

Konsep Dasar Puasa dan I'tikaf

Amalia Ramadhani¹, Imron Ashari², Muhammad Ngabid Ngadani³, Saskia Dwi Agnesia⁴, Nur Wakhid⁵

Program Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto, Banyumas, Indonesia^{1,2,3,4,5}

*Email : 254110402158@mhs.uinsaizu.ac.id, 254110402170@mhs.uinsaizu.ac.id,
254110402181@mhs.uinsaizu.ac.id, 254110402193@mhs.uinsaizu.ac.id, nurwakhid24@uinsaizu.ac.id

Sejarah Artikel:

Diterima 04-06-2026
Disetujui 10-06-2026
Diterbitkan 12-06-2026

ABSTRACT

Fasting and i'tikaf are important acts of worship in Islam with deep spiritual and social dimensions. This study aims to examine the basic concepts of fasting and i'tikaf and their legal implications in a Muslim's life. The method used is qualitative research with a library research approach by referring to classical and contemporary Islamic jurisprudence literature. The results show that fasting functions as a means of self-control and increasing piety, while i'tikaf serves as a medium to draw closer to Allah SWT, especially during Ramadan. Both are closely related in shaping a more spiritual and disciplined Muslim personality.

Keywords: Fasting, I'tikaf, Islamic Jurisprudence, Ramadan.

ABSTRAK

Puasa dan i'tikaf merupakan ibadah penting dalam Islam yang memiliki dimensi spiritual dan sosial yang mendalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep dasar puasa dan i'tikaf serta implikasi hukumnya dalam kehidupan seorang Muslim. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (library research) dengan merujuk pada literatur fikih klasik dan kontemporer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa puasa berfungsi sebagai sarana pengendalian diri dan peningkatan ketakwaan, sedangkan i'tikaf menjadi media untuk mendekatkan diri secara total kepada Allah SWT, khususnya pada bulan Ramadan. Keduanya memiliki keterkaitan erat dalam membentuk pribadi Muslim yang lebih spiritual dan disiplin dalam beribadah.

Katakunci: Puasa, I'tikaf, Fikih Ibadah, Ramadan.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Ramadhani, A., Ashari, I., Ngadani, M. N., Agnesia, S. D., & Wakhid, N. (2026). Konsep Dasar Puasa dan I'tikaf. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 5547-5552. <https://doi.org/10.63822/ye9dz280>

PENDAHULUAN

Ibadah dalam Islam tidak hanya dipahami sebagai kewajiban ritual, tetapi juga sebagai sarana pembinaan spiritual, moral, dan sosial bagi setiap Muslim. Setiap ibadah memiliki tujuan utama untuk membentuk manusia yang bertakwa serta mampu menjaga keseimbangan antara aspek lahiriah dan batiniah. Dalam hal ini, puasa dan i'tikaf merupakan dua bentuk ibadah yang memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas keimanan, khususnya pada bulan Ramadan. Puasa sebagai ibadah wajib mengajarkan pengendalian diri dari berbagai hawa nafsu, sedangkan i'tikaf sebagai ibadah sunnah menjadi sarana untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui intensitas ibadah yang lebih tinggi.

Puasa tidak hanya bermakna menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menahan diri dari segala perbuatan yang dapat merusak nilai ibadah, seperti berkata kasar, berbohong, dan perbuatan negatif lainnya. Dengan demikian, puasa berfungsi sebagai proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) yang mampu membentuk karakter sabar, disiplin, dan peduli terhadap sesama. Sementara itu, i'tikaf dilakukan dengan berdiam diri di masjid dalam rangka beribadah secara total, terutama pada sepuluh hari terakhir Ramadan, sebagaimana dicontohkan oleh Nabi Muhammad SAW. Ibadah ini memberikan kesempatan bagi seorang Muslim untuk melakukan refleksi diri dan memperbaiki hubungan spiritual dengan Allah SWT.

