



ANALISIS PUASA MUTIH PADA MASYARAKAT JAWA PRA PERNIKAHAN

Nurul Istiqomah

Universitas Islam Negeri Antasari, Banjarmasin, Indonesia

e-mail: nurullistiqomah23@gmail.com

Received 28-11-2024 | Revised form 29-12-2024 | Accepted 07-01-2025

Abstract

Mutih fasting, which involves only consuming white food and drinks such as white rice and water, is part of the Javanese tradition carried out by Javanese people which aims to cleanse oneself physically and mentally. This research aims to analyze the practice and meaning of fasting in Javanese society, especially in the context of wedding preparations. The method used is a qualitative approach, data collection is taken from library source studies in the form of journals, books and articles, as well as interviews. The results of the research show that fasting in Javanese society, especially Javanese Islam, is permissible (permissible) provided that it does not violate Islamic law, one of which is that during fasting there must be no mudhorot in it. This mutih fast can be done when you want to get married. However, every Javanese tribe or Javanese people are divided and even have different regions, therefore every Javanese community definitely has differences when carrying out mutih fasting, depending on the intention that someone wants to do so as long as it does not violate the Shari'a then this mutih fasting is permissible.

Keywords: Javanese, Javanese Society, white Fasting

Abstrak

Puasa mutih yang hanya boleh mengonsumsi makanan dan minuman berwarna putih saja seperti nasi putih dan air putih, merupakan bagian dari tradisi kejawen yang dilakukan oleh masyarakat jawa yang bertujuan untuk pembersihan diri secara fisik dan batin. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis praktik dan makna puasa mutih dalam masyarakat Jawa terutama dalam konteks persiapan pernikahan. Metode yang digunakan melalui pendekatan kualitatif, pengumpulan data diambil dari studi sumber pustaka berupa jurnal, buku, dan artikel, serta wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Puasa mutih pada masyarakat jawa khususnya islam kejawen ini hukumnya mubah (boleh) dengan catatan tidak boleh melanggar syariat islam salah satunya, yaitu selama melakukan puasa mutih tidak boleh terdapat mudhorot didalamnya. Puasa mutih ini bisa dilakukan ketika ingin melangsungkan pernikahan. Tetapi setiap suku jawa atau orang jawa itu terpecah belah bahkan berbeda beda daerah maka dari itu setiap masyarakat jawa pasti mempunyai perbedaan ketika melaksanakan puasa mutih, tergantung niat yang seseorang ingin lakukan dengan catatan tidak melanggar syariat maka puasa mutih ini boleh saja.

Kata kunci : Kejawen, Masyarakat Jawa, Puasa Mutih

This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.



PENDAHULUAN

Tiap masyarakat tentu ada dan memiliki budaya dan tradisinya yang berbeda-beda. Norma yang berlaku pada masyarakat merupakan norma kebiasaan. Adapun norma kebiasaan itu sendiri adalah sekumpulan peraturan sosial yang berisi petunjuk atau peraturan yang dibuat secara sadar dan perilaku yang diulang-ulang sehingga perilaku tersebut menjadi sebuah kebiasaan. Dimana dalam masyarakat Jawa atau yang sering disebut dengan orang Jawa memang memiliki tradisi dan budaya yang unik salah satunya adalah melakukan puasa mutih sebelum melakukan atau melangsungkan pernikahan.

Puasa mutih itu puasa yang diterapkan atau dilakukan dalam tradisi masyarakat Jawa. Puasa mutih sendiri berbeda dengan puasa pada umumnya seperti puasa wajib dan sunnah dalam agama Islam, puasa mutih sering kali dihubungkan dengan aspek budaya dan kepercayaan lokal. Puasa mutih adalah salah satu praktik spiritual yang kaya akan nilai dan makna dalam tradisi budaya Jawa. Sebagai bagian dari kepercayaan kejawaan, puasa mutih sering dilakukan dalam rangka persiapan menjelang peristiwa penting, salah satunya adalah pernikahan. Tradisi puasa mutih ini hanya membatasi atau hanya boleh mengonsumsi pada makanan dan minuman berwarna putih, seperti nasi putih dan air putih, dengan tujuan utama untuk membersihkan diri secara fisik dan batin.

