

**SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN AL-
MUNIR)**

SKRIPSI



Oleh:
Endang Nurnia Masria
NPM. 1831030210

Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2023 M**

**SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN AL-
MUNIR)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Salah Satu Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag)

Oleh:

Endang Nurnia Masria

NPM. 1831030210

Program Studi: Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Dosen Pembimbing 1: Dr. Bukhori Abdul Shomad, M. A

Dosen Pembimbing 2: Beko Hendro, Lc., M. Hum

**FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN
LAMPUNG
1445 H/2023 M**

ABSTRAK

Tulisan ini bertujuan untuk memaparkan sholat dan puasa dalam perspektif Al-Qur'an. Dalam hal ini peneliti mengamati dan menganalisis ayat-ayat yang berkaitan di dalam tafsir Al-Qurthubi maupun dalam tafsir Al-Munir. Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kepustakaan (*library research*). Oleh karena itu penelitian ini menggunakan sumber-sumber kepustakaan sebagai bahan dalam penelitian. Adapun sumber primer yang digunakan pada penelitian ini yaitu kitab tafsir Al-Qurthubi dan tafsir Al-Munir. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode komparatif (*muqarrân*) atau perbandingan. Dalam mengelola data pada penelitian ini, peneliti terlebih dahulu memaparkan penjelasan sholat dan puasa secara keseluruhan yang ada di dalam Al-Qur'an dan memaparkan pendapat-pendapat para mufasir mengenai sholat dan puasa. kemudian memaparkan data secara deskriptif analisis kemudian mengambil kesimpulan dengan menggunakan metode komparatif atau perbandingan.

Penelitian ini hasilnya menunjukkan bahwa penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an yang dilakukan oleh Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili terhadap ayat-ayat tentang sholat dan puasa, bahwa ibadah seperti sholat dan puasa memiliki nilai yang lebih dalam bukan hanya menjadi rutinitas kewajiban. Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili menyampaikan bahwa sholat membawa berkah dan rezeki, serta puasa memiliki peran dalam membersihkan jiwa, melatih ketakwaan, dan membangun kedisiplinan. Meskipun ada perbedaan dalam cara keduanya memahami dan menjelaskan ayat-ayat tersebut, Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili menjelaskan bahwa ibadah ini memiliki dampak positif dalam membersihkan diri dan menjauhkan diri dari perbuatan dosa. Al-Qurthubi dalam menafsirkan ayat tentang sholat dan puasa lebih cenderung menguraikan makna kata-kata, sedangkan Wahbah Az-Zuhaili lebih fokus pada pemahaman makna petunjuk dan isi ayat tanpa terlalu mengeksplorasi makna kata-kata dan juga lebih menekankan pengamalan dari sholat dan puasa dalam kehidupan sehari-hari, sementara Al-Qurthubi lebih condong ke aspek spiritual.

Kata Kunci: *Sholat, Puasa, Manfaat, Al-Qur'an*

ABSTRACT

This article aims to explain prayer and fasting from the perspective of the Koran. In this case, the researcher observed and analyzed related verses in the tafsir of Al-Qurthubi and in the tafsir of Al-Munir. This research is included in library research. Therefore, this research uses library sources as research material. The primary sources used in this research are the tafsir Al-Qurthubi and tafsir Al-Munir. The method used in this research is the comparative method (muqarrân) or comparison. In managing the data in this research, the researcher first explained the explanation of prayer and fasting as a whole in the Al-Qur'an and explained the opinions of the commentators regarding prayer and fasting. then explain the data in a descriptive analysis and then draw conclusions using comparative or comparative methods.

The results of this research show that the interpretation of Al-Qur'an verses carried out by Al-Qurthubi and Wahbah Az-Zuhaili regarding verses about prayer and fasting, that worship such as prayer and fasting has a deeper value and is not just a routine obligation. . Al-Qurthubi and Wahbah Az-Zuhaili said that prayer brings blessings and sustenance, and fasting has a role in cleansing the soul, training piety, and building discipline. Even though there are differences in the way the two understand and explain these verses, Al-Qurthubi and Wahbah Az-Zuhaili explain that this worship has a positive impact in cleansing oneself and distancing oneself from sinful acts. Al-Qurthubi in interpreting the verses about prayer and fasting tends to explain the meaning of the words, while Wahbah Az-Zuhaili focuses more on understanding the meaning of the instructions and the contents of the verse without exploring too much the meaning of the words and also places more emphasis on the practice of prayer and fasting in life. everyday life, while Al-Qurthubi is more inclined to the spiritual aspect.

Keywords: Prayer, Fasting, Benefits, Al-Qur'an

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Endang Nurnia Masria
NIM : 1831030210
Jurusan/Prodi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Sholat dan Puasa dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Qurthubi dan Tafsir Al-Munir)” adalah benar-benar merupakan hasil karya penyusun sendiri, bukan duplikasi ataupun saduran dari karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote atau daftar pustaka. Apabila dilain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penyusun. Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dimaklumi.

Bandar Lampung, 24 Agustus 2023

Penulis,



Endang Nurnia Masria
1831030210



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG**

FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung. Telp. (0721)703260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Sholat dan Puasa dalam Perspektif Al-Qur'an (Studi Komparatif Tafsir Al-Qurthubi dan Tafsir Al-Munir)
Nama : Endang Nurnia Masria
NPM : 1831030210
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Fakultas : Ushuluddin dan Studi Agama

MENYETUJUI

**Untuk Dimunaqasyahkan Dan Dipertahankan Dalam Sidang
Munaqasyah Fakultas Ushuluddin Dan Studi Agama Universitas
Islam Negeri Raden Intan Lampung**

Pembimbing I

Pembimbing II


Dr. Bukhori Abdul Shomad, M.A.

NIP. 197207252003121003


Beko Hendro, Lc., M. Hum.

NIP. 198805142022031002

**Mengetahui,
Ketua Jurusan**


Dr. Kiki Muhammad Hakiki, M.A.

NIP. 198002172009121001



**KEMENTERIAN AGAMA
UIN RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS USHULUDDIN DAN STUDI AGAMA**

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung, Telp. (0721)703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“Sholat dan Puasa dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir Al-Qurthubi dan Tafsir Al-Munir)”** disusun oleh **Endang Nurnia Masria, NPM 1831030210, Program Studi Ilmu Al-Qur’an dan Tafsir**, telah diujikan dalam sidang Munaqasyah di Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung pada hari Senin, 28 Agustus 2023.

TIM PENGUJI

Ketua : Dr. Suhandi, M.Ag

Sekretaris : Yoga Irawan, M.Pd.

Penguji Utama : H. Masruchin, Ph.D

Penguji I : Dr. Bukhori Abdul Shomad, M.A.

Penguji II : Beko Hendro, Lc., M. Hum.

Mengetahui

Dekan Fakultas Ushuludiin Dan Studi Agama



Dr. Ahmad Isnaini, M.A.
NIP.197403302000031001

MOTTO

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ يَذَكِّرُ اللَّهُ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

Bacalah (Nabi Muhammad) Kitab (Al-Qur'an) yang telah diwahyukan kepadamu dan tegakkanlah sholat. Sesungguhnya sholat itu mencegah dari (perbuatan) keji dan mungkar. Sungguh, mengingat Allah (sholat) itu lebih besar (keutamaannya daripada ibadah yang lain). Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.



PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur atas kekuasaan serta pertolongan-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi sederhana ini. Aku persembahkan skripsi ini kepada:

1. Kedua orangtuaku, Drs. Idris Hamid dan Ibu Sri Martini yang selalu sabar, tulus, dan selalu memberikan motivasi serta mendoakan penulis sehingga penulis bisa sampai pada titik ini, dan dapat mewujudkan cita-cita yang diinginkan.
2. Kedua kakaku Rahmi Alti Sari S.Kep., Ns. dan M. Aliyadi yang selalu memberi saran dan mendukung penulis dalam mencapai keberhasilan dan cita-cita.
3. Teman-teman seperjuangan prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2018 terkhusus kelas C yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.
4. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung.



RIWAYAT HIDUP

Endang Nurnia Masria, lahir pada 30 April 2000 di Kab. Kaur, Bengkulu. Penulis merupakan anak ke-3 dari tiga bersaudara dari pasangan bapak Idris Hamid dan ibu Sri Martini.

Penulis memulai pendidikan formal pada usia 5 tahun di TK Semidang Gumay dan lulus pada tahun 2006. Kemudian penulis melanjutkan pendidikan di SDN 08 Kaur hingga tahun 2012. Kemudian menempuh tingkat Sekolah Menengah Pertama di MTSN 02 Kaur dan lulus pada tahun 2015 selanjutnya pada tahun 2018 penulis lulus dari SMAN 01 Kaur dan ditahun yang sama penulis diterima menjadi Mahasiswi di UIN Raden Intan Lampung pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama sekaligus menjadi santri di Ma'had Al-Jami'ah UIN Raden Intan Lampung.

Pada tahun 2021 penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata-Dari Rumah (KKN-DR) selama 40 hari di kelurahan Segala Mider, Kecamatan Tanjung Karang Barat, Kota Bandar Lampung, Lampung.

Bandar Lampung, 24 Agustus 2023
Peneliti

Endang Nurnia Masria
1831030210

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, yang perama marilah kita panjatkan puji syukur kepada Allah *subhanahu wata'ala.*, yang telah menganugrahkan rahmat, taufik serta hidayahnya sehingga skripsi yang berjudul **SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN TAFSIR AL-MUNIR)** dapat terselsaikan dan terwujud dengan segala keterbatasan dan kekurangannya. Shalawat teriring salam tidak lupa pula kita sanjung agungkan kepada manusia terbaik di muka bumi nabi Muhammad *shalallahu 'alaihi wasallam*, sebagai pemimpin sekaligus pembimbing umat manusia menuju jalan yang di ridhai Allah *subhanahu wata'ala.*

Karya skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program studi strata satu (S1) Program Studi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung guna memperoleh gerlar sarjana.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penelitian ini, penulis memperoleh bantuan dari berbagai pihak, baik berbentuk motivasi maupun materi. Oleh karna itu penulis ingin mengucapkan rasa trimakasih kepada:

1. Bapak Prof. H. Wan Jamaluddin, M.Ag., Ph.D. selaku Rektor UIN Raden Intan Lampung yang telah memberikan kesempatan kepada kami untuk menuntut ilmu pengetahuan di kampus tercinta ini.
2. Bapak Dr. Ahmad Isnaeni, MA. selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama UIN Raden Intan Lampung.
3. Bapak Dr. Kiki Muhammad Hakiki, M.A. sebagai ketua Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan bapak Yoga Irawan, M.Pd. selaku sekertari jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir.
4. Ustadz Dr. Bukhori Abdul Shomad M.A selaku pembimbing I, dan bapak Beko Hendro, Lc., M. Hum. selaku pembimbing II yang sabar dalam membimbing dan mengarahkan dalam proses penelitian ini dari awal hingga akhir.
5. Bapak Drs. Ahmad Bastari, M.A., selaku Pembimbing Akademik sedari penulis menjadi Mahasiswa Baru hingga masa akhir kuliah

yang selalu memberikan nasihat, motivasi dan mendoakan kebaikan untukku dengan tulus.

