

## KONSEP TIRAKAT PUASA KEJAWEN BAGI PENGHAYAT KEPERCAYAAN KEJAWEN

**Mega Ariyanti**

Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia  
megaariyanti94@mail.ugm.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian bertujuan untuk menganalisis konsep-konsep dari penamaan puasa *Kejawen* bagi penghayat *Kejawen* serta pemaknaan dalam laku tirakat puasa *Kejawen* bagi spiritual penghayatnya. Metode penyediaan data menggunakan metode simak dengan pengamatan pada sumber kepustakaan sebagai sumber data sekunder menggunakan teknik sadap dan teknik catat. Selain itu, digunakan pula metode wawancara dengan teknik rekam dan teknik catat. Metode analisis data menggunakan pendekatan eksperiensial dan *prominence*. Hasil analisis data disajikan menggunakan metode informal. Hasil dari penelitian ini didapatkan ada 18 jenis puasa Jawa yang diamalkan oleh penghayat kepercayaan *Kejawen*. Nama-nama puasa *Kejawen* lahir dari konsep pemikiran masyarakat Jawa mengenai falsafah hidup orang Jawa untuk menjadi manusia sempurna dalam mencapai kebahagiaan hidup. Nama-nama puasa tersebut berkaitan dengan referen-referen penyusunnya, baik berupa aktivitas, pengaturan makan dan minum, serta hal-hal terkait lainnya secara fisik. Selain itu, puasa *Kejawen* memiliki wujud interpretasi spiritual sebagai sebuah tirakat masyarakat untuk memperoleh memperoleh hajat yang diinginkan maupun keilmuan tertentu yang dapat bermanfaat bagi kehidupan pribadi, keluarga, dan lingkungan sekitarnya, baik pada sesama manusia maupun alam. Seorang penghayat dapat menguasai keilmuan tertentu melalui tirakat puasa yang terhitung berat dan harus dilakukan secara penuh keyakinan.

**Kata Kunci:** Puasa; Kejawen; Interpretasi; Penghayat; Tirakat.

### PENDAHULUAN

Masyarakat Jawa memiliki berbagai warisan kebudayaan dari para leluhur yang masih dipertahankan oleh masyarakat penganutnya, salah satunya kepercayaan yang dianggap sebagai falsafah hidup orang Jawa, yaitu kepercayaan *Kejawen*. Menurut Koentjaraningrat (1984), *Kejawen* disebut juga sebagai *Agami Jawi*, yaitu bentuk agama Islam orang Jawa. Maksud dari *Kejawen* tersebut adalah suatu kompleks keyakinan dan konsep-konsep Hindu-Budha yang cenderung ke arah mistik tercampur menjadi satu dan diaku sebagai agama Islam. Sebaliknya, menurut Musman (2015), Yana MH (2010), dan Bayuadhy (2015) bahwa *Kejawen* tidak termasuk kategori keagamaan, melainkan dapat disebut sebagai pandangan hidup orang Jawa, keyakinan orang Jawa, atau filsafat yang hadir sejak adanya orang Jawa. Orang yang meyakini dan menjalankan segala ajaran dan ibadah kepercayaan *Kejawen* disebut sebagai penghayat *Kejawen*. Musman (2015, hal. 15-16) menjelaskan bahwa pandangan hidup atau filsafat Jawa yang dianut orang Jawa dipengaruhi oleh tradisi-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.

Puasa oleh penghayat *Kejawen* memiliki konsep-konsep khusus dalam aktivitas yang dilakukan sehingga memengaruhi sistem penamaan dan pemaknaannya. Nama-nama puasa *Kejawen* lahir dari konsep-konsep pemikiran masyarakat penghayat *Kejawen* dalam melakukan tirakat puasa untuk mencapai manusia sempurna. Nama-nama tersebut memiliki makna yang kompleks berdasar pada pengalaman yang pernah dialami secara riil. Penamaan macam-macam puasa *Kejawen* terbentuk dari konsep-konsep yang lahir dari proses kognisi masyarakat Jawa terhadap bentuk aktivitas tirakat tersebut. Konsep-konsep tersebut dapat diskematisasikan sebagai sebuah pemahaman seseorang dengan adanya pengetahuan yang melatarbelakanginya berdasarkan pengalaman. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis konsep-konsep dari penamaan puasa *Kejawen* bagi penghayat *Kejawen* serta pemaknaan dalam laku tirakat puasa *Kejawen* bagi spiritual penghayatnya.