Namun dalam praktiknya, masih banyak umat Islam yang belum memahami secara mendalam konsep dasar puasa dan i'tikaf, baik dari segi pengertian, hukum, maupun hikmah yang terkandung di dalamnya. Puasa sering kali dijalankan hanya sebagai rutinitas tahunan tanpa pemahaman yang utuh, sedangkan i'tikaf kurang mendapatkan perhatian meskipun memiliki keutamaan yang besar. Selain itu, kesibukan dan tuntutan kehidupan modern juga menjadi tantangan dalam menjaga kualitas ibadah tersebut. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang komprehensif mengenai puasa dan i'tikaf agar umat Islam dapat mengamalkannya secara optimal dan mencapai tujuan utama, yaitu meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan normatif-teologis. Pendekatan ini bertujuan untuk mengkaji konsep dasar puasa dan i'tikaf berdasarkan sumber-sumber hukum Islam, yaitu Al-Qur'an, hadis, serta pendapat para ulama yang terdapat dalam berbagai literatur fikih. Melalui pendekatan ini, penelitian berupaya memahami hukum, syarat, rukun, dan hikmah yang terkandung dalam kedua ibadah tersebut secara mendalam.

Jenis penelitian yang digunakan adalah studi kepustakaan (*library research*). Data penelitian diperoleh dari sumber primer berupa Al-Qur'an, hadis, dan kitab-kitab fikih, serta sumber sekunder berupa buku, jurnal ilmiah, artikel, dan karya akademik lain yang relevan dengan tema puasa dan i'tikaf. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dengan cara membaca, menelaah, dan mencatat informasi yang berkaitan dengan objek penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan metode deskriptif kualitatif, yaitu dengan mengorganisasi, mengklasifikasi, dan menginterpretasikan data yang telah dikumpulkan sehingga diperoleh pemahaman yang sistematis mengenai konsep puasa dan i'tikaf. Untuk meningkatkan keabsahan data, penelitian ini membandingkan berbagai sumber referensi yang relevan sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pelaksanaan dan nilai-nilai yang terkandung dalam kedua ibadah tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. PUASA

1. Pengertian

Puasa (*shaum*) secara etimologi berarti menahan diri dari sesuatu. Dalam terminologi fikih Islam, puasa didefinisikan sebagai menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan, seperti makan, minum, dan hubungan suami istri, sejak terbit fajar hingga terbenam matahari dengan disertai niat karena Allah SWT. Definisi ini menunjukkan bahwa puasa bukan sekadar aktivitas fisik, tetapi juga mencakup dimensi spiritual dan moral yang lebih luas.

Dalam perspektif yang lebih mendalam, puasa merupakan ibadah yang mengintegrasikan aspek lahiriah dan batiniah. Secara lahiriah, seseorang menahan diri dari kebutuhan biologis, sedangkan secara batiniah, ia dituntut untuk menjaga hati, pikiran, dan perilaku dari hal-hal yang dapat merusak nilai ibadah. Oleh karena itu, puasa sering disebut sebagai sarana *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang berfungsi untuk membersihkan diri dari sifat-sifat tercela seperti kesombongan, amarah, dan keserakahan.

2. Dasar hukum puasa

Kewajiban puasa ditegaskan dalam Al-Qur'an, khususnya dalam QS. Al-Baqarah ayat 183 yang menjelaskan bahwa puasa diwajibkan bagi orang-orang beriman agar mencapai derajat ketakwaan (*la'allakum tattaqun*). Ayat ini menunjukkan bahwa tujuan utama puasa bukan sekadar menahan lapar dan dahaga, melainkan membentuk karakter manusia yang bertakwa.

Selain Al-Qur'an, banyak hadis yang menjelaskan keutamaan puasa. Salah satunya menyebutkan bahwa puasa adalah ibadah yang memiliki keistimewaan khusus karena pahalanya langsung diberikan oleh Allah SWT. Hal ini menegaskan bahwa puasa memiliki nilai keikhlasan yang sangat tinggi, karena pelaksanaannya tidak selalu dapat dilihat oleh orang lain. Dengan demikian, puasa menjadi indikator kejujuran dan integritas seorang Muslim dalam menjalankan ajaran agamanya.