6. Seluruh dosen dan civitas Akademika Ushuluddin dan Studi Agama yang telah memberikan sumbangan konstruktif kepada penulis.
7. Teman-teman terbaik saya Yuliana Lestari, Ervina Dwi Mardiaty, Eka Sinta Maimonica, Riski Tri Rusiana, Ryan Firzal, Siti Nur Aminah, Robi Agustamara, Hendri Agusman, Zamrotun Khumairoh, Anisa Ulamalia, Eka Nursafitri yang telah mewarnai perkuliahan dengan pengalaman dan kenangan indah.
8. Rekan-rekan seperjuangan Prodi Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dan seluruh teman-teman angkatan 2018.
9. Pihak perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas yang telah membantu menyediakan buku-buku referensi.

Semoga bantuan dan jeripayah dari semua pihak dinilai sebagai ibadah di sisi *Allah subhanahu wata'ala. Aamiin.*

Bandar Lampung, 24 Agustus 2023
Peneliti

Endang Nurnia Masria
1831030210

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
SURAT PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vii
MOTTO	ix
PERSEMBAHAN	x
RIWAYAT HIDUP	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
PEDOMAN TRANSLITERASI	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Fokus dan Subfokus Penelitian	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	9
G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka)	9
H. Metode Penelitian.....	12
I. Sistematika Pembahasan	14
BAB II TINJAUAN UMUM TENTANG SHOLAT DAN PUASA DALAM AL-QUR'AN	17
A. Gambaran Umum Ibadah Sholat	17
1. Terminologi Sholat	17
2. Sholat dari Sisi Pendidikan	18
3. Sholat menurut Ahli Sufi	19
4. Sholat dari Sisi Psikologi	22
5. Sholat dari Sisi Sosial	24
6. Sholat menurut Kesehatan.....	25
B. Gambaran Umum Ibadah Puasa.....	30
1. Terminologi Puasa	30
2. Puasa dari Sisi Pendidikan	32

3. Puasa Menurut Ahli Sufi.....	33
4. Puasa dari Sisi Psikologi.....	41
5. Puasa dari Sisi Sosial	42
6. Puasa menurut Kesehatan	43

BAB III PENAFSIRAN AYAT TENTANG SHOLAT DAN PUASA MENURUT TAFSIR AL-QURTHUBI DAN AL-MUNIR 47

A. Biografi Al-Qurthubi.....	47
1. Biografi Al-Qurthubi	47
2. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Qurthubi.	49
3. Metode Penulisan dan Corak Tafsir Al-Qurthubi.....	49
B. Biografi Wahbah Az-Zuhaili.....	51
1. Biografi Wahbah Az-Zuhaili	51
2. Latar Belakang Penulisan Tafsir Al-Munir	54
3. Metode Penulisan dan Corak Tafsir Al-Munir	55
C. Penafsiran Ayat-Ayat Sholat dan Puasa Menurut Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili	55
1. Sholat dan Puasa dapat Membentuk Kepribadian Muslim	55
2. Sholat dan Puasa dapat Menggapai Rezeki Berlimpah	70
3. Sholat dan Puasa dapat Membentuk Kesholehan Sosial.....	76
4. Sholat dan Puasa dapat Membentuk Kesehatan Mental Dan Spiritual.....	84
5. Sholat dan Puasa dapat Membentuk Kepribadian Berkarakter.....	91

BAB IV ANALISIS SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN..... 103

A. Sholat dan Puasa Mencegah Kemaksiatan dan Kemungkar.....	103
B. Persamaan dan Perbedaan Penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili tentang Sholat dan Puasa	124

BAB V PENUTUP	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran.....	136
 DAFTAR PUSTAKA	 137



PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-INDONESIA

Mengenai transliterasi huruf Arab yang dipakai dalam skripsi ini menggunakan transliterasi yang mengacu pada Surat Keputusan Bersama (SKB) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No. 158 Tahun 1987 – Nomor: 0543/b/u/1987 tentang Transliterasi Arab Latin.

Penulisan transliterasi huruf Arab tersebut mengikuti pedoman sebagai berikut:

1. Konsonan Tunggal

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	ba`	B	Be
ت	ta`	T	Te
ث	ša`	š	Es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	ha	h	Ha (dengan titik dibawah)
خ	Kha	Kh	Ka dan Ha
د	Dal	D	De
ذ	Žal	Ž	Z (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	Es dan Ye
ص	šad	š	Es (dengan titik di bawah)
ض	ḍad	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	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wawu	W	We
ه	ha'	H	Ha
ء	Hamzah	`	Apostrof
ي	ya'	Y	Ye

2. Konsonan Rangkap karena Syaddah ditulis Rangkap

متعقدين	Ditulis	Muta' aqqidīn
عدة	Ditulis	'iddah

3. Ta' Marbutah

- a. Nila dimatikan ditulis h.

هبة	Ditulis	Hibbah
جزية	Ditulis	Jizyah

(Ketentuan ini tidak diberlakukan terhadap kata-kata Arab yang sudah terserap ke dalam Bahasa Indonesia, seperti shalat, zakat, dan sebagainya, kecuali bila dikehendaki lafal aslinya). Bila diikuti dengan kata sandang "al" serta bacaan kedua itu terpisah maka ditulis dengan h.

كرامة الأولياء	Ditulis	auliya-Karāmah al
----------------	---------	-------------------

- b. Bila ta' marbutah hidup atau dengan harakat, fathah, kasrah dan dammah ditulis t.

زكاة الفتر	Ditulis	Zakātul fiṭri
------------	---------	---------------

4. Vokal Pendek

أ	Fathah	Ditulis	A
إ	Kasrah	Ditulis	I

أ	Dammah	Ditulis	U
---	--------	---------	---

5. Vokal Panjang

<i>Fathah + Alif</i> جاهلية	Ditulis Ditulis	ā jāhiliyyah
<i>Fathah + ya' mati</i> يسع	Ditulis Ditulis	ā yas'ā
<i>Kasrah + ya' mati</i> كريم	Ditulis Ditulis	ī karīm
<i>Dammah + wawu mati</i> فروض	Ditulis Ditulis	Ū Furūd

6. Vokal Rangkap

<i>Fathah + ya' mati</i> بينكم	Ditulis Ditulis	ai bainakum
<i>Fathah + wawu mati</i> قول	Ditulis Ditulis	au qaulun

7. Vokal pendek yang Berurutan dalam Satu Kat Dipisahkan dengan Apostrof

أنتم	Ditulis	a'antum
أعدت	Ditulis	u'idat
لئن شكرتم	Ditulis	La'in syakartum

8. Kata Sandang Alif + Lam

a. Bila diikuti huruf Qamariyyah

القرآن	Ditulis	al-Qur'ān
القياس	Ditulis	al-Qiyās

b. Bila diikuti Huruf Syamsiyyah ditulis dengan menggandakan huruf Syamsiyyah yang mengikutinya, serta menghilangkan L (*el*) nya.

السماء	Ditulis	as-Samā'
الشمس	Ditulis	Asy-Syams

9. Penulisan Kata-kata dalam Ringkasan Kalimat

ذوى الفروض	Ditulis	ẓawī al-furūḍ
أهل السنة	Ditulis	Ahl as-Sunnah



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Sebelum membahas lebih luas tentang isi skripsi ini, terlebih dahulu peneliti akan menjelaskan tentang penegasan judul agar tidak terjadinya kesalahpahaman dalam memahami judul yang peneliti maksud. Skripsi ini berjudul **“SHOLAT DAN PUASA DALAM AL-QUR’AN (STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN TAFSIR AL-MUNIR)”**. Akan tetapi sebelum mengungkap konsepsi dari judul skripsi ini perlu diketahui terlebih dahulu istilah-istilah yang terdapat dalam padanan kata judul skripsi ini, maka peneliti akan mendeskripsikan secara singkat kata-kata yang membentuk judul.

Sholat diambil dari bahasa Arab yang memiliki arti do’a. Sedangkan, menurut istilah, sholat bermakna serangkaian kegiatan ibadah khusus atau tertentu yang dimulai dengan *takbiratul ihram* dan di akhiri dengan salam. Pengertian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan dari kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam kehidupan manusia harus juga diwujudkan dalam bentuk ibadah simbolik. Selain sholat fardu yang wajib dikerjakan ada juga sholat-sholat sunah yang bisa dikerjakan untuk lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT.¹

Puasa dalam bahasa Arab disebut *shiyam*. Sayyid Sabaq menjelaskan bahwa pada umumnya *shiyam* atau berpuasa berarti menahan. Adapun arti puasa menurut terminologi agama ialah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh semenjak waktu terbit fajar sampai waktu terbenam matahari dengan niat ikhlas dan mengharapkan keridhaan Allah SWT.² Menurut Sumaatmadja dan Winardit,

¹ Deden Suparman, ‘Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis Dan Medis’, *Jurnal Fakultas Sains Dan Teknologi*, 9.2 (2015). 51-52

² Taufik Mukmin, "Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa", *El-Ghiroh*, 7.1 (2017). 44

perspektif adalah suatu cara pandang dan cara berperilaku terhadap suatu masalah atau kejadian dari sudut kepentingan global.³ Hal ini menunjukkan bahwa manusia selalu akan memiliki perspektif yang digunakan untuk memahami sesuatu.

Sedangkan Al-Qur'an adalah kitab suci umat Islam yang berisi ayat-ayat dan surat-surat tentang suatu hukum, ajaran, larangan dan kisah yang diturunkan Allah kepada rasul-Nya yang terakhir yaitu Nabi Muhammad saw sekaligus sebagai mukjizat yang terbesar di antara mukjizat-mukjizat yang lain.⁴ Maka perspektif Al-Qur'an adalah mengetahui suatu hal atau permasalahan dengan melihat sudut pandang dari Al-Qur'an.