Konsep-konsep puasa *Kejawen* dikaji menggunakan pendekatan linguistik kognitif. Linguistik kognitif mempelajari bahasa dengan cara yang sesuai dengan apa yang diketahui tentang pikiran manusia, memperlakukan bahasa sebagai refleksi dan pengungkapan pikiran (Evans & Green, 2006, hal. 50). Kajian linguistik kognitif berkaitan dengan teori relativitas bahasa, menurut Evans (2007, hal. 128) bahwa bahasa yang digunakan dapat mempengaruhi pemikiran non-linguistik. Makna dalam linguistik kognitif diwujudkan berdasar konseptualisasi melalui konteks bahasa dan ekstra bahasa yang terintegrasi dalam pengalaman riil berbahasa dan berpikir sehingga bahasa dan pikiran saling berkaitan. Kajian makna dalam linguistik kognitif disebut semantik kognitif. Semantik kognitif (Evans, 2007, hal. 26) adalah studi yang menyelidiki hubungan antara pengalaman, sistem konseptual, dan struktur semantik yang dikodekan oleh bahasa. Analisis semantik kognitif, meliputi analisis struktur konseptual (representasi pengetahuan) dan konseptualisasi (konstruksi makna). Pemaknaan melalui konsep-konsep kognisi tersebut dapat diwujudkan melalui analisis *frame*. *Frame* (Evans, 2007, hal. 85-86) menambahkan bahwa *frame* mencakup berbagai jenis pengetahuan termasuk atribut dan hubungan antara atribut. Evans (2007) menjelaskan pula pemikiran Lawrence Barsalou (1992) bahwa *frame* adalah sebagai struktur konseptual kompleks yang digunakan untuk mewakili semua jenis kategori atau mode dasar representasi pengetahuan dengan terus diperbarui dan dimodifikasi karena pengalaman manusia yang sedang berlangsung serta digunakan dalam penalaran untuk memperoleh simpulan baru. Lee (2001, hal. 11) menambahkan bahwa *frame* sebagai pengetahuan latar belakang sehingga ketika seseorang menjelaskan sebuah kata, ia akan menjelaskan keseluruhan hal terkait kata tersebut.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Penelitian menggunakan paradigma kognitif dengan pendekatan kualitatif. Metode simak dan wawancara (*interview*) digunakan untuk memperoleh data penelitian, baik primer maupun sekunder. Data primer diperoleh dari transkripsi wawancara, sedangkan data sekunder diperoleh dari hasil menyimak sumber data kepustakaan. Metode simak atau observasi berupa pengamatan terhadap sumber data penelitian. Mahsun (2012, hal. 92) menjelaskan bahwa metode simak adalah metode pemerolehan data yang dilakukan dengan cara

menyimak pada penggunaan bahasa lisan maupun tertulis. Teknik yang digunakan untuk pemerolehan data adalah teknik sadap dan catat. Penyiapan pada bahasa tulis melalui sumber kepustakaan berupa buku, kamus, laporan penelitian, jurnal, maupun artikel terkait kebutuhan data penelitian. Setelah menyimak informasi yang terdapat pada teks dan informasi-informasi relevan, kemudian dicatat menggunakan klasifikasi yang telah ditentukan dan kebutuhan penelitian sebagai data yang akan dianalisis. Metode pemerolehan data kedua digunakan metode wawancara (*interview*) atau disebut juga dengan metode cakap. Metode cakap menurut Mahsun (2012) dan Sudaryanto (1988) digunakan untuk memperoleh data melalui kontak berupa percakapan yang terjadi antara peneliti dengan narasumber. Teknik yang digunakan dalam metode ini adalah teknik pancing dan rekam. Teknik pancing digunakan untuk memperoleh informasi mendalam dengan diberikan stimulasi dan dibantu dengan daftar tanya, sedangkan teknik rekam digunakan untuk merekam informasi selama proses wawancara sebagai acuan dalam transkripsi data lisan ke dalam tulisan untuk dianalisis. Pemilihan informan penelitian menggunakan teknik *snowball sampling* dan informan penelitian merupakan penghayat *Kejawen* serta pengamat kebudayaan Jawa. Engkus Ruswana mengatakan bahwa penghayat kepercayaan adalah penganut agama lokal yang mempercayai ajaran leluhur yang telah lama ada jauh sebelum agama-agama besar dari luar negeri datang (Tarsono, 2015).