Masyarakat Jawa percaya bahwa menjalani puasa mutih dapat membantu calon pengantin untuk mencapai kesucian dan keseimbangan spiritual, yang penting dalam memulai kehidupan baru sebagai pasangan suami istri. Selain itu, praktik ini juga dianggap sebagai bentuk penghormatan terhadap leluhur dan tradisi yang telah diwariskan dari generasi ke generasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai praktik dan makna puasa mutih dalam masyarakat Jawa sebelum melangsungkan pernikahan. Pengumpulan data diambil melalui studi pustaka dengan memanfaatkan berbagai sumber pustaka seperti jurnal, buku online (E-Book), dan artikel yang terkait dengan pembahasan, kemudian penelitian ini menggunakan metode observasi atau wawancara kepada para ustazd yang mengetahui tentang puasa mutih ini.

PEMBAHASAN

Islam sendiri sebenarnya telah mengatur berbagai hal mengenai puasa, baik yang wajib, sunnah, makruh, haram sekalipun, misal puasa wajib meliputi puasa ramadan, puasa nadzar. Puasa sunah meliputi puasa senin kamis, puasa Assyura, puasa Sya'ban,. Puasa makruh yaitu puasa yang dilakukan terus menerus sepanjang masa kecuali pada bulan haram dan juga tiap hari Jumat saja atau hari Sabtu saja. Sedangkan puasa haram adalah puasa pada hari Raya Idul Fitri dan Adha serta hari Tasyriq. Puasa menurut Agama Islam sendiri adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya, mulai

dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari dengan niat dan beberapa syarat. Sebagaimana dalam firman Allah swt. Dalam surah Al-Baqarah 187, yang artinya “Dan makan minumlah hingga terang bagimu benang putih dari benang hitam, yaitu fajar” (Al Baqarah :)187.¹

Namun dalam hal ini masyarakat Jawa atau yang sering disebut dengan orang Jawa memang memiliki tradisi dan budaya yang unik, tradisi dan budaya yang berbeda dari etnis yang lain. Tradisi ini adalah suatu perilaku atau cara berpikir dan bertindak yang selalu berpegang teguh pada norma dan adat kebiasaan yang secara turun temurun (Moeliono, 1988:959).² Masyarakat Jawa mempunyai beragam warisan budaya warisan nenek moyang yang masih dipertahankan oleh para pengikutnya. Salah satunya adalah kepercayaan Kejawen yang dianggap sebagai falsafah hidup masyarakat Jawa. Orang yang meyakini dan mengamalkan seluruh ajaran dan ibadah agama Kejawen disebut penganut Kejawen. Musman (2015, hal. 15-16) menjelaskan bahwa pandangan hidup atau filsafat Jawa yang dianut orang Jawa dipengaruhi oleh tradisi sebelum agama masuk ke pulau Jawa dan setelah agama masuk ke pulau Jawa terjadi penyatuan dan penyesuaian semua gejala yang terjadi untuk mencapai kebahagiaan dalam hidup. Kebahagiaan dalam hidup oleh penghayat Kejawen dicapai dengan melakukan tirakat, salah satunya dengan berpuasa.³

Salah satu dari tradisi dan budaya masyarakat Jawa adalah melakukan puasa mutih bagi calon pengantin. Tetapi tidak semua masyarakat Jawa melakukan puasa mutih hanya untuk melangsungkan pernikahan saja, karena Jawa itu dimana-mana terpecah diberbagai daerah maka dari itu pasti terdapat perbedaan tradisi, tetapi yang lebih menonjol atau yang lebih terkenal itu puasa mutih untuk melangsungkan pernikahan. Puasa mutih sebelum menikah adalah suatu tradisi atau budaya bagi masyarakat Jawa.

Pernikahan pada dasarnya mempersatukan dua insan yang berbeda baik dari segi kehidupan, perilaku, lingkungan, kebiasaan, dan lain-lain. Pernikahan juga merupakan suatu ikatan jasmani dan rohani, yaitu hubungan antara dua insan dari keluarga, sifat, adat istiadat, dan budaya yang berbeda. Pernikahan juga membutuhkan penyesuaian terus menerus. Selain cinta, semua pernikahan juga memerlukan saling pengertian yang mendalam dan kemauan untuk menerima bahwa latar belakang masing-masing pasangan adalah bagian dari kepribadiannya. Ketika seseorang menikah, dia tidak hanya mempersatukan dirinya sendiri, tetapi juga seluruh kerabatnya. Untuk mencapai tujuan perkawinan yang luhur, sakral dan agung, diperlukan persyaratan dan persiapan yang cukup baik bagi kedua calon mempelai, baik persiapan psikis atau bathin dan mental

¹ Sulaiman Rasjid, *Fiqh Islam*, T.T.

