

TERAPI PUASA MENURUT PANDANGAN AL-GHOZALI

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Pada Fakultas Dakwah
Jurusan Bimbingan Konseling Islam



Oleh:

AHMAD SYAFEI AZIS

NIM 143400443

**FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI (UIN)
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2021 M/1442 H**

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis sebaagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial dan diajukan pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten ini sepenuhnya asli merupakan hasil karya tulis ilmiah saya pribadi.

Adapun tulisan maupun pendapat orang lain yang terdapat dalam skripsi ini telah saya sebutkan kutipannya secara jelas sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku di bidang penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh ini skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiarisme atau mencontek karya tulis orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi berupa pencabutan gelar kesarjanaan yang saya terima ataupun sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, Mei 2021

Penulis



Ahmad Syafei Azis

NIM. 143400443

ABSTRAK

Nama: Ahmad Syafei Azis, NIM: 143400443, Judul Skripsi **Terapi Puasa Menurut Pandangan Al-Ghozali.**

Puasa adalah sebuah aktifitas menahan lapar dan dahaga serta menjauhi segala yang membatalkan puasa sebagai upaya menyucikan diri dari hal-hal yang dilarang dalam agama. Menurut Imam al-Ghazali dalam bukunya *Bidayatul Hidayah*, Puasa memiliki kedudukan yang istimewa disisi Allah SWT terlepas dari ibadah-ibadah yang lain. Menurut pemikiran Al-Ghazali sebagai seorang hamba seharusnya bukan hanya melakukan puasa wajib pada bulan Ramadhan saja, tetapi puasa sunnah juga sangat penting dilaksanakan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Al-Ghazali juga mengatakan bahwa suatu kerugian jika seorang hamba tidak mengambil peluang untuk merebut derajat yang lebih tinggi disisi Allah SWT.

Berdasarkan uraian di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: 1) Bagaimana pandangan Al-Ghazali tentang puasa? 2) Apa manfaat dan tujuan terapi puasa menurut pandangan Al-Ghazali?

Tujuan penelitian ini adalah: 1) Untuk mengetahui pandangan Al-Ghazali tentang puasa. 2) Untuk mengetahui manfaat terapi puasa menurut pandangan Al-Ghazali.

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode *library research*, yaitu kajian kepustakaan dengan cara menelaah kitab da buku-buku atau literatur-literatur lain yang ada hubungannya dengan masalah yang diteliti.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa. Puasa terbagi menjadi dua yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib adalah puasa yang sudah ditentukan waktunya yaitu bulan ramadhan, sedangkan puasa sunnah dilakukan kapan saja selama tidak melanggar hukum syariat dan waktu-waktu yang diharamkan untuk berpuasa seperti pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha. Puasa menurut Al-Ghazali memiliki tiga tingkatan; (1) puasa umum, yaitu meninggalkan makan dan minum dan tidak berhubungan suami istri. (2) puasa khusus, yaitu meninggalkan makan dan minum serta berhubungan suami istri dan menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan maksiat. (3) puasa paling khusus, yaitu meninggalkan makan dan minum serta berhubungan suami istri, menjaga seluruh anggota tubuh, dan menjag hati dari berbagai penyakit hati seperti ujub, sombong, menggunjing, mengumpat, memfitnah dan penyakit hati lainnya. Al-Ghazali sangat menekankan puasa sebagai metode pembersihan jiwa dan mengekang hawa nafsu dan syahwat serta menjauhkan dari berbagai penyakit hati yang dapat merusak pahala puasa itu sendiri dan sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Menumbuhkan sifat-sifat terpuji dan perasaan menghamba kepada Allah dengan segala kemampuannya dengan berusaha mendahulukan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan.

ABSTRACT

Name: Ahmad Syafei Azis, **NIM:** 143400443, **Research title,** ***Fasting Therapy According to Al-Ghozali's View.***

Fasting as an effort to purify oneself from things that are forbidden in religion. According to Imam al-Ghazali in his book Bidayatul Hidayah, fasting has a special position in the sight of Allah SWT apart from other worship. According to Al-Ghazali's thinking as a servant, he should not only do obligatory fasting in the month of Ramadan, but also sunnah fasting is very important as an effort to get closer to Allah SWT. Al-Ghazali also said that it is a loss if a servant does not take the opportunity to seize a higher degree with Allah SWT.

Based on the description above, the formulation of the problem in this study are: 1) What is Al-Ghazali's view on fasting? 2) What are the benefits and goals of fasting therapy according to Al-Ghazali's view?

The aims of this study are: 1) To find out Al-Ghazali's view on fasting. 2) To find out the benefits of fasting therapy according to Al-Ghazali's view.

The research method used is the library research method, namely literature review by examining books and other literatures that have to do with the problem being studied.

Based on research that has been done shows that. Fasting is divided into two, namely obligatory fasting and sunnah fasting. Compulsory fasting is fasting that has a predetermined time, namely the month of Ramadan, while sunnah fasting is carried out at any time as long as it does not violate sharia law and the times that are forbidden to fast such as on Eid al-Fitr and Eid al-Adha. Fasting according to Al-Ghazali has three levels; (1) general fastin .namely leave food and drink and not having sex with husband and wife. (2) special fasting, namely leave eating and drinking as well as having sex with husband and wife and guarding all members of the body from immoral acts. (3) the most specific fasting,namely leave eating and drinking and having sexual relations with husband and wife, taking care of all members of the body, and guarding the heart from various liver diseases such as ujub, pride, backbiting, cursing, slander and other heart diseases. Al-Ghazali strongly emphasizes fasting as a method of cleansing the soul and curbing lust and lust and keeping away from various heart diseases that can damage the reward of fasting itself and as a way to get closer to Allah SWT. Cultivate commendable qualities and feelings of servitude to Allah with all his abilities by trying to prioritize obedience and leave disobedience.



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
“SULTAN MAULANA HASANUDDIN”
BANTEN
FAKULTAS DAKWAH**

Jl. Jend. Sudirman No. 30 Serang 42118 telp. 0254 – 2000323 Fax. 0254-200022

Nomor	: Nota Dinas	Kepada Yth
Lampiran	: 1 (satu) eksemplar	Dekan Fakultas Dakwah
Hal	: Ujian Munaqasyah a.n Ahmad Syafei Azis NIM: 143400443	UIN SMH Banten Di - Serang

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Dipermaklumkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan menganalisa serta mengadakan koreksi seperlunya, kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Ahmad Syafei Azis**, NIM: **143400443** yang berjudul: **TERAPI PUASA MENURUT PANDANGAN AL-GHOZALI**, telah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqosah pada Fakultas Dakwah Jurusan Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.

Demikian atas segala perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Serang, Mei 2021

Pembimbing I

Pembimbing II

Agus Ali Dzawafi M.Fil. I
NIP. 19770817 200901 1 013

Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP : 19790225 200604 1 001

PERSETUJUAN

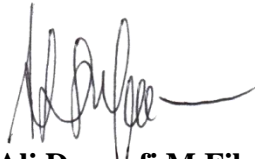
TERAPI PUASA MENURUT PANDANGAN AL-GHOZALI

Disusu Oleh:

AHMAD SYAFEI AZIS

NIM: 143400443

Pembimbing I



Agus Ali Dzawafi M.Fil. I
NIP. 19770817 200901 1 013

Menyetujui

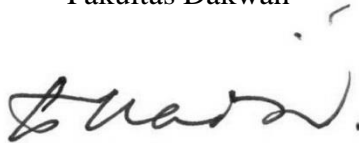
Pembimbing II



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP : 19790225 200604 1 001

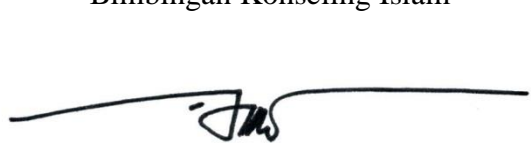
Mengetahui,

Dekan
Fakultas Dakwah



Dr. H. Suadi Sa'ad., M.Ag
NIP. 19631115 199403 1 002

Ketua Jurusan
Bimbingan Konseling Islam



H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd
NIP. 19730328 201101 1 001

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Ahmad Syafei Azis**, NIM: **143400443**, yang berjudul: **“Terapi Puasa Menurut Pandangan Al-Ghozali”** telah diajukan dalam sidang munaqasyah Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten pada tanggal 28 Juni 2021.

Skripsi ini diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.sos.) pada Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Serang, 28 Juni 2021

Sidang Munaqasyah,
Ketua Merangkap Anggota Sekertaris Merangkap Anggota



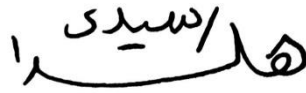
Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP : 19790225 200604 1 001

Imalatul Khairat, M.Pd
NIP. 19900420 201903 2 018

Anggota-Anggota
Penguji I Penguji II



H. Agus Sukirno, S.Ag., M.Pd
NIP.19730328 201101 1 001



Hilda Rosida, S.S., M.Pd
NIP. 19831121 2011101 2 011

Pembimbing I Pembimbing II



Agus Ali Dzawafi M.Fil. I
NIP. 19770817 200901 1 013



Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.
NIP : 19790225 200604 1 001

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kehadiran Illahi Robbi Allah SWT.

Dengan tulus ikhlas

Ku persembahkan sebuah karya kecil ini untuk:

Bapak Tercinta Haeruji

dan

Ibunda Tercinta Rasiem

Yang telah memberikan do'a dan kasih sayangnya kepada penulis sejak kecil hingga dapat menyelesaikan studi di perguruan tinggi.

MOTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ
تَتَّقُونَ ١٨٣

Artinya:

Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa (Q.S Al-Baqarah: 183)

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama **Ahmad Syafei Azis**, lahir di Kedaung Lampung Selatan pada tanggal 05 Juni 1995, anak pertama dari dua bersaudara dari pernikahan Bapak tercinta Haeruji dengan Ibu tercinta Rasiem.

Penulis menempuh SD Negeri 1 Kedaung Lampung Selatan lulus pada tahun pelajaran 2008-2007, selanjutnya melanjutkan sekolah ke MTS Guppi 2 Kedaung Lampung Selatan lulus pada tahun pelajaran 2010-2011 dan melanjutkan pendidikan menengah atas pada Madrasah Aliyah Al-Khairiyah Citangkil Kota Cilegon lulus pada tahun pelajaran 2013-2014. Kemudian melanjutkan ke Perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten mengambil jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah pada tahun 2014.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kepada Allah SWT atas Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah diberikan. Hanya dengan izin-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta salam semoga tercurahkan kepada junjungan Nabi besar kita Nabi Muhammad SAW. Beserta keluarga, sahabat dan pengikut sampai akhir zaman.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: **Terapi Puasa Menurut Pandangan Al-Ghozali**.

Penulis telah menyadari bahwa dalam skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan dan masih jauh dari kesempurnaan, keterbatasan, pengalaman serta kemampuan penulis. Oleh sebab itu, penulis mengharapkan berbagai pendapat, saran dan kritik yang bersifat membangun guna mencapai kesempurnaan pada masa yang akan datang.

Dalam kesempatan dan melalui skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A. Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bergabung dan belajar di lingkungan UIN SMH Banten.
2. Bapak Dr.H. Suadi Sa'ad, M.Ag. selaku Dekan Fakultas Dakwah, yang telah mendorong penyelesaian studi dan skripsi ini.
3. Bapak Agus Sukirno S.Ag. M.Pd, selaku Ketua Jurusan Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam

Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengarahkan, mendidik, serta memberikan motivasi kepada penulis


4. Bapak Agus Ali Dzawafi M.Fil. I, dan bapak Iwan Kosasih S.Kom. M.Pd, selaku Pembimbing I dan II yang telah membimbing, memberikan saran kepada penulis dan meluangkan waktunya selama proses penyusunan skripsi.
5. Para Bapak/Ibu Dosen serta staff Akademik dan karyawan Universitas Islam Negeri SMH Banten yang telah ikhlas memberikan dan mengajari ilmu pengetahuannya kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Tidak lupa juga ucapan terima kasih, untuk Kedua Orang Tua, adik dan sanak keluarga, yang telah mengingatkan penulis untuk terus semangat belajar, dan kepada teman-teman yang terdahulu dan yang sekarang, penulis mengucapkan banyak terima kasih atas bantuan saran moril/materil hingga akhirnya penulis bisa menyelesaikan kuliahnya walau sampai waktu yang lama.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, kelemahan bahkan kesalahan dan masih jauh dari kesempurnaan, keterbatasan pengetahuan, pengalaman serta kemampuan penulis, oleh sebab itu penulis mengharapkan pendapat, saran dan kritik yang bersifat membangun guna mencapai kesempurnaan pada masa yang akan datang. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT jualah memohon agar kebaikan dari semua pihak yang membantu skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap kiranya karya tulis ini mewarnai khazanah

ilmu pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi para pembaca umumnya.

Serang, Mei 2021

Penulis



AHMAD SYAFEI AZIS
NIM: 143400443

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
NOTA DINAS	iv
PERSETUJUAN	v
PENGESAHAN	vi
PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	viii
RIWAYAT HIDUP	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	6
F. Kerangka Pemikiran	9
G. Metodologi Penelitian	11
H. Sistematika Penulisan	13
BAB II BIOGRAFI AL-GHAZALI	
A. Sejarah Kehidupan Al-Ghazali	15
B. Karya-Karya Imam Al-Ghazali	19
BAB III LANDASAN TEORITIS TENTANG IBADAH PUASA	
A. Pengertian Ibadah Puasa	22

B. Dasar Hukum Puasa	23
C. Syarat dan Rukun Puasa	25
1. Syarat Puasa	26
2. Rukun Puasa	28
D. Yang Membatalkan Puasa	28
E. Macam-Macam Puasa	30
1. Puasa Wajib	30
2. Puasa Sunnat	34
3. Puasa Makruh	38
4. Puasa Haram	39
BAB IV TERAPI PUASA MENURUT AL-GHAZALI	
A. Terapi Puasa	41
B. Manfaat Terapi Puasa	52
C. Tujuan Terapi Puasa	55
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran	66
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di zaman sekarang manusia banyak mengalami kesulitan hidup yang sangat banyak baik dari segi ekonomi ataupun sosialnya. Manusia semakin dibutakan dengan hingar-bingar dan gemerlapnya dunia, sehingga banyak manusia yang mengalami guncangan pada jiwa yang mempengaruhi cara berpikirnya dan tindakan yang semakin diluar batas. Manusia mengesampingkan peran agama dalam kehidupannya sehingga menimbulkan banyak sekali masalah pikiran dan hati yang penuh dengan kegelisahan dan kecemasan yang amat sangat. Ada banyak masalah yang dihadapi manusia dan tidak semua masalah dapat diselesaikan sendiri oleh individu, sehingga ia kadangkala membutuhkan bantuan seorang ahli sesuai dengan jenis problem masalahnya. Seluruh problem kehidupan manusia (fisik, psikis, keluarga, sosial, religius) menuntut adanya penyelesaian. Pendekatan-pendekatan psikologis, berupa psikoterapi, bimbingan, konseling, merupakan pendekatan alternatif yang dapat digunakan untuk membantu memecahkan problematika kehidupan manusia.¹

Pada hakikatnya manusia adalah makhluk sempurna yang dibekali dengan akal dan hati untuk memahami dan menerima nilai-nilai kebenaran yang bersumber dari agama. Pada fitrahnya manusia memiliki potensi untuk berbuat kebaikan dan kejahatan (jiwa malikat dan jiwa syaitaniyah). Qalbu merupakan penggerak untuk melakukan kedua

¹ Syaiful Akhyar Lubis dan Ainun Rofiq Adnan, *Konseling Islami: Kyai dan Pesantren*, (Yogyakarta: Elsaq Press, 2007) Cet I, h. 11.

potensi tersebut. Apabila potensi kebaikan lebih dominan, maka kebahagiaan hidup dunia dan akhirat akan dinikmati oleh pelakunya, sebaliknya bila potensi kejahatan yang lebih dominan, maka kesengsaraan hidup dunia dan akhiratpun akan dirasakan oleh pelakunya.