Metode analisis data menggunakan pendekatan eksperiensial dan pendekatan pengutamaan (*prominence*). Menurut Ungerer & Schmid (2006) bahwa pendekatan eksperiensial berdasarkan pada pengalaman seseorang dengan dunia atau kehidupan sehari-hari dalam memaknai atau memahami suatu konsep-konsep tertentu. Pendekatan eksperiensial mengutamakan pada aspek pengalaman seseorang untuk menggambarkan konsep-konsep yang terbentuk dalam pikiran atau kognisi yang dibahasakan dan memiliki makna. Pendekatan pengutamaan (*prominence*), yaitu analisis data berdasarkan pada keunggulan atau bagian yang menonjol dari elemen-elemen yang terdapat dalam data penelitian. Pendekatan *prominence* dimanfaatkan untuk melihat komponen-komponen atau ciri khusus yang terdapat pada konsep tirakat puasa *Kejawen* sehingga pemaknaan dan interpretasi spiritual yang lahir dari konsep kognisi tersebut dapat diuraikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Bayuadhy (2015, hal. 157-159) menjelaskan bahwa *Kejawen* sebagai suatu kepercayaan namun berbeda dengan agama sehingga tidak dapat disetarakan. Kepercayaan *Kejawen* dianggap sebagai falsafah hidup dan mengajarkan untuk berperilaku luhur, bertindak santun, dan tidak menyakiti hati orang lain serta posisinya berada di bawah ajaran agama (tidak setara). Tirakat puasa *Kejawen* merupakan salah satu cara untuk menggapai kebahagiaan lahir dan batin bagi penghayat *Kejawen*. Menurut Yana MH (2010, hal. 31-32), bagi orang Jawa tradisi puasa sudah ada sebelum Islam masuk ke tanah Jawa dengan berbagai tujuan. Penghayat *Kejawen* percaya bahwa seseorang yang telah melakukan tirakat tersebut kelak akan mendapat pahala. Tirakat puasa *Kejawen* sekurang-kurangnya sebanyak 18 jenis, yaitu puasa *mutih*, *ngeruh*, *ngebleng*, *pati geni*, *ngelowong*, *ngrowot*, *nganyep*, *ngisdang*, *ngepel*, *ngasrep*, *senen kemis*, *wungon*, *tapa jejeg*, *lelana*, *tapa kungkum*, *ngalong*, *ngeluwang*, dan *weton*.

### **Puasa Mutih**

*Mutih* berasal dari bahasa Jawa yang berarti memutihkan. *Mutih* adalah seseorang menjalani puasa dengan hanya mengonsumsi nasi putih dan air putih tanpa ada rasa apapun, meski hanya garam atau gula. Puasa 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, berkaitan dengan pencapaian ilmu kebatinan atau ilmu supranatural. Aulia (2009, hal. 73-74) menjelaskan bahwa salah satu keilmuan dalam kepercayaan *Kejawen* yang didapatkan dengan tirakat puasa *mutih* adalah *Ilmu Estu Pamungkas*. Selain itu, ajian yang dapat diperoleh, yaitu *Ajian KudupMelati* dan *Aji Brajalimat*.

### **Puasa Ngeruh**

*Ngeruh* memiliki arti mirip dengan vegetarian, yaitu seseorang yang hanya makan sayur-sayuran dan buah-buahan namun dengan jumlah yang terbatas. *Ngeruh* adalah seseorang yang menjalankan puasa tersebut meninggalkan segala jenis makanan yang berasal dari sumber makanan bernyawa, seperti daging, ikan, telur, dan olahan-olahannya. Pada penamaan puasa ini juga mengacu pada aktivitas mengatur makan dan minum selama menjalani tirakat. Puasa dilakukan selama 24 jam (sehari penuh). Konsep puasa ini dilakukan oleh penghayat *Kejawen* selain untuk mendapatkan kekuatan supranatural juga untuk mendapatkan ketenangan hati, pikiran, dan jiwa. Diumpamakan bahwa makanan yang berasal dari sumber bernyawa maka di dalamnya mengandung hawa nafsu maupun energi panas yang tidak baik bagi kehidupan manusia untuk mencapai ketenangan.

### **Puasa Ngebleng**

*Ngebleng* dalam bahasa Jawa berarti semalam suntuk dan menghentikan semua kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Aktivitas yang dilakukan hanya berdoa dan memanjatkan puji-pujian untuk Tuhan dalam kamar namun ketika ingin buang air diperbolehkan keluar kamar. Penamaan puasa tersebut berdasarkan konsep aktivitas fisik yang dilakukan oleh pelakunya. Aktivitas berdiam diri tersebut dilakukan di suatu ruangan tertutup, seperti kamar semedi. Ketika malam hari tidak diperkenankan terdapat cahaya sama sekali. Konsep puasa *ngebleng* adalah penuh artinya pelaku puasa tidak boleh makan dan minum selama menjalankan puasa dan pelaksanaannya minimal satu hari. Puasa tersebut dapat dilakukan hingga 40 hari berturut-turut tanpa makan dan minum. Interpretasi spiritual yang didapatkan dengan puasa *ngebleng* adalah mendapatkan kekuatan supranatural untuk mengakses pusaka atau benda-benda peninggalan yang berharga dengan cara gaib dan mendapatkan *Aji Sembodo Pengasih*. Selain itu, dimaksudkan juga untuk mengurung hawa nafsu yang ada dalam jiwa manusia.

