

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.