Manusia adalah makhluk terbaik dan terindah ciptaan Allah SWT. Firman Allah SWT:

الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ ۖ وَبَدَأَ خَلْقَ الْإِنْسَانِ مِنْ طِينٍ ﴿السجدة : ٧﴾

“Yang memperindah segala sesuatu yang Dia ciptakan dan yang memulai penciptaan dari tanah” (Qs. As Sajadah, 32:7)

Quraish Shihab sendiri berpendapat bahwa ada beberapa kata yang menunjukkan makna manusia itu sendiri dalam Al-Qur’an, diantaranya kata basyar dan kata insan. Kata basyar diartikan penampakan sesuatu yang baik dan indah. Dalam pengertian yang sama basyarah berarti kulit. Manusia dikatakan basyar dikarnakan kulitnya yang tampak jelas, dan berbeda dengan kulit binatang. Sedangkan kata insan berakar dari kata uns yang dapat diartikan jinak, harmonis, dan tampak. Jika ditinjau dari Al-Qur’an, akan lebih tepat dimaknai lupa (naisya). Kata insan digunakan dalam Al-Qur’an guna menunjukkan kepada manusia dengan seluruh totalitasnya, jiwa dan raganya berbeda satu sama lain.²

Manusia adalah makhluk berpikir yang akan dengan mudah menerima kebenaran yang sesuai dengan fitrahnya. Sebagai makhluk ciptaan Tuhan, dorongan untuk mengabdikan yang ada pada diri manusia pada hakikatnya merupakan sumber keberagaman yang fitri. Tetapi, sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur’an bahwa akan lebih tepat jika manusia dimaknai lupa (naisya), maka diutus para nabi dan rasul untuk menjaga dan memelihara kemurnian potensi fitrah. Tugas utama mereka

² Agus Sukirno, *Keterampilan dan Teknik Konseling*, (Serang:2015) h.78-79

adalah untuk mengarahkan pengembangan potensi bawaan itu kejalan sebenarnya yang dikehendaki oleh Sang Pencipta. Karena bila tidak diarahkan oleh utusan Tuhan, manusia memiliki kecenderungan untuk melakukan perbuatan yang menyimpang dan dikhawatirkan tidak sejalan dengan yang dikehendaki Tuhan.³ Oleh karenanya, agama memiliki peranan yang sangat penting untuk membantu mengatur dan menyeimbangkan problematika yang dihadapi manusia dan sebagai fitrah manusia itu sendiri.

Manusia adalah makhluk yang paling istimewa dan sempurna dibanding makhluk lain ciptaan Allah SWT. Karena manusia diciptakan sedemikian rupa dengan sebaik-baik ciptaan yang dibekali dengan tiga unsur utama yakni jasmani, rohani dan nafsani (kejiwaan). Jasmani atau bentuk fisik manusia terdiri dari anggota tubuh yang tampak dan bisa dilihat dengan kasat mata. Unsur rohani memiliki ciri yang bertentangan dengan jasmani. Ia bersifat abstrak, multi dimensi yaitu tidak dibatasi ruang dan waktu, dan menjadi penggerak utama jasad manusia. Sedangkan unsur nafsani adalah salah satu unsur yang menjadi penghubung antara jasmani dan rohani manusia. Unsur nafsani terbagi menjadi tiga bagian yaitu, al-aql(akal), al-qalb(hati), an-nafs(nafsu). Ketiga unsur inilah yang bertanggungjawab dalam membantu, mengawal, dan mengendalikan struktur dan elemen jiwa yang lain (mujib dan mudzakir 2002)

Menurut Al-Ghazali dalam karyanya *ihya 'ulumuddin*, hati dibagi menjadi dua menurut bentuk fisiknya dan menurut maknawinya. Pertama, hati dalam bentuk fisiknya diartikan berbentuk seperti buah shanaubar (bentuk bundar memanjang) yang terletak dibagian kiri dada yng di

³ Jalaluddin, Psikologi Agama: *Memahami Prilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*,(Jakarta: Rajawali Pers, 2012), Ed.rev, Cet. 16, h. 68

dalamnya terdapat rongga-rongga yang menyalurkan darah hitam dan berperan sebagai salah satu sumber nyawa manusia. Hati menurut bentuk fisiknya ini ada pada hewan dan manusia.

Kedua, hati menurut maknawinya adalah hati spiritual yang bersifat halus (lathifah) dan bersifat ketuhanan (rabbaniyah). Hati dalam definisi kedua ini menggambarkan hakikat diri manusia yang mana hati digunakan untuk merasai, mengenali dan mengetahui sesuatu perkara atau ilmu. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hati adalah salah satu unsur yang paling penting untuk mengenal nilai-nilai ketuhanan.⁴ Hati juga harus selalu dibimbing dengan cahaya ilahi, supaya hati dapat membedakan mana yang baik dan yang buruk. Hati akan selalu merasa tenang dan siap menghadapi segala permasalahan yang terjadi di era modern ini dimana persaingan yang tinggi, kesulitan dimana-mana dalam berbagai hal yang dapat menyebabkan manusia tenggelam dalam resah dan gelisah juga putus asa. Salah satu upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT adalah dengan berpuasa.

كُلُّ عَمَلٍ ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةٍ ضِعْفٍ قَالَ اللَّهُ عَزَّ
وَجَلَّ إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزَى بِهِ يَدْعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي

*Setiap amal kebaikan manusia akan dilipatgandakan menjadi sepuluh sampai tujuh ratus kali lipat. Allah Ta'ala berfirman, "kecuali puasa, sesungguhnya puasa adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya. Ia yang telah meninggalkan syahwat dan makanannya karena-Ku."*⁵

Puasa adalah sebuah aktifitas menahan lapar dan dahaga serta menjauhi segala yang membatalkan puasa sebagai upaya menyucikan diri

⁴ Muhammad Hilmi Jalil, dkk., (ed). " *Konsep Hati Menurut Al-Ghazali,*" jurnal *Reflektika* Vol. 11 No. 11 (Januari 2016) Institut Islam Hadhari, University Kebangsaan Malaysia, h. 59-60

⁵ Izzudin bin Abdussalam, *Memahami Tujuan Pokok Puasa*, Penerjemah Kaserun AS dan Rahman (Jakarta:Matba'ah Al-Yamaniah, 1995) Cet. I, h. 20

dari hal-hal yang dilarang dalam agama. Puasa memiliki kedudukan yang istimewa disisi Allah SWT terlepas dari ibadah-ibadah yang lain.

Menurut pemikiran Al-Ghazali sebagai seorang hamba seharusnya bukan hanya melakukan puasa wajib pada bulan Ramadhan saja, tetapi puasa sunnah juga sangat penting dilaksanakan sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah SWT. Al-Ghazali juga mengatakan bahwa suatu kerugian jika seorang hamba tidak mengambil peluang untuk merebut derajat yang lebih tinggi disisi Allah.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk membahas pemikiran dan pandangan Al-Ghazali tentang terapi puasa dengan judul “TERAPI PUASA MENURUT PANDANGAN AL-GHAZALI”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan diatas, maka secara terperinci masalah yang akan diteliti adalah:

1. Bagaimana pandangan Al-Ghazali tentang puasa?
2. Apa manfaat dan tujuan terapi puasa menurut pandangan Al-Ghazali?
3. Apa manfaat dan rahasia puasa menurut pandangan Al-Ghazali?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah memperoleh pengetahuan tentang tata cara dan terapi puasa menurut pandangan Al-Ghazali, serta dampak positif dari terapi puasa bagi jiwa manusia.

Adapun kegunaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pandangan Al-Ghazali tentang puasa
2. Untuk mengetahui manfaat terapi puasa menurut pandangan Al-Ghazali

D. Manfaat Penelitian

Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai bahan kajian dan dapat menambah khazanah keilmuan bimbingan dan konseling islam di fakultas dakwah UIN SMH Banten, serta dapat saling melengkapi dengan penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penelitian ini.

E. Kajian Pustaka

Beberapa penelitian terdahulu akan diuraikan secara ringkas, karena penelitian ini mengacu pada beberapa penelitian sebelumnya. Meskipun ruang lingkup hampir sama, tetapi karena beberapa variabel, objek, periode waktu yang digunakan maka terdapat banyak hal yang tidak sama, sehingga dapat dijadikan referensi untuk saling melengkapi. Berikut ringkasan beberapa penelitian yang menjadi landasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Novia Anggraini dalam skripsinya yang berjudul “Nilai-Nilai Edukatif Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Al Ghozali dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter” hasil dari penelitian ini adalah:

1. Pandangan Al-Ghazali tentang ibadah puasa terbagi dua yaitu secara lahiriah dan bathiniah (rahasia) puasa : pertama puasa secara lahiriah yaitu puasa pada tingkat minimal yaitu puasa pada bulan Ramadhan saja. Tingkat tertinggi yaitu orang yang mampu melaksanakan puasa Nabi Daud as, yaitu sehari puasa sehari tidak. Tingkat pertengahan adalah puasa sepertiga tahun yaitu orang yang berpuasa pada bulan Ramadhan ditambah dengan puasa sunnah lainnya. Kedua bathiniah dari segi rahasia puasa terbagi menjadi tiga yaitu: puasa umum yaitu mencegah

pandangan, tangan, lidah, kaki, dan seluruh anggota badan lainnya dari dosa-dosa atau puasa badaniah. Puasa khususnya khusus yaitu puasa hati dari segala cita-cita yang hina dan segala pikiran duniawi serta mencegahnya dari pada selain Allah SWT.

2. Nilai-nilai ibadah puasa menurut Al-Ghazali dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter. Pertama puasa adalah sebagai alat untuk mengendalikan hawa nafsu dalam artian bahwa kerja hawa nafsu itu harus dikontrol oleh akal., karena sangat berpengaruh dalam rangka pembentukan akhlak manusia. Dengan menahan lapar dan dahaga, diharapkan tumbuh karakter pada diri kita yaitu puasa mendidik orang dengan sifat-sifat kesabaran, agar dapat mengendalikan diri dari segala yang membatalkan puasa dan nilai pahala puasa. Yang semata-mata untuk beribadah kepada Allah SWT dan bersyukur kepada-Nya diatas nikmat yang diperoleh dari-Nya. Puas juga dilakukan untuk mendidik seseorang agar dapat menahan nafsu dan syahwat dari rasa lapar makan, minum serta larangan hubungan kelamin mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Sehingga berimplikasi terhadap pembentukan karakter yaitu meningkatkan iman dan takwa, serta membentuk sifat amanah, dan dapat mengendalikan diri dari hal yang membatalkan puasa. Dengan lapar dan dahaga diharapkan tumbuh kepedulian sosial dan kedisiplinan individual. Ketiga puasa dapat memelihara keehatan badan/jasmani sebab menahan diri dari makan dan minum yang berarti mengurangnya dari waktu yang biasa adalah salah satu cara untuk menjaga kesehatan agar kita terbiasa hidup sehat dengan makan dan minum yang

halal dan baik serta tidak makan terlalu kenyang saat berbuka supaya terhindar dari berbagai penyakit.⁶

Zakiah Ulfah dalam skripsinya yang berjudul “ Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan” mengungkapkan bahwa :

1. Ibadah puasa memiliki keutamaan ditinjau dari perspektif sunnah diantaranya adalah : puasa merupakan amalan yang bisa menghapus dosa apabila didasari keimanan dan semata-mata mengharapkan ridho-Nya, puasa juga merupakan ibadah yang istimewa, serta puasa merupakan hikmah yang utama dalam membentuk akhlak seorang manusia.
2. Berkaitan manfaat puasa dalam perspektif kesehatan, diantaranya puasa merupakan cara yang terbaik untuk membersihkan racun yang tertumpuk di dalam tubuh ataupun iracun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Karena ketika berpuasa zat beracun yang tersimpan berpindah ke hati dalam jumlah besar. Disanalah zat-zat tersebut mengalami oksidasi (peristiwa pelepasan elektron, baik melibatkan oksigen ataupun tidak) dan bisa dimanfaatkan dengan mengeluarkan unsur racun dari zat-zat tersebut. Maka hilanglah racun yang ada dan langsung dikeluarkan dari tubuh melalui saluran pembuangan. Maka dari itu, Allah SWT mensyariatkan puasa pada waktu siang bukan malam, dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Ini merupakan waktu-waktu seseorang sangat aktif, dimana proses kerja tenaga yang tersimpan dalam bentuk lemak dan glikogen juga terjadi di

⁶ Novia Angraini, “ Nilai-Nilai Edukatif Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Imam Al-Ghazali dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter”. (Skripsi, Prodi Pendidikan Agama Islam dan Ilmu Keguruan Institut Agama Islam Negeri Curup 2019).

siang hari. Maka pada waktu inilah terjadi kenaikan glukosa yang tersimpan dalam hati pada tubuh yang merupakan makanan yang paling baik bagi otak.⁷

Dari penelitian yang disebutkan diatas, terdapat beberapa kesamaan dengan karya diatas, tetapi ada perbedaan yaitu, peneliti berusaha mengungkapkan rahasia dan manfaat dari puasa menurut pandangan Al-Ghazali yang diharapkan akan saling melengkapi dan menambah pengetahuan dari penelitian terdahulu .

F. Kerangka Pemikiran

Terapi adalah prosedur untuk menyembuhkan atau meringankan suatu penyakit.⁸ Istilah terapi atau psikoterapi sendiri memiliki pengertian yang cukup banyak dan belum terungkap sepenuhnya, karena istilah psikoterapi banyak digunakan dalam berbagai bidang seperti psikoterapi, psikologi, bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and counseling*), kerja sosial (*case work*), pendidikan dan ilmu agama. Psikoterapi sama dengan penyembuhan jiwa atau usaha jiwa atau usaha mental (Subandi,2002).

Psikoterapi sendiri juga diartikan sebagai pengobatan alam pikiran, atau lebih tepatnya, pengobatan atau perawatan gangguan psikis melalui metode psikologis. Istilah ini mencakup berbagai teknik yang bertujuan untuk membantu individu dalam mengatasi gangguan emosionalnya, dengan cara memodifikasi perilaku, pikiran dan emosinya sehingga individu tersebut mampu mengembangkan dirinya dalam mengatasi masalah psikisnya. Secara luas, psikoterapi mencakup penyembuhan

⁷ Zakiah Ulfah, “ *Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan* ”. (Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam UIN Sumatera Barat Medan 2016 }

⁸ Kartini Kartono dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, (Bandung: Pionir Jaya, 2000) h. 510

lewat keyakinan agama melalui pembicaraan informal atau diskusi personal dengan guru atau teman. Padapengertian ini, psikoterapi selain digunakan untuk penyembuhan penyakit mental, juga dapat digunakan untuk membantu mempertahankan dan mengembangkan integritas jiwa, agar ia tetap tumbuh secara sehat dan memiliki kemampuan penyesuaian diri lebih efektif terhadap lingkungannya.⁹

Al-Ghazali sendiri mengistilahkan perut sebagai tambang, karena dari perutlah kebaikan atau keburukan bergerak keseluruhan anggota tubuh. Maka dari itu, selaku hamba harus menjauhi makanan yang subhat apalagi haram, karena jika seorang hamba memiliki niat untuk mengabdikan kepada Allah, seorang hamba harus menjaga perut dari makanan haram, subhat, atau sikap berlebihan.¹⁰ Jiwa manusia sendiri sangat dipengaruhi oleh asupan nutrisi dari badan seperti makanan dan minuman. Oleh karena itu didalam islam diatur cara makan dan minum serta halal dan haram yang harus diutamakan karena jiwa dapat terpengaruh dengan makanan yang haram. Salah satu upaya untuk mengurangi dan menghindari dari makanan dan minuman yang haram adalah dengan berpuasa. Puasa sangat dianjurkan baik dari segi kesehatan jasmani maupun rohani, karena puasa dapat mengurangi resiko tubuh mendapat asupan makanan yang berlebih bahkan yang hukumnya haram.

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ، مَنْ اسْتَطَاعَ مِنْكُمُ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ، فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصَرِ وَأَخْصَنُ
لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ.

⁹ Iin Tri Wahyuni, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, (Yogyakarta: Uin-Malang Press, 2009), h. 191-192

¹⁰ Al- Ghozali, *Taman kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*, Penerjemah Kaserun AS dan Rahman (jakarta: Turos Pustaka, 2017), cet. 1 h. 171

*Hai kaum pemuda, barang siapa diantara kamu mampu menikah, maka hendaklah ia menikah karena menikah lebih dapat menjaga pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Barang siapa yang tidak mampu, maka hendaklah ia berpuasa karena puasa menjadi perisai baginya.*¹¹

Berpuasa dapat menjaga syahwat dan pandangan yang haram, puasa juga dapat digunakan sebagai terapi untuk menahan hawa nafsu karena lapar dan dahaga dapat melumpuhkan syahwat untuk maksiat.

Sebagai umat islam yang percaya dengan Al-Quran dan Sunnah sangat mengenal konsep nikmat surga dan siksa neraka yang menanti di akhirat. Hati orang yang mendapat petunjuk sangat yakin bahwa pengetahuan tentang Allah dan ibadah kepada-Nya menjadi obat bagi jiwa, sementara kebodohan dan dosa menjadi racun yang merusaknya.¹²

G. Metodologi Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library reseach*), yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumentasi, dan catatan-catatan.¹³

2. Pendekatan Penelitian

Untuk memahami permasalahan yang dibahas, peneliti menggunakan pendekatan filosofis, yaitu pendekatan yang berusaha merenungkan dan memikirkan secara hati-hati terhadap pemikiran Al-Ghazali mengenai terapi puasa.

¹¹ Izzudin bin Abdussalam, *Memahami Tujuan,....*, h. 30

¹² Al-Ghozali, *Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Ruhani*, Penterjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy (Jakarta: Zaman, 2001) h. 60-61

¹³ Muhammad Zain, *Metode Penelitian Agama*, (Yogyakarta: Group dan Indra Buana, 1995) h. 10

3. Metode Analisis Data

Untuk keperluan penelitian ini yang dipakai dalam pengumpulan data adalah teknik dokumentasi, yaitu mencari data-data yang mengandung pemikiran Al-Ghazali tentang konsep terapi puasa.