### **Puasa *Pati Geni***

*Pati geni* berasal dari bahasa Jawa, yaitu *pati* yang berarti mati dan *geni* yang berarti api. Secara leksikal, *pati geni* bermakna mematikan api. Dalam konsep kognisi penghayat *Kejawen*, *pati geni* adalah mematikan api yang ada dalam diri seseorang. Artinya, mematikan atau memadamkan energi panas atau negatif dalam tubuh, termasuk hawa nafsu dan niatan buruk dalam diri. Hal tersebut disimbolkan melalui aktivitas puasa tersebut, yaitu pelaku berdiam diri di ruangan tertutup (kamar semedi), tidak boleh keluar kamar dengan alasan apapun. Selain itu, tidak boleh tidur, tidak boleh makan dan minum, bahkan buang air harus di dalam kamar tersebut. Aktivitas tersebut dilakukan berturut-turut dengan jumlah hari ganjil dan tidak ada batasan jumlahnya. *Pati geni* adalah mematikan api dalam diri sehingga segala aktivitas manusia dihentikan sebagai lambang mematikan api tersebut. Tujuan dilakukannya untuk mendapatkan ilmu gaib, kesaktian, dan mampu berkomunikasi dengan makhluk gaib.

### **Puasa *Ngelowong***

*Ngelowong* berasal dari bahasa Jawa yang berarti puasa tidak makan apapun. *Ngelowong* juga berarti kosong atau *lowong* (bahasa Jawa). Penamaan puasa ini berdasarkan pada dampak atau tujuan dari pengurangan aktivitas makan dan tidur. Tidur hanya boleh 3 jam dalam sehari dan tidak makan dan minum selama melakukan puasa. Tujuannya adalah seseorang yang melakukan dapat mengurangi nafsu-nafsu yang mengarah pada hal negatif atau tidak baik. Konsep aktivitas puasa pada jenis ini tergolong ringan karena dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara normal, seperti bekerja. Interpretasi spiritual yang didapatkan adalah memperoleh ilmu gaib tertentu, seperti ilmu daya angin serta ajian tenaga dalam; mengekang atau mengurangi nafsu yang sering dilakukan manusia, yaitu makan, minum, tidur, dan lainnya yang sering ditunjukkan manusia pada umumnya.

### **Puasa *Ngrowot***

*Ngrowot* berarti membatasi jenis makanan yang dikonsumsi dari hasil bumi berupa umbi-umbian (*pala kependhem*) atau hasil bumi lainnya namun tidak boleh mengonsumsi nasi. *Ngrowot* berasal dari kata *krowod* yang berarti *wowohan* (buah-buahan) dan janganan (*sayuran*). Oleh karena itu, penamaan puasa ini berdasarkan pada pembatasan aktivitas makan dari jenis tertentu. Konsep yang diwujudkan dalam pelaksanaan aktivitas puasa ini juga nampak pada pembatasan jumlah *krowodan* yang dikonsumsi, misalnya hanya memakan 3 potong ubi dan minum air putih. Durasi pelaksanaan puasa selama 12 jam sehingga dalam sehari dapat makan dan minum sebanyak 2 kali namun jumlah hari pelaksanaan puasa tidak terbatas, bahkan diperbolehkan hingga tahunan. Manfaat spiritual yang diperoleh beragam tergantung niat, namun secara umum untuk memperoleh kekuatan supranatural, menjelajah dunia gaib, dan memiliki kesaktian lain (Bayuadhy, 2015, hal. 125). Selain itu, puasa ini diyakini mampu mengelola hawa nafsu seseorang.

### **Puasa *Nganyep***

*Nganyep* berasal dari kata *anyep* dalam bahasa Jawa yang berarti dingin. Selain itu, penamaan ini juga berdasarkan pada aktivitas mengatur makan dan minum, yaitu mengonsumsi

makanan yang *anyep*, tidak ada rasa sama sekali, baik asin, manis, atau yang lainnya. Konsep yang digambarkan mirip dengan puasa *mutih* namun pada jenis ini makanannya lebih bervariasi, tidak terbatas pada makan nasi saja. Selain itu, penamaan ini juga dipengaruhi oleh tujuan spiritual yang ingin dicapai, yaitu *ngadem pikiran*, mampu mendinginkan pikiran dari pikiran-pikiran yang tidak baik. Tidak hanya pikiran namun hati dan jiwa juga turut didinginkan dengan menjalani puasa ini. Adapun pelaksanaannya dapat sahur di pagi hari dan berbuka di sore hari namun tidak boleh makan dengan jumlah berlebihan.