Studi Komparatif merupakan penelitian yang memiliki sifat membandingkan, dengan tujuan untuk mencari suatu jawaban yang mendasar tentang suatu sebab akibat yakni dengan menganalisis berbagai faktor yang menjadi penyebab atas terjadinya suatu kejadian ataupun menjadi penyebab timbulnya suatu fenomena tertentu. Kata komparatif (*comparative*) berasal dari bahasa Latin, yakni *comparatus* yang artinya kemampuan dalam mengaplikasikan suatu metode untuk mendapatkan pengetahuan terkait persamaan atau perbedaan yang ditentukan melalui pengujian yang dilakukan secara serentak dari dua hal ataupun lebih. Dengan demikian kegiatan komparatif yang dimaksud dari judul penelitian ini adalah suatu pembahasan yang luas dengan cara membandingkan antara dua sudut pandang tafsir.⁵

Tafsir diartikan dengan keterangan atau penjelasan tentang ayat-ayat Al-Qur'an agar maksudnya lebih mudah

³ Dyah Kumalasari, "Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal Pada Mata Kuliah Perspektif Global", 13.1 (2017). 6

⁴ Mutammimul Ula, Risawandi, And Rosdian, "Sistem Pengenalan Dan Terjemahan Al-Qur'an Surah Al-Waqi'ah Melalui Suara Menggunakan Transformasi Sumudu," *Techsi*, 11.1 (2019). Aceh Utara: Universitas Malikussaleh. 105

⁵ Muhajir, "Pendekatan Komparatif Dalam Studi Islam", *Jurnal Al-Munqidz*, 2.2 (2013) <https://ejournal.iaiiig.ac.id/index.php/Amk/Article/View/34/51>. 42

dipahami.⁶ Menurut Al-Zarkasyi tafsir adalah ilmu yang digunakan untuk memahami dan menjelaskan makna-makna kitab yang diturunkan kepada Nabi-Nya, Muhammad SAW, serta menyimpulkan kandungan hukum dan hikmahnya.⁷ Berdasarkan uraian di atas, dapat dipahami bahwa yang dimaksud dengan judul keseluruhan yaitu pembahasan berkenaan dengan: “Sholat dan Puasa dalam Perspektif Al-Qur’an (Studi Komparatif Tafsir Al-Qurthubi Dan Tafsir Al-Munir)”.

B. Latar Belakang Masalah

Al-Qur’an adalah mukjizat abadi. Semakin maju ilmu pengetahuan, maka semakin banyak kemukjizatan Al-Qur’an yang terlihat. Allah SWT. menurunkan Al-Qur’an kepada Nabi Muhammad Saw untuk membebaskan manusia dari hidup yang gelap menuju hidup yang disinari cahaya ilahi dan juga untuk membimbing manusia ke jalan yang lurus.⁸ Al-Qur’an merupakan pedoman bagi muslim dalam segala aspek kehidupan. Termasuk juga hal-hal yang berhubungan dengan sholat dan puasa. Allah menciptakan manusia di muka bumi ini untuk menyembah, mengabdikan dan beribadah kepada-Nya, dengan melaksanakan perintah-perintah-Nya dan menjauhi segala larangan-Nya. Begitu juga sholat dan puasa yang merupakan ibadah wajib dua dari lima rukun Islam. Pentingnya sholat dan puasa dalam realitas kehidupan muslim sehingga Allah turunkan perintah melalui firman-Nya dalam Q.S. Al-Baqarah: 43.

وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكَعُوا مَعَ الرَّكْعِينَ

Dan dirikanlah shalat, tunaikanlah zakat dan rukuklah beserta orang-orang yang rukuk’. (QS. Al-Baqarah: 43)

⁶ Tim Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008). 1409

⁷ Rosihon Anwar, *Ilmu Tafsir* (Bandung: Pustaka Setia, 2000). 143

⁸ Manna’ Al-Qaththan, *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur’an*, trans. oleh. Aunur Rapiq El-Mazni (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015). 3

Dan di dipertegas dalam sabda Rasulullah saw, *“Sesungguhnya amal yang pertama kali dihisab seorang hamba pada hari kiamat adalah shalatnya. Apabila shalatnya baik, sungguh ia telah beruntung dan berhasil. Namun jika shalatnya rusak, sungguh ia akan menyesal dan merugi.”* Dan juga dalam hadis nabi yang lain, *"Barangsiapa yang shalatnya tidak dapat mencegah dirinya dari berbuat keji dan munkar, maka tidak akan menambahkan apa-apa kecuali semakin jauh dari Allah.”*⁹

Begitu pentingnya ibadah shalat, Nabi Muhammad Saw. Menjadikan shalat sebagai pembeda antara orang mukmin dan kafir.¹⁰ Sholat termasuk ibadah mahdah, yakni ibadah yang cara dan ketentuannya telah ditentukan oleh Allah SWT. Perintah shalat ini pun langsung diterima oleh Nabi Muhammad Saw pada malam isra dan mi'raj tanpa perantara malaikat Jibril.¹¹ Ini menunjukkan bahwa shalat merupakan ibadah yang sangat istimewa. Dengan segala keistimewaannya, tentu banyak manfaat yang didapat.¹²

Nabi Saw. Bersabda yang diriwayatkan Ibnu Majah: *barang siapa yang amal ibadah shalatnya rusak (tidak diterima), maka rusaklah seluruh amalnya yang lain. Tetapi sebaliknya, jika amal ibadah shalatnya bagus (diterima), maka baguslah seluruh amalnya yang lain.* Dalam surat Al-‘Ankabut ayat 45, Allah SWT berfirman,

⁹ Yahya Bin Salam Bin Abi Tsalabah Al-Taimi, *Tafsir Yahya Bin Salam Juz 2* (Beirut: Darul Kitab Ilmiyyah, 2004). 632

¹⁰ Putri Enda Sundari and Yusrizal Efendi, ‘Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka’, *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3.1 (2021) <https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>. 24

¹¹ Ahmad Riyadi Mauludi, "Salat Sebagai Basis Pendidikan Agama Islam: Analisis Teori Clifford Geertz", *Journal of Islamic Education Policy*, 4.1 (2020) <https://doi.org/10.30984/jiep.v4i1.1272>. 40

¹² Diantara hikmah shalat yaitu 1) Mencegah manusia dari perbuatan buruk, 2) Sebagai sumber petunjuk, 3) Sebagai sarana meminta pertolongan dari Allah SWT., 4) Sebagai pelipur jiwa, 5) Mendatangkan kebahagiaan dan daya kreatifitas dan 6) Sebagai sarana dalam menjaga kesehatan jiwa yang nantinya akan berpengaruh terhadap kesehatan tubuh. Sholat juga akan memperhalus akhlak bagi yang mengerjakannya sehingga kualitas hidupnya akan meningkat. Lihat Ahmad Riyadi Mauludi.

أَتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ
وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ ٤٥

Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab (Al-Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan.

Perintah shalat difirmankan oleh Allah SWT. beberapa kali dalam Al-Qur'an, itu sudah cukup menunjukkan betapa besar kepentingannya. Dalam firman Allah dalam surah Thaha (20): 132,

وَأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلَاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا لَا نَسْأَلُكَ رِزْقًا نَحْنُ نَرْزُقُكَ وَالْعَاقِبَةُ لِلتَّقْوَى ١٣٢

Dan perintahkanlah kepada keluargamu mendirikan shalat dan bersabarlah kamu dalam mengerjakannya. Kami tidak meminta rezeki kepadamu, Kamilah yang memberi rezeki kepadamu. Dan akibat (yang baik) itu adalah bagi orang yang bertakwa.

Sholat tidak hanya memiliki hikmah spesifik dalam setiap gerakan dan rukunnya, namun secara umum sholat juga memiliki pengaruh drastis terhadap perkembangan kepribadian seorang muslim. Tentu saja hal itu tidak langsung didapatkan dengan instan dalam pelaksanaan sholat. Manfaatnya tanpa terasa dan secara gradual akan masuk dalam diri muslim yang taat melaksanakannya.¹³

Selain itu, sholat yang ditunaikan dengan hati yang ikhlas akan memberikan keterlibatan kepada setiap individu umat manusia sebagai makhluk sosial yang diciptakan Allah SWT. Sholat tidak hanya mengandung nilai ubudiah semata akan tetapi juga mengandung hubungan baik dengan sesama makhluk Allah lainnya dan setiap

¹³ Abdullah Jawawi, "Implikasi Salat bagi Manusia sebagai Makhluk Pembelajar", *Jurnal El-Idara Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2.2 (2018). 65

muslim dituntut untuk merealisasikannya dalam bentuk perilaku kehidupan.¹⁴

Bukan hanya sholat, puasa juga demikian. Puasa Ramadhan merupakan salah satu ibadah yang diwajibkan Allah SWT. kepada umat Islam. Orang yang menjalankan akan mendapatkan pahala dan bagi yang meninggalkan tanpa sebab akan mendapatkan dosa.¹⁵ Puasa bukan hanya sekedar menahan lapar, dahaga dan seksual saja. Tetapi puasa adalah ibadah yang luar biasa karena cakupannya meliputi dimensi individual, sosial, dan vertikal. Jika pemahaman terhadap puasa hanya sebatas kewajiban membuat puasa yang dilakukan tidak pernah meningkat.¹⁶ Puasa memiliki banyak manfaat, keutamaan dan keajaiban yang luar biasa bagi siapapun yang menjalankannya. Orang yang tidak pernah meninggalkan puasa, baik fardhu maupun sunnah, ia akan mendapatkan keuntungan tak terhingga dan pahala yang berlimpah. Puasa adalah sarana pendidikan jiwa, ia menjadi sarana efektif untuk melatih dan menata keinginan syahwatnya dan juga menjadi sarana untuk membangun akhlak mulia, menguatkan tekad dan keinginan melakukan kebaikan.

Perintah untuk melaksanakan puasa Ramadan disebut dalam Al-Qur'an surat al-Baqarah: 183. Allah SWT. berfirman:

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. (Al-Baqarah (2): 183)

¹⁴ Jawawi. "Implikasi Salat Bagi Manusia Sebagai Makhluk Pembelajar". 66

¹⁵ Muhammad Miqdam Musawwa And Matkli Dimas Astrianto Saputro, *Bunga Rampai Islam dalam Disiplin Ilmu* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2022). 12

¹⁶ M. Quraish Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2013). 691

Pemahaman tentang hakikat puasa sangatlah penting, karena puasa tidak hanya sekedar tradisi, apalagi sekedar menahan lapar dan dahaga. Puasa merupakan pengabdian yang paling tulus dari seorang hamba kepada Allah. Rasulullah SAW bersabda, “*Betapa banyak orang yang berpuasa, tetapi tidak mendapatkan apa-apa kecuali rasa, dan betapa banyak orang yang sholat malam, tetapi hanya mendapatkan rasa (lelah) begadang.*” (HR. Ibnu Majah dan Ahmad).

