

## **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	: <b>Ujian Munaqasyah a.n Ahmad Syafei Azis NIM: 143400443</b>	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

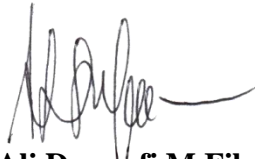
## TERAPI PUASA MENURUT PANDANGAN AL-GHOZALI

Disusu Oleh:

**AHMAD SYAFEI AZIS**

**NIM: 143400443**

Pembimbing I



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

Menyetujui

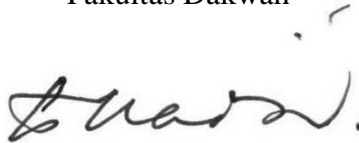
Pembimbing II



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

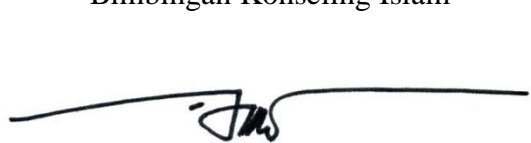
Mengetahui,

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



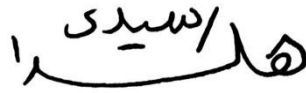
**Iwan Kosasih, S.Kom., M.M.Pd.**  
NIP : 19790225 200604 1 001

**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 ۱۸۳

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

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Ahmad Syafei Azis', written over a light blue circular stamp.

AHMAD SYAFEI AZIS

NIM: 143400443

## DAFTAR ISI

<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>NOTA DINAS</b> .....	iv
<b>PERSETUJUAN</b> .....	v
<b>PENGESAHAN</b> .....	vi
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	vii
<b>MOTTO</b> .....	viii
<b>RIWAYAT HIDUP</b> .....	ix
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
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
<b>BAB II BIOGRAFI AL-GHAZALI</b>	
A. Sejarah Kehidupan Al-Ghazali .....	15
B. Karya-Karya Imam Al-Ghazali .....	19
<b>BAB III LANDASAN TEORITIS TENTANG IBADAH PUASA</b>	
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
<b>BAB IV TERAPI PUASA MENURUT AL-GHAZALI</b>	
A. Terapi Puasa .....	41
B. Manfaat Terapi Puasa .....	52
C. Tujuan Terapi Puasa .....	55
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	