### **Puasa Ngidang**

*Ngidang* berasal dari kata *kidang* atau kijang. Penamaan jenis puasa ini lahir dari konsep menjalani aktivitas kehidupan layaknya kijang, seperti mengonsumsi daun-daunan dan minum air mentah layaknya kijang. Aktivitas makan dan minum yang dilakukan pun sama seperti kijang, yaitu makan dan minum tidak menggunakan tangan namun langsung menggunakan mulut dan daun-daunan yang dimakan langsung dari pohon. Air yang diminum pun langsung dari alam, yaitu dari sungai, sumur, pancuran, mata air, atau sumber lainnya yang masih asli dari alam, tanpa diolah. Tidak hanya itu, konsep menyerupai kehidupan kijang tersebut juga pada aktivitas tidur yang dilakukan di teras rumah atau ruang terbuka lainnya, seperti lapangan atau taman kota. Pelaku diperbolehkan makan dan minum dengan rentang waktu 12 jam dan puasa dilakukan berturut selama 7 hari atau lebih. Interpretasi spiritual yang dicapai selain untuk mendapatkan keinginan yang diniatkan juga untuk menjaga kelestarian alam dengan kembali pada alam.

### **Puasa Ngepel**

*Ngepel* berasal dari kata *kepel* dalam bahasa Jawa yang berarti mengepal. Penamaan jenis puasa ini mengacu pada ukuran makanan yang boleh dikonsumsi selama puasa, yaitu satu kepal nasi putih. Puasa ini dijelaskan dengan pelaksanaannya ada sahur dan berbuka dengan takaran makanan hanya satu kepal nasi putih dan minum air secukupnya. Selain itu, tidak ada batasan jumlah hari untuk pelaksanaannya. Puasa ini diyakini dapat mendapatkan dampak spiritual berupa rasa rendah hati dan tidak mudah merendahkan orang lain. Selain itu, puasa ini diyakini dapat mewujudkan cita-cita yang ingin dicapai.

### **Puasa Ngasrep**

*Ngasrep* berasal dari bahasa Jawa yang berarti dingin dan tidak ada rasanya. Makna tersebut sama dengan *nganyep*. Pembatasan aktivitas mengatur makanan dan minuman juga sama dengan *nganyep*, yaitu hanya diperbolehkan makan dan minum tanpa ada rasa sama sekali. Selain itu, dalam sehari hanya diperbolehkan minum sebanyak 3 kali. Perbedaan konsep penamaan jenis puasa ini terletak pada aspek spiritual yang ingin dicapai. Selain untuk mendinginkan atau mengendalikan hawa nafsu, puasa ini untuk melatih seseorang agar mampu *lerep* atau tenang dalam menghadapi cobaan atau ujian hidup dari Tuhan. Berdasarkan kepercayaannya, puasa ini sebagai sarana untuk mengamalkan dan meningkatkan keilmuan berkaitan dengan serat jiwa.

### **Puasa *Senen Kemis***

*Senen Kemis* merupakan nama hari, yaitu Senin dan Kamis. Sesuai dengan namanya, penamaan puasa ini berdasarkan pada konsep hari pelaksanaan puasa, yaitu pada hari Senin dan Kamis. Puasa jenis ini tidak ada pembatasan pada variasi makanan dan minuman dan waktu pelaksanaannya adalah 24 jam (sehari penuh) sehingga pelaku sahur dan berbuka pada waktu yang sama di hari yang berbeda. Misalnya, sahur pada hari Senin pukul 4 pagi maka berbuka pada hari Selasa pukul 4 pagi. Hal tersebut dilakukan pula di hari Kamis. Aspek spiritual yang dicapai adalah menjadi manusia yang lebih baik dalam menjalani kehidupan, mempertajam daya ingat untuk memperoleh ilmu *laduni*, dan memperoleh ketentraman hati. Selain itu, terdapat kepercayaan bahwapuasa ini dapat meningkatkan kesaktian, seperti kebal senjata tajam dan kesaktian lainnya mengenai kemampuan fisik.

### **Puasa *Wungon***

*Wungon* berasal dari Bahasa Jawa yang berarti tidak tidur semalam suntuk (lihat KBBI). Puasa *wungon* dikonseptualisasikan sebagai aktivitas puasa yang dilakukan tanpa tidur selama 24 jam (sehari penuh) serta tidak boleh makan dan minum selama menjalani puasa. Adapun penghayat kepercayaan yang menjalankan pada saat bulan Suro (kalender Jawa). Penamaan puasa ini didasarkan pada konseptualisasi yang diwujudkan pada aktivitas fisik tersebut. Aspek spiritual yang diyakini adalah sebagai sarana dalam meningkatkan spiritualitas, seperti membangkitkan indera keenam. Pelaku puasa ini diyakini telah mencapai keilmuan (aliran *Kejawen*) yang luar biasa, menguasai semua ilmu kebatinan, mistik, ajian-ajian, dan sebagainya.