4. Sumber Data

Dalam dat dokumenter ini, dicari data-data pemikiran Al-Ghazali khususnya dalam terapi puasa menggunakan data primer dan data sekunder.

a. Sumber Data Primer

Kitab karya Al-Ghozali, *Bidayatul Hidayah*, diterjemahkan Abu Ali Al-Banjari. Diterbitkan oleh Pustaka Darussalam. Derang, cetakan kedua 1995.

b. Sumber Data Sekunder

Sumber data sekunder adalah sumber data yang menjadi penunjang dan memberikan data kepada peneliti. Diantara sumber data sekunder yang aka dipakai adalah berupa dokumen-dokumen dan buku-buku yang mengulas tentang karya Al-Ghozali, riwayat hidup dan lainnya. Adapun buku-buku yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya adalah

- 1) Muhammad Abdul Quasem, *Etika Al-Ghozali, Etika Majemuk Di Dalam Islam*, diterjemahkan oleh J. Mahyudin. Diterbitkan oleh Pustaka. Bandung, cetakan 1 1988.
- 2) Al-Gozali, *Ikhtisar Ihya 'Ulumuddin*, diterjemahkan oleh Yusni Amru Ghozaly. Diterbitkan oleh Wali Pustaka. Jakarta, cetakan kedua 2018.

- 3) Sudirman Tebba, *Hidup Bahagia Cara Sufi*. Diterbitkan oleh Pustaka irVan, Banten, cetakan kedua 2007

5. Metode Analisis Data

Metode yang digunakan dalam menganalisis data pada penelitian ini adalah analisis isi (*Content Analysis*). Analisis ini adalah suatu teknik penelitian untuk membuat rumusan kesimpulan dengan mengidentifikasi karakteristik spesifik akan pesan-pesan dari suatu teks secara sistematis dan objektif.

Adapun langkah-langkah yang ditempuh untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah :

- a) Membaca buku-buku yang akan diteliti tentang pandangan Al-Ghozali
- b) Mengidentifikasi data menjadi bagian-bagian untuk dianalisis. Satuan unit yang digunakan berupa kalimat atau alinea. Identifikasi dilakukan dengan pembacaan dan pengamatan secara cermat terhadap buku-buku yang akan diteliti.
- c) Dari data-data teks yang didapat, peneliti melakukan analisis data dengan mengacu terhadap berbagai teori, dan sumber-sumber data yang berkaitan, kemudian menjabarkan hasil analisis ke dalam laporan penelitian.

H. Sistematika Penulisan

Penelitian skripsi ini disusun terdiri dari lima bab .

Bab Kesatu, pendahuluan merupakan bab pertama membahas Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Kajian Pustaka, Kerangka Pemikiran, Metodologi Penelitian, Sistematika Penulisan.

Bab Kedua, memaparkan biografi Al-Ghozali, meliputi sejarah kehidupan, latar belakang keluarga, riwayat pendidikan dan karya-karyanya.

Bab Ketiga, pandangan puasa menurut Al-Ghozali, pada bab ini menguraikan tentang: pengertian puasa, macam-macam puasa, tingkatan puasa, dan keutamaan puasa.

Bab Keempat, terapi puasa menurut pandangan Al-Ghozali, pada bab ini merupakan inti penelitian dalam skripsi ini yang akan membahas tentang tentang terapi puasa menurut pandangan Al-Ghozali.

Bab Kelima, penutup. Pada bab ini berisikan kesimpulan dari berbagai uraian pada bab-bab sebelumnya serta memberikan saran.

BAB II

BIOGRAFI AL-GHAZALI

A. Sejarah Kehidupan Al-Ghazali

Al-Ghazali nama lengkapnya Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, dilahirkan di Thus, salah satu kota di Khurassan (persia) pada pertengahan abad kelima Hijriyah(450 H/1058M). Beliau adalah salah satu pemikir besar islam yang dianugrahi gelar *Hujjat Al-Islam* (bukti kebenaran agama islam) dan *Zayn ad-din* (perhiasan agama).

Al-Ghazali meninggal di kota kelahirannya di Thus, pada tanggal 14 jumadil akhir 505 H (19 Desember 1111 M). Al-Ghazali pertama-tama belajar agama di kota Thus, kemudian meneruskan di kota jurjan, dan akhirnya di naisabur pada Imam Juwaini sampai yang terakhir ini wafat pada tahun 478 H/1058 M.¹

Ayah Al-Ghazali adalah seorang pemintal wal yang wara, pada waktu luangnya ia selalu mendatangi tokoh-tokoh agama dan ahli fiqih diberbagai majelis untuk mendengarkan nasehat-nasehatnya. Sebelum ayahnya wafat dia berwasiat kepada sahabatnya seorang sufi, untuk merawat anaknya yang masih kecil-kecil. Dengan sedikit warisan yang ditinggalkan sahabatnya, sang sufi ini menenrима wasiatnya. Setelah harta peninggalan ayahnya habis sang sufi menitipkan Al-Ghazali dan adiknya ke sebuah madrasah di Thus untuk memperoleh makanan dan pendidikan. Disinilah awal mula perkembangan pemikiran dan spiritual

¹ Dedi Supriyadi, *Pengantar Filsafat Islam*, (Bandung: Pustaka Setia, 2009) h.143

Al-Ghazali yang penuh arti sampai akhir hayatnya.² Di dalam madrasah tersebut, Al-Ghazali mempelajari ilmu fiqih kepada Ahmad bin Muhammad Ar-Razikani dan mempelajari ilmu taSAWuf kepada Yusuf An-Nasaj, sampai usia 20 tahun.³ Selanjutnya ia melanjutkan pendidikannya ke jurjan untuk belajar kepada Al-Imam Al-Allamah Abu Nashr Al-Isma'ily. Setelah selesai belajar di jurjan, beliau melanjutkan pendidikannya di nisabur untuk berguru kepada Abu Al Ma'ali Al-Juwaini (tokoh asy'arisme yang juga guru di Al-Nizhamiyah).

Di Al-Nizhamiyah ini, Al-Ghazali memulai langkah penting dengan tekun belajar untuk memenuhi kehausan akan ilmu pengetahuan yang diidam-idamkannya. Ia banyak belajar tentang ilmu fiqih, ushul fiqih, logika dan retorika. Bahkan Al-Ghazali sanggup bertukar pikiran dengan berbagai aliran dan agama serta menulis beberapa buku dari berbagai cabang ilmu pengetahuan, sehingga keahliannya diakui bahkan dapat mengimbangi kemampuan gurunya yang sangat dihormatinya.

Setelah Imam Juwaini wafat, Al-Ghazali meninggalkan Naisabur menuju Mua'skar dengan maksud ikut bergabung dengan para intelektual di sana dalam majelis seminar yang diadakan oleh Nizham al-Mulk, seorang perdana menteri sekaligus pecinta ilmu dan ulama. Kehadiran Al-Ghazali disambut gembira oleh Nizham al-Mulk, yang selalu hadir dalam segala acaranya. Keberadaannya di sana membawa nuansa baru, sehingga dengan kedalaman ilmunya, kehebatan analisisnya dan ketajaman argumentasinya menempatkan dirinya sebagai seorang "imam", yang

² Zurkani Jahya, *Teologi Al-Ghazai Pendekatan Metodologi*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar 1990) h. 64

³ Zainuddin, *Seluk Beluk Pendidikan Dari Al-Ghazali*, (Semarang: Bumi Aksara, 1990) h. 8

disegani di wilayah khurasan waktu itu. Akhirnya setelah melihat reputasi ilmiahnya yang cemerlang itu maka Nizham al-Mulk mengangkatnya sebagai guru besar di Al-Nhizamiyah pada tahun 484 H/1091 M, suatu jabatan yang di idam-idamkan oleh para intelektual pada masa itu.

Kemudian Al-Ghazali pergi ke Baghdad untuk mengajar di madrasah Nidhamiyah. Di sinilah ia melaksanakan tugasnya dengan baik, banyak penuntut ilmu dan banyak mengeluarkan fatwa-fatwa tentang masalah agama dan membuat namanya semakin dikenal banyak orang. Di samping mengajar ia juga menulis beberapa buku, diantaranya tentang fikih dan ilmu kalam, serta kitab-kitab yang berisi sanggahan terhadap aliran Bathiniyah (salah satu aliran dari sekte Syi'ah), aliran Syi'ah Isma'illiyah dan falsafah.⁴

Sebenarnya Al-Ghazali sudah menelan semua paham, aliran dan ajaran firqahnya serta filsafat. Kesemuanya menimbulkan pergolakan dalam otaknya sendiri, dalam pergolakan batin yang menyiksanya, Al-Ghazali ragu akan kesanggupan akalinya untuk mengetahui hakekat Allah SWT. Akhirnya ia mengalami krisis kejiwaan yang berakibat pada fisiknya dan jatuh sakit selama enam bulan. Lidahnya kejang tidak dapat bersuara. Para dokter yang berusaha mengobatinya merasa tidak sanggup dengan apa yang dialami oleh Al-Ghazali karena masalah psikologis. Kemudian ia menyerahkan dan pasrah dengan apa yang dialaminya kepada Allah dan memohon petunjuk dan berserah dengan segala persoalan jiwanya kepada Allah SWT.

Setelah sembuh dari krisis kejiwaan yang dialaminya, ia berusaha meninggalkan karir dan jabatan yang selama ini ia dapatkan dengan hasil

⁴ Zainuddin, *Seluk Beluk*,..., h. 9

intelektualnya. Ia berusaha mencari apa yang menjadi tuntutan jiwanya selama ini, dengan harapan memperoleh pengetahuan yang meyakinkan untuk mengisi kekosongan jiwa yang dialami oleh dirinya.

Setelah memeberikan keperluan hidup secukupnya kepada keluarganya, Al-Ghazali meninggalkan Baghdad menuju ke Syam (Siria) selama kurang lebih dua tahun. Di sini ia melakukan *Uzlah* (isolasi diri), *Khalwat* (menyepi dengan ibadah), *Riyadh* (melatih melawan hawa nafsu).⁵ Mengisi jiwanya dengan dzikir kepada Allah SWT. Sesuai dengan pengalaman dan pengetahuan yang didapatinya sebelum itu dengan mempelajari tulisan beberapa ahli taSAWuf besar.⁶ Dzikiiir tersebut dilakukanya terutama di Masjid Damskus dan Bait Al-Maqdis. Kemudian ia ibadah haji dan beziarah ke makam Nabi Muhammad dan berziarah ke makam Nabi Ibrahim di Bait Al-Maqdis.

Pada tahun 499 H/1106 M timbul kesadaran baru dalam dirinya untuk keluar dari Uzlah dan Nawiyah (tempat khalwat sufi). Karena dekadensi moral dan amal di kalangan umat, bahkan sampai ke kalangan ulama dn umara. Dorongan ini diperkuat oleh permintaan Wazir Fakhr Al-Mulk (putera Nizam Al-Mulk). Untuk mengajar lagi di Nizhamiyah (Naisabur). Akan tetapi ia tidak lama mengajar di Naisabur sendiri. Diapun kembali ke Thus, tempat kelahirannya. Di sini ia membangun Madrasah untuk mengajar sufisme dan teologi dan membangun “laboratorium” untuk tempat praktikum para sufi di samping rumahnya.⁷

⁵ Zurkani jahya, *Teologi*,..., h.78

⁶ M. Abdul Quasem dan Kamil, *Etika Al-Ghazali*, (Bandung: Pustaka, 1988) cet,1. h. 8

⁷ M. Zurjani Jahya, *Teologi*,..., h. 79

Setelah mengabdikan diri untk kepentingan ilmu pengetahuan selama puluhan tahun dan telah memperoleh kepuasan batin melalaui jalan sufi, ia meninggal di Thus di hadapan adiknya Ahmad mujahhidin pada 14 Jumadil Akhir 505 H/ 19 Desember 1111 M. Al-Ghazali meninggalkan tiga anak perempuan, sedang anak laki-laki yang bernama Hamid meninggal sebelum Al-Ghazali meninggal.

B. Karya-Karya Imam Al-Ghazali

Dalam buku seluk beluk pendidikan Al Ghazali, Drs. Zainuddin menuliskan hasil karya Al Ghazali.⁸ Yang disusun berdasarkan kelompok ilmu pengetahuan sebagai berikut:

1. Kelompok Filsafat dan Ilmu Kalam, meliputi;
 - a. *Maqashid al-Falasifah* (tujuan para filosof)
 - b. *Tahafut al-Falasifah* (kerancuan para filosof)
 - c. *Al- Iqtishaf fi al- I'tiqad* (moderasi dalam aqidah)
 - d. *Al- Munqid min al-Dhahal* (pembebas dari kesesatan)
 - e. *Al-Maqashid al-ana fi Ma'ani Asmillah al-Husna* (arti nama-nama Allah yang hasan)
 - f. *Faishal al-Tafriqah bainal islam wa al-zindiqah* (perbedaan anatar islam dan zindiq)
 - g. *Al-Qisthas al-Mustaqim* (sebuah teraju yang lurus)
 - h. *Al-Mustadhiri* (penjelasan-penjelasan)
 - i. *Hujjah al-Haq* (argumen yang benar)
 - j. *Mufsil al-Khilaf fi Ushul al-Din* (memisahkan perselihan dalam ushuluddin)

⁸ Zainuddin, *Seluk Beluk*,..., h. 21

- k. *Al-Muntahul fi 'Ilmi al-Jidal* (tata cara dalam ilmu diskusi)
 - l. *Al-Madnun min 'Ala Ghiri ahlihi* (perangkaian bukan ahlinya)
 - m. *Asra al-'Ilmi al-Din* (rahasia ilmu agama)
 - n. *Mahkunal al-Nadlar* (metodologika)
 - o. *Al-'Arba'in fi Ushul al-Din* (40 masalah ushul al-din)
 - p. *Iljamu al-Awwam 'an 'Ilmi al-Kalam* (menghalangi ilmu kalam dari orang awam)
 - q. *Al-Qul al-Jamil fi al-Raddi 'ala man Ghayyara al-Injil* (kata yang baik untuk orang-orang yang merubah injil)
 - r. *Mi'yar al-'Ilmi* (timbangan ilmu)
 - s. *Al-Istishar* (rahasia-rahasia alam)
 - t. *Isbat al-Nadhar* (pematangan logika)
2. Kelompok Ilmu Fiqih dan Ushul Fiqih, yang meliputi;
- a. *Al-Basthih* (pembebasan yang mendalam)
 - b. *Al-Wasith* (perantara)
 - c. *A-Wajiz* (surat-surat wasiat)
 - d. *Khulasah al-Mukhtashar* (ringkasan karangan)
 - e. *Al-Musyasyfa* (pilihan)
 - f. *Al-Mankul* (adat kebiasaan)
 - g. *Syifau 'Alil fi Qiya wa al-Ta'lli* (penyembuh yang baik dalam qiyas dan ta'lil)
 - h. *Al-Dzari'ah ila Makarin al-Syari'ah* (jalan kepada syariah)
3. Kelompok Ilmu Akhlak dan TaSAWuf, yang meliputi;
- 1. *Ihya 'Ulum al-Din* (menghidupkan kembali agama)
 - 2. *Mizan al-Amal* (timbangan amal)
 - 3. *Misykat al-Anwar* (relung-relung cahaya)

4. *Minhaj al-'Abidin* (pedoman beribadah)
5. *Al-Darar al-Fakhirah fi Kasyfi al-'Ulum akhirah* (mutiara penyingkap ilmu akhirat)
6. *Al-'Anis fi Wahdah* (lembut dalam kesatuan)
7. *Al-Qurbah ila Allahi Azza wa jalla* (mendekatkan diri kepada Allah)
8. *Akhlak al-Abrar wa an-Najat min al-Asrar* (akhlak yang luhur dan menyelamatkan diri dari keburukan)
9. *Bidayat al-Hidayah* (permulaan mencari petunjuk)
10. *Al-Mabaqi wa Al-Ghayyah* (permulaan dan petunjuk)
11. *Talbis al-Iblis* (tipu daya iblis)
12. *Nashihat al-Mulk* (nasihat untuk para raja)
13. *Ar-Risalah al-Qudsiyyah* (ilmu-ilmu laduni)
14. *Al-Ma'khadz* (tempat pengambilan)

BAB III

LANDASAN TEORITIS TENTANG IBADAH PUASA

A. Pengertian Ibadah Puasa

Ibadah merupakan perbuatan untuk menyatakan bakti kepada Allah SWT yang didasari mengerjakan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya. Secara etimologi/bahasa, ibadah berasal dari bahasa Arab, dari *fi'il madhi*: 'abada-ya'budu- 'ibaadatan, yang artinya mengesakan, melayani dan patuh.

Ulama tauhid mengartikan ibadah dengan mengesakan Allah dan menta'zhimkan-Nya (mengagungkan-Nya) dengan sepenuh hati serta menundukkan dan merendahkan diri kepada-Nya. Ulama akhlak mengartikan ibadah dengan beramal secara badaniyah dan menyelenggarakan secara syariat. Ulama taSAWuf mengartikan ibadah adalah mengerjakan sesuatu yang berlawanan dengan keinginan nafsunya untuk membesarkan Tuhan-Nya. sedangkan menurut ulama fiqih, ibadah adalah mengerjakan sesuatu untuk mencapai keridhaan-Nya dan mengharapakan pahala-Nya di akhirat¹.