Puasa adalah salah satu jalan untuk membangkitkan semangat membangun nilai-nilai kemanusiaan dan mengupayakan dengan kemampuan yang ada dan menggunakan seluruh harta benda untuk mengabdikan kepada Allah SWT dan melenyapkan syahwat. Puasa adalah sarana untuk mendekati diri kepada Allah, dan untuk membersihkan diri serta meningkatkan martabat jiwa.¹⁷ Ajaran puasa telah diperintahkan kepada umat-umat sebelum kedatangan Rasulullah SAW. Ajaran berpuasa ini juga dilakukan oleh pemeluk-pemeluk agama kuno tetapi dengan tata cara yang berbeda-beda.¹⁸

Dari beberapa ulasan di atas, tergambar bahwa urusan sholat dan puasa begitu penting. Terbukti dari perintah sholat dan puasa yang diwajibkan Allah kepada Nabi-Nya, yang merupakan rukun Islam kedua dan ketiga hingga urusan sholat dan puasa menjadi amalan utama yang akan dihisab di hari akhir. Sholat dan puasa yang dilakukan dengan baik dan benar sesuai dengan petunjuk Allah dan Rasulnya sangat berpengaruh besar terhadap kesehatan rohani dan kesehatan jasmani, bahkan menjadi kesehatan sosial.

Dari latar belakang di atas maka menurut hemat penulis sebagai seorang Muslim tidak hanya mengetahui sholat dan puasa sebagai kewajiban saja tapi juga harus mengetahui bagaimana sholat dan puasa itu dapat

¹⁷ Ahmad Shalaby, *Islam dalam Timbangan* (Bandung: PT. Al-Maarif, 1982). 19

¹⁸ Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2003). 13

berpengaruh. Sholat dan puasa bukanlah penghalang bagi rezeki dan kesehatan bahkan sebaliknya sholat dan puasa memiliki pengaruh bagi rezeki dan kesehatan. Maka daripada itu penulis dalam penelitian ini akan meneliti bagaimana sholat dan puasa dalam perspektif Al-Qur'an. Berangkat dari hal ini penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang bagaimana sholat dan puasa yang terdapat di dalam Al-Qur'an secara khusus menurut penafsiran Al-Qurthubi dan Al-Munir.

C. Fokus dan Subfokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, agar penelitian ini lebih terfokus maka peneliti memfokuskan sholat dan puasa yang dikhususkan pada Q.S. Al-Baqarah: 183, Al-Ankabut: 45, Q.S. Thaha: 132, Q.S. Al-Hadid: 18, Q.S. At-Taubah: 71, Q.S. Al-Maidah: 2, Q.S. Ar-Ra'd: 22, Q.S. Ar-Ra'd: 28, Q.S. Al-Baqarah: 45, dan Q.S. Al-Baqarah: 155. Adapun subfokus penelitian ini adalah menggunakan pendekatan studi komparatif sebagai sudut tinjauan dari penelitian.

D. Rumusan Masalah

1. Bagaimana penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili tentang sholat dan puasa mencegah kemaksiatan dan kemungkarannya?
2. Bagaimana persamaan dan perbedaan penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili tentang sholat dan puasa?

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili tentang sholat dan puasa mencegah kemaksiatan dan kemungkarannya
2. Untuk mengetahui persamaan dan perbedaan penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili tentang sholat dan puasa

F. Manfaat Penelitian

1. Untuk memberikan kontribusi kepada jurusan ilmu Al-Qur'an dan Tafsir sebagai karya ilmiah tentang sholat dan puasa dalam Al-Qur'an
2. Memberi sumber pengetahuan atau referensi terhadap para pembaca mengenai sholat dan puasa dalam Al-Qur'an

G. Kajian Penelitian Terdahulu yang Relevan (Studi Pustaka)

Sebelum melakukan penelitian terhadap sholat dan puasa dalam Al-Qur'an, penulis terlebih dahulu melakukan peninjauan lebih lanjut terhadap penelitian sebelumnya untuk mengetahui posisi penulis dalam penelitian ini. Terdapat beberapa kajian terhadap sholat dan puasa yang ditemukan, antara lain:

1. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)” yang ditulis oleh Jajang Zaenudin, UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, 2018. Dalam skripsi tersebut mengkaji tentang penafsiran Quraish Shihab pada ayat-ayat puasa dan mengkaji pengaruh puasa yang ditinjau dari kesehatan mental. Hasil analisis penafsiran Quraish Shihab terhadap ayat-ayat puasa dan pengaruhnya terhadap Kesehatan mental yaitu puasa sebagai pengobatan jiwa, puasa sebagai Pereda kejahatan syahwat dan pengendalian hawa nafsu, puasa mampu menumbuhkan emosional positif dan mampu mengendalikan seluruh tubuh dari kejelekan serta puasa menumbuhkan jiwa sosial yang tinggi dan terhindar penyakit keegoisan. Skripsi ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang disajikan secara deskriptif-analitis. Dalam penelitian ini menggunakan metode tafsir tematik.¹⁹
2. Skripsi yang Berjudul “manfaat puasa dalam perspektif sunnah dan kesehatan” Yang Ditulis Oleh zakiah ulfah,

¹⁹ Jajang Zaenudin, “Pengaruh Puasa Terhadap Kesehatan Mental (Kajian Tafsir Al-Misbah Karya Quraish Shihab)” (Skripsi, UIN Sultan Maulana Hasanuddin, 2018).

UIN Sumatera Utara Medan, 2016. Skripsi Ini mengkaji manfaat puasa dalam pandangan sunnah dan kesehatan. Hasil penelitiannya yaitu pada ibadah puasa ditinjau dari perspektif sunnah memiliki keutamaan dapat menghapus dosa, ibadah yang istimewa, serta memiliki hikmah dalam membentuk akhlak manusia. Sedangkan manfaat puasa dalam perspektif Kesehatan yaitu puasa dapat membersihkan racun yang tertumpuk dalam tubuh ataupun racun yang baru masuk melalui makanan yang terkontaminasi. Metode yang digunakan dalam pembahasan skripsi ini adalah kualitatif dan menggunakan metode pendekatan dengan memakai metode maudhu'i.²⁰

3. Skripsi Yang Berjudul “Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an” yang ditulis oleh Yanita Ma’rufah, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015. Dalam skripsi tersebut mengkaji tentang bagaimana manfaat sholat bagi Kesehatan mental. Dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa sholat sangat berperan besar dalam menekan segala bentuk depresi dan menekan kekhawatiran dan guncangan kejiwaan yang sering dialami banyak manusia. Sholat akan memotivasi individu untuk lebih menjernihkan hati dan menghapus segala penyakit kejiwaan dan dengki hati. penelitian ini menggunakan metode tematik dan bersifat deskriptif-analisis.²¹
4. Jurnal yang berjudul “kearifan syariat dan hikmah dalam puasa” yang ditulis oleh mufaizin, STAI Darul Hikmah, 2018. Dalam jurnal ini berisi tentang hikmah yang terkandung dalam syariat Allah SWT. yaitu puasa. Hikmah dalam ibadah puasa perspektif religious, dengan berpuasa, seseorang mempertegas komitmennya untuk memprioritaskan perintah Allah dan mengalahkan kesenangan nafsu. Perspektif medis, puasa ditinjau dari

²⁰ Zakiah ulfah, “Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah Dan Kesehatan” (Skripsi, UIN Sumatera Utara Medan, 2016).

²¹ Yanita Ma’rufah, “Manfaat Sholat Terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur’an” (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2015).

segi Kesehatan diantaranya yaitu mengistirahatkan organ pencernaan, menghilangkan racun dalam tubuh, meningkatkan kekebalan tubuh, menyembuhkan penyakit. Perspektif psikologis puasa dapat melatih pengendalian diri. Perspektif sosial, menumbuhkan kepedulian sosial terhadap nasib mereka yang hidup dibawah garis kemiskinan.²²

5. Jurnal yang berjudul “Urgensi Shalat Dalam Membentuk Karakter Muslim Menurut Quraish Shihab” yang ditulis oleh Anggi Wahyu Ari, Jurnal *Ulunnuha*, 2016. Adapun pada Jurnal ini dijabarkan mengenai nilai-nilai pendidikan yang terdapat di dalam sholat dari sudut pandang Quraish Shihab. Hasil penelitiannya yaitu sholat sebagai sarana mendekatkan diri kepada allah dan menentramkan jiwa, sholat membangun pribadi yang bersih dan tertib, sholat mencetak karakter sabar.²³
6. Jurnal Yang Berjudul “Shalat dan Kesehatan Mental dalam Perspektif Buya Hamka” Yang Ditulis Oleh Putri Enda Sundari, Jurnal *Istinarah: Riset Keagamaan, sosial dan budaya*, 2021. Jurnal ini mengkaji tentang bagaimana pengaruh sholat terhadap Kesehatan mental. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa secara umum ada tiga pengaruh sholat terhadap Kesehatan mental menurut ulama tafsir yaitu pengaruh sholat terhadap pikiran, pengaruh sholat terhadap emosional dan pengaruh sholat terhadap spiritual.²⁴

Penelitian-penelitian tersebut hampir memiliki kesamaan bahasan tentang pembahasan sholat dan puasa, tetapi perbedaannya terletak pada fokus penelitian yang tidak dijelaskan pada penelitian-penelitian terdahulu. Yakni mengkaji sholat dan puasa tentang pengaruhnya bagi

²² Mufaizin, ‘Kearifan Syariat Dan Hikmah Dalam Puasa’, *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 2.1 (2018), 103–27 <https://doi.org/10.35309/alinsyiroh.v2i1.3335>.

²³ Anggi Wahyu Ari, ‘Urgensi Shalat Dalam Membentuk Karakter Muslim Menurut Quraish Shihab’, *Ulunnuha*, 6.2 (2016) <https://ejournal.uinib.ac.id>.