### **Puasa *Tapa Jejeg***

*Tapa jejeg* merupakan frasa verba yang terdiri dari kata *tapa* yang berarti bertapa atau semedi dan kata *jejeg* yang berarti berdiri tegak. Dilihat dari kata yang menyusunnya, penamaan jenis puasa ini berdasarkan pada aktivitas fisik yang dilakukan dalam puasa tersebut, yaitu bertapa. Puasa ini dikonseptualisasikan bahwa seseorang melakukan puasa dalam keadaan bertapa dengan posisi berdiri tegak. Hal tersebut dilakukan selama 12 jam dan selama melakukannya tidak boleh melakukan hal lainnya serta tidak boleh makan dan minum. Aspek spiritual yang diperoleh dengan puasa ini adalah menjadi orang yang berprinsip tegak (tidak mudah goyah), selalu menegakkan kebenaran, meningkatkan kesabaran dan kekuatan, serta memperoleh ilmu meringankan tubuh dan ilmu untuk dapat berlari cepat.

### **Puasa *Lelana***

*Lelana* dalam bahasa Jawa berarti pengembaraan atau berkelana. Sesuai pengertian tersebut, penamaan puasa ini berdasarkan pada aktivitas fisik yang dilakukan. Puasa *lelana* dikonseptualisasikan dengan melakukan perjalanan menjelajah di suatu wilayah dengan berjalan kaki. Hal tersebut dilakukan selama 3 jam yang dimulai pukul 12 malam hingga pukul 3 pagi. Hal yang dilakukan pada saat berkelana tersebut adalah introspeksi diri dan berdoa kepada Tuhan. Oleh karena itu, aspek spiritual yang ingin dicapai dari puasa tersebut salah satunya adalah mengingat kesalahan atau dosa dan meningkatkan kepekaan terhadap pesan-pesan gaib karena dipercaya ketika melakukan puasa *lelana* seseorang akan mendapatkan *wangsit* (pesan gaib).

### **Puasa *Tapa Kungkum***

*Tapa kungkum* berarti bertapa dengan cara berendam dalam air sehingga puasa *tapa kungkum* adalah puasa yang dilakukan dengan bertapa dalam air. Lokasi berendam tersebut dapat di sungai, sendang, sumur, bawah air terjun, atau pantai yang aman untuk bertapa. Seperti bertapa pada umumnya, lokasi haruslah sepi sehingga tidak ada gangguan dalam pelaksanaannya. Beberapa syarat wajib dilakukan dalam puasa *tapa kungkum* layaknya bertapa pada umumnya, seperti tidak boleh makan dan minum, tidak boleh tertidur, tidak boleh bergerak, berendam dalam keadaan telanjang, berendam melawan arus air, dan berendam hingga batas leher dengan mata harus tertutup. Durasi bertapa tersebut adalah 3 jam, mulai pukul 12 malam hingga 3 pagi dan dapat dilakukan hingga lebih dari 7 hari berturut. Ada kepercayaan bahwa untuk memulai puasa *tapa kungkum* waktu terbaik adalah ketika malam 1 Suro (kalender Jawa). Puasa ini diyakini oleh penghayatnya dapat membersihkan jiwa dan raga sehingga dapat menjadikan seseorang lebih baik. Selain itu, ada mereka juga percaya bahwa puasa ini sebagai sarana untuk mendapatkan *perewangangaib*, mendapatkan hajat yang diinginkan, dan penguatan hubungan dengan saudara gaib.

### **Puasa *Ngalong***

*Ngalong* berasal dari kata *kalong* atau *kelelawar*. Puasa ini dikonseptualisasikan bahwa pada pelaksanaannya pelaku menjalani ritual menyerupai binatang kelelawar. Sama halnya dengan puasa *ngidang*, penamaan puasa ini berdasarkan pada nama binatang yang ditiru tingkah lakunya untuk aktivitas fisik pada tirakat puasa tersebut. Seseorang yang menjalani puasa ini bertapa dengan posisi badan menggantung seperti kelelawar, yaitu kaki dikaitkan ke dahan pohon dan kepala menggantung di bawah. Ada keyakinan jika melaksanakan puasa *ngalong* juga melakukan puasa *ngrowot* karena kelelawar hanya memakan buah-buahan saja dan minum air putih, hidup dengan memanfaatkan kekayaan alam. Puasa *ngalong* dimaknai sebagai simbol bahwa manusia seharusnya hanya bergantung kepada Tuhan, tidak hidup dengan foya-foya (sederhana), dan tidak sepatutnya bersikap sombong. Oleh karena itu, puasa ini digambarkan sebagai puasa dengan cara bergantung layaknya kelelawar. Secara spiritual, diyakini bahwa puasa ini mampu meningkatkan ilmu gaib maupun kebatinan dan mendapatkan ilmu peringan tubuh.