² Emalia Nova Sustyorini, “Mantra Tata Rias Pengantin Di Kabupaten Lamongan,” *Jurnal Ilmu Sosial & Humaniora* 4(1), 1 September 2016.

³ Mega Ariyanti, “Konsep Tirakat Puasa Kejawen Bagi Penghayat Kepercayaan Kejawen,” 19-05-2020, Seminar Internasional Riksa Bahasa Xiii, No. [Http://Proceedings.Upi.Edu/Index.Php/Riksabahasa/Issue/View/10](http://Proceedings.Upi.Edu/Index.Php/Riksabahasa/Issue/View/10) (23 November 2019): 609.

maupun persiapan materiil. Untuk meperkuat persiapan batin, dalam tradisi sebagian orang Jawa masih ada yang melaksanakan “puasa mutih”.⁴

Puasa mutih adalah puasa tidak makan dan minum apapun. Mutih artinya hanya makan nasi putih dan minum air putih selama menjalani laku puasa mutih.⁵ Orang yang mutih artinya orang yang sedang tirakat atau laku prihatin dengan cara puasa mutih. Puasa mutih adalah puasa yang termasuk berat untuk dijalankan atau dilakukan, bukan hanya siap fisik, batin orang yang puasa mutih juga harus siap. Orang yang menjalani puasa mutih juga makan sahur dan berbuka puasa pada jam yang sama setelah puasa sehari semalam. Namun, ia hanya makan nasi putih dan minum air putih. Selain itu, puasa mutih dilakukan dalam waktu 3 hari, 7 hari, atau bahkan lebih dari tujuh hari.⁶ Puasa ini dilakukan selama 24 jam (sehari penuh) sehingga pelaku hanya makan dan minum sekali dalam sehari. Pelaksananya dapat dilakukan dengan jumlah hari ganjil dan bisa mencapai 40 hari. Penamaan mutih berasal dari jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi selama menjalani tirakat. Mutih melambangkan menyucian diri, baik jiwa maupun raga. Oleh karena itu, puasa mutih dikonsepsikan sebagai cara seseorang untuk memutihkan atau menyucikan jiwa dan raga dari dosa yang pernah diperbuat dengan menjalani laku tertentu untuk pencapaiannya. Selain itu, mutih dimaknai pula sebagai cara membuang energi negatif.⁷ Adapun manfaat puasa mutih ialah:

- a. Memperbaiki kualitas batin, moral akhlak, serta perilaku hingga mencapai kondisi "putih" dalam arti bersih tidak dipenuhi dosa, kesalahan, serta pengaruh nafsu rendah keduniawian.
- b. Dengan dicapainya kondisi putih-bersih seperti itu, diharapkan permohonannya kepada Allah akan mudah dikabulkan.
- c. Sering dijalani dalam rangka membangun landasan batin dalam olah kanuragan untuk memperoleh kesaktian, ajian, atau kekuatan tertentu.⁸

HASIL ANALISIS/WAWANCARA

a. Pengertian puasa mutih

Puasa mutih itu ada 3 versi :

Pertama, yaitu mutih diambil dari kata putih dalam bahasa arab disebut baidhun atau bayaadhun atau baidha’u artinya putih, dalam Syariat Islam Rasulullah saw. Menjelaskan kepada umat bahwa puasa baidh itu hukumnya Sunnah, puasa baidh ini disunnahkan untuk dilakukan pada setiap bulan qamariah atau hijriyah tepatnya

⁴ Nurul Saniah Dan Firdayanti Firdaus, “Pola Komunikasi Pernikahan Antar Suku Di Kecamatan Kualuh Hilir (Studi Kasus Suku Batak Dan Jawa),” *Journal Of Social Science Research*, 3 Nomor 6 (2023). <https://J-Innovative.Org/Index.Php/Innovative>

⁵ Amal Taufiq, “Perilaku Ritual Warok Ponorogo Dalam Perspektif Teori Tindakan Max Weber,” *Jurnal Sosiologi Islam*, 3 No.2 (Oktober 2013).

