

## **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.