### **Puasa *Ngeluwang***

*Ngeluwang* disebut juga dengan *ngluweng* yang berasal dari bahasa Jawa berarti membuang ke lubang yang dalam. Dapat pula dimaknai dengan mengubur diri dalam lubang yang dalam. Penamaan puasa ini merujuk pada aktivitas fisik yang dilakukan menggunakan istilah kata dalam bahasa Jawa, yaitu *ngeluwang*. Konsep-konsep yang terbentuk pada puasa *ngeluwang* adalah pelaku puasa dikubur disebuah lubang yang dalam, baik di pekarangan atau halaman belakang rumah atau tempat lainnya yang lapang dan sepi. Seseorang yang dikubur hanya diberikan sebuah lubang kecil yang diberi selang untuk bernapas dan minum sehingga puasa ini sudah pasti tidak ada aktivitas makan, tidur, maupun lainnya. Aktivitas yang dilakukan hanya bertapa di dalam lubang tempat ia dikubur. Puasa ini melambangkan bahwa manusia harus selalu mengingat kematian sehingga senantiasa berbuat kebaikan. Selain itu, ritual ini melambangkan manusia yang menguburkan segala dosa dan



kesalahan yang pernah dilakukan. Secara spiritual, penghayat *Kejawen* percaya bahwa puasa ini mampu memberikan indera keenam, mampu melihat alam gaib dan memberikan kekuatan supranatural maupun ilmu kanugaran dalam waktu yang cepat sebagai benteng diri dan membantu orang lain.

### **Puasa *Weton***

*Weton* berasal dari bahasa Jawa yang berarti hari kelahiran, namun dalam kalender Jawa sehingga hari lahir tersebut berdasarkan *pasarannya*. Hari lahir *pasar* dalam kalender Jawa adalah *Legi, Pahing, Pon, Wage, dan Kliwon*. Penamaan puasa ini mengacu pada hari kelahiran *pasar* dalam kalender Jawa sehingga diberi nama puasa *weton*. Pelaksanaannya pun hanya pada hari tertentu sesuai hari kelahiran masing-masing pelaku puasa dan dapat dilakukan selama satu hari penuh atau selama tiga hari berturut. Puasa dilakukan selama 24 jam sehingga dalam sehari hanya boleh makan dan minum sekali. Pada konsep pelaksanaan puasa *weton* terdapat ritual-ritual tertentu dari sebelum hingga sesudah pelaksanaan puasa. Ritual tersebut dimulai dengan berdoa menghadap ke Timur, membaca niat puasa, dan pada penutupan puasa harus mandi kembang tujuh rupa serta memakan jajanan pasar 7 macam untuk berbuka ditambah bubur merah dan putih. Puasa ini dilakukan diyakini memberikan manfaat secara spiritual dan kebatinan, seperti meningkatkan intuisi, meningkatkan kepekaan terhadap hal-hal gaib, menjaga hubungan dengan roh *sedulur papat*, dan tercapainya hajat yang diinginkan.

### **SIMPULAN**

Ritual pada tirakat puasa *Kejawen* masih sangat kental dilakukan oleh penghayat kepercayaan *Kejawen*. Selain itu, masyarakat umum masih mengenal beberapa jenis konsep tirakat puasa *Kejawen*. Hal tersebut tampak melalui informan di luar penghayat *Kejawen* dan pengamat kebudayaan Jawa masih dapat menjelaskan beberapa konsep mengenai tirakat puasa tersebut meski tidak spesifik. Konseptualisasi tersebut berasal dari proses kognisi masyarakat berdasarkan pengalaman ataupun pengetahuan yang dimiliki terkait tirakat puasa *Kejawen*. Sejauh yang diperoleh pada data primer dan sekunder, sekurang-kurangnya terdapat 18 jenis tirakat puasa *Kejawen* yang masih dikenal maupun diamalkan oleh masyarakat. Masing-masing jenis tirakat puasa tersebut memiliki konsep-konsep yang dapat memberikan ciri khusus pada masing-masing jenisnya. Konsep-konsep yang tersusun dalam proses kognisi masyarakat Jawa, khususnya pada penghayat *Kejawen* mewakili setiap sistem penamaan tirakat puasa *Kejawen*. Proses kognisi masyarakat menggambarkan konseptualisasi laku tirakat yang merujuk pada berbagai aspek untuk penamaan puasa. Memanfaatkan pendekatan eksperiensial dan pengutamaan dalam analisis data penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil analisis yang diharapkan dalam penelitian, yaitu konsep-konsep yang hadir merujuk pada sistem penamaan jenis tirakat puasa *Kejawen* dan pemaknaan berdasarkan interpretasi spiritual yang didapatkan oleh pelaku tirakat puasa. Pada analisis data penelitian yang dilakukan, penamaan setiap jenis puasa *Kejawen* merujuk pada aspek aktivitas fisik yang dilakukan, pengaturan ukuran dan variasi makanan dan minuman ketika pelaksanaan puasa, penentuan hari pelaksanaan puasa, serta makna dan esensi pelaksanaan puasa tersebut. Selain itu, pada setiap jenis tirakat puasa memunculkan

