

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan di atas mengenai puasa yang diambil dari kajian *Tafsir Quraish Shihab* dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut.

1. Dalam *Tafsir al-Misbah* perintah puasa dalam Alquran ditegaskan dalam surat *al-Baqarah* ayat 183. Menurut *Quraish Shihab* puasa dimulai dengan ajakan kepada setiap orang yang memiliki iman walau seberat apapun. Redaksi ini tidak menunjuk siapa pelaku yang diwajibkannya agaknya puasa mengisyaratkan bahwa apa yang akan diwajibkan ini sedemikian penting dan bermanfaat bagi setiap orang bahkan kelompok sehingga, seandainya bukan Allah yang mewajibkannya, niscaya manusia sendiri yang akan mewajibkannya atas dirinya sendiri. Puasa tidak hanya sekedar tradisi, apalagi sekedar menahan lapar dan dahaga. Puasa merupakan pengabdian yang paling tulus dari seorang hamba kepada Allah. Puasa tak hanya dilakukan umat Islam, tetapi juga oleh umat-umat lainnya. Caranya pun bermacam-macam. Puasa memiliki pengaruh bagi fisik maupun psikis puasa ditinjau dari kesehatan mental, puasa bermanfaat dalam pengobatan, pencegahan, pembinaan, keikhlasan, kejujuran, kebenaran, dan pengendalian diri,
2. Dalam *Tafsir al-Misbah* puasa memiliki pengaruh yang sangat luar biasa. Penyakit jiwa yang sangat berbahaya adalah terjerumus kedalam kejahatan

syahwat dan tidak bisa mereda hawa nafsu ini akan berakibat patal pada kesehatan mental seseorang dan salah satu solusi atau obatnya adalah dengan berpuasa. Pengaruh puasa terhadap kesehatan mental diantaranya, 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. Pengaruh puasa tersebut dapat kita kaji dari ayat-ayat puasa.

## **B. Saran**

1. Dalam kehidupan sehari-hari hendaklah segala tingkah laku yang dilakukan mencerminkan perbuatan-perbuatan yang baik karena kebiasaan yang baik akan menjadikan kita menuju jalan yang diridhoi-Nya
2. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mengkaji ayat-ayat tentang puasa dalam Alquran kajian *Tafsir Quraish Shihab* setelah penulis melakukan penelitian kepustakaan dalam rangka penyusunan skripsi ini, penulis menemukan beberapa hal yang masih kurang maksimal dalam melakukan pengkajian terhadap tema pengaruh puasa terhadap kesehatan mental kajian tafsir al-Misbah karya Quraish Shihab.

Oleh karena itu, bagi para pembaca skripsi ini, diharapkan ada yang tergerak hatinya untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk mengungkap

rahasia yang lebih besar dibalik kewajiban melaksanakan ibadah puasa. Dengan melakukan penelitian eksperimen tentang puasa bagi kesehatan fisik dan psikis.