3. Syarat, Rukun, dan Hal yang Membatalkan Puasa

Dalam fikih Islam, keabsahan puasa ditentukan oleh terpenuhinya syarat dan rukun tertentu. Syarat wajib puasa meliputi Islam, baligh, berakal, serta mampu melaksanakannya. Sedangkan syarat sah puasa mencakup keadaan suci dari haid dan nifas bagi perempuan serta dilakukan pada waktu yang telah ditentukan.

Adapun rukun puasa terdiri dari dua hal utama, yaitu niat dan menahan diri dari segala yang membatalkan puasa. Niat menjadi unsur fundamental karena membedakan antara ibadah dan kebiasaan biasa. Tanpa niat, puasa tidak memiliki nilai ibadah dalam perspektif syariat.

Selain itu, terdapat beberapa hal yang dapat membatalkan puasa, seperti makan dan minum dengan sengaja, muntah dengan disengaja, serta hubungan suami istri di siang hari. Pemahaman terhadap hal-hal ini sangat penting agar seorang Muslim dapat menjaga kesempurnaan ibadah puasanya dan menghindari kesalahan dalam praktiknya.

4. Hikmah dan Dimensi Puasa

Puasa memiliki hikmah yang sangat luas dan mencakup berbagai aspek kehidupan. Dari sisi spiritual, puasa meningkatkan ketakwaan dan memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Dari sisi moral,

puasa melatih kesabaran, kejujuran, dan pengendalian diri. Sementara dari sisi sosial, puasa menumbuhkan rasa empati terhadap kaum dhuafa, sehingga mendorong munculnya sikap solidaritas dan kepedulian sosial.

Selain itu, dalam perspektif kesehatan, puasa memberikan manfaat bagi tubuh, seperti membantu proses detoksifikasi dan menjaga keseimbangan metabolisme. Hal ini menunjukkan bahwa puasa merupakan ibadah yang tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga secara fisik dan sosial. Dengan demikian, puasa dapat dipahami sebagai ibadah yang bersifat holistik dan menyeluruh dalam membentuk kualitas hidup manusia.

B. I'TIKAF

1. Pengertian

I'tikaf secara bahasa berarti berdiam diri atau menetap di suatu tempat. Dalam istilah fikih, i'tikaf adalah berdiam diri di dalam masjid dengan niat beribadah kepada Allah SWT dalam jangka waktu tertentu. Ibadah ini dilakukan dengan tujuan untuk memfokuskan diri sepenuhnya pada aktivitas spiritual serta menjauhkan diri dari kesibukan duniawi.

Dalam praktiknya, i'tikaf tidak hanya sekadar berdiam diri, tetapi juga diisi dengan berbagai bentuk ibadah seperti salat sunnah, membaca Al-Qur'an, dzikir, dan doa. Hal ini menjadikan i'tikaf sebagai salah satu bentuk ibadah yang memiliki nilai kontemplatif yang tinggi, di mana seorang Muslim dapat melakukan refleksi diri secara mendalam.

2. Dasar Hukum I'tikaf

I'tikaf merupakan ibadah sunnah yang sangat dianjurkan, terutama pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadan. Praktik ini didasarkan pada kebiasaan yang dilakukan oleh Nabi Muhammad SAW yang secara konsisten melaksanakan i'tikaf pada waktu tersebut hingga wafatnya.

Keutamaan i'tikaf juga berkaitan erat dengan upaya mencari malam Lailatul Qadar, yaitu malam yang lebih baik dari seribu bulan. Dengan melaksanakan i'tikaf, seorang Muslim memiliki peluang lebih besar untuk memperoleh keberkahan malam tersebut. Oleh karena itu, i'tikaf menjadi ibadah yang memiliki nilai spiritual yang sangat tinggi.

3. Syarat, Rukun, dan Adab I'tikaf

Syarat i'tikaf meliputi Islam, berakal, dan dilakukan di masjid. Sementara itu, rukun i'tikaf terdiri dari niat dan berdiam diri di dalam masjid. Dalam pelaksanaannya, i'tikaf tidak dibatasi oleh waktu tertentu, namun dianjurkan untuk dilakukan dalam jangka waktu yang cukup agar mendapatkan manfaat spiritual yang maksimal.