ekspresi makna yang merujuk pada interpretasi spiritual yang dirasakan oleh pelaku ataupun penghayat *Kejawen*. Beberapa interpretasi yang menggambarkan, yaitu adanya kepercayaan bahwa setiap tirakat yang dilakukan dapat memberikan kemampuan pada ilmu kebatinan, ilmu supranatural, hingga ilmu kanugaran. Selain itu, mereka meyakini adanya ajian-ajian yang dapat memberikan pengaruh terhadap kehidupan bermasyarakat, seperti memperoleh *Ajian Kudup Melati* dan *Aji Brajalimat* ketika melakukan puasa *mutih*. Segala aspek spiritual yang dirasakan dinilai positif bagi kelangsungan hidup sebagai manusia dan senantiasa mengingat untuk berbuat kebaikan, mengingat kekuatan Tuhan, hingga senantiasa mengingat kematian.

Penelitian ini menunjukkan bahwa kearifan lokal berbasis tradisi kebudayaan Jawa masih hidup di masyarakat sehingga perlu dilestarikan meskipun tidak melakukan ritual-ritual tirakat tersebut, namun pengetahuan terhadap kebudayaan sangat penting. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi pengembangan penelitian bidang linguistik berbasis pada kebudayaan dengan memanfaatkan pendekatan eksperiensial dan *prominence* sebagai bagian dari kajian linguistik kognitif. Diharapkan pula adanya pengembangan penelitian lebih lanjut tidak hanya terbatas pada konsep-konsep dalam sistem penamaan dan pemaknaannya, namun pada aspek yang lebih detail. Misalnya, menunjukkan perspektif berbagai kalangan terhadap konsep-konsep tirakat puasa *Kejawen* serta pengembangan penelitian linguistik yang mengkaji bahasa dan budaya dalam satu kesatuan penelitian.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aulia. (2009). *Ritual Puasa Orang Jawa*. Yogyakarta: Narasi.
- Bayuadhy, G. (2015). *Laku dan Tirakat*. Yogyakarta: Saufa.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2014). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (fourth ed.). Jakarta: Gramedia.
- Evans, V. (2007). *A Glossary of Cognitive Linguistics*. Edinburgh: Edinburgh University Press Ltd.
- Evans, V. , & Green, M. (2006). *An Introduction to Cognitive Linguistics*. Edinburgh: Edinburgh University Press.
- Karomi, K. (2013). Tuhan Dalam Mistik Islam Kejawen. *Jurnal Kalimah* Vol. 11, No. 2, 287-304. Diakses dari [ejournal.unida.gontor.ac.id](http://ejournal.unida.gontor.ac.id) pada 11 September 2019.
- Koentjaraningrat. (1984). *Kebudayaan Jawa*. Jakarta: PN Balai Pustaka.
- Ks, M. Muslich. (2004). Pandangan Hidup dan Simbol-Simbol dalam Budaya Jawa. *Millah* Vol. III, No. 2, 203-220. Diakses dari <https://www.neliti.com/publications/129317/pandangan-hidup-dan-simbol-simbol-dalam-budaya-jawa> pada 11 September 2019.
- Lee, D. (2001). *Cognitive Linguistics: An Introduction*. Oxford: Oxford University Press.
- Mahsun. (2012). *Metode Penelitian Bahasa: Tahapan Strategi, Metode, dan Tekniknya* (sixth ed. ). Jakarta: Rajawali Press.
- MH, Yana. (2010). *Falsafah dan Pandangan Hidup Orang Jawa*. Yogyakarta: Absolut.
- Musman, A. (2015). *10 Filosofi Hidup Orang Jawa*. Yogyakarta: Shira Media.
- Newman, J. (2005). Three-place predicates: A cognitive-linguistic perspective. *Language Sciences*, 27, 145–163. Diakses dari [www.elsevier.com/locate/langsci](http://www.elsevier.com/locate/langsci) pada 11 September 2019.

- Sudaryanto. (1988). *Metode Linguistik*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tarsono, W. (2015, November 13). *Madina*. Diakses dari Madina Online: <http://www.madinaonline.id/sosok/wawancara/tokoh-penghayat-kepercayaan-sudah-mati-pun-kami-masih-didiskriminasi/> pada 25 Oktober 2019.
- Tendahl, M. , & Jr. , R. W. (2008). Complementary perspectives on metaphor: Cognitive linguistics and relevance theory. *Journal of Pragmatics*, 40, 1823–1864. Diakses dari [www.elsevier.com/locate/pragma](http://www.elsevier.com/locate/pragma) pada 11 September 2019.
- Ungerer, F. , & Schmid, H. -J. (2006). *An Introduction to Cognitive Linguistics* (Second ed.). Edinburgh: Pearson Longman.