⁶ Gesta Bayuadhy, *Lelaku Dan Tirakat Orang Jawa* (Yogyakarta: Diva Press, 2024), 107.

⁷ Ariyanti, “Konsep Tirakat Puasa Kejawan Bagi Penghayat Kepercayaan Kejawan,” 612.

⁸ Iman Budhi Santoso, *Laku Prihatin : Seni Hidup Bahagia Orang Jawa* (Yogyakarta: Diva Press, 2022), 102.

pada tanggal 13, 14, dan 15 setiap bulan qomariah atau hijriah sebagaimana disunnahkan puasa baidh ini maka apabila definisi puasa mutih itu diambil dari puasa baidh maka hukumnya juga Sunnah.

Kedua, puasa mutih dalam istilah jawa atau masyarakat jawa khususnya Islam kejawen, puasa mutih itu puasa yang dilakukan sahur ataupun buka nya itu hanya mengonsumsi nasi putih saja tanpa lauk tanpa sayur begitu pun juga dengan minumannya hanya air putih saja, ini puasa yang hukumnya boleh, dengan catatan selama tidak memudhorotkan bagi dirinya dan sesuai saja pelaksanaannya dalam puasa yang diajarkan dalam Syariat Islam.

Ketiga, puasa mutih juga menurut masyarakat Islam kejawen adalah puasa yang mana sahur dan bukanya itu tidak boleh memakan lauk dari pada makhluk yang bernyawa seperti ikan, ayam, intinya yang bernyawa itu tidak boleh dimakan itu menurut islam kejawen.

Puasa mutih merupakan sebuah ritual kebudayaan yang melekat pada aliran kejawen dari tanah jawa, maksud ritual ini yaitu dengan tidak makan dan minum selain yang berwarna putih selama 3 hari, 7 hari, atau bahkan mungkin sampai 40 hari. Pada masyarakat jawa ini biasanya ada yang melakukan puasa mutih ini ketika ingin melangsungkan perkawinan, dengan niat untuk memutihkan membersihkan hati dan pikiran, untuk membuka aura kecantikan pengantin wanita dan aura ketampanan pengantin pria saat pernikahan digelar, kemudian agar niat baik calon pengantin untuk menikah dilancarkan, dan hal-hal baik lainnya selagi tidak memudhorotkan diri sendiri dan tidak menentang atau melanggar syariat islam. Tetapi bahwa tidak semua masyarakat jawa itu melakukan puasa mutih hanya untuk melangsungkan perkawinan saja, karena suku jawa atau masyarakat jawa itu luas dimana-mana diberbagai daerah, maka dari itu terdapat perbedaan tradisi ketika melakukan puasa mutih ini.

Puasa mutih pada masyarakat jawa khususnya islam kejawen ini hukumnya mubah (boleh) dengan catatan tidak boleh melanggar syariat islam salah satunya, yaitu selama melakukan puasa mutih tidak boleh terdapat mudhorot didalamnya.

b. Tata cara pelaksanaan puasa mutih

Pada intinya prosesi tata cara pelaksanaan puasa mutih ini sama seperti pelaksanaan puasa pada umumnya seperti puasa wajib dan sunnah, tetapi ada hal hal yang sedikit membedakan seperti halnya niat puasa mutih itu berbeda dengan niat puasa wajib ataupun puasa sunnah, dan waktu pelaksanaannya pun berbeda dengan puasa wajib pada umumnya, puasa mutih ini biasanya dilakukan pada hari hari tertentu seperti 13, 14, 15 dibulan hijriah atau qamariah ini untuk puasa mutih menurut syariat islam, tetapi pada masyarakat jawa khususnya Islam kejawen berbeda, biasanya bisa dilakukan pada momen tertentu tergantung kehendak dan keyakinan masing masing, biasanya puasa mutih dilakukan untuk tirakat. Puasa mutih ini terkadang dilakukan 3 hari, 7 hari, atau mungkin juga bisa dilakukan selama 40 hari.

c. Dalil

Abu Dzar radhiyallâhu ‘anhu pun menyatakan, bahwa Rasulullah swt. pernah bersabda kepadanya,