Selain syarat dan rukun, terdapat pula adab-adab yang perlu diperhatikan dalam i'tikaf, seperti menjaga kesucian diri, memperbanyak ibadah, serta menghindari aktivitas yang tidak bermanfaat. Seorang yang beri'tikaf juga dianjurkan untuk menjaga lisan dan perilaku agar tetap dalam kondisi yang mendukung kekhusyukan ibadah.

4. Hikmah I'tikaf

I'tikaf memiliki hikmah yang sangat besar dalam pembinaan spiritual seorang Muslim. Ibadah ini memberikan kesempatan untuk mendekati diri secara total kepada Allah SWT, sehingga mampu meningkatkan kualitas keimanan dan ketakwaan. Selain itu, i'tikaf juga berfungsi sebagai sarana untuk menenangkan jiwa dan mengurangi tekanan akibat kesibukan kehidupan sehari-hari.

Lebih dari itu, i'tikaf juga menjadi momen refleksi diri yang sangat penting. Dalam suasana yang tenang dan penuh ibadah, seorang Muslim dapat mengevaluasi dirinya, memperbaiki kesalahan, serta merencanakan kehidupan yang lebih baik di masa depan. Dengan demikian, i'tikaf tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga pada pembentukan karakter dan kepribadian.

C. Keterkaitan Puasa dan I'tikaf

Puasa dan i'tikaf merupakan dua ibadah dalam Islam yang memiliki keterkaitan erat, terutama dalam pelaksanaannya pada bulan Ramadhan. Puasa tidak hanya dimaknai sebagai menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana pengendalian hawa nafsu serta pembersihan jiwa dari berbagai dorongan negatif. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam Al-Qur'an:

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

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa” (QS. Al-Baqarah: 183).

Ayat tersebut menunjukkan bahwa tujuan utama puasa adalah mencapai ketakwaan, yaitu kondisi spiritual yang menjadi landasan dalam mendekati diri kepada Allah. Dalam keadaan ini, seorang muslim dipersiapkan secara lahir dan batin untuk meningkatkan kualitas ibadahnya, termasuk melalui i'tikaf.

I'tikaf hadir sebagai bentuk penyempurnaan dari ibadah puasa, yaitu dengan berdiam diri di masjid disertai niat untuk beribadah dan meninggalkan aktivitas duniawi. Hal ini ditegaskan dalam firman Allah:

وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ

“Dan janganlah kamu campuri mereka itu, sedang kamu beri'tikaf dalam masjid” (QS. Al-Baqarah: 187).

Ayat ini menunjukkan bahwa i'tikaf merupakan ibadah yang dilakukan di masjid dengan menjaga kesucian serta fokus dalam beribadah kepada Allah. Praktik i'tikaf biasanya dilakukan pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan, sebagaimana hadis dari 'Aisyah radhiyallahu 'anha:

كَانَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَعْتَكِفُ الْعَشْرَ الْأَوَّلَ مِنْ رَمَضَانَ حَتَّى تَوَفَّاهُ اللَّهُ

“Rasulullah SAW beri'tikaf pada sepuluh hari terakhir bulan Ramadhan hingga beliau wafat” (HR. Bukhari).

Keterkaitan antara puasa dan i'tikaf juga terlihat dari fungsi keduanya yang saling melengkapi. Puasa berperan sebagai proses pengendalian diri dan penyucian jiwa, sedangkan i'tikaf menjadi sarana pengisian jiwa dengan berbagai aktivitas ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca Al-Qur'an. Dengan kondisi berpuasa, seseorang akan lebih mudah mencapai kekhusyukan dalam i'tikaf karena hawa nafsu telah lebih terkendali.