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa ibadah adalah suatu bentuk pengabdian yang yag didasari dengan iman kepada Allah SWT dengan menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya untuk memperoleh keselamatan bagi dirinya di dunia dan di akhirat.

¹ M. Amin Syukur, *Pengantar Studi Islam*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2010), h. 86.

Puasa menurut bahasa adalah menahan dari segala sesuatu, seperti makan, minum, nafsu, dan berbicara dengan kata-kata kotor.² Sedangkan menurut istilah agama islam ialah menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkannya, satu hari lamanya mulai dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan yang diawali dengan niat.

Menurut Abu Bakar Jabir el juzairi, puasa adalah tidak makan, tidak minum, tidak menggauli istri, dan menjauhi diri dari segala rupa yang membatalkan dari fajar sampai terbenam matahari.³ Sedangkan menurut Abbas Arfan, puasa adalah menahan diri dari makan dan minum dan segala sesuatu yang membatalkannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa puasa adalah suatu ibadah kepada Allah SWT yang memiliki syarat dan rukun tertentu dengan jalan menahan diri dari segala keinginan syahwat, perut, dan dari segala sesuatu yang masuk dari dalam kerongkongan, baik berupa makanan, minumam, atau apa saja yang membatalkannya sejak dari fajar sampai terbenam matahari yang dilakukan oleh muslim yang berakal, tidak haid, dan tidak pula nifas yang dilakukan dengan niat dan mengharap keridhaan dari Allah SWT.

B. Dasar Hukum Puasa

Dalam melaksanakan ibadah seharusnya kita mengetahui dasar-dasar hukum setiap ibadah yang kita laksanakan, supaya kita mengetahui dasar hukum suatu ibadah. Dasar hukum puasa dalam Al-Qur'an dan Hadist yaitu:

² Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*, (Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012), Cetakan ke 55, h. 220

³ Abu Bakar Jabir el Juzairi, *Pola Hidup Muslim*, Penerjemah: Rachmat Djatnika dan Ahmad Sumpemo (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1991), h.237

1. Al-Qur'an dasar hukum yang pertama dalam menentukan hukum dalam agama islam. Dasar hukum dalam ibadah puasa adalah Al-Qur'an surat Al-Baqarah : 183 dan 185

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

Artinya: *Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa (Q.S Al-Baqarah: 183)*

شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَى وَالْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنْكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ ۖ وَلِتُكْمِلُوا الْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُوا اللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَاكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ

Artinya: *Beberapa hari yang ditentukan itu ialah bulan Ramadhan, yang di dalamnya diturunkan (permulaan) Al-Qur'an sebagai petunjuk bagi manusia dan penjelasan-penjelasan mengenai petunjuk itu dan pembeda (antara yang hak dan yang bathil). Karena itu barang siapa di antara kamu hadir (di negeri tempat tinggalnya) di bulan itu, maka hendaklah ia berpuasa pada bulan itu . dan barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya berpuasa), sebanyak hari yang ditinggalkan yaitu, pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu, dan tidak menghendaki kesukaran bagimu dan hendaklah kamu mencukupkan bilangannya dan hendaklah kamu mengagungkan Allah atas petunjuk-Nya yang diberikan kepadamu supaya kamu bersyukur (Q.S Al-Baqarah: 185)*

2. Hadist

Hadist merupakan dasar dalam menentukan suatu hukum dalam islam setelah Al-Qur'an. Dasar hukum puasa dalam hadist, di antaranya sebagai berikut:

- a. Hadist dari riwayat Abdullah bin Umar riwayat Bukhari dan Muslim

بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ
وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ وَالْحَجِّ وَصَوْمِ رَمَضَانَ

Artinya: *Islam dibangun di atas lima perkara: Syahadat Laa Ilaaha IllAllah wa Anna Muhammadan Rasuulullah, mendirikan shalat, menunaikan zakat, haji, dan puasa ramadhan*

- b. Puasa Ramadhan wajib dimulai ketika melihat atau menyaksikan bulan pada awal bulan Ramadhan. Adapun dalam hadist yang diriwayatkan Bukhari dan Muslim dari abu Hurairah dikatakan:

صُومُوا لِرُؤْيَيْهِ وَأَفْطِرُوا لِرُؤْيَيْهِ فَإِنْ غُمِّي عَلَيْكُمُ الشَّهْرُ فَعُدُّوا ثَلَاثِينَ

Artinya: *Berpuasalah kalian karena melihatnya, dan berbukalah kalian karena melihatnya, jika (hilal) bulan itu tertutup atas pandangan kalian maka sempurnakanlah mejadi tiga puluh hari.*

C. Syarat dan Rukun Puasa

Pada hakikatnya dalam pelaksanaan setiap ibadah pasti ada syarat dan rukun. Seperti halnya ibadah shalat, zakat, haji dan sebagainya begitu pula dengan ibadah puasa. Syarat puasa ramadhan sebagai berikut:

1. Syarat Puasa

Syarat puasa terbagi menjadi dua, yaitu syarat wajib puasa dan syarat sah puasa. Syarat wajib puasa ada empat⁴

a. Syarat wajib puasa

- 1) Islam. Puasa wajib bagi umat islam karena puasa adalah perintah wajib dari Allah SWT.
- 2) Baligh. Bagi anak yang belum baligh tidak wajib untuk puasa, namun orang tua dianjurkan untuk memerintahkan putra-putrinya untuk berpuasa sejak kecil (7 tahun) dan mendidiknya untuk melaksanakan puasa.
- 3) Berakal. Orang yang tidak mempunyai akal sehat (gila) tidak wajib untuk puasa.dan jika hilangnya akal karena adanya unsur kesengajaan seperti mabuk dan lainnya maka wajib menggantinya sesuai dengan puasa yang ditinggalkan.
- 4) Mampu. Diantara syarat wajibnya puasa adalah mampu (kuat) berpuasa. Bagi orang yang tidak mampu berpuasa baik karena faktor usia atau kesehatan maka tidak wajib berpuasa.begitu juga wanita sedang haid atau nifas tidak wajib puasa secara syar'i.

Sedangkan menurut sulaiman rasjid syarat wajib puasa ada tiga yaitu:⁵

- 1) Berakal. Orang yang hilang akal tidak wajib berpuasa.
- 2) Baligh. Yaitu memasuki masa puber yang biasanya ditandai dengan mimpi basah. Anak-anak tidak wajib puasa. Sabda Rasulullah SAW: “Tiga orang yang terlepas dari hukuman :

⁴ Maskur Khoir, *Fiqih Puasa dan Idul Fitri*, (Kediri Jatim: Duta Karya Mandiri), h. 14-15

⁵ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*,..., h. 227-228

(a) orang yang tidur hingga ia bangun, (b) orang gila sampai ia sembuh, (c) anak-anak sampai ia baligh.” (Riwayat Abu Daud dan Nasa’i).

- 3) Kuat berpuasa. Orang yang tidak kuat misalnya orang tua atau sakit, tidak wajib puasa. Sebagaimana Firman Allah SWT: “Barang siapa sakit atau dalam perjalanan (lalu ia berbuka), maka (wajiblah baginya) mengganti sebanyak hari yang ditinggalkannya pada hari-hari yang lain. Allah menghendaki kemudahan bagimu dan tidak menghendaki kesukaran bagimu.” (Al-Baqarah: 185)

“Dan wajib bagi orang-orang yang berat menjalankannya (jika ia tidak berpuasa) maka membayar fidyah yaitu memberi makan orang miskin.” (Al-Baqarah: 184)

Syarat-syarat wajib puasa dalam mazhab Syafi’i yang dikutip oleh Abbas Arfan ada lima yaitu: a. Islam, b. Mukallaf (dewasa dan berakal sehat) c. Ithaqah (mampu/kuat) d. Sehat dan e. Iqamah (bukan musafir)⁶

Dari uraian diatas dapat disimpulkan syarat wajib puasa adalah: islam, baligh, berakal, dan mampu/ kuat.

- b. Syarat sah puasa⁷
- 1) Islam.
 - 2) Mumayyiz (dapat membedakan yang baik dan yang buruk)
 - 3) Suci dari haid (darah kotor) dan nifas (darah sehabis melahirkan)

⁶ Abbas Arfan, *Fiqih Ibadah Praktis: Perspektif Perbandingan Mazhab Fiqih*, (Malang: UIN-Maliki Press,2011), Cetakan ke I,h. 128

⁷ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*,..., h. 228-229

- 4) Dalam waktu yang diperbolehkan puasa padanya. Dilarang puasa pada dua hari raya dan hari tasyriq (tanggal 11,12,13 bulan haji)

2. Rukun Puasa

Seperti pada ibadah lainnya, puasa dilaksanakan dengan rukun-rukun, meninggalkan segala yang membatalkan puasa dan memperhatikan hal-hal yang disunahkan pada saat berpuasa. Rukun puasa adalah sebagai berikut:⁸

- 1) Niat pada malam harinya, yaitu setiap malam pada bulan ramadhan. Yang dimaksud pada malam hari sebelum fajar
- 2) Menahan diri dari segala yang membatalkan sejak terbit fajar sampai terbenam matahari

D. Yang Membatalkan Puasa

Perkara yang membatalkan puasa terbagi menjadi dua yaitu membatalkan puasa dan merusak pahala puasa⁹

Adapun yang membatalkan puasa adalah sebagai berikut:

- a) Memasukan sesuatu kedalam lubang tubuh secara disengaja, mengetahui keharamannya, dan atas kehendak sendiri (tanpa paksaan) termasuk membatalkan puasa. Yang dimaksud lubang tubuh adalah mulut, telinga, qubul (lubang kemaluan bagian depan) dan dubur (lubang kemaluan belakang).
- b) Berhubungan badan (jima')
- c) Muntah dengan disengaja
- d) Mengeluarkan mani dengan disengaja
- e) Haid dan nifas

⁸ Sulaiman Rasjid, *Fiqih Islam*,..., h. 229-230

⁹ Maskur Khoir, *Fiqih Puasa dan Idul Fitri*,..., h.20-32

- f) Melahirkan
- g) Gila
- h) Epilepsi (ayan)
- i) Mabuk
- j) Murtad

Sedangkan yang merusak pahala puasa adalah sebagai berikut

- a) Berbohong
- b) Mengumpat atau ghibah
- c) Membuat fitnah
- d) Melihat perempuan dengan syahwat
- e) Sumpah palsu

Sebagaimana yang dijelaskan oleh Al-Ghazali dalam kitab
Bidayatul Hidayah

خَمْسٌ يُفْطِرُونَ الصَّائِمَ: الْكَذِبُ، وَالْغَيْبَةُ، وَالنَّمِيمَةُ، وَالنَّظْرُ بِشَهْوَةٍ،
وَالْيَمِينُ الْكَاذِبُ

Artinya: *lima perkara yang membatalkan (pahala) puasa yaitu: berbohong, mengumpat, mengadu domba (fitnah), melihat (perempuan) dengan syahwat, bersumpah palsu (Hadist riwayat ad-Dailami dalam musnad Firdaus)¹⁰*

Menurut Abdul Hamid dan Beni Saebani perbuatan-perbuatan yang dapat menggugurkan pahala puasa adalah sebagai berikut:¹¹

- a) Berbicara yang sia-sia dengan perkataan yang tergolong maksiat
- b) Marah-marah tanpa terkendali

¹⁰ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah*, Penerjemah Abu Ali al-Banjari an Nadwi (Derang malaysia: Pustaka Darussalam, 1995) Cetakan kedua, h. 108

¹¹ Abdul Hamid dan Beni Saebani, *Fiqh Ibadah: Refleksi Ketundukan Hamba Allah Kepada Al-Khalik Perspektif Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2010), Cetakan I, h. 345

- c) Melakukan pertengkaran
- d) Membayangkan sesuatu yang bersifat maksiat
- e) Mengahasut, ghibah, dan ria
- f) Seluruh jenis perbuatan yang tidak pantas dilakukan oleh orang muslim apalagi ketika sedang berpuasa

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa hal-hal yang membatalkan puasa adalah bukan hanya menjaga anggota tubuh untuk makan, minum dan menahan syahwat saja. Tetapi juga meliputi perbuatan yang sia-sia yang dapat menggugurkan pahala puasa dengan perbuatan maksiat dan menjaga hati serta lisannya.

E. Macam-Macam Puasa

Puasa merupakan suatu amalan yang dilakukan umat muslim dari masa ke masa sehingga menjadi suatu amalan yang tidak bisa dilepaskan di dalam kehidupan sehari-hari. Puasa yang dilakukan umat muslim tidak hanya yang bersifat wajib sebagaimana yang dijelaskan di dalam Al-Qur'an tetapi juga bersifat sunnah yang dapat menambah pundi-pundi amal kebaikan dihadapan Allah SWT. Penulis dalam hal ini akan membagi beberapa macam puas yang dilaksanakan umat muslim, diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Puasa Wajib

Puasa wajib merupakan puasa yang diperintahkan Allah SWT. Bagi seluruh umat muslim yang mesti dilaksanakan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Puasa wajib ini terbagi menjadi tiga yaitu sebagai berikut:

1) Puasa Ramadhan

Puasa ramadhan adalah puasa wajib bagi umat islam yang dikerjakan selama sebulan pada bulan ramadhan sebagaimana yang telah dijelaskan dalam Al-qur'an surat Al-Baqarah 183

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

Artinya: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa, sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa (Q.S Al-Baqarah : 183)*

2) Puasa Kafarat

Puas kafarat adalah puasa puasa yang diwajibkan Allah SWT sebagai penebus atas perbuatan yang dilarang dalam syariat islam untuk membuatnya jera, membersihkan diri dan sebagai taubat kepada Allah SWT. Diantara beberapa contoh puasa ini adalah kafarat ketika melanggar sumpah, ketika melakukan Zhihar (menyamakan punggung istri dengan punggung ibunya), melakukan perbuata yang dilarang pada saat melakukan ibadah haji, kafarat karna membunuh secara tidak sengaja, dan melakukan hubungan suami istri pada bulan ramadhan di siang hari. Sebagaimana sabda nabi SAW.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ بَيْنَمَا نَحْنُ جُلُوسٌ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذْ جَاءَهُ رَجُلٌ فَقَالَ يَا رَسُولَ اللَّهِ هَلَكْتُ قَالَ مَا لَكَ قَالَ وَقَعْتُ عَلَى امْرَأَتِي وَأَنَا صَائِمٌ وَفِي رِوَايَةٍ أَصَبْتُ أَهْلِي فِي رَمَضَانَ فَقَالَ

رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ هَلْ بَجِدُ رَقَبَةً تُعْتِقُهَا قَالَ لَا قَالَ فَهَلَنْ
تَسْتَطِيعُ أَنْ تَصُومَ شَهْرَيْنِ مُتَتَابِعَيْنِ قَالَ لَا فَقَالَ فَهَلَنْ بَجِدُ إِطْعَامَ سِتِّينَ
مِسْكِينًا قَالَ لَا قَالَ فَمَكَتِ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَبَيْنَا نَحْنُ عَلَى
ذَلِكَ أُبِي النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بِعَرَقٍ فِيهَا تَمْرٌ - وَالْعَرَقُ الْمِكْتَلُ -
قَالَ أَيْنَ السَّائِلُ فَقَالَ أَنَا قَالَ خُذْهَا فَتَصَدَّقْ بِهِ فَقَالَ الرَّجُلُ عَلَى أَفْقَرِ
مَنِّي يَا رَسُولَ اللَّهِ فَوَاللَّهِ مَا بَيْنَ لَابَتَيْهَا - يُرِيدُ الْحَرَّتَيْنِ - أَهْلُ بَيْتِ أَفْقَرِ
مَنْ أَهْلِ بَيْتِي فَضَحِكَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ حَتَّى بَدَتْ أَنْيَابُهُ ثُمَّ
قَالَ أَطْعِمُهُ أَهْلَكَ

Artinya: “Dari Abu Hurairah r.a ia berkata: “ketika kami sedang duduk bermajelis bersama Nabi SAW, tiba-tiba datang seorang laki-laki lalu berkata: “ Wahai Rasulullah, binasalah aku”. Beliau bertanya: “ Ada apa denganmu?”. orang itu menjawab: “Aku telah berhubungan dengan isteriku sedangkan aku sedang berpuasa”. Maka Rasulullah SAW bertanya: “ Apakah kamu memiliki budak, sehingga kamu harus membebaskannya?”. Orang itu menjawab : “ tidak “. Lalu Beliau bertanya lagi: “ Apakah kamu sanggup apabila harus berpuasa selama dua bulan berturut-turut?”. Orang itu menjawab : “ Tidak”. Lalu Beliau bertanya lagi: “ apakah kamu memiliki makanan untuk diberikan kepada enam puluh orang miskin ?”. Orang itu menjawab: “ Tidak “. Sejenak Nabi SAW terdiam. Ketika kami masih dalam keadaan tadi, Nabi memberikan satu keranjang berisi kurma, lalu Beliau bertanya : “ Mana orang yang bertanya tadi?”. Orang itu menjawab: “ Aku “. Maka Beliau berkata: “ Ambillah kurma ini lalu bershadaqahlah dengannya “. Orang itu berkata: “ Apakah ada orang yang lebih faqir dariku,

wahai Rasulullah. Demi Allah tidak ada keluarga yang tinggal diantara dua perbatasan, yang dia maksud adalah dua gurun pasir, yang lebih faqir dari keluargaku.” Mendengar itu Nabi SAW menjadi tertawa sehingga tampak gigi seri Beliau. Kemudian Beliau berkata: “ Kalau begitu berilah makan keluargamu dengan kurma ini”. (H.R Bukhari)¹²

3) Puasa Nazar

Puasa Nazar hukumnya wajib, yakni bagi orang yang menazarkannya. Puasa nazar memiliki banyak cakupannya, ada yang dengan puasa, tidak bicara, sedekah atau bahkan menjauhi kemaksiatan.¹³ Dari Aisyah *radhiyAllahu ‘anha*, dari Nabi SAW bersabda:

مَنْ نَذَرَ أَنْ يُطِيعَ اللَّهَ فَلْيُطِعْهُ ، وَمَنْ نَذَرَ أَنْ يَعْصِيَهُ فَلَا يَعْصِهِ

Artinya:” Siapa yang bernazar akan mematuhi perintah Allah, hendaklah dipatuhin-Nya. Sebaliknya siapa yang bernazar untuk mendurhakai Allah, janganlah mendurhakai-Nya.” (H.R Bukhari)¹⁴

Dari hadist diatas dapat dipahami bahwa boleh bernazar dengan hal-hal yang bersifat ketaatan. Seperti bernazar untuk berpuasa jika harapannya dikabulkan. Adapun yang nazarnya tidak boleh dilakukan adalah nazar jika tujuannya untuk mendurhakai Allah.