²⁴ Sundari and Efendi.

menjalankannya, yang belum pernah dibahas sebelumnya. Yang menggunakan sudut pandang studi tafsir komparatif dari penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili.

H. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah tata cara peneliti untuk mengumpulkan informasi terhadap data yang telah didapatkan.²⁵ Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah studi komparatif. Pada bagian ini peneliti akan menjelaskan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian.

1. Jenis dan Sifat Penelitian

a. Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian kepustakaan (*library research*). Penelitian Kepustakaan yaitu penelitian yang menggunakan metode pengumpulan data, membaca dan mencatat untuk mengolah suatu bahan penelitian yang memanfaatkan sumber pustaka.²⁶ Misalnya buku-buku, catatan, dan artikel yang berhubungan dengan penelitian ini.

b. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat “*Deskriptif Analisis*”, yaitu penelitian yang berusaha untuk memaparkan, menggambarkan dan menyampaikan sebuah objek terhadap gejala tertentu dengan upaya penyelidikan dengan kehati-hatian.²⁷ Dalam hal ini digunakan untuk mendeskripsikan dan menganalisis sholat dan puasa dalam Al-Qur’an.

2. Teknik Pengumpulan Data

Seperti yang telah dijelaskan di atas bahwa penelitian ini adalah penelitian kepustakaan, maka sumber

²⁵ Antomi Saregar, Fauzan, And Dkk, *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana* (Bandar Lampung: Universitas Raden Intan Lampung, 2020). 6

²⁶ Mestika Zed, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004). 1

²⁷ Kartini Kartono, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Mandar Maju, 1996). 33

datanya adalah sumber data yang tertulis. Yaitu berupa karya ilmiah, baik itu buku, makalah, jurnal dan lainnya. Data yang digunakan dalam penelitian ini bersumber dari buku-buku, karya ilmiah, kitab-kitab tafsir serta literatur lain yang berkaitan dengan tema penelitian ini. Adapun ada dua sumber data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Data Primer

Data primer diambil dari kitab-kitab tafsir yang peneliti rujuk. Adapun sumber data primer yang peneliti ambil adalah: Tafsir Al-Qurthubi dan tafsir Al-Munir yang mendukung penelitian ini.

b. Data Sekunder

Data sekunder yang diambil yaitu seluruh literatur yang berhubungan dengan penelitian. Seperti kitab-kitab tafsir, karya ilmiah, buku-buku, dan jurnal serta literatur lain yang diperlukan dalam penelitian sebagai pendukung kelengkapan data penelitian.

3. Analisis Data

Setelah melalui sumber data atas literatur (primer dan sekunder) maka langkah selanjutnya adalah analisis data dengan tujuan agar dapat yang di peroleh lebih jelas dan akurat. Adapun metode yang akan digunakan pada penelitian ini yaitu:

a. Deskriptif-Analisis

Penulis mencoba mendeskripsikan seluruh data yang berkaitan dengan kedua tokoh tafsir tersebut kemudian dianalisis untuk mencari ide-ide penelitian tokoh.²⁸

b. Komparatif

Jika riset komparatif ini digunakan dalam penelitian ini maka tiada lain tujuannya adalah mencari aspek persamaan dan perbedaan, mencari kelebihan dan

²⁸ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014). 170

kekurangan masing-masing dari tokoh, mencari keterkaitan dan faktor-faktor yang mempengaruhi tokoh tersebut.

Adapun langkah-langkah atau metode dalam penelitian ini sebagai berikut:²⁹

1. Penulis menetapkan tokoh yang hendak di kaji yaitu Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili
2. Menentukan objek formal kajian ini yaitu sholat dan puasa kajian tafsir Al-Qurthubi karya Al-Qurthubi dan tafsir Al-Munir karya Wahbah Az-Zuhaili Menyatukan data terkait, baik yang bersifat primer langsung dari kedua tokoh tersebut maupun literatur lain yang berkaitan dalam penelitian ini.
3. Melakukan identifikasi tentang pokok-pokok penting atau penafsiran kedua tokoh tersebut.
4. Dilakukan analisis terhadap pemikiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili atas penafsirannya.
5. Membuat kesimpulan secara menyeluruh sebagai jawaban atas rumusan yang telah dikemukakan.

I. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh hasil penelitian yang relevan, mudah dipahami dan tersusun secara sistematika, maka dalam penelitian ini penulis menerapkan sistematika penulisan yang tersusun dalam lima bab, yang mana di setiap bab tersusun dari beberapa sub-bab, penjelasan secara detail penulis uraikan sebagai berikut:

Bab pertama adalah yang memuat pendahuluan berisi penegasan judul, latar belakang masalah, fokus dan sub-fokus penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian penelitian terdahulu yang relevan, metode penelitian, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berisi landasan teori yang terdiri dari sub-bab dengan beberapa pembahasan, seperti gambaran umum ibadah sholat dan puasa, sholat dan puasa dari berbagai perspektif.

²⁹ Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*. 41-43

Bab ketiga berisi pembahasan seputar biografi Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili dan penafsiran ayat-ayat sholat dan puasa menurut Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili.

Bab keempat adalah analisis dari beberapa bab yang telah dibahas, pembahasan dalam bab ini terdiri dari analisis penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili terhadap sholat dan puasa mencegah kemaksiatan dan kemungkaran serta persamaan dan perbedaan penafsiran Al-Qurthubi dan Wahbah Az-Zuhaili terhadap sholat dan puasa.

Bab kelima merupakan bagian penutup, yang berisi kesimpulan pembahasan penelitian skripsi, dan juga pembahasan tentang penegasan atas jawaban dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan.





BAB II

TINJAUAN UMUM TENTANG SHOLAT DAN PUASA DALAM AL-QUR'AN

A. Gambaran Umum Ibadah Sholat

1. Terminologi Sholat

Sholat secara bahasa berasal dari kata (صلا, يصلي, صلاة) yang berarti doa,³⁰ sebagaimana difirmankan oleh Allah SWT pada surah At-Taubah [9]: 103.

حُدِّثْنَا مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ
وَاللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ١٠٣

Ambillah zakat dari harta mereka (guna) menyucikan dan membersihkan mereka, dan doakanlah mereka karena sesungguhnya doamu adalah ketenteraman bagi mereka. Allah Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui.

Sholat juga mempunyai arti rahmat, dan juga mempunyai arti memohon ampunan. Hal senada juga disampaikan oleh Slamet Hambali. Sebagaimana tercantum dalam Q.S. Al-Ahzab [33]: 56 sebagai berikut:

إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا
٥٦

Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya berselawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman, berselawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya

Menurut Taqiyuddin Abi Bakar Muhammad Husain, arti sholat menurut istilah adalah suatu ibadah yang mengandung ucapan dan perbuatan yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam dengan syarat-

³⁰ Achmad Warson Munawwir, "Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia" (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997). 792

syarat tertentu.³¹ Sedangkan secara istilah sholat memiliki arti ucapan-ucapan dengan gerakan-gerakan tertentu yang dilakukan dengan niat untuk melakukan sholat yang dimulai dengan takbiratul ihram dan diakhiri dengan salam.³²

Gerakan-gerakan yang dimaksud yaitu berdiri, takbir, rukuk, sujud dan gerakan lain yang dilakukan dalam sholat secara tertib hingga salam. Sedangkan ucapan yang dimaksud adalah bacaan sholat, ayat-ayat Al-Qur'an, takbir, tasbih dan do'a-do'a yang lain. Kegiatan ini disebut dengan sholat karena dalam pelaksanaannya ada hubungan antara makhluk dengan Yang Mahakuasa, sholat merupakan bentuk dari penyembahan seorang makhluk yang lebih rendah kepada Allah SWT. yang telah menciptakan alam semesta dan isinya.³³

2. Sholat ditinjau dari sisi pendidikan

Ibadah sholat mendidik jiwa untuk taat pada sang pencipta. Sholat mengajarkan etika ubudiah dan kewajiban-kewajiban pada tuhan. Sholat menanamkan keyakinan akan kekuasaan, keagungan, keperkasaan, rahmat, dan ampunan Allah SWT. Sholat memperbaiki kepribadian manusia dan menghiasinya dengan akhlak mulia. Sholat mengangkat derajat manusia dari jurang kehinaan. Orang yang benar sholatnya, maka akan tercermin sifat jujur, memegang amanat, ikhlas, menepati janji, santun, rendah hati, dan adil. Sebaliknya, dia kan jatuh dari sifat dusta, khianat, takabur, dan aniaya. Selain itu, sholat mendidik untuk disiplin waktu, menghargai waktu, dan hidup dalam ritme keteraturan.³⁴

³¹ Arino Bemi Sado, "Waktu Sholat dalam Perspektif Astronomi; Sebuah Integrasi Antara Sains dan Agama", *Muamalat*, 7.1 (2015). 70

³² Arino Bemi Sado, "Waktu Sholat Dalam Perspektif Astronomi; Sebuah Integrasi Antara Sains Dan Agama". 70

³³ Labibah Amil Farah, "Waktu Shalat Ashar, Maghrib Dan Isya' Perspektif Hadis", *Elfalaky*, 4.1 (2020), 56–72
<https://doi.org/10.24252/Ifk.V4i1.14167>. 57

³⁴ Abdullah Ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat*, trans. by Halim (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007). 25

3. Sholat menurut ahli sufi

Kata sholat oleh kalangan sufi dihubungkan dengan derivasi besar (*al-isytiqaq al-kabir*);” yakni dari huruf *wa-sha-la* yang kemudian membentuk beberapa kata seperti *washala* (sampai, menyambung), *washshala* (menyampaikan), *washil* (tetap berfungsi), *ittashala* (berkelanjutan), *shilah* (perhubungan), *washlun* (tanda terima, resi), *wushl* (pertalian, perhubungan), *washilah* (keakraban, perkumpulan), *wushul* (suka atau banyak memberi), *washil* (menyambung), *aushal* (persediaan), *maushil* (tempat pengembangan), *muwashil* (perhubungan). Derivasi ini bisa mengungkap hakikat dan rahasia sholat. Orang yang mengerjakan sholat berarti melakukan hubungan langsung (*direct connecting*) dengan Allah Swt.³⁵ Dengan demikian, tercipta rasa aman, tenang, damai, indah, sejuk, dan lapang di dada, seperti yang firman Allah dalam ayat:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allahlah hati menjadi tenteram." (QS. ar-Ra'd [13]: 28). Oleh karena itu, Allah SWT. menyerukan:

وَأَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي

"Dirikanlah sholat untuk mengingat Aku." (QS. Thâhâ [20]: 14).