يَا أَبَا ذَرٍّ إِذَا صُمْتَ مِنَ الشَّهْرِ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ فَصُمْ ثَلَاثَ عَشْرَةَ وَأَرْبَعَ عَشْرَةَ وَخَمْسَ عَشْرَةَ

Artinya : “Jika engkau ingin berpuasa tiga hari setiap bulannya, maka berpuasalah pada tanggal 13, 14, 15 (dari bulan Hijriyah).” (Hadist Riwayat At-Tarmidzi, Sunan At-Tirmidzi, juz III, hal 134, hadist no 761 dan Abu ‘Isa [At-Tirmidzi mengatakan bahwa hadits ini hasan].

إن الله جميلٌ يحب الجمال

Artinya : “Sesungguhnya Allah maha indah dan mencintai keindahan” (H.R Muslim).

Allah swt. itu sesungguhnya suka atau mencintai keindahan, jika tujuan seorang dalam melakukan sesuatu itu tidak melanggar syariat. Begitu juga dengan puasa mutih, apabila orang yang melakukan puasa mutih ini dengan mengharap mendapatkan manfaat tertentu seperti kesehatan, atau untuk kebersihan diri dan lain lain, intinya untuk mengharap hal hal baik, maka itu diperbolehkan hukumnya, karena Allah swt. menyukai dengan hal hal yang indah asalkan tidak bertentangan dengan agama (syariat islam) dan memudhorotkan diri sendiri.

KESIMPULAN

Puasa mutih adalah puasa yang tidak makan dan minum apapun selain yang berwarna putih. Mutih artinya hanya makan nasi putih dan minum air putih selama menjalani laku puasa mutih. Penamaan mutih berasal dari jenis makanan dan minuman yang dikonsumsi selama menjalani tirakat. Mutih melambangkan menyucian diri, baik jiwa maupun raga. Oleh karena itu, puasa mutih dikonsepsikan sebagai cara seseorang untuk memutihkan atau menyucikan jiwa dan raga dari dosa yang pernah diperbuat dengan menjalani laku tertentu untuk pencapaiannya. Selain itu, mutih dimaknai pula sebagai cara membuang energi negatif.

Puasa mutih ini di lakukan bukan semata mata hanya untuk melangsungkan pernikahan saja, karena suku jawa atau masyarakat jawa itu terpecah belah di berbagai daerah maka dari itu tidak semuanya mempunyai tradisi yang sama yaitu puasa mutih untuk pernikahan saja, tetapi tergantung tradisi dan kebiasaan masing masing daerah, yang mana mereka mempunyai tradisi dan niat tersendiri dalam melakukan puasa mutih ini, dengan catatan selagi tidak memudhorotkan diri sendiri dan tidak melanggar syariat islam maka di perbolehkan.

DAFTAR PUSTAKA

Ariyanti, Mega. “Konsep Tirakat Puasa Kejawen Bagi Penghayat Kepercayaan Kejawen.” 19-05-2020, Seminar Internasional Riksa Bahasa Xiii, No.

[Http://Proceedings.Upi.Edu/Index.Php/Riksabahasa/Issue/View/10](http://Proceedings.Upi.Edu/Index.Php/Riksabahasa/Issue/View/10) (23 November 2019).

Bayuadhy, Gesta. *Lelaku Dan Tirakat Orang Jawa*. Yogyakarta: Diva Press, 2024.

Budhi Santoso, Iman. *Laku Prihatin : Seni Hidup Bahagia Orang Jawa*. Yogyakarta: Diva Press, 2022.

Nova Sustyorini, Emalia. "Mantra Tata Rias Pengantin Di Kabupaten Lamongan," *Jurnal Ilmu Sosial & Humairora* 4(1), 1 September 2016.

Rasjid, Sulaiman. *Fiqh Islam*, T.T.

Saniah, Nurul, Dan Firdayanti Firdaus. "Pola Komunikasi Pernikahan Antar Suku Di Kecamatan Kualuh Hilir (Studi Kasus Suku Batak Dan Jawa)," *Journal Of Social Science Research*, 3 Nomor 6 (2023).

Taufiq, Amal. "Perilaku Ritual Warok Ponorogo Dalam Perspektif Teori Tindakan Max Weber," *Jurnal Sosiologi Islam*, 3 No.2 (Oktober 2013).