَمَرَ بِصَوْمِهِ. مسلم ٢: ٧٩٥

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW tiba di Madinah, beliau mendapati orang-orang Yahudi berpuasa 'Asyura'. Lalu mereka ditanya (Rasulullah SAW) tentang hal itu. Maka jawab mereka, "Hari ini adalah suatu hari yang Allah memberikan kemenangan kepada Nabi Musa dan Bani Israil atas Fir'aun, maka kami berpuasa pada hari ini untuk mengagungkannya". Lalu Nabi SAW bersabda, "Kalau begitu kami lebih berhaq terhadap Nabi Musa daripada kalian". Kemudian beliau memerintahkan untuk berpuasa 'Asyura'. [HR. Muslim juz 2, hal. 795]

عَنْ ابْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ قَالَ: حِينَ صَامَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَوْمَ عَاشُورَاءَ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّهُ يَوْمٌ تُعْظَّمُهُ الْيَهُودُ وَالنَّصَارَى. فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: فَإِذَا كَانَ الْعَامُ الْمُقْبِلُ إِنْ شَاءَ اللَّهُ صُمْنَا الْيَوْمَ التَّاسِعَ. قَالَ: فَلَمْ يَأْتِ الْعَامُ الْمُقْبِلُ

حَتَّى تُؤَيِّيَ رَسُولُ اللَّهِ ص. مسلم ٢: ٧٩٨

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW berpuasa 'Asyura' (hari ke sepuluh bulan Muharram) dan beliau memerintahkan untuk berpuasa pada hari itu, para shahabat berkata, "Ya Rasulullah, sesungguhnya hari itu adalah suatu hari yang diagung-agungkan oleh kaum Yahudi dan Nashara", Lalu Rasulullah SAW bersabda, "Jika aku masih hidup sampai tahun depan, insya Allah kami akan berpuasa Taasi'a (hari ke sembilan). Ibnu 'Abbas berkata, "Ternyata belum sampai tahun berikutnya, beliau telah wafat". [HR. Muslim juz 2, hal. 798].

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَيْرٍ (لَعَلَّهُ قَالَ: عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَبَّاسٍ رَضِيَ قَالَ): قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: لَيْسَ بَقِيْتُ إِلَى قَابِلٍ لَأَصُومَنَّ التَّاسِعَ. مسلم ٢: ٧٩٨

Dari 'Abdullah bin 'Umair (Barangkali ia mengatakan dari 'Abdullah bin 'Abbas RA, ia berkata) : Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kalau aku masih hidup sampai tahun depan, niscaya aku berpuasa hari ke-9 (bulan Muharram)". [HR. Muslim juz 2, hal. 798]

عَنْ أَبِي سَعِيدٍ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ص: مَنْ صَامَ يَوْمَ عَرَفَةَ غُفِرَ لَهُ سَنَةٌ أَمَامَهُ وَ سَنَةٌ خَلْفَهُ. وَ مَنْ صَامَ عَاشُورَاءَ غُفِرَ لَهُ سَنَةٌ. الطبرانی فی الاوسط باسناد حسن

Dari Abu Sa'id Al-Khudriy RA, ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa yang berpuasa 'Arafah, diampuni baginya (dosanya) setahun yang lalu dan setahun berikutnya. Dan barangsiapa yang berpuasa 'Asyura', diampuni baginya (dosanya) satu tahun". [HR. Thabarani, di dalam Al-Ausath dengan sanad hasan]

4. Puasa Sya'ban

عَنْ عَائِشَةَ أُمِّ الْمُؤْمِنِينَ رَضِ أَنَّهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَصُومُ حَتَّى يَقُولَ لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى يَقُولَ لَا يَصُومُ. وَمَا رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ قَطُّ إِلَّا رَمَضَانَ. وَمَا رَأَيْتُهُ فِي شَهْرٍ أَكْثَرَ مِنْهُ صِيَامًا فِي شَعْبَانَ. مسلم ٢: ٨١٠

Dari 'Aisyah Ummul Mukminin RA, ia berkata, "Adalah Rasulullah SAW berpuasa, sehingga kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berbuka. Dan (apabila) beliau tidak berpuasa, kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berpuasa. Dan saya tidak pernah melihat Rasulullah SAW berpuasa sebulan penuh melainkan di bulan Ramadhan, dan tidak pernah saya lihat beliau memperbanyak puasa pada bulan lain seperti bulan Sya'ban". [HR. Muslim juz 2, hal. 810]

Keterangan :

Puasa dalam bulan Sya'ban ini tidak ada ketentuan jumlah hari dan tanggal-tanggalnya, hanya yang biasa dilakukan oleh Rasulullah SAW adalah kurang dari satu bulan. Tegasnya tidak satu bulan penuh.

5. Puasa Senin dan Kamis

عَنْ عَائِشَةَ قَالَتْ: كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَتَحَرَّى صَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ. الترمذی ٢: ١٢٤، رقم: ٧٤٢، و حسنه

Dari 'Aisyah, ia berkata, "Dahulu Nabi SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 742, dan Tirmidzi menghasankannya]

عَنْ جُبَيْرِ بْنِ نُفَيْرٍ أَنَّ عَائِشَةَ قَالَتْ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ. النسائي ٤: ٢٠٢

Dari Jubair bin Nufair bahwasanya 'Aisyah berkata, "Sesungguhnya dahulu Rasulullah SAW biasa mementingkan puasa Senin dan Kamis". [HR. Nasa'iy juz 4, hal. 202]

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْخَمِيسِ، فَأَحَبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ. الترمذی ٢: ١٢٤، رقم: ٧٤٤، و حسنه

Dari Abu Hurairah, bahwasanya Nabi SAW bersabda, "Amal-amal ditampilkan (dilaporkan) pada hari Senin dan Kamis. Maka aku senang manakala amalku ditampilkan sedang aku berpuasa". [HR Tirmidzi juz 2, hal. 124, no. 744, dan Tirmidzi menghasankannya]

عَنْ أَبِي قَتَادَةَ الْأَنْصَارِيِّ رَضِ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْإِثْنَيْنِ، فَقَالَ: فِيهِ وُلِدْتُ وَ فِيهِ وَ أُنْزِلَ عَلَيَّ. مسلم ٢: ٨٢٠

Dari Abu Qatadah Al-Anshariy RA bahwasanya Rasulullah SAW ditanya tentang berpuasa di hari Senin. Maka beliau bersabda, "(Hari Senin) adalah hari kelahiranku dan hari diturunkannya wahyu kepadaku". [HR. Muslim juz 2, hal. 820]

Bersambung.....