Selain itu, kedua ibadah ini sama-sama mengandung nilai pendidikan spiritual yang tinggi, seperti kesabaran, keikhlasan, dan ketundukan kepada Allah. Puasa melatih kesabaran dalam menahan keinginan, sedangkan i'tikaf melatih konsistensi dalam beribadah serta fokus dalam mendekati diri kepada Allah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa puasa dan i'tikaf merupakan satu kesatuan ibadah yang saling melengkapi. Puasa menjadi landasan dalam membangun ketakwaan, sementara i'tikaf menjadi puncak dari penguatan spiritual tersebut. Keduanya bersama-sama mengantarkan seorang muslim menuju tingkat kedekatan yang lebih tinggi kepada Allah, khususnya dalam bulan Ramadhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa puasa dan i'tikaf merupakan dua ibadah penting dalam Islam yang memiliki dimensi spiritual, moral, dan sosial yang sangat luas. Puasa tidak hanya dimaknai sebagai menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga sebagai sarana pengendalian diri dari berbagai hawa nafsu serta upaya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*). Melalui puasa, seorang Muslim dilatih untuk menjadi pribadi yang sabar, disiplin, jujur, serta memiliki kepedulian sosial terhadap sesama.

Sementara itu, i'tikaf merupakan ibadah sunnah yang berfungsi sebagai sarana untuk mendekatkan diri secara total kepada Allah SWT dengan cara berdiam diri di masjid dan memperbanyak ibadah. Ibadah ini memiliki nilai spiritual yang tinggi, terutama ketika dilaksanakan pada bulan Ramadan, karena menjadi momentum untuk meningkatkan kualitas keimanan serta mencari keutamaan malam Lailatul Qadar. Dengan i'tikaf, seorang Muslim dapat melakukan refleksi diri dan memperbaiki hubungan spiritualnya dengan Allah SWT.

Dengan demikian, puasa dan i'tikaf memiliki keterkaitan yang sangat erat dan saling melengkapi dalam membentuk kepribadian Muslim yang bertakwa. Puasa berperan sebagai latihan pengendalian diri secara lahiriah, sedangkan i'tikaf memperkuat aspek batiniah melalui intensitas ibadah yang lebih tinggi. Oleh karena itu, pemahaman dan pengamalan kedua ibadah ini secara optimal sangat penting agar tujuan utama ibadah, yaitu mencapai ketakwaan dan kedekatan dengan Allah SWT, dapat terwujud dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2018). *Fikih Ibadah*. Jakarta: Amzah.
- Al-Asqalani, I. H. (2000). *Fath al-Bari Syarh Shahih al-Bukhari*. Beirut: Dar al-Ma'rifah.
- Al-Fiqh al-Islami wa Adillatuhu. (2011). Damaskus: Dar al-Fikr.
- Fiqh al-Sunnah. (2008). Kairo: Dar al-Fath.
- Dewantoro, D., & Utami, R. R. (2025). Relevansi konsep bertapa dalam Serat Wedhatama Darmalaksana dengan konsep i'tikaf. *Argopuro: Jurnal Multidisiplin Ilmu Bahasa*, 11(2).
- Fitriani, A. (2009). *Konsep Puasa dalam Al-Qur'an Al-Hadits dan Kitab Tripitaka (Studi Perbandingan)*. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Jakarta: Gema Insani.
- Shahih al-Bukhari. Beirut: Dar Ibn Katsir.
- Shahih Muslim. Beirut: Dar Ihya al-Turats al-'Arabi.
- Mardani. (2016). *Pendidikan Agama Islam untuk Perguruan Tinggi*. Jakarta: Kencana.
- Muna, N., Himmawan, D., & Rusydi, I. (2023). I'tikaf sebagai meditasi Islam. *Risalah: Jurnal Pendidikan dan Studi Islam*, 9(1), 317–326. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v9i1.501
- Nasution, H. (2019). *Islam Ditinjau dari Berbagai Aspeknya*. Jakarta: UI Press.
- Tafsir al-Misbah. (2002). Jakarta: Lentera Hati.
- Fiqh Islam Wa Adillatuhu Jilid 3. (2010). Jakarta: Gema Insani.
- Syarifuddin, A. (2014). *Garis-Garis Besar Fiqh*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sabiq, S. (2013). *Ringkasan Fikih Sunnah*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar.