

**PENGARUH PUASA TERHADAP
KESEHATAN MENTAL**
(Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Pada Fakultas Ushuluddin dan Adab
Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir
Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten



Oleh:

JAJANG ZAENUDIN
NIM: 133200247

FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN
2018M/1439 H

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang saya tulis ini sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Program Strata Satu (SI) pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir Universitas Islam Negeri “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten, ini 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 isi skripsi ini merupakan hasil perbuatan plagiatisme atau mencontek karya orang lain, saya bersedia untuk menerima sanksi akademik lain sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Serang, April 2018

JAJANG ZAENUDIN
NIM: 133200247

ABSTRAK

Nama: Jajang Zaenudin, NIM: 133200247 Judul Skripsi: **Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab).**

Penelitian dalam skripsi ini dilatarbelakangi di era modern ini banyak orang yang salah memahami puasa banyak orang yang mengira, bahkan menuding, bahwa puasa adalah penghalang bagi jaringan-jaringan dan sel-sel tubuh untuk mendapatkan unsur-unsur yang terdapat dalam makanan dan minuman. Banyak pula kalangan medis yang mencampuradukan puasa islam dengan starvasi, lalu mereka pun menyamakan dampak dan bahaya puasa medis dengan puasa Islam. Banyak sebagian orang yang tidak mengetahui manfaat dan keajaiban puasa kebanyakan orang beranggapan bahwa mengartikan puasa hanya sebagai ibadah mahdhoh tanpa mengetahui manfaat dari efek puasa.

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Bagaimana penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa? (2) Bagaimana pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab? Adapun penelitian ini bertujuan untuk: (1) Untuk mengetahui penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa. (2) Untuk mengetahui pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab.

Dalam penelitian ini digunakan metode deskriptif analisis. Penulis mendeskripsikan dan menganalisis penafsiran ayat-ayat puasa terhadap *Tafsīr al-Misbah*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif atau kepustakaan (libraryreseach).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Penafsiran Quraish Shihab tentang ayat-ayat puasa ditinjau dari kesehatan mental. (2) Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental berdasar penafsiran Quraish Shihab: Puasa sebagai pengobatan jiwa, Puasa sebagai pereda kejahatan syahwat dan pengendalian hawa nafsu, Puasa mampu menumbuhkan emosional positif dan mampu mengendalikan ucapan, pandangan, pendengaran serta menahan seluruh tubuh dari kejelekan, Puasa menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi dan terhindar dari keegoisan.

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
“SULTAN MAULANA HASANUDDIN” BANTEN**

Nomor : Nota Dinas	Kepada Yth
Lamp :	Dekan Fakultas Ushuluddin dan
Hal : Ujian Skripsi	Adab
a.n.Jajang Zaenudin	UIN “SMH” Banten
NIM : 133200247	Di –
	Serang

Assalamu’alaikum Wr.Wb

Diperkenalkan dengan hormat, bahwa setelah membaca dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara **Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)** diajukan sebagai salah satu syarat untuk melengkapi ujian munaqasyah pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir UIN “SMH” Banten. Maka kami ajukan skripsi ini dengan harapan dapat segera dimunaqasyahkan.

Demikian, atas perhatian Bapak kami ucapkan terima kasih.

Wassalmu’alaikum Wr.Wb.

Serang, April 2018

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A.
NIP: 19750715 200003 1 004

PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

(Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)

Oleh:

Jajang Zaenudin

NIM: 133200247

Menyetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.

NIP. 19720626 199803 1 002

H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A.

NIP: 19750715 200003 1 004

Mengetahui,

Dekan,
Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab

Ketua,
Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir

Prof. Dr. H. Udi Mufradi Mawardi, Lc., M.Ag.

NIP. 19610209 199403 1 001

Dr. H. Badrudin, M.Ag

NIP. 19750405 200901 1 014

PENGESAHAN

Skripsi a.n. **Jajang Zaenudin** NIM: **133200247** yang berjudul, **Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)** telah diajukan dalam sidang munaqasah Universitas Agama Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pada tanggal 06 April 2018. Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Ushuluddin (S.Ag) pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas agama Islam Negeri Banten.

Serang , 11 April 2018

Sidang Munaqasyah,

Ketua Merangkap Anggota

Sekretaris Merangkap Anggota

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

Muhammad Alif, M.Si.
NIP: 19690406 200501 1 005

Penguji I

Penguji II

Dr. Sholahuddin Al Ayubi, M.A.
NIP: 19730420 199903 1 001

Drs. H. Muhammad Sari, M.A.
NIP: 19591005 198903 1 005

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. H. Endad Musaddad, M.A.
NIP. 19720626 199803 1 002

H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A.
NIP: 19750715 200003 1 004

PERSEMBAHAN

*Beriring untaian Do'a dan segudang harapan
Atas ketulusan dan kasih sayang yang tcurahkan
Skripsi ini penulis persembahkan kepada:
Ibunda tercinta dan ayahanda terkasih
Para guru dan Dosen yang ikhlas mendidik penulis
Sanak keluarga dan seluruh pihak yang banyak
mendukung baik moril material
Jazakumullah khairan katsiran*

MOTTO

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

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

Penulis bernama lengkap Jajang Zaenudin, lahir di Kampung Santri Desa Kemiri Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang Banten, pada tanggal 01 April 1995, merupakan anak pertama dari empat bersaudara yaitu Neneng Qomariyah, Rahmawati Hanifah dan Yulia Sayyidah, putra dari pasangan Syafrudin dan Mumun Munawaroh.

Jenjang pendidikan formal yang penulis tempuh adalah di SDN Kemiri III Kemiri Tangerang lulus tahun 2006, MTs Jami'atul Qurro Cijeruk Tangerang, lulus tahun 2009, dan MA Raudhotut Thulab Benyawakan Tangerang lulus tahun 2012, setelah lulus MA penulis tidak melanjutkan pendidikan formalnya ke jenjang kuliah dikarenakan belajar di pondok pesantren salafi an-Nawawiyah sumur bandung tangerang, setelah mendapatkan Syahadah Alquran di pondok pesantren an-Nawawiyah, kemudian melanjutkan kuliah di UIN "Sultan Maulana Hasanuddin" Banten mengambil jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir pada Fakultas Ushuluddin dan Adab.

Selain belajar di pendidikan formal penulis juga belajar di Ponpes Jami'atul Qurro Cijeruk Tangerang, Ponpes an-Nawawiyah Sumur Bandung Tangerang, Ponpes Ashabul Yamin Pamindangan Serang Banten.

Selama menjadi mahasiswa penulis mengikuti beberapa kegiatan seperti Himpunan Mahasiswa Jurusan (HMJ) Ilmu Alquran dan Tafsir Tahun 2015 sebagai Kabid Eksternal, dan aktif di organisasi eksternal PMII (Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia).

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini guna memenuhi persyaratan untuk dapat memperoleh gelar sarjana starata satu pada jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

Dengan pertolongan Allah dan usaha yang sungguh-sungguh penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari kekurangan, kelemahan, dan masih jauh dari kesempurnaan. Namun demikian penulis berharap semoga dengan adanya skripsi ini mudah-mudahan dapat membawa manfaat yang besar dan berguna khususnya bagi penulis, pembaca dan masyarakat pada umumnya.

Skripsi ini kemungkinan besar tidak dapat diselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak, melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. H. Fauzul Iman, M.A sebagai Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mengelola dan mengembangkan UIN “Sultan Maulana Hasanuddin Banten” lebih maju.
2. Bapak Prof. Dr. H. Udi Mufrodi Mawardi, Lc. M.Ag. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin Dakwah dan Adab Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah mendorong penyelesaian studi dan skripsi penulis.
3. Bapak Dr. H. Badrudin, M.Ag. Sebagai Ketua Jurusan Ilmu Alquran Fakultas Ushuluddin dan Adab UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, yang telah memberikan arahan, mendidik, dan memberikan motivasi kepada penulis.
4. Bapak Dr. H. Endad Musaddad, M.A. sebagai pembimbing I dan bapak H. Endang Saeful Anwar, Lc., M.A. sebagai pembimbing II yang telah memberikan nasihat, bimbingan dan saran-saran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

5. Bapak dan Ibu Dosen UIN SMH Banten, Terutama yang telah mengajar dan mendidik penulis selama kuliah di UIN, Pengurus Perpustakaan Umum, Iran Corner, serta Staff Akademik dan Karyawan UIN, yang telah memberikan bekal pengetahuan yang begitu berharga selama penulis kuliah di UIN “Sultan Maulana Hasanuddin” Banten.
6. Sege nap keluarga, teman seperjuangan, kakak tingkat sege nap para pendahulu, sahabat-sahabat HMJ Ilmu Alquran dan Tafsir dan semua pihak yang telah membantu dalam berbagai hal sehingga memudahkan penulis menyusun skripsi ini.

Akhirnya, hanya kepada Allah lah penulis agar seluruh kebaikan dari semua pihak yang membantu selesainya skripsi ini, semoga diberi balasan yang berlipat ganda. Penulis berharap agar sekiranya karya tulis ini turut mewarnai Khazanah Ilmu Pengetahuan dan dapat bermanfaat bagi penulis khususnya, dan bagi para pembaca pada umumnya.

Serang, April 2018

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN SRIPSI	i
ABSTRAK	ii
NOTA DINAS	iii
LEMBAR PERSETUJUAN MUNAQOSAH	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTTO	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
TRANSLITERASI	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Kajian Pustaka	6
F. Kajian Pustaka	7
G. Metodologi Penelitian.....	9
H. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II SEKILAS TENTANG MUFASIR DAN TAFSIRNYA	11
A. Quraish Shihab	11
1. Biografi Singkat Quraish Shihab	11
2. Corak Pemikiran dan Metode Penafsiran Quraish Shihab.	16
3. Karya-Karyanya.....	17
B. Tafsir Al-Misbah	21
1. Karakteristik Tafsir Al-Misbah.....	21
2. Kelebihan Dan Kekurangan Tafsir Al-Misbah.....	25
BAB III PENGARUH PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL	31
A. Pengertian Puasa.....	31
B. Macam-Macam Puasa.....	34
C. Manfaat Puasa Bagi Kesehatan Mental	38
D. Persamaan dan Perbedaan Puasa Medis dan Puasa Islam	48

BAB IV PENAHSIRAN AYAT-AYAT PUASA TERHADAP KESEHATAN MENTAL DALAM TAFSIR AL-MISBAH.....	51
A. Ayat-Ayat Tentang Puasa.....	51
B. Penafsiran ayat-ayat puasa terhadap kesehatan mental menurut quraish shihab.....	57
C. Analisis Terhadap Pemikiran M. Quraish Shihab Mengenai Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental.....	74
BAB V PENUTUP.....	81
A. Kesimpulan.....	81
B. Saran.....	82
DAFTAR PUSTAKA.....	84

Transliterasi

1. Konsonen

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa		es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	H .	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	Zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain ‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge

ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha

2. Vocal

a. Vocal Tunggal

Tanda	Nama	Huruf latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
	Kasrah	I	I
	Dammah	U	U

b. Vocal rangkap

Tanda dan Huruf	Nama	Gabungan Huruf	Nama
	Fathah dan ya	Ai	A dan i
	Fathah dan Wau	Au	A dan u

3. Maddah

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan tanda	Nama
	Fathah dan alif atau ya		a dan garis di atas

	Kasrah dan ya		i dan garis di atas
	Damhah wau		dan garis di atas