¹² Achmad Sunarto, *Terjemah Shahih Bukhari*, (Semarang: CV. Asy Syifa’,1992), Jilid III, h. 117

¹³ Wawan Susetya, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015), h. 19

¹⁴ Ahmad bin Muhammad Al-Qasthalani, *Syarah Shahih Bukhari*, (Solo: Zamzam, 2014), h. 852

2. Puasa Sunnat

Puasa sunnat adalah puasa yang dilaksanakan pada hari-hari sepanjang tahun, kecuali hari-hari yang dilarang untuk berpuasa. Puasa sunnat ini juga memiliki hari-hari yang ditentukan. Selain dari pada itu, puasa sunnat ini dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya sebagai berikut:

1) Puasa Daud

Puasa Daud merupakan puasa khusus amalannya Nabi Daud. Menurut pengertiannya puasa ini dapat diartikan sebagai puasa sunnat yang dikerjakan dengan cara sehari puasa dan sehari tidak. Dan puasa ini adalah puasa sunnat yang paling afdhal dan tidak ada lagi puasa yang afdhal selain itu.

Disamping itu, puasa ini juga tergolong berat, oleh karena itu puasa ini dikerjakan secara berkelanjutan terus-menerus, dan hanya dibatasi jeda sehari puasa dan sehari tidak

2) Puasa Senin Kamis

Puasa senin kamis merupakan puasa kesukaan Rasulullah SAW, dan para sahabatnya. Puasa ini menjadi ciri khas dari umat Nabi Muhammad SAW. Sebagai amalan puasa sunnat, dibandingkan dengan umat-umat yang lainnya. Sebagaimana diketahui, perintah puasa sudah datang dari umat-umat terdahulu. Ada beberapa Nabi yang mengamalkan puasa secara khusus, sehingga menjadi ciri khas amalan puasanya. Salah satunya puasa Daud yang diamalkan oleh Nabi Daud As. Sedangkan puasa senin kamis menjadi karakter Nabi Muhammad SAW sampai akhir Zaman¹⁵

3) Puasa Hari-Hari Putih

¹⁵ M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, (Jogjakarta: DIVA Press, 2013), h. 13

Puasa pada hari-hari putih adalah puasa yang dilakukan pada tanggal 13, 14, 15 di bulan Hijriah. Nabi SAW bersabda:

وعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: أوصاني خليلي صلى الله عليه وسلم، بثلاث: صيام ثلاثة أيام من كل شهر، وركعتي الضحى، وأن أوتر قبل أن أنام

Artinya: “ Dari Abu Hurairah r.a berkata: “Kekasihku Rasulullah SAW, memberi wasiat kepadaku agar aku berpuasa tiga hari dalam setiap bulan, mendirikan shalat dhuha dua raka’at dan shalat witr sebelum aku tidur.” (HR. Bukhari)¹⁶

4) Puas Enam Hari di Bulan Syawal

Puasa enam hari di bulan syawal adalah puasa sunnat yang dilakukan setelah hari raya idul fitri selama masih berada di bulan syawal. puasa ini bisa dimulai pada tanggal 2 syawal selama enam hari berturut-turut atau secara acak. Namun berbeda dengan penganut mazhab Imam Syafi’i mereka lebih memilih untuk melakukannya secara berturut-turut tanpa jeda. Dari Abu Ayyub Al-Anshari r.a, Nabi SAW bersabda:

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ أَتْبَعَهُ سِنًّا مِنْ شَوَّالٍ كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ

Artinya: “ Siapa yang berpuasa Ramadhan kemudian diiringi dengan puasa enam hari di bulan syawal, maka seakan-akan ia berpuasa selama setahun penuh.” (HR. Muslim)¹⁷

5) Puasa Arafah

Puasa arafah merupakan puasa yang dilakukan pada tanggal 9 zulhijjah. Puasa ini memiliki keutamaan yang semestinya tidak ditinggalkan oleh seorang muslim puasa ini dilakukan bertepatan

¹⁶ Achmad Sunarto, *Tarjamah Sahih Bukhari*,..., h.151

¹⁷ Abu Husein Muslim bin Hajjaj Al Qusayairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*,(Semarang: CV. Asy Syifa’, 1993), Jilid 2, h. 406

dengan para jemaah haji yang sedang wukuf di padang arafah. Namun bagi mereka yang sedang melakukan wukuf, tidak diperkenankan puasa pada tanggal ini,. Karena pada saat melakukan wukuf, mereka membutuhkan tenaga yang sangat banyak, dan tentu saja puasa arafah akan sangat mengganggu ibadah wukuf mereka.

6) Puasa Asyura

Puasa Asyura adalah puasa Sunnat yang dilakukan pada tanggal 10 Muharam (lebih baik dilakukan selama dua hari, yaitu tanggal 9 dan 10 Muharam). Bila memilih dua hari maka kita seharusnya berpuasa sejak tanggal 9 muharam. Dalam suatu riwayat, Rasulullah SAW ingin melakukan puasa asyura sejak tanggal 9 Muharam. Karena orang-orang yahudi berpuasa pada tanggal 10 maka nabi menganjurkan untuk puasa pada tanggal 9 Muharam supaya menyelisihka kaum yahudi. Tetapi Nabi juga tidak melarang jika melakukan puasa asyura hanya pada tanggal 10 Muharam.

Adapun asal mula dianjurkan puasa asyura ini adalah, dari Ibnu Abbas r.a

أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَدِمَ الْمَدِينَةَ فَوَجَدَ الْيَهُودَ صِيَامًا يَوْمَ عَاشُورَاءَ فَقَالَ لَهُمْ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا هَذَا الْيَوْمَ الَّذِي تَصُومُونَهُ فَقَالُوا هَذَا يَوْمٌ عَظِيمٌ أَنْجَى اللَّهُ فِيهِ مُوسَى وَقَوْمَهُ وَغَرَّقَ فِرْعَوْنَ وَقَوْمَهُ فَصَامَهُ مُوسَى شُكْرًا فَنَحْنُ نَصُومُهُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَنَحْنُ أَحَقُّ وَأَوْلَى بِمُوسَى مِنْكُمْ فَصَامَهُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَأَمَرَ بِصِيَامِهِ

Artinya: *Bahwasanya Rasulullah SAW datang ke Madinah, lalu beliau mendapati orang-orang yahudi berpuasa pada hari asyura, kemudian Rasulullah SAW bertanya kepada mereka, “ Hari apa yang kalian berpuasa ini?.” Mereka menjawab, “ Ini hari yang agung. Pada hari ini Allah telah menyelamatkan Musa dan kaumnya, dan Allah menenggelamkan Fir’aun beserta kaumnya, maka Musa berpuasa pada hari ini sebagai rasa syukur, dan kami pun berpuasa pada hari ini”. Kemudian Rasulullah SAW berkata, “ Kamilah yang lebih berhak dan lebih utama dari pada kalian terhadap Musa“. Maka Rasulullah SAW berpuasa pada hari itu, dan memerintahkan orang-orang untuk berpuasa (HR. Muslim).¹⁸*

7) Puasa Sya’ban

Bulan Sya’ban adalah bulan yang disukai untuk memperbanyak puasa sunnat. Dalam bulan ini Rasulullah SAW memperbanyak Puasa Sunnat. Bahkan beliau hampir berpuasa satu bulan penuh kecuali satu dua hari diakhir bulan saja agar tidak menyamai dengan puasa Ramadhan. Sebagaimana Nabi Muhammad SAW bersabda:

عَنْ أَبِي سَلَمَةَ قَالَ : سَأَلْتُ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا عَنْ صِيَامِ رَسُولِ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، فَقَالَتْ : كَانَ يَصُومُ حَتَّى نَقُولَ قَدْ صَامَ ، وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُولَ قَدْ أَفْطَرَ ، وَمَ أَرَهُ صَائِمًا مِنْ شَهْرِ قَطُّ أَكْثَرَ مِنْ صِيَامِهِ مِنْ شَعْبَانَ ، كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ كُلَّهُ ، كَانَ يَصُومُ شَعْبَانَ إِلَّا قَلِيلًا

¹⁸ Muhammad Nashiruddin al-Albani, *Mukhtasar Shahih Muslim*, Penyunting: Nasrullah (Jakarta: Shahih, 2016), h.281

Artinya: *Dari Abu Salamah r.a dia berkata: “ Aku pernah bertanya kepada Aisyah tentang puasa Rasulullah SAW, lalu Aisyah menjawab, ” Rasulullah SAW pernah berpuasa (sunnat) sehingga kami mengatakan bahwa beliau berpuasa, dan pernah tidak berpuasa sehingga kami mengatakan tidak berpuasa. Aku tidak pernah melihat beliau berpuasa (sunnat) pada suatu bulan yang melebihi puasa sunnah beliau di bulan Sya’ban. Beliau pernah berpuasa satu bulan penuh di bulan Sya’ban dan pernah juga hanya beberapa hari saja. (HR. Muslim)¹⁹*

3. Puasa Makruh

Puasa makruh adalah puasa yang dilaksanakan atas dasar kesanggupan yang tidak dianjurkan oleh Rasulullah SAW. Puasa ini dibagi menjadi beberapa bagian, diantaranya adalah sebagai berikut:

1) Puasa pada hari Jum’at saja

Abu Hurairah r.a berkata, bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda:

سَمِعْتُ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ: لَا يَصُومَنَّ أَحَدُكُمْ يَوْمَ الْجُمُعَةِ، إِلَّا يَوْمًا قَبْلَهُ أَوْ بَعْدَهُ.

Artinya: “ *Aku pernah mendengar Nabi SAW bersabda: “ janganlah seorang dari kalian berpuasa pada hari jum’at kecuali dibarengi dengan satu hari sebelum atau sesudahnya”*. (HR. Bukhari)²⁰

¹⁹ Muhammad Nashiruddin al-Albani, *Mukhtasar Shahih Muslim*,..., h. 282-283

²⁰ Muhammad bin Ismail bin Ibrahim al Mughirah al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab As-Shaum , Jilid II, (Istanbul: Dar Sahnun, 1413/1992) h. 248

2) Puasa khusus pada hari Sabtu

Dalam sebuah riwayat dijelaskan tentang sebuah hadist tentang makruhnya khusus pada hari sabtu saja. Sebagaimana sabda Rasulullah SAW:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ بُسْرِ قَالَ قَالَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَا تَصُومُوا يَوْمَ السَّبْتِ إِلَّا فِيمَا افْتَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ ، فَإِنْ لَمْ يَجِدْ أَحَدُكُمْ إِلَّا لِحَاءَ عِنَبَةٍ ، أَوْ عُودَ شَجَرَةٍ فَلْيَمْضِعْهُ

Artinya: “*Dari Abdullah bin Busr, bahwa Nabi SAW bersabda: “janganlah kamu berpuasa di hari sabtu, kecuali mewajibkanm, jika seseorang di antara kamu mendapatkan kulit anggur atau sebatang kayu untuk berbuka, maka kunyahlah. (HR. Ibnu Majah)²¹*”

3) Puasa satu hari atau dua hari sebelum bulan Ramadhan

Dalam sebuah hadist dari Abu Hurairah r.a, bahwa Rasulullah SAW pernah bersabda:

لَا تَقْدَمُوا رَمَضَانَ بِصَوْمِ يَوْمٍ وَلَا يَوْمَيْنِ إِلَّا رَجُلٌ كَانَ يَصُومُ صَوْمًا فَلْيَصُمْهُ

Artinya: “*Janganlah kamu berpuasa satu atau dua hari sebelum Ramadhan, kecuali bagi orang-orang yang memang biasa berpuasa. Maka baginya diperbolehkan. (HR. Muslim)²²*”

4. Puasa Haram

Puasa haram adalah puasa yang dilarang untuk melaksanakannya. Puasa ini dapat dibagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

²¹ Abdullah Shonhaji, *Tarjamah Sunan Ibnu Majah*, (Semarang: CV. Asy Syifa', 1992) Jilid II, h. 496

²² Abu Husain Muslim bin hajaj Al Qusairy An Naisaburi, ..., h. 299

1) Puasa wishal

Puasa wishal adalah puasa yang menyambungkan puasa sehari setelah ia berpuasa tanpa berbuka antara keduanya.²³

2) Puasa pada Hari Raya Idul Fitri dan Idul Adha

عَنْ أَبِي عُبَيْدٍ مَوْلَى ابْنِ أَزْهَرَ وَاسْمُهُ سَعْدُ بْنُ عُبَيْدٍ - قَالَ : شَهِدْتُ الْعِيدَ
مَعَ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ فَقَالَ : هَذَانِ يَوْمَانِ نَهَى رَسُولُ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَنْ صِيَامِهِمَا : يَوْمُ فِطْرِكُمْ مِنْ صِيَامِكُمْ , وَالْيَوْمِ
الْآخِرُ تَأْكُلُونَ فِيهِ مِنْ نُسُكِكُمْ.

Artinya: *Dari Abu Ubaid, hamba sahaya Ibnu Azhar, dia berkata, "aku menyaksikan hari raya bersama Umar bin Khatab RA, dia berkata, " Sesungguhnya pada dua hari raya ini Rasulullah SAW melarang kita berpuasa, yaitu hari berbuka setelah kalian berpuasa dan hari untuk makan sembelihan kalian. (HR. Muslim)*²⁴

3) Puasa pada Hari Tasyriq

Hari Tasyriq merupakan hari raya umat islam yang jatuh pada setelah Idul Adha yaitu hari ke 11, 12 dan 13 pada bulan Dzulhijjah menurut kalender islam. Pada hari tersebut jemaah yang melaksanakan ibadah Haji sedang berada di Mina. Pada tanggal tersebut jemaah haji melontar jumroh. Hari Tasyriq merupakan salah satu hari dimana umat islam dilarang berpuasa. Karena pada hari Tasyriq adalah hari untuk makan dan minum. Hari Tasyriq adalah hari untuk berdzikir kepada Allah SWT. Seperti bertakbir setelah shalat wajib.

²³ Abdullah Salim Umar Bahammam, *Fiqih Ibadah Bergambar*, (jakarta: Mutiara Publishing, 2014), h. 184

²⁴ Muhammad Nashiruddin al-Albani,...., h. 285

BAB IV

TERAPI PUASA MENURUT AL-GHAZALI

A. Terapi Puasa

Terapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral, maupun fisik dengan dengan melalui konseling islam menggunakan metode terapi puasa. Terapi juga dapat diartikan sebagai upaya dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh konseli dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi konseli agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang profesional. Menurut Hamdan Bakran Adz-Dzaki, terapi adalah suatu pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, penyembuhan dengan cara teknik khusus pada penyakit mental maupun penyembuhan lewat keyakinan agama. yang dimaksud di sini ialah terapi puasa untuk mendekatkan diri dan menghilangkan penyakit hati dan meninggalkan maksiat. Di dalam islam sendiri puasa adalah sebuah ibadah yang memiliki keistimewaan di sisi Allah SWT. Puasa dapat menjadi sebuah aktifitas untuk membantu meningkatkan ketakwaan dan melemahkan hawa nafsu. Karena dengan melemahnya hawa nafsu kecenderungan kepada kejahatan dan kemaksitan akan menjadi lemah dan kemampuan untuk beramal baik akan meningkat. Sebagaimana telah diuraikan bahwa hati tidak akan merasa yang namanya ketenangan selama kita jauh dari Allah SWT, dan salah satu amalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT yang paling efektif adalah puasa. Yaitu dengan mengekang semua hawa nafsu yang bertentangan dengan perintah Allah SWT. Karena puasa adalah jalan untuk mengekang hawa

nafsu dan ibadah yang amat dicintai Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda:

جَاهِدُوا أَنْفُسَكُمْ بِالْجُوعِ وَالْعَطَشِ فَإِنَّ الْأَجْرَ فِي ذَلِكَ كَأَجْرِ الْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ. وَإِنَّ لَيْسَ مِنْ عَمَلٍ أَحَبَّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ

Artinya: “Lawanlah nafsu kalian dengan lapar dan haus, karena sesungguhnya pahalanya sama dengan pahala orang yang berperang di jalan Allah. Dan sesungguhnya tidak ada amal yang paling dicintai Allah dari pada lapar dan haus.”¹

Al-Ghazali membagi tingkatan puasa menjadi tiga yaitu:

1. Puasa Umum

Puasa umum ialah puasa tidak makan dan minum dari terbit fajar sampai terbenam matahari. Pada tingkatan ini orang melaksanakan puasa hanya sekedar mencegah perut dari makan, minum dan jima’(hubungan suami istri). Puasa pada tingkatan ini dikategorikan sebagai puasa yang memiliki tingkatan paling rendah, karena orang yang melaksanakan puasa pada tingkatan ini hanya sekedar memenuhi persyaratan dalam ibadah yaitu menahan lapar, haus, dan bersetubuh dengan istri di siang hari.

2. Puasa Khusus

Puasa khusus adalah puasa yang memiliki tingkat lebih tinggi dari pada puasa umum. Yaitu selain menghentikan makan dan minum, juga menjaga anggota tubuh untuk melakukan maksiat. Untuk bisa masuk pada tingkatan puasa ini seorang muslim harus sedikitnya menjaga diri sekaligus menjauhkan diri dari enam perbuatan yaitu: Pertama, menahan diri dari memandang yang bersifat makruh apalagi

¹ Al-Ghazali, *Ikhtisar Ihya Ulumiddin*, Penerjemah Yusni Amru Ghozaly (Jakarta: Wali Pustaka, 2017), Cetakan kedua, h. 344

haram yaitu memandang dengan syahwat. Kedua, menjaga lidah dari perbuatan sia-sia seperti mengumpat, berbohong, berkata keji, memfitnah atau mengadu domba sesama muslim dan dari perkataan-perkataan tercela. Ketiga, menjaga pendengaran dari mendengar kata-kata yang tidak baik dan mendengarkan orang yang sedang membicarakan orang lain. Keempat, menjaga perut dari memakan makanan yang syubhat apalagi yang haram pada saat berbuka. Kelima, menjaga kedua tangan dari melakukan perbuatan yang dapat menyakiti orang lain. Keenam, menjaga kedua kaki untuk melangkah ke tempat-tempat maksiat.

3. Puasa Paling Khusus

Puasa paling khusus adalah puasa yang dilakukan bukan hanya tidak makan, minum dan menjaga anggota tubuh saja. Tetapi menjaga hati, hasrat dan pikiran duniawi serta total mencegah hati dari segala sesuatu selain Allah SWT. Inilah puasa para nabi, orang-orang shaleh dan orang-orang yang dekat dengan Allah. Bahkan pada tingkatan ini, orang yang berpuasa tidak rela saat mereka justru lalai dari mengingat Allah SWT, sebab fokus ibadah pada tingkatan ini hanya semata-mata mengharap ridha Allah SWT.

Al-Ghazali mengibaratkan perut adalah sebuah tambang yang darinya sumber kebaikan dan keburukan bergerak ke seluruh tubuh. Karenanya niat ibadah kepada Allah harus menjauhi makanan yang subhat apalagi haram. Lebih jauh lagi Al-Ghazali menjelaskan bahwa jika seseorang memakam makanan yang subhat atau haram maka dia terhalang, dalam artian jika ia melakukan kebaikan maka

perbuatannya ditolak dan ia tidak mendapatkan balasan kecuali susah payah.²

Pada saat berbuka kita harus benar-benar memperhatikan makanan yang kita makan, selain harus halal juga jangan samapai berlebihan. Karena puasa bukan hanya mengganti pola makan di waktu siang dan memperbanyak makan di waktu malam. Karena tujuan dari puasa sendiri adalah untuk melemahkan syahwat, bukan untuk menunda makan di waktu siang dan makan sepuasnya di waktu malam. Karena tidak ada yang lebih dimurkai Allah SWT selain perut yang diisi penuh dengan makanan halal apalagi dengan makanan yang haram.³

Syahwat akan lemah bila perut kosong karena tubuh yang kekurangan energi akan menekan tingkat syahwat pada titik terendah dan dapat menjadi terapi untuk meninggalkan maksiat. Perlu diketahui bahwa bahwa maksiat memiliki dua bagian yaitu maksiat dhohir dan maksiat bhatin.

Al-Ghazali membagi maksiat menjadi dua yaitu maksiat Dhohir dan Bhatin, yaitu:

1. Maksiat Dhohir

Apabila seseorang melakukan maksiat maka sesungguhnya maksiat itu dikerjakan dengan anggota tubuh, yang merupakan nikmat yang Allah SWT berikan. Jadi ketika seseorang bermaksiat ia telah menyalahgunakan nikmat yang Allah SWT berikan dan menyalahgunakan amanat yang dititipkan kepadanya.⁴

² Al-Ghazali, *Taman Kebenaran: Sebuah Destinati Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*,..., h.171

³ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah: Permulaan Jalan Hidayah*,..., h. 109-110

⁴ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah: Permulaan Jalan Hidayah*,..., h. 113

a. Menjaga Mata

Mata diciptakan untuk melihat segala sesuatu yang memiliki tujuan untuk engkau gunakan menunaikan hajatmu dan dengan matamu engkau bisa melihat keajaiban dan keindahan yang ciptaan langit dan bumi supaya bisa menjadi pelajaran bagimu. Maka sudah sepantasnya seseorang menjaga matanya dari melihat perempuan yang bukan mahram dengan syahwat, melihat gambar-gambar yang tidak pantas, melihat orang lain dengan pandangan merendahkan, dan melihat aib orang lain.

b. Menjaga Telinga

Telinga diciptakan untuk mendengarkan ayat-ayat Al-Qur'an dan hadist serta hikmah dari para Auliya dan Ulama serta mendengarkan suara-suara yang bermanfaat. Telinga adalah alat untuk dapat mendengarkan sesuatu yang baik dan ilmu-ilmu yang disampaikan oleh para Nabi dan Ulama yang mengajarkan kita ilmu Tauhid dan yang lainnya.

c. Menjaga Lidah

Lidah adalah pisau bermata dua yang dengannya engkau bisa mendapat kemuliaan dan juga menyakiti hati seseorang. Lidah seharusnya digunakan untuk berbicara hal-hal yang bermanfaat baik dalam urusan dunia ataupun akhirat, dan dengan lidah pula seseorang dapat berzikir dan membaca Al-Qur'an serta menyampaikan perkataan yang bermanfaat dan juga menjaga lidah dari berkata bohong, menyalahi janji, mengumpat orang, berdebat atau bertengkar membantah perkataan orang lain, memuji diri sendiri, melaknat, mendo'akan celaka bagi orang lain, bergurau (mengolok-olok orang lain).

d. Menjaga Perut

Perut adalah sumber dari kemaksiatan dan ketaatan maka dari itu kita harus menjaga perut dari makan yang syubhat dan haram serta tidak boleh makan dengan berlebihan sampai kekenyangan, karena perut yang kenyang dapat mengeraskan hati, menumpulkan akal, memberatkan anggota badan untuk ibadah dan mencari ilmu.

e. Menjaga Kedua Tangan

Hendaklah menjaga kedua tangan dari perbuatan-perbuatan maksiat seperti memukul sesama muslim dan melakukan perbuatan yang diharamkan atas kedua tangannya, menyakiti sesama makhluk, mengkhianati amanah barang atau simpanan, menulis sesuatu yang tidak boleh dituturkan karena tulisan adalah satu diantara lidahmu maka hendaklah seseorang menjaga kalamnya (tulisan).

f. Menjaga Kedua Kaki

Sesorang harus menjaga kedua kakinya dari pada melangkah kepada tempat-tempat maksiat. Seperti pergi ke tempat penguasa yang dhalim tanpa adanya darurat atau paksaan. Karena pergi ke tempat penguasa yang dholim dianggap “*tawadhu*” atau merendahkan diri dan menghormati akan kedhalimannya.

g. Menjaga Kemaluan

Menjaga kemaluan dari pada yang dilarang oleh Allah SWT, kecuali bagi istri-istri mereka dan hamba sahayanya. Seseorang tidak dapat menjaga kemaluannya kecuali ia menjaga pandangannya dari melihat yang haram dan menjaga hatinya dari pikiran-pikiran yang bukan-bukan dan menjag perut dari makanan

yang syubhat dan haram karena semua itu adalah penggerak dari syahwat dan puncak bermulanya syahwat.

2. Maksiat Bathin

Sifat yang tercela di dalam hati itu banyak sekali dan menyucikan hati dari pada penyakit hati harus dilakukan terus-menerus. Karena penyakit yang paling susah untuk diobati adalah penyakit hati yang dapat merusak amal dan ilmu karena penyakit ini. Dan penyakit hati yang paling buruk ada tiga yaitu:⁵

a. Hasad

Hasad adalah cabang dari sifat bakhil ialah orang yang tidak mau memberikan apa yang dia miliki kepada orang lain. Orang yang memiliki sifat hasad tidak mau melihat orang lain bahagia dengan karunia yang Allah SWT berikan sehingga ia ingin nikmat itu hilang dari orang lain. Perlu diketahui bahwa orang memiliki sifat hasad ini sebenarnya senantiasa jauh dari pada kasih sayang Allah, dan berada di dalam siksaan di dunia saat ini dan di akhirat nanti. Allah adalah zat yang maha pemberi karunia kepada siapapun yang dikehendaki, dan jika Allah SWT memberikan nikmat ilmu serta kedudukan kepada seseorang maka orang yang hasad hakikatnya sedang mendapatkan siksa karena merasa iri dengan apa yang didapat orang lain. Karena sesungguhnya hakikat iman adalah ketika ia mencintai saudara semuslim sama dengan dirinya mencintai diri sendiri bahkan lebih cinta kepada saudara semuslimnya dibandingkan dirinya.

b. Riya'

Riya adalah mencari penghargaan dari orang merasa ingin dipuji supaya mendapat kedudukan yang besar di mata orang lain.

⁵Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah: Permulaan Jalan Hidayah*,..., h. 137

Sedangkan cinta kepada pangkat atau kedudukan yang besar adalah termasuk memperturutkan hawa nafsu. Karena pada hakikatnya riya' sesuatu yang dapat menggugurkan pahala dari amalan yang diperbuatnya.

c. Ujub

Ujub, takabur dan merasa bangga terhadap diri sendiri adalah penyakit hati yang sulit untuk diobati. Ujub ialah memandang kepada diri sendiri dengan pandangan kemuliaan dan kebesaran serta memandang orang lain dengan pandangan penghinaan atau merendahkan. Orang yang ujub selalu menceritakan dan menonjolkan dirinya memiliki kemampuan yang orang lain tidak akan bisa melakukannya dan menganggap dirinya lebih baik dari pada orang lain. Janganlah kita memandang kepada orang lain kecuali engkau melihat orang lain lebih baik darinya di sisi Allah Allah SWT. Bahkan kepada orang yang lebih muda kita harus memandang bahwa orang ini lebih muda dan belum pernah berbuat maksiat sedangkan diriku sudah banyak berbuat maksiat kepada Allah SWT.

Maka dari itu, terapi puasa adalah salah satu amalan yang sangat dianjurkan untuk menjadikan seseorang bertakwa dan dapat menjauhkan seseorang dari perbuatan maksiat dan sia-sia yang di dalamnya terdapat banyak manfaat yang bersifat lahir dan batin. Amalan yang memiliki keistimewaan di sisi Allah dan pahala yang langsung dibalas oleh-Nya

Puasa ramadhan adalah puasa yang wajib dilakukan oleh semua orang muslim karena puasa ramadhan adalah termasuk dari rukun islam. Sedangkan puasa sunnah adalah puasa yang dilakukan oleh orang-orang yang ingin lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan meninggalkan maksiat dan mengharap ridha-Nya semata. Sudah

sepatutnya seseorang bukan hanya melakukan puasa wajib saja tetapi sangat dianjurkan untuk mencari keuntungan dengan puasa sunnah, karena suatu kerugian jika mengabaikan puasa sunnah untuk meraih peluang menggapai derajat yang lebih tinggi di sisi Allah SWT.⁶

Kunci dari sebuah ketaatan adalah dengan puasa karena puasa adalah ibadah yang terbebas dari pada riya', puasa sifatnya rahasia dan hanya dirinya dan Allah yang tahu. Manusia diciptakan oleh Allah sebagai makhluk yang terdiri dari jiwa (*ruh*) yang dapat diketahui dari wawasan spiritual, dan jasad. Jiwa yang merupakan inti hakiki manusia adalah makhluk spiritual rabbani yang sangat halus (*lathifah rabbaniyyah ruhaniyyah*). karena Jiwa (*ruh*) bersifat ilahi, kecenderungan pada kebaikan dan keengganan pada keburukan. Waktu lahir ia merupakan zat yang bersih dan murni, dengan esensi malaikat, kecenderungan terhadap kejahatan (yang timbul padanya setelah lahir nafsu) bertentangan dengan tabiat aslinya. Ia hampa dari semua pengetahuan tapi punya kemampuan untuk itu, ini lah ciri khas tiap jiwa manusia. Karena asalnya ilahiah dan ia bersifat malaikat, jiwa itu rindu akan alam atas dan ingin mendampingi malaikat. Dunia ini terasa asing baginya, kecenderungan ini tentulah kerap kali diredam oleh satu sifat yang tak bersifat hakiki yakni keinginan duniawi. Setiap jiwa diberi jasad, sehingga dengan bantuannya jiwa bisa mendapatkan bekal bagi hidup kekalnya. Jiwa merupakan inti hakiki manusia dan jasad hanyalah alat baginya untuk mencari bekal dan kesempurnaan, karena jasad sangat diperlukan bagi jiwa maka ia harus dirawat dengan baik.⁷

Maka dari itu untuk membantu jiwa menggunakan jasad secara maksimal harus merawat jasad dengan baik salah satunya dengan

⁶ Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah: Permulaan Jalan Hidayah*,..., h 106

⁷ M. Abul Quasem, *Etika Al-Ghazali*,..., h. 39

berpuasa, yang dapat melemahkan syahwat dan meningkatkan ibadah dan ketakwaan kepada Allah SWT. Selain itu puasa juga mengandung beberapa faedah, seperti meninggikan derajat, menghapus dosa, melemahkan syahwat, memperbanyak sedekah, meningkatkan ketaatan, syukur kepada Allah yang Maha Mengetahui segala yang tidak tampak, menjauhkan diri dari bisikan maksiat yang menyimpang dari syariat. Sebagaimana dalam sebuah hadist disebutkan yang artinya:

*“ Sesungguhnya setan itu mengalir dalam diri anak adam mengikuti aliran darah. Karena itu, sempitkanlah jalan setan itu dengan lapar “.*⁸

Lapar dapat mempersempit setan yang memasuki aliran darah manusia yang berarti terputusnya bisikan setan terhadap orang-orang yang berpuasa karena mereka tidak bisa agar orang-orang yang berpuasa mengikuti ajakannya. Orang yang berpuasa berarti mendahulukan ketaatannya kepada Allah SWT dari pada taat pada diri sendiri, disertai kuatnya syahwat dan hawa nafsu, maka Allah memberi pahala dengan mengurus sendiri balasan itu. Barang siapa mendahulukan Allah SWT, Allah SWT mendahulukan orang itu, karena Allah SWT memosisikan hambanya sebagaimana hambanya memosisikan-Nya.

Puasa dijadikan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Karena kebahagiaan akhirat hanya dapat dicapai dengan melaksanakan persiapan yang diperlukan untuk itu selama di dunia. Terapi ini digunakan Al-Ghazali untuk membersihkan jiwa karena keutamaan ruhani adalah iman dan akhlak yang baik, karena peningkatan jiwa itu dengan sifat-sifat baik dan dicapai melalui perbuatan (amal), sarana terdekat menuju kebahagiaan ialah ilmu atau iman dan amal perbuatan.

⁸ Izzuddin bin Abdussalam, *Maqashid Ash- Shiyam*,..., h. 31

Islam sangat melarang keras dengan perut yang dipenuhi dengan makan yang syubhat dan haram karena makanan yang haram dapat membuat hati menjadi gelap dan keras serta menjauhkan diri dari Allah SWT. Nafsu yang bangkit dari dorongan perut yang penuh sangat berbahaya, yang dapat menghalangi hamba mendekati diri kepada Allah SWT karena memperturutkan hawa nafsunya saja. Tidak ada yang paling efektif untuk menundukan nafsu kecuali dengan tiga hal yaitu: Pertama, mencegah keinginan nafsu. Kedua, membebaskan ibadah kepadanya, karena nafsu akan selalu menolak jika melakukan kebaikan untuk beribadah. Ketiga, memohon pertolongan Allah SWT untuk mengalahkannya, merendahkan diri serendah-rendahnya kepada-Nya. Jika tidak atas pertolongan Allah SWT maka tidak ada yang bisa lepas dari kejahatan setan.⁹

Puasa yang dijalankan sebagai pengabdian kepada Allah SWT, mengandung nilai dan hikmah bagi manusia yang menjalankannya dengan niat mengharap ridha-Nya. Nilai dan hikmah itu, bukanlah tujuan dari puasa, melainkan efek yang langsung diterima oleh hamba yang berpuasa.

Di antara hikmah puasa menurut Yusuf Qardhawi adalah mendidik, *iradah* (kemauan), mengendalikan hawa nafsu, membiasakan bersifat sabar atas ketaatan dan sabar dalam menjauhi segala kemaksiatan.¹⁰ Puasa adalah jalan atau kunci untuk mendapat kebahagiaan yang hakiki, karena dengan puasa seseorang akan dapat dengan mudah menundukkan hawa nafsu yang digunakan oleh setan untuk menjerumuskan manusia pada lubang kemaksiatan.

⁹ Al-Ghazali, *Taman Kebenaran*,..., h. 178

¹⁰ Yusuf Qardhawi, *Fiqih Puasa*, Penerjemah Ma'ruf Abdul Jalil, (Solo: Era Intermedia, 2000), h. 23

B. Manfaat Terapi Puasa

Dalam ibadah puasa terdapat hikmah yang sangat besar, diantaranya adalah untuk membentuk pribadi muslim yang berakhlakul karimah. Pada dasarnya akhlak adalah hal yang fundamental, karena akhlak adalah manifestasi dari sikap dan kepribadian manusia, dan akhlak juga merupakan kehendak lahir, dan jika seseorang yang dilakukan secara berulang-ulang.

Manusia dalam tingkah laku perbuatannya selalu dalam pilihan antara baik dan buruk. Dalam puasa kemauan dilatih untuk selalu memilih yang baik sehingga melahirkan tingkah laku perbuatan yang baik pula. Dibiasakan seorang mu'min mendisiplinkan akhlaknya untuk suatu ketika menjadi kebiasaan dan tabiatnya. Dan tabiat ini akan membentuk kepribadian muttaqin yaitu yaitu orang yang senantiasa bertakwa. Disiplin akhlak melindungi manusia agar dapat menghindarkan diri dari perbuatan jahat. Puasa dapat menertibkan kemauan dari jiwanya dan pada maksud-maksud hina dan keji yang senantiasa menggoda hatinya.

Itulah sebabnya Al-Ghazali menekankan bahwa rahasia puasa yang sebenarnya adalah melemahkan tenaga yang biasanya dipergunakan setan untuk mengajak kita ke arah kejahatan.¹¹ Dan tujuan puasa adalah untuk melemahkan hawa nafsu dan meningkatkan kemauan untuk beramal shaleh.¹²

Orang yang mengerjakan puasa telah berjuang untuk menundukan hawa nafsu dan membentuk pribadi muslim yang berakhlakul karimah. Efek atau manfaat dari puasa itu sendiri dapat dilihat dan dirasakan dan

¹¹ Al-Ghazali, *Menangkap Kedalaman Rohaniah Peribadatan Islam*, Penerjemah Akhmad Nasir Budiman (Jakarta: Rajawali Press, 1987), h. 87

¹² Al-Ghazali, *Panduan Praktis Menjadi Sufi*, Penerjemah M. Al-Baqir (Bandung: Karisma, 2001), h.75

dibuktikan kebenarannya. Sedangkan keutamaan di akhirat berupa pahala dapat menolong manusia dari ancaman siksa api neraka atas semua dosa yang dilakukan selama hidup di dunia. Bahkan amalan itu pula yang akan menentukan dan menempatkan posisi manusia di sisi Allah SWT.¹³

Sebagai seorang hamba kita harus memperhatikan hak-hak yang wajib bagi Allah yaitu menunaikan semua kewajiban dan meninggalkan yang haram. Menunaikan setiap kewajiban dan meninggalkan yang haram adalah bentuk ketakwaan. Barang siapa melakukan sebagian dari hal ini, berarti telah menjaga diri dari akibat yang akan diterima, berupa keburukan di dunia maupun di akhirat. Dan dia akan mendapat kenikmatan surga dan ridha Allah SWT.

Diantara bentuk ketakwaan adalah mendahulukan kewajiban atau sunnah, serta mendahulukan meninggalkan yang haram dari pada makruh. Lain halnya dengan apa yang dilakukan oleh orang-orang bodoh. Mereka menyangka telah merasa dekat dengan Allah, padahal mereka jauh dari-Nya. Banyak diantara kita meninggalkan yang wajib demi memelihara yang sunnah, melakukan perbuatan haram demi meninggalkan perbuatan makruh. Begitu pula banyak orang yang memelihara bentuk-bentuk ketaatan, sementara di dalam hatinya menyimpan riya, benci, dengki, sombong, ujub dengan amal, pamer terhadap Allah dengan ketaatannya.

Maka pahamilah takwa itu ada dua macam, satu bagian berhubungan dengan hati dan ini terbagi menjadi dua; pertama, wajib, seperti ikhlasnya amal dan iman. Kedua, haram seperti riya' dan menghormati berhala.¹⁴

Tujuan dari penelitian ini adalah membentuk pribadi yang disebut takwa. Karena Allah tidak dapat di dekati dengan niat dan kepasrahan

¹³ M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-Akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*,..., h. 10

¹⁴ Al-Ghazali, *Taman Kebenaran*,..., h. 184

serta menghamba dengan merendahkan diri serendah-rendahnya kepada Allah SWT. Ketahuilah, kebaikan yang dunia dan akhirat telah dikumpulkan ke dalam satu perilaku yang disebut takwa. Jika seseorang mampu untuk meninggalkan maksiat dan bersifat lahir maupun batin maka, keridhaan Allah akan tercurah kepadanya.

Manusia adalah makhluk yang kompleks yang memiliki aspek batin ialah aspek-aspek kebaikan dan keburukan, yang perlu dibimbing untuk bisa mengerti makna tujuan diciptakannya. Oleh karenanya para rasul diutus untuk meluruskan, membersihkan dan menyempurnakannya. Aspek batin ini melahirkan akhlak terpuji secara mudah tanpa ragu-ragu dan berpikir. Inilah makna hakikat akhlak mulia, sementara perangai buruk merupakan kebalikan akhlak mulia. Akhlak terpuji dan tercela berasal dari tiga sifat. Ketiganya laksana induk dari semua akhlak.¹⁵

Sifat pertama, akal beserta potensi dan kesamaanya karean ilmu dan hikmah. Dan hakikat hikmahnya adalah kemampuan membedakan antara kebenaran dan kebatilan dalam hal keyakinan; membedakan kejujuran dan kebohongan dalam ucapan; memilah antara perbuatan baik atau buruk.

Sifat kedua, potensi marah yang mendorong timbulnya bahaya, yang memang diciptakan untuk fungsi ini. Kesempurnaan dan ketenangan potensi ini jika ia tunduk kepada hikmah . jika hikmah mengisyaratkan kebebasan maka ia bebas. jika hikmah mengisyaratkan agar bersikap tertekan, iapun tertekan layaknya anjing peliharaan.

Sifat ketiga, potensi syahwat yang mendatangkan manfaat. Tabiat syahwat ini diciptakan untuk patuh pada akal sehingga kebaikan dan ketenangannya pada saat ini tunduk pada hikmah. Maka ketahuilah, yang

¹⁵ Al-Ghazali, *Taman Kebenaran*,..., h. 198

dituntut akhlak yaitu sikap moderat dan berada di tengah-tengah dalam segala perkara.

Apabila seseorang sudah mampu mengendalikan hawa nafsunya maka kesempurnaan ibadah dan ridha Allah akan ia dapatkan serta ketenangan karena dekat Allah dan selalu mendapat petunjuk dari-Nya.

C. Tujuan Terapi Puasa

Terapi puasa merupakan metode pembersihan lahir dan batin yang menjadikan manusia dapat menerima kebenaran yang hakiki sebagaimana yang pernah dikatakan Abu Yazid al Busthami “ Tak seharipun aku berpuasa kepada Allah, melainkan aku melihat satu pintu hikmah di hatiku yang belum pernah aku lihat sebelumnya. Manusia laksana wadah yang didalamnya terdapat hati, ruh, nafsu dan akal. Dia tidak akan terlepas dari empat nama ini karena ini adalah anugrah dari Allah SWT untuk menegetahui hakikat hidup sesungguhnya. Al-Ghazali menjelaskan bahwa empat nama ini saling berhubungan dalam beberapa hal yang berbeda-beda.¹⁶

Pertama, kata Qalb (hati), digunakan dalam dua pengertian: (1) daging melingkar yang diletakkan di sisi kiri dada. Didalamnya terdapat lubang berisi darah hitam. Daging ini merupakan sumber dan tambang bagi ruh kehidupan; (2) kelembutan (*lathifah*) *rabbani-ruhaniah* yang memiliki hati jasmaniyang bergantung kepadanya. Kelembutan ini menjadi hakikat manusia yang mampu memahami, mengetahui, disapa, dituntut, diberi pahala, serta diberi hukuman.

Kedua, ruh dalam konteks ini juga memiliki dua arti: (1) materi halus beruap yang dibawa oleh darah hitam. Bersumber dari hati jasmani dan

¹⁶ Al-Ghazali, *Taman Kebenaran*,..., h. 61

menyebar melalui otot-otot yang menancap ke seluruh bagian tubuh. Aliran kelembutan ini bersemayam di dalam tubuh beserta pancaran cahaya kehidupan, rasa penglihatan, pendengaran dan penciuman ke anggota-anggotanya layaknya pancaran cahaya lampu ke sudut-sudut rumah. Aliran dan gerak ruh dalam batin ibarat gerak pelita di sisi-sisi rumah akibat gerakan penggerakannya. Karena itu ketika dokter menyebut kata ruh maka yang mereka maksud adalah makna ini; uap halus yang dimasak oleh suhu hati; (2) kelembutan (*lathifah*) yang mengetahui dan memahami yang dimiliki oleh manusia.

Ketiga, nafsu. Perihal ini juga mengandung dua arti: Pertama, yang merangkum dua potensi; marah dan syahwat pada manusia. Penggunaan inilah yang populer di kalangan sufi, yaitu nafsu asal yang mencakup sifat-sifat manusia yang tercela. Kedua, kelembutan yang berarti hakikat, jiwa, diri manusia. Tetapi digambarkan dengan bermacam-macam sifat menurut perbedaan ahwalnya. Jika ia tenang di bawah perintah dan terhindar dari kekacauan karena melawan kehendak syahwat ia disebut jiwa yang tenang (*an-nafs al-muthma'innah*). Nafsu dalam pengertian pertama tidak bisa dibayangkan akan kembali kepada Allah SWT karena ia dijauhkan dari-Nya sekaligus menjadi pasukan setan. Jika ketenangannya belum sempurna, tetapi melawan nafsu syahwat ia disebut dengan nafsu *lawwamah*. Namun bila tidak menolak syahwat lalu tunduk kepada tuntutan syahwat dan ajakan-ajakan setan, maka ia disebut dengan nafsu *amarah bi as-su'*.

Keempat, akal. Dalam konteks ini mengandung dua pengertian: (1) akal yang digunakan dan ditujukan sebagai ilmu tentang hakikat-hakikat persoalan. Maka ia berarti sifat ilmu yang bertempat di dalam khazanah

hati; (2) Terkadang digunakan dan dimaksud untuk mengetahui ilmu. Jadi, ia adalah hati; kelembutan yang menjadi hakikat manusia.

Oleh karena itu ketika al-qalb disebutkan dalam al-Qur'an dan Sunnah, hal tersebut berarti sesuatu yang dapat memahami manusia dan mengetahui hakikat segala sesuatu.

Dari terapi puasa pula akan timbul sifat-sifat positif diantaranya sebagai berikut:

1. Tanda terima kasih hamba kepada Allah SWT atas nikmat-Nya.
2. Sebagai metode mendekati diri kepada Allah
3. Menumbuhkan rasa empati dan kepedulian kepada kaum fakir miskin yang kesehariannya tidak lepas dari penderitaan dan kekurangan
4. Melembutkan hati dan mencegah kekerasan hati bagi pelakunya
5. Melatih jiwa dan membiasakan sabar dalam menghadapi kesusahan hidup menuju jalan Allah
6. Melatih keikhlasan, ketakwaan dan menghindarkan pelakunya dari perbuatan keji
7. Melemahkan syahwat, mengahurangi syahwat untuk mengahurangi badan dan memperkuat untuk mendekati diri kepada Allah
8. Puasa dapat menjadi jalan untuk menyucikan diri dari penyakit hati dan menjadi penghapus dosa

Sedangkan tujuan inti dari terapi puasa ini adalah untuk penyucian jiwa yang akan berdampak tumbuhnya sifat-sifat terpuji. Mengalahkan hawa nafsu yang dapat menjerumuskan manusia pada lubang kehinaan dan menjauhkan diri dari Allah SWT. Puasa adalah bentuk cinta kepada Allah SWT. Karena cinta adalah sumber kebahagiaan, dan cinta kepada Allah dapat ditumbuhkan dengan ibadah. Keprihatinan untuk mengekang

hawa nafsu harus dibatasi dengan ketat, karena manusia bukan hakim yang terbaik untuk menghukum dirinya sendiri. Ia harus mengonsultasikan penetapan batasan-batasan itu kepada pembimbing rohani, yakni para nabi. Hukum yang mereka tetapkan berdasarkan wahyu tuhan menetapkan batasan –batasan yang mesti ditaati manusia. Orang yang melanggarnya berarti telah menganiaya dirinya sendiri. Tetapi banyak kebodohan-kebodohan yang kita lakukan yang melanggar batas-batas yang ditetapkan.

Ada beberapa kebodohan yang perlu diwaspadai dan dihindari yang dapat menipu kita diantaranya ialah:¹⁷

Pertama, ada orang yang gagal menemukan Allah lewat pengamatan, lantas menyimpulkan bahwa Allah tidak ada dan bahwa dunia yang penuh keajaiban ini menciptakan dirinya sendiri atau ada dari keabadian. Mereka bagaikan orang yang melihat tulisan indah kemudian menyatakan bahwa tulisan itu ada dengan sendirinya tanpa ditulis siapapun, atau memang sudah ada begitu saja. Mereka yang berpol pikir seperti ini telah jauh tersesat sehingga penjelasan dan perdebatan dengan mereka takkan bermanfaat sedikitpun.

Kedua, sejumlah orang yang karena tidak mengetahui sifat jiwa yang sebenarnya, menolak adanya akhirat, tempat manusia akan dimintai pertanggungjawabannya dan diberi balasan baik atau disiksa. Mereka anggap diri mereka sendiri tak lebih baik dari hewan atau sayuran yang akan musnah begitu saja dan tidak akan dibangkitkan lagi.

Ketiga, ada orang yang percaya kepada Allah dan kehidupan akhirat, tetapi kepercayaannya itu lemah. Mereka berkata” Allah itu maha besar dan tidak bergantung pada kita; tak pnting bagi-Nya apakah kita

¹⁷ Al-Ghazali, *Kimiya al-Sa'adah: Kimia Ruhani Untuk Kebahagiaan Abadi*,..., h. 41

beribadah atau tidak.” Pikiran merek itu seperti orang sakit yang saat dokter memberikan nasihat penyembuhan , berkata “ yah, kuikuti atau tidak apa urusannya dengandokter itu.” Memang tindakannya itu tidak bedampak apa-apa pada diri si dokter, tetapi pasti akan merusak dirinya sendiri. Sebagaimana penyakit jasad yang tak dapat terobati akan membunuh jasad, penyakit jiwa yang tak disembuhkan pun akan menyebabkan penderitaan di masa mendatang.

Keempat, kelompok orang fakir yang berkata “Syariat mengajari kita untuk menahan amarah, syahwat dan kemunafikan. Ini perintah yang musykil dilaksanakan karena manusia diciptakan dengan sifat-sifat seperti itu. Itu sama saja menuntut orang yang hitam menjadi putih. Orang bodoh seperti mereka sepenuhnya tidak melihat pada kenyataan bahwa syariat tidak mengajari kita untuk memusnahkan nafsu-nafsu ini, tetapi untuk meletakkan mereka dalam batas-batasnya. Sehingga dengan menghindari dosa-dosa besar, kita bisa mendapatkan ampunan atas dosa-dosa kita yang lebih kecil.

Kelima, kelompok orang yang menonjol-nonjolkan kemurahan Allah dan mengabaikan keadilan-Nya, kemudian berkata, “ya, apapun yang kita kerjakan, Allah Maha Pemaaf.” Mereka tidak berfikir bahwa meskipun Allah Maha Mengampuni, jutaan manusia hancur secara menyedihkan karena kelaparan dan penyakit. Kenyataannya semua ajaran semacam itu berasal dari setan. Dan orang seperti itu hanya berbicara dengan bibirnya tidak dengan hatinya

Keenam, kelompok orang yang mengaku telat mencapai suatu tingkat kesucian tertentu sehingga mereka tak lagi dipengaruhi dosa. Namun kenyataannya saat orang lain memperlakukan salah seorang di antara mereka secara tidak hormat ia akan mendendam selama bertahun-tahun

dan jika salah seorang di antara mereka tidak mendapat sebutir makanan yang menurutnya telah menjadi haknya seluruh dunia akan tampak gelap dan sempit baginya. Bahkan jika benar di antara mereka benar-benar bisa menaklukan nafsunya, mereka tak punya hak untuk membuat pengakuan semacam itu, mengingat para nabi pun selalu meratap mengakui dosa mereka. Sebagian kelompok ini bahkan begitu sombong sehingga mereka menjauhkan diri dari hal-hal yang halal.

Jadi kita harus berhati-hati dan waspada terhadap godaan setan semacam ini yang tanpa kita sadari dapat menjerumuskan kita dalam lubang kehinaan. Karena bagaimanapun kita sebagai manusia tidak bisa lepas dari hukum syariat. Apalagi menganggap diri merasa sangat dekat dengan Allah dan terbebas dari segala macam dosa, ini adalah suatu kehancuran yang sangat nyata bagi seorang manusia.

Cinta kepada Allah tidak tumbuh begitu saja tanpa adanya pengetahuan iman dan ibadah. Cinta dapat didefinisikan sebagai suatu kecenderungan kepada sesuatu yang menyenangkan.¹⁸ Dalam hal ini jika seseorang sudah menjadikan Allah sebagai tujuannya dan tidak ada yang dapat membuatnya bahagia kecuali Allah, maka inilah yang dinamakan cinta kepada Allah. Cinta bukan hanya diucapkan tetapi lebih dalam cinta adalah pengabdian yang lebih mementingkan yang dicintainya dari pada diri sendiri. Seorang pecinta yang ikhlas tidak akan takut dengan apapun selama itu demi yaang dicintainya sekalipun itu kematian.

Dalam hal ini adalah kecintaan kepada Allah, karena pintu pertemuan dengan Allah adalah kematian. Tetapi sebagai seorang pecinta juga harus

¹⁸ Al-Ghazali, *Kimiya Ruhani*,..., h. 136

membuktikan makna dari kecintaannya tersebut. Al-Ghazali menjelaskan bahwa tanda-tanda cinta kepada Allah adalah sebagai berikut:¹⁹

Pertama, tidak membenci pada kematian, karena seorang “teman” tidak akan takut untuk bertememu dengan “teman” nya. Nabi SAW bersabda, “Siapa yang ingin melihat Allah, Allah pun ingin melihatnya.” Memang benar seorang pecinta Allah yang ikhlas mungkin saja takut akan kematian, sebelum tuntas untuk mempersiapkan diri menuju akhirat. Tetapi jika ia benar-benar ikhlas maka ia akan bersemangat untuk mempersiapkan diri. Jadi tidak takut mati adalah salah satu tanda bahwa seseorang cinta kepada Allah.

Kedua, kesediaan seseorang untuk mengorbankan segala hasrat dan kehendaknya demi mencapai kehendak Allah. Ia harus melaksanakan segala sesuatu yang yang dapat mendekatkan diri kepada Allah, seraya menjauhkan diri dari yang dilarangnya atau yang dapat menjauhkannya dari Allah SWT. Akan tetapi orang yang pernah melakukan dosa tidak lantas divonis tidak mencintai Allah sama sekali. Keberdosannya itu semata-mata membuktikan bahwa ia tidak mencintai-Nya sepenuh hati. Wali Fudhail berkata kepada seseorang “ Jika ada yang bertanya kepadamu, cintakah engkau kepada Allah, diamlah; karena jika kau jawab “Aku tidak mencintai-Nya , maka kau telah kafir; dan jika kau jawab, “Ya, saya mencintai-Nya maka kau telah berdusta karena banyaknya perbuatanmu yang bertentangan dengan pengakuanmu.

Ketiga, piikiran yang selalu hidup dan segar berkat zikir kepada Allah. Setiap saat ingatan kepada-Nya tak pernah lepas dari pikirannya. Seorang pecinta pasti akan terus mengingat kekasihnya. Dan jika cintanya itu sempurna, tentu ia tidak akan pernah melupakannya. Meski demikian,

¹⁹ Al-Ghazali, *Kimiya Ruhani*,..., h. 154

mungkin saja cinta kepada Allah tidak menempati tempat utama di hati seseorang, namun kecintaan akan cinta kepada Allah akan menguasai hatinya.

Keempat, mencintai Al-Qur'an, firman Allah, dan mencintai Muhammad SAW Nabiullah. Lalu jika cintanya benar-benar kuat, ia akan mencintai semua manusia, karena mereka semua adalah hamba Allah SWT. Bahkan cintanya akan meliputi seluruh makhluk, karena orang yang mencintai seseorang akan mencintai semua karya-karya cipta dan tulisan tangnnya.

Kelima, adanya hasrat yang kuat untuk beruzlah demi tujuan ibadah. Seseorang yang mencintai Allah senantiasa mendambakan datangnya malam agar bisa berhubungan dengan Temannya tanpa halangan. Jika ia lebih senang bercakap-cakap di siang hari dan tidur di malam hari ketimbang melakukan uzlah seperti itu, berarti cintanya tidak sempurna. Allah berkata kepada Daud As, “ Jangan terlalu dekat dengan manusia, karena ada dua jenis manusia yang jauh dari kehadiran-Ku, yaitu orang yang bernafsu mencari imbalan namun semangatnya kendor setelah mendapatkannya, dan orang yang lebih menyukai pikiran-pikirannya sendiri dari pada mengingat-Ku. Tanda-tanda keengganan-Ku adalah membiarkannya sendirian. Sebenarnya jika cinta kepada Allah benar-benar menguasai hati manusia, kecintaan kepada segala sesuatu yang lain akan sirna. Dikisahkan bahwa seorang Bani Israil biasa shalat di malam hari, tetapi ketika melihat seekor burung yang selalu bernyanyi dengan merdu diatas sebuah batang pohon. Ia mulai shalat dibawah pohon itu agar dapat menikmati nyanyian burung itu. Allah memerintahkan Nabi Daud As untuk mengunjunginya dan berkata kepadanya, “Engkau telah mencampurkan kecintaan kepada seekor burung yang merdu dengan

kecintaan kepada-Ku sehingga tingkatanmu di antara para wali melorot jatuh.” Di lain pihak ada orang yang sangat mencintai Allah dan sehingga sedang beribadah kepada-Nya dan rumahnya terbakar habis ia tidak meyadarinya sama sekali.

Keenam, perasaan yang ringan dan mudah untuk beribadah. Seorang wali berkata “Selama tiga puluh tahun pertama aku menjalankn ibadah malamku dengan susah payah, tetapi tiga puluh tahun kemudian aku sangat menyukainya. Jika cinta kepada Allah sudah sempurna maka tidak ada yang bisa menandingi kebahagiaan beribadah kepada-Nya. Ibadah adalah sesuatu yang berat bagi orang yang tidak menyerahkan diri dan bertakwa kepada Allh, maka dari itu semua ibadah haru dilatih secara terus-menerus hingga bisa mendapatkan kenikmatan ibadah.

Ketujuh, mencintai orang yang menaati-Nya dan membenci orang yang kafir dan orang yang tidak taat, sebagaimana yang dikatakan Al-Qur’an: “mereka saling bersikap keras kepada orang kafir dan saling mengasihi di antara sesamanya.” Nabi SAW pernah bertanya kepada Allah, “Ya Allah, siapakah pecinta-pecintamu? Dia menjawab, “Orang yang berpegang erat dengan-Ku layaknya seorang anak kepada ibunya; yang berlindung dalam mengingat-Ku sebagaimana seekor burung mencari perlindungan di sarangnya; dan orang yang murka melihat perbuatan dosa layaknya seekor macan ketika marah; ia tidak takut kepada apapun.

Bahwa orang yang mencintai Allah harus memiliki tanda-tanda itu, karena batal jika manusia mengatakkn cinta kepada Allah SWT tetapi tidak dibarengi dengan ilmu dan perbuatan yang mencerminkan kecintaan iru sendiri.

Oleh karena itu terapi puasa adalah metode utama yang digunakan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah selain ibadah-ibadah wajib lainnya. Karena puasa adalah kunci segala amal ketakwaan yang jika dilaksanakan akan membangkitkan gairah beribadah yang luar biasa. Puasa juga memiliki pengaruh yang sangat kuat untuk lebih meningkatkan amalan-amalan yang wajib maupun sunnah karena dengan puasa tubuh akan kekurangan asupan energi yang biasa digunakan oleh setan untuk mengajak manusia dalam kemaksiatan.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan rangkaian pembahasan dalam skripsi ini tentang Terapi Puasa Menurut Al-Ghazali maka penulis dapat membuat kesimpulan yaitu:

1. Puasa terbagi menjadi dua yaitu puasa wajib dan puasa sunnah. Puasa wajib adalah puasa yang sudah ditentukan waktunya yaitu bulan ramadhan, sedangkan puasa sunnah dilakukan kapan saja selama tidak melanggar hukum syariat dan waktu-waktu yang diharamkan untuk berpuasa seperti pada hari raya Idul Fitri dan Idul Adha.
2. Puasa juga menurut Al-Ghazali memiliki tiga tingkatan; (1) puasa umum, yaitu meninggalkan makan dan minum dan tidak berhubungan suami istri. (2) puasa khusus, yaitu meninggalkan makan dan minum serta berhubungan suami istri dan menjaga seluruh anggota tubuh dari perbuatan maksiat. (3) puasa paling khusus, yaitu meninggalkan makan dan minum serta berhubungan suami istri, menjaga seluruh anggota tubuh, dan menjag hati dari berbagai penyakit hati seperti ujub, sombong, menggunjing, mengumpat, memfitnah dan penyakit hati lainnya.
3. Manusia tersusun dari berbagai macam unsur seperti: hati, ruh, nafsu, dan akal yang dapat digunakan untuk mendapat ridha Allah dan mencari kebenaran yang hakiki tetapi juga dapat menjadi kebinasaan bagi manusia tanpa dibekali pengetahuan dan iman

4. Al-Ghazali sangat menekankan puasa sebagai metode pembersihan jiwa dan mengekang hawa nafsu dan syahwat serta menjauhkan dari berbagai penyakit hati yang dapat merusak pahala puasa itu sendiri dan sebagai jalan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT.
5. Menumbuhkan sifat-sifat terpuji dan perasaan menghamba kepada Allah dengan segala kemampuannya dengan berusaha mendahulukan ketaatan dan meninggalkan kemaksiatan.
6. Menumbuhkan cinta kepada Allah dan menjadikan Allah sebagai tujuan utama kehidupan. Karena, sumber dari kebahagiaan yang hakiki adalah cinta kepada Allah SWT.

B. Saran

Pada bagian akhir skripsi ini penulis ingin menyampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada:

1. Bagi peneliti selanjutnya, masih banyak yang harus dikaji mendalam tentang terapi puasa menurut pandangan Al-Ghazali ini yang masih banyak memiliki kekurangan. Skripsi ini juga bisa dijadikan sebagai pijakan awal bagi peneliti untuk terus mendalami dalam pengembangan penelitian ini.
2. Setelah diketahui manfaat dari segi lahiriah dan batiniahnya tentang terapi puasa ini, disarankan kepada seluruh mahasiswa dan mahasiswi Fakultas Dakwah agar membiasakan diri berpuasa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman, M. Yusuf, *Akibat-akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, Jogjakarta: DIVA Press, 2013.
- Abdussalam, Izzudin bin, *Memahami Tujuan Pokok Puasa*, Penerjemah Kaserun AS dan Rahman, Jakarta: Matba'ah Al-Yamaniah, 1995.
- Al-Albani, Muhammad Nashiruddin, *Mukhtasar Shahih Muslim*, Penyunting: Nasrullah, Jakarta: Shahih, 2016.
- Al-Ghazali, *Bidayatul Hidayah*, Penerjemah Abu Ali al-Banjari an Nadwi Derang malaysia: Pustaka Darussalam,1995, Cetakan kedua.
- Al-Ghazali, *Ikhtisar Ihya Ulumiddin*, Penerjemah Yusni Amru Ghozaly, Jakarta: Wali Pustaka, 2017, Cetakan kedua.
- Al-Ghazali, *Menangkap Kedalaman Rohaniah Peribadatan Islam*, Penerjemah Akhmad Nasir Budiman, Jakarta: Rajawali Press, 1987.
- Al-Ghazali, *Panduan Praktis Menjadi Sufi*, Penerjemah M. Al-Baqir, Bandung: Karisma, 2001.
- Al-Ghozali, *Kimia Ruhani untuk Kebahagiaan Ruhani*, Penerjemah Dedi Slamet Riyadi dan Fauzi Bahreisy, akarta: Zaman, 2001.
- Al-Ghozali, *Taman kebenaran: Sebuah Destinasi Spiritual Mencari Jati Diri Menemukan Tuhan*, Penerjemah Kaserun AS dan Rahman, Jakarta: Turos Pustaka, 2017.
- Al-Qasthalani, Ahmad bin Muhammad, *Syarah Shahih Bukhari*, Solo: Zamzam, 2014.
- Anggraini, Novia, "Nilai-Nilai Edukatif Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Menurut Imam Al-Ghazali dan Implikasinya Terhadap Pembentukan Karakter". *Skripsi, Prodi Pendidikan Agama Islam dan Ilmu Keguruan*, Institut Agama Islam Negeri Curup 2019.

- Arfan, Abbas, *Fiqih Ibadah Praktis: Perspektif Perbandingan Mazhab Fiqih*, Malang: UIN-Maliki Press, 2011.
- Bahammam, Abdullah Salim Umar, *Fiqih Ibadah Bergambar*, Jakarta: Mutiara Publishing, 2014.
- El-Juzairi, Abu Bakar Jabir, *Pola Hidup Muslim*, Penterjemah: Rachmat Djatnika dan Ahmad Sumpemo, Bandung: Remaja Rosdakarya, 1991).
- Hamid, Abdul, dan Beni Saebani, *Fiqih Ibadah: Refleksi Ketundukan Hamba Allah Kepada Al-Khalik Perspektif Al-Qur'an dan As-Sunnah*, Bandung: Pustaka Setia, 2010.
- Jahya, Zurkani, *Teologi Al-Ghazali Pendekatan Metodologi*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar 1990.
- Jalaluddin, *Psikologi Agama: Memahami Prilaku Dengan Mengaplikasikan Prinsip-Prinsip Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers, 2012, Ed.rev, Cet. 16.
- Jalil, Muhammad Hilmi, dkk., (ed). "Konsep Hati Menurut Al-Ghazali," *Jurnal Reflektika*, Vol. 11 No. 11, Januari 2016, Institut Islam Hadhari, University Kebangsaan Malaysia.
- Kartono, Kartini, dan Dali Gulo, *Kamus Psikologi*, Bandung: Pionir Jaya, 2000.
- Khoir, Maskur, *Fiqih Puasa dan Idul Fitri*, Kediri Jatim: Duta Karya Mandiri.
- Khoir, Muhammad bin Ismailbin Ibrahim al Mughirah, al-Bukhari, *Shahih Bukhari*, Bab As-Shaum , Jilid II, Istanbul: Dar Sahnun, 1413/1992.
- Lubis, Syaiful Akhyar, dan Ainun Rofiq Adnan, *Konseling Islami: Kyai dan Pesantren*, Yogyakarta: Elsaq Press, 2007.
- Muslim, Abu Husein, bin Hajjaj Al Qusayairi An Naisaburi, *Shahih Muslim*, Semarang: CV. Asy Syifa', 1993.

- Qardhawi, Yusuf, *Fiqih Puasa*, Penerjemah Ma'ruf Abdul Jalil, Solo: Era Intermedia, 2000.
- Quasem, M. Abdul, dan Kamil, *Etika Al-Ghazali*, Bandung: Pustaka, 1988.
- Rasjid, Sulaiman, *Fiqih Islam*, Bandung: Sinar Baru Algensindo, 2012, Cetakan ke 55.
- Shonhaji, Abdullah, *Tarjamah Sunan Ibnu Majah*, Semarang: CV. Asy Syifa', 1992, Jilid II.
- Sukirno, Agus, *Keterampilan dan Teknik Konseling*, Serang: IAIN SMH Banten Press, 2015.
- Sunarto, Achmad, *Terjemah Shahih Bukhari*, Semarang: CV. Asy Syifa', 1992, Jilid III.
- Supriyadi, Dedi, *Pengantar Filsafat Islam*, Bandung: Pustaka Setia, 2009.
- Susetya, Wawan, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer, 2015.
- Syukur, M. Amin, *Pengantar Studi Islam*, Semarang: Pustaka Nuun, 2010.
- Ulfah, Zakiah, "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan". *Skripsi, Jurusan Ilmu Al-Quran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Islam*, UIN Sumatera Barat 2016.
- Wahyuni, Iin Tri, *Psikoterapi, Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*, Yogyakarta: Uin-Malang Press, 2009.
- Zain, Muhammad, *Metode Penelitian Agama*, Yogyakarta: Group dan Indra Buana, 1995.
- Zainuddin, *Seluk Beluk Pendiidkan Dari Al-Ghazali*, Semarang: Bumi Aksara, 1990.