Mengingat Allah SWT. untuk menenangkan jiwa harus dilakukan secara konstan dan dengan waktu yang teratur sebagaimana ditegaskan dalam ayat lain:

إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا

"Sesungguhnya sholat itu adalah kewajiban yang ditentukan waktunya atas orang-orang yang beriman." (QS. an-Nisa' [4]: 103)

³⁵ Nasaruddin Umar, *Shalat Sufistik: Meresapi Makna Tersirat Gerakan Dan Bacaan Shalat* (Tangerang Selatan: Alifia Books, 2019). 73

Sholat dapat mencegah perbuatan keji dan mungkar yang akan membawa seseorang menuju derajat tertinggi di sisi Allah.³⁶ Siapa saja yang mendirikan sholat dengan baik, yaitu memenuhi semua syarat dan rukun, menunaikannya dengan penuh keikhlasan, memaknainya dengan sepenuh jiwa, sholat seperti itu akan menjaganya dari perbuatan keji dan mungkar. Ayat ini mengisyaratkan kepada muslim untuk senantiasa memerhatikan kualitas sholat.³⁷ Allah SWT juga mengingatkan diri untuk memperbaiki kualitas sholat, "*Peliharalah segala sholat (mu), dan (peliharalah) sholat wustha. Berdirilah karena Allah (dalam sholatmu) dengan khusyuk.*" (QS. al-Baqarah [2]: 238).

Ciri-ciri sholat yang benar ialah sholat yang, "*...mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar.*" (QS. al-'Ankabût (29): 45).

Ciri lainnya: "*...keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang terhadap sesama mereka, kamu lihat mereka rukuk dan sujud mencari karunia Allah dan keridaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud.*" (QS. al-Fath [48]: 29).

Sebaliknya, sholat yang dilakukan secara sembrono dan tidak memiliki dampak sosial dilukiskan dalam Al-Quran:³⁸ "*Maka kecelakaanlah bagi orang-orang yang sholat, (yaitu) orang-orang yang lalai dari sholatnya, orang-orang yang berbuat riya, dan enggan (menolong dengan) barang berguna.*" (QS.al-Maun [107] 4-7).

Nabi Saw. menggambarkan orang yang mengerjakan sholat atau sujudnya bagaikan ayam yang mematuk makanan, maka sholatnya akan dilipat, lalu ditamparkan ke muka orang

³⁶ Umar, *Shalat Sufistik: Meresapi Makna Tersirat Gerakan dan Bacaan Shalat*. 74

³⁷ Umar, *Shalat Sufistik: Meresapi Makna Tersirat Gerakan dan Bacaan Shalat*. 75

³⁸ Umar, *Shalat Sufistik: Meresapi Makna Tersirat Gerakan dan Bacaan Shalat*. 76

yang bersangkutan.³⁹ Adapun sholat dalam persepektif Imam Al-Ghazali, sholat adalah salah satu jalan bagi seorang hamba untuk bertemu dengan tuhan-Nya, maka ada beberapa aspek yang harus dibawa pada saat pertemuan itu berlangsung. Imam Al-Ghazali berpendapat ada enam aspek yang harus ada pada seorang hamba ketika menghadap tuhan-Nya, diantaranya adalah⁴⁰:

a. Hadirnya hati, setiap sholat yang tidak hadirnya hati di dalamnya, maka orang yang sholat seperti itu lebih cepat memperoleh siksa. Dan barangsiapa tidak khusyu' dalam sholatnya, maka rusaklah sholatnya.

b. Pemahaman, maksudnya adalah bukan hanya paham akan lafadz-lafadz nya saja, namun harus juga paham makna dari lafadz tersebut. Karena dengan begitu akan paham apa yang dimaksud dengan bacaan yang dibaca di dalam sholat, hadirnya hati dan pemahaman yang benar pada makna-makna bacaan yang dibaca itulah yang disebut dengan pemahaman. Maka tidak heran jika sholat itu mencegah dari kekejian dan kemungkaran karena sesungguhnya sholat itu memahami beberapa urusan yang mana urusan-urusan itu pastilah mencegah dari kekejian.

c. Pengagungan, maksudnya adalah selain hadirnya hati dan pemahaman makna kita juga harus mengagungkan dzat yang maha Besar serta maha Agung.

d. Ketakutan, yang dimaksud ketakutan disini adalah ungkapan tentang takut yang tempat timbulnya adalah pengagungan karena orang yang tidak takut tidak disebut orang yang ketakutan.

e. Harapan, atau tidak ada keraguan, sebagaimana ia takut pada siksa Allah atas kelalaiannya dan meyakini bahwa Dialah satu-satunya Dzat yang selalu memberi harapan, tempat kita bergantung, tempat kita meminta pertolongan

³⁹ Umar, *Shalat Sufistik: Meresapi Makna Tersirat Gerakan dan Bacaan Shalat*. 77

⁴⁰ Sitti Maryam, 'Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik)', *Al-Fikrah*, 1.2 (2018). 111

karena hanya pada Allah kita menyembah dan hanya kepada Allah kita meminta pertolongan.

f. Malu, yaitu rasa malu terhadap Allah SWT. perasaan malu ini timbul karena manusia bukanlah pribadi yang sempurna, masih lajai melakukan salah dan dosa, sering dikalahkan oleh hawa nafsu, melalaikan kewajiban dan perintah-Nya. Allah itu Maha Mengetahui segala rahasia dan semua yang terlintas di dalam hati manusia. apabila telah mengetahui hal ini dengan seyakini-yakinnya, maka dengan sendirinya akan timbul perasaan malu terhadap Allah,⁴¹ Rasulullah SAW bersabda: “*Malulah kamu kepada Allah dengan sebenar-benar malu* “. (HR. At-Tirmizi).⁴²

Dari enam aspek ini, hadirnya hati adalah poin yang paling penting karena hatilah tempat segala niat. Karena jika menginginkan sesuatu maka hati mengikuti, begitupun sebaliknya jika tidak menginginkannya maka hati pun enggan hadir. Hati apabila tidak hadir dalam sholat ia tidaklah menganggur tetapi menembus suatu hal yang ia inginkan dari urusan-urusan dunia. Maka satunya-satunya obat terbaik bagi hati yang mencintai dunia adalah sholat, karena melaksanakan sholat adalah bukti iman dan *tashdiq* (pembenaran) bahwa akhirat itu lebih baik dan kekal.⁴³

4. Sholat dari sisi psikologi

Sholat mampu membantu seorang muslim untuk melawan stres dan rasa takut. Seperti yang tertulis dalam Al-Qur'an: “*Jika kamu takut (ada bahaya), sholatlah sambil berjalan kaki atau berkendara. Kemudian apabila telah aman, maka ingatlah Allah (sholat), sebagaimana Dia mengajarkan kepadamu apa yang tidak kamu ketahui*” (Al-Baqarah: 239). Dan banyak studi psikologis yang mendukung hal ini, seperti penelitian McCullough yang menemukan

⁴¹ Maryam, ‘Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik)’, 112

⁴² Mujja’ah Bin Al-Zubayr Al-Basri, *Min Hadits Abi ‘Ubaidah Majaa’Ah Bin Al-Zubayr Al-‘Ataki Al-Basri* (tt.p: Dar Al-Basyiir Al-Islamiyah, 1443). 110

⁴³ Maryam, “Shalat dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik),” 112

bahwa saat seorang muslim mengalami stress maka dengan sholat ia akan mampu melihat situasi yang membuatnya stress dari arah positif sehingga mampu menenangkannya secara fisik maupun psikologis.⁴⁴

(1) Pengalaman damai dan inspirasi. Sholat membuat muslim merasa dekat dengan Tuhannya dan melindungi mereka dari rasa kesepian dan terisolasi. Hubungan yang dekat ini tertulis dalam Al-Qur'an; "*Dan Tuhanmu berfirman: berdoalah kepada-Ku niscaya akan Aku ijabahi*" (Al-Mu'min:60). Kedekatan dengan Tuhan selama sholat ini mampu menyembuhkan diri seseorang, karena ia yakin bahwa Tuhannya akan selalu bersamanya dan menolongnya.

(2) Penyelesaian dan solusi terhadap masalah. Sholat membuat seseorang memiliki keyakinan dalam menghadapi suatu masalah (*efficacy*). Berikut adalah ayat Al-Qur'an yang merefleksikan hubungan antara sholat dan kebahagiaan, "*Dan orang-orang yang sabar karena mencari keridhaan Tuhannya, mendirikan sholat, dan menafkahkan sebagian rezeki yang Kami berikan kepada mereka, secara sembunyi atau terang-terangan serta menolak kejahatan dengan kebaikan; orang-orang itulah yang mendapat tempat kesudahan (yang baik)*" (Ar-Ra'd Ayat: 22).

Gagasan bahwa sholat dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) telah didukung oleh berbagai penelitian dalam psikologi. Seperti adanya hubungan antara sholat dan kepuasan hidup serta kedamaian, dan penelitian terhadap lansia muslim yang menunjukkan bahwa sholat mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan mereka.

(3) Kerendahan hati dan sensitivitas interpersonal. Energi spiritual mampu menumbuhkan kerendahan hati dan empati. Berikut adalah ayat yang mencerminkan bahwa muslim harus memiliki sifat rendah hati: "*Hai anak Adam,*

⁴⁴ Safiruddin Al-Baqi and Abdah Munfaridatus Sholihah, 'Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim', *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11.1 (2019). 89-90

pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebih-lebihan” (Al-A'raf: 31). Sejalan dengan pernyataan diatas, Hamdan menyatakan bahwa dengan sholat, seorang muslim akan mampu mengahayati kekuasaan tuhan sehingga mampu rendah diri dan meminimalisir egoisitas.

(4) Memaafkan. Sholat membuat seseorang mampu memaafkan dirinya sendiri dan orang lain karena membuat mereka merasakan bahwa Tuhan memaafkan semua kesalahan hamba-Nya. Proses memaafkan khususnya memaafkan diri sendiri sangatlah penting untuk kesembuhan personal karena mampu membuat seseorang menyelesaikan perasaan bersalah yang berperan dalam pembentukan depresi.⁴⁵ Berikut adalah ayat Al-Qur'an yang menyoroti masalah pemaafan: *“Dan dirikanlah sholat pada kedua tepi siang dan pada bahagian permulaan malam. Sesungguhnya perbuatan-perbuatan yang baik itu menghapuskan perbuatan-perbuatan yang buruk. Itulah peringatan bagi orang-orang yang ingat”* (Hud: 114).

5. Sholat dari sisi sosial

Kesadaran bahwa setiap muslim menghadap kiblat saat sholat, menghadirkan rasa solidaritas, melenyapkan perpecahan, dan menguburkan perbedaan karena warna kulit, etnis, atau status sosial. Kesadaran ini membangkitkan hakikat diri sebagai hamba Allah, umat yang menyembah Tuhan Yang Esa, serta menganut agama dan kiblat yang sama. Tidak ada perbedaan antara kaya-miskin dan raja-rakyat jelata. Menghadap kiblat akan melahirkan jiwa yang lurus, tidak condong pada kesesatan, dan mendidik pribadi yang adil dalam segala hal. Kesamaan dalam sholat akan melahirkan sikap simpati dan empati pada sesama. Seorang muslim akan lahir sebagai sosok yang memiliki peran efektif dalam komunitas sosialnya.⁴⁶

⁴⁵ Al-Baqi dan Sholihah, Manfaat Shalat untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi terhadap Pasien Muslim, 90

⁴⁶ 'Abdullah Ath-Thayyar, *Ensiklopedia Shalat*. 26

Sholat dapat menyehatkan hubungan sosial antar warga karena muslim dianjurkan untuk melaksanakan sholat di masjid. Sholat berjama'ah di masjid adalah salah satu ciri utama masyarakat Islam. Dengan sholat berjamaah, akan memperkuat jalinan sosial dalam sebuah masyarakat. Selain itu dapat mempererat tali silaturahmi dan ukhuwah Islamiyah.⁴⁷ Apalagi untuk gaya hidup di kota-kota besar yang cenderung individualis dan terburu-buru. Sholat berjamaah menjadi solusi bagi mereka untuk tetap bertegur sapa dan menyeimbangkan kehidupan sosial. Jadi dengan adanya sholat sesama muslim bisa bersosialisasi melalui sholat berjamaah di masjid. Agar dapat bertemu dengan orang banyak dan beribadah bersama.⁴⁸ Karena dengan berjama'ah individu dapat mewujudkan suasana yang kompak, serasi dan seirama dalam berjama'ah juga dapat menumbuhkan kepercayaan antara makmum dan imam.

6. Sholat dari sisi Kesehatan

Sholat yang dilakukan seseorang dari awal tabiratul ihram hingga salam, diyakini oleh beberapa pakar bahwa hal tersebut merupakan sarana investasi kesehatan masa depan yang cukup besar. Namun jika dilakukan secara bertahap dan juga rutin, terlebih lagi bila dilakukan sebanyak lima kali dalam sehari semalam atau bahkan lebih. Sholat memiliki manfaat yang luar biasa yang baik untuk kesehatan fisik, mental, dan juga baik untuk kesehatan spiritual dan emosional. Berikut ini merupakan manfaat dari gerakan sholat bagi kesehatan tubuh manusia.⁴⁹

(1) Gerakan takbiratul ihram. Takbir adalah sama saja dengan ungkapan dari niat. Maka dalam melakukan sholat pasti ada gerakan takbir. Sebagai bentuk pengingat niat dalam setiap perpindahan gerakan sholat. Saat seseorang sedang

⁴⁷ Mahfiroh, *Keajaiban dan Rahasia Salat* (Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan, 2018). 51

⁴⁸ Marsidi, Edy Sutrisno, and Mazro'atul Akhiroh, *The Miracle Of Sholat (Keajaiban Sholat Dalam Kesehatan)* (Jawa Barat: CV Jejak, 2021). 72

⁴⁹ Aqidatur Rofiqoh, 'Shalat dan Kesehatan Jasmani', *Spiritualita*, 4.1 (2020). 68

melakukan takbiratul ihram (mengangkat tangan), maka ia dalam posisi berdiri tegak dengan mengangkat kedua tangannya sejajar dengan kedua pundak atau daun telinga dengan sempurna lalu disusul dengan membaca takbir.

Menurut dr. Sagiran M.Kes., Sp.B, dalam gerakan takbiratul ihram dapat melancarkan aliran darah dalam tubuh dan melancarkan peredaran getah bening, dan menguatkan otot lengan. Saat orang melakukan gerakan takbiratul ihram posisi jantung tepat berada di bawah otak, jadi peredaran darah bisa lancar menuju otak dan seluruh tubuh. Saat tangan di angkat ke atas, sejajar dengan bahu dan telinga akan merenggangkan otot lengan bagian atas. Dan kemudian tangan di letakan di bawah jantung tepat di atas perut akan mengurangi masalah persendihan yang berada di siku dan juga di bahu.⁵⁰ Ketika tangan terangkat, maka ketiak pun terbuka. Ketiak merupakan induk atau stasiun dari peredaran kelenjar getah bening (*limfe*) di seluruh tubuh. Dengan gerakan takbir yang berulang-ulang dalam sholat, maka secara tidak langsung melakukan *active pumping* kelenjar getah bening ke seluruh tubuh.⁵¹

2. Ruku' dengan Tuma'ninah. Ruku' merupakan salah satu gerakan sholat yang penting dan tidak boleh tertinggal. Ruku' disunnahkan untuk membaca tasbih. Telah diriwayatkan dari Ibnu Mas'ud, nabi pernah bersabda: *"Jika salah seorang kalian ruku', hendaknya ia mengucapkan: subhana rabbiya al-'azhim sebanyak tiga kali, dan itu adalah bacaan yang minimal"* membaca tasbih dalam gerakan ruku', dalam salah satu hadis di sebutkan penjelasannya adalah untuk menghadirkan hati. Ketika sholat dengan hati yang tenang maka akan tercipta tuma'ninah. Sehingga seseorang yang melakukan ruku' dengan tuma'ninah, akan mendapatkan keberuntungan buah bagi pahala orang-orang yang menjalankan sholat dengan khusyu'.

⁵⁰ Rofiqoh, *Shalat dan Kesehatan Jasmani*, 68

⁵¹ Sri Jumini dan Chakimatul Munawaroh, 'Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan', *Spektra: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4.2 (2018). 129

Seseorang yang melakukan gerakan sholat ruku' dengan tenang dan optimal, akan memiliki banyak manfaat dalam kesehatannya. Hal tersebut dapat merawat kelenturan tulang belakang yang berisi sumsum tulang belakang serta melancarkan aliran darah. Selain itu gerakan ruku' ini juga dapat menjaga kesempurnaan dan fungsi tulang belakang. Serta dapat mensejajarkan posisi jantung dengan otak sehingga aliran darah dapat mengalir dengan maksimal ke bagian tengah tubuh. Selain itu ruku' juga dapat melatih kemih untuk mencegah gangguan prostat.⁵²

3. I'tidal dengan tuma'ninah. I'tidal adalah sebuah gerakan bangun dari ruku' sebelum melakukan sujud. Rasulullah pernah bersabda, "*Apabila kamu berdiri i'tidal, maka luruskan punggungmu dan tegakkan kepalamu sehingga ruas tulang punggungmu mapan ditempatnya*" (HR. Bukhari, Muslim, dan Ahmad). Gerakan i'tidal adalah bangun dari ruku' lalu berdiri dan kemudian sujud, di mana dalam gerakan ini dapat melatih pencernaan yang baik. Karena organ-organ pencernaan mengalami pemijatan secara alami dan pelonggaran secara teratur. Sehingga pencernaan jadi lebih lancar. Sedangkan posisi tubuh yang berdiri dari ruku' dengan mengangkat kedua tangan ke samping telinga, gerakan tersebut dapat membuat darah yang terdapat di kepala turun ke bawah dengan lancar, sehingga bagian pangkal otak yang berfungsi untuk mengatur keseimbangan dapat berkurang tekanan darahnya.

4. Sujud dengan tuma'ninah. Dalam gerakan sujud itu yakni meletakkan kepala ke sajadah yang digelar di atas tanah tempat kita berpijak. Yang dilakukan dari awal mula kita berdiri membaca doa iftitah kemudian sujud menurunkan badan, dan yang bersentuhan dengan tanah terlebih dahulu adalah lutut, kemudian kedua tangan dan terakhir kening. Manfaat dari gerakan sujud ini dalah dapat memaksimalkan aliran darah, dan juga oksigen ke otak atau kepala bahkan keseluruh tubuh. Dapat juga mencegah sumbatan yang terjadi

⁵² Rofiqoh, *Shalat dan Kesehatan Jasmani*, 68

pada pembuluh darah di jantung, dan juga memompa getah bening ke leher dan ketiak. Selain itu bagi wanita sujud dapat menyuburkan dan memberikan kesehatan bagi organewanitaan, serta mempermudah proses persalinan dan menghindari posisi bayi sungsang.⁵³

5. Duduk diantara dua sujud Duduk diantara dua sujud bisa juga disebut dengan duduk iftirasy, cara kita melakukan gerakan duduk diantara dua sujud adalah bangun dari sujud kemudan duduk, dengan meletakan kaki kiri di bawah bokong dan kaki tangan dilipat menghadap kiblat. Rasulullah pernah bersabda: “*Kemudian bangunlah sehingga engkau tegak dalam keadaan duduk*” (HR. Al-Bukhari dan Muslim)

Gerakan sholat pasti ada doa yang diucapkan, begitupun duduk diantara dua sujud juga memiliki doa yang telah diriwayatkan nabi oleh Ibnu Abbas: “*Ya Allah, ampunilah hamba, kasihilah hamba, cukupilah hamba, bimbinglah hambah, dan anugerahilah hamba*” Manfaat dari gerakan sholat duduk diantara dua sujud ini adalah dapat menyeimbangkan sistem elektrik saraf keseimbangan pada tubuh, merenggangkan otot-otot yang ada pada kaki, terutama kaki bagian atas dan juga kaki bagian bawa. Menjaga kelenturan saraf bagian paha, betis. Kelenturan saraf ini dapat mencegah penyakit diabetes, prostat, dan sulit buang air kecil.⁵⁴

6. Duduk Tasyahud awal Pada saat seseorang melakukan gerakan sholat dalam posisi duduk tasyahud awal maka lipatan paha dan betis saling bertemu. Dan menggengam semua jari-jari kemudian memberikan isyarat dengan mengakat jari telunjuk. Manfaat dari Gerakan ini adalah yang dapat mengaktifkan kelenjar keringat yang dapat mencegah pengapuran dan osteoforosis.

7. Duduk Tasyahud akhir Duduk tasyahud akhir adalah posisi terahir dalam gerakan sholat. Dalam gerakan ini

⁵³ Rofiqoh, *Shalat dan Kesehatan Jasmani*, 69

⁵⁴ Rofiqoh, *Shalat dan Kesehatan Jasmani*, 69

di sebut dengan duduk tasyahud akhir karena dalam bacaannya terdapat kalimat asyhadu. Sahabat Abdullah bin Mas'ud berkata “Dahulu sebelum difardukan bacaan tasyahud kami mengucapkan assalamu ‘alaallah, assalamu ‘alafulan”. Lalu Rasulullah bersabda: “*Katakanlah Attahiyyatulillah salamun alaika ayyuhannabiyyu warahmatullahi wabarakatuh.*” (HR. Ad-Daraqutni dan Al-Baihaqi)”. Posisi gerakan duduk tasyahud akhir lebih baik dibandingkan seseorang yang duduk bersila yang biasanya orang lakukan, karena memiliki manfaat untuk membongkar pengapuran yang terjadi pada cekungan kaki kiri, agar saraf keseimbangan yang berhubungan dengan saraf mata, sehingga konsentrasi akan meningkat dan terjaga.

8. Salam ke kanan dan ke kiri. Gerakan ini adalah menolehkan kepala kita ke arah kanan dan juga ke arah kiri. Sehingga urat leher menjadi tertarik dan ketika itu terjadi kelenturan dari urat leher. Gerakan ini dapat terjaga dan juga dapat merelaksasikan otot-otot di sekitar leher dan kepala, serta melancarkan aliran darah di kepala. Selain itu menolehkan kepala dalam gerakan sholat ini juga dapat mencegah gangguan pada saraf karena otot pada tulang leher yang tegang, mencegah sakit kepala, dan dapat membuat kulit wajah jadi lebih kencang.⁵⁵

Menurut penelitian Doktor Neurologi di Amerika, Dr. Fidelma, yang telah memeluk Islam, ada beberapa urat saraf di dalam otak manusia yang tidak dimasuki oleh darah. Urat tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat saja. Padahal setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidak akan memasuki urat saraf di dalam otak tersebut kecuali ketika orang tersebut bersujud. Ini artinya, darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikut kadar sholat lima waktu yang diwajibkan oleh Islam.⁵⁶

⁵⁵ Rofiqoh, *Shalat dan Kesehatan Jasmani*, 68-71

⁵⁶ Sri Jumini, Chakimatul Munawaroh, *Analisis Vektor dalam Gerakan Shalat terhadap Kesehatan*, 132

Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan tubuh dari sudut pandang psikologis) yang di dalam Prof Sholeh, gerakan ini mengantar manusia pada derajat setinggi-tingginya. Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan darah. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak, Itu artinya otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tumakninah dan kontinyu dapat memacu kecerdasan.⁵⁷

Menurut penelitian Prof. Dr. Wan Azman Wan Ahmad, konsultan spesialis jantung di UM Medical Centre, detak jantung dapat berkurang kecepatannya hingga 10 kali dalam satu menit pada posisi sujud, di mana kening, hidung, tangan dan lutut kaki menyentuh tanah. Ini tentunya memberikan rasa rileks dan kenyamanan. Hal itu disebabkan aliran darah yang membawa oksigen secara otomatis masuk ke dalam pembuluh-pembuluh darah otak kita, kemudian pengalirannya terjadi sampai ujung-ujung pembuluh darah kapiler (kejadian ini hanya didapatkan ketika bersujud).⁵⁸

B. Gambaran Umum Ibadah Puasa

1. Pengertian Puasa

Dari segi bahasa, puasa berarti menahan (*imsak*) dan mencegah (*kaff*) dari sesuatu. Misalnya, dikatakan “*shama ‘anil-kalam*”, artinya menahan dari berbicara. Allah SWT. Berfirman sebagai pemberitahuan tentang kisah Maryam:

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَعَيْنًا عَامًا تَرَيْنِ مِنَ الْبَشَرِ اَحَدًا فُقُوِيْ اِيَّ نَدَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ
صَوْمًا فَلَنْ اَكَلِمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا ٢٦

Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah

⁵⁷ Nur Kosim dan Muhammad Nur Hadi, ‘Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan’, *Jurnal Mu'allim*, 1.1 (2019). 156

⁵⁸ Sri Jumini dan Chakimatul Munawaroh, *Analisis Vektor dalam Gerakan Shalat terhadap Kesehatan*, 132

bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini. (Q.S. Maryam: 26)

Maksudnya, diam dan menahan diri dari berbicara. Orang Arab lazim mengatakan, “*shama an-nahar*”. Maksudnya, perjalanan matahari berhenti pada batas pertengahan siang.⁵⁹ Sedangkan secara istilah syar’i yaitu menahan diri dari makan, minum dan seluruh hal-hal yang membatalkannya disertai niat oleh orang yang bersangkutan pada siang hari, mulai dari terbit fajar shadiq hingga terbenam matahari.⁶⁰ Dengan kata lain, puasa adalah menahan diri dari perbuatan (*fi’li*) yang berupa dua macam syahwat (syahwat perut dan syahwat kemaluan) serta menahan diri dari segala sesuatu agar tidak masuk perut, seperti obat atau sejenisnya.⁶¹ Hal itu dilakukan pada waktu yang telah ditentukan, yaitu semenjak terbit fajar kedua (*fajar shadiq*) sampai terbenam matahari, oleh orang tertentu yang berhak melakukannya, yaitu orang muslim, berakal, tidak sedang haid, dan tidak sedang nifas. Puasa harus dilakukan dengan niat; yakni, bertekad dalam hati untuk mewujudkan perbuatan itu secara pasti, tidak ragu-ragu. Tujuan niat adalah membedakan antara perbuatan ibadah dan perbuatan yang telah menjadi kebiasaan.⁶²

Puasa adalah bagian ibadah kedua setelah sholat dalam rukun Islam. Ibadah puasa yang dimaksud dalam hal ini adalah ibadah puasa Ramadhan. Puasa tidak hanya di masa Rasulullah Saw., namun juga telah ada sejak di masa Nabi Musa As., meskipun tidak ada ketentuan di Taurat,

⁵⁹ Seorang penyair mengatakan, “Kuda yang terkendali dan kuda yang tidak terkendali. Dia terkendali dan yang lain tidak terkendali.”

⁶⁰ Wahbah Al-Zuhaili, *Puasa Dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung, 1999). 84

⁶¹ Maktab Al-Buhuts Wad Dirosat, *Berbagai Persoalan Dan Hukum Dalam Sholat Dan Shiyam* (tt.p: Penyebar Berita, 1386). 108

⁶² Az-Zuhaili, *Puasa Dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab*, 84-85

Zabur dan Injil tentang peraturan akan waktu dan bilangan dalam berpuasa. Nabi Musa As., pernah berpuasa selama 40 hari, sampai saat ini para kaum yahudi tetap mengerjakan puasa meskipun tidak ada ketentuan, seperti puasa selama seminggu untuk mengenang kehancuran Jerusalem dan mengambilnya kembali, puasa hari kesepuluh pada bulan tujuh menurut perhitungan mereka dan berpuasa sampai malam. Intinya dari berbagai puasa yang dikerjakan adalah mengacu kepada tujuan perbaikan diri dari kesalahan yang pernah diperbuat dan pencegahan diri agar tidak terjadi lagi kesalahan tersebut.⁶³

Menurut Ibn Kasir, puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan berjimak disertai niat yang ikhlas karena Allah Yang Mahamulia dan Mahaagung karena puasa mengandung manfaat bagi kesucian, kebersihan, dan kecemerlangan diri dari percampuran dengan keburukan dan akhlak yang rendah. Oleh karena itu puasa meningkatkan penyembuhan sifat rakus dan sombong manusia yang awalnya telah diobati dengan sholat melalui ruku dan sujud agar manusia jujur tentang akan siapa dirinya dan tidak melakukan kerusakan karena kerakusan dan kesombongannya.⁶⁴

2. Puasa dari sisi pendidikan

Puasa mendidik manusia 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 di atas nikmat yang diperoleh dari-Nya. Manfaat ini terkait dengan hakikat puasa untuk melatih kesabaran. Sementara itu, sabar dalam puasa ada tiga:

⁶³ Safria Andy, "Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)", *Jurnal Ibn Abbas*, 8.11 (2018), 1–17 <https://doi.org/10.6007/Ijarbss/V8-I11/4977>. 5-6

⁶⁴ Andy, "Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)". 6

1. Sabar karena taat, yakni menahan kesusahan-kesusahan dalam mengerjakan taat dan menahan kesukaran-kesukaran dalam melakukan ibadah.

2. Sabar dari maksiat, yakni menahan diri dari mengerjakan maksiat; menahan diri dari melepaskan hawa nafsu, menahan diri dari mengerjakan kemungkaran dan kedurhakaan.

3. Sabar dalam mengalami bencana yang menimpa diri dengan hati yang penuh ketabahan, tidak mengeluh dan tidak mengutuk nasib (Ash-Shiddieqy, 1997).⁶⁵

Di dalam hidup ini, sebenarnya telah begitu banyak kenikmatan yang diberikan oleh Allah Swt. kepada manusia, namun cukup banyak pula manusia yang tidak pandai mensyukurinya. Padahal, manusia tidak akan mampu menghitung dan mendata jumlah kenikmatan yang telah ia terima secara gratis dari Allah Swt.⁶⁶ Karena itu Allah berfirman: *“Dan Allah telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepada-Nya. Dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menuntaskannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat dzalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah).”* (Q.S. Ibrahim/ 14:34)

3. Puasa Menurut Ahli Sufi

Ibadah puasa bertujuan untuk menyembuhkan sifat rakus dan sombong seorang hamba. Adanya kedua sifat tersebut karena banyaknya kelalaian dan kesalahan yang diperbuat manusia. Ada empat hikmah puasa Ramadhan berkaitan dengan tasawuf yang dapat mengobati dua sifat buruk tersebut. Sehingga sikap tersebut tidak akan kembali dilakukan dan juga

⁶⁵ Siti Halimah, ‘Nilai-Nilai Ibadah Puasa Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu Karya Wahbah Az-Zuhaili Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter’, *JIE: Journal Of Islamic Education*, 5.2 (2020), 110

⁶⁶ Mat Syaifi, ‘Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan’, *Tarbawi*, 7.2 (2019), 19

dibersamai dengan mendirikan sholat pada gerakan rukuk dan sujud.

1. Kejujuran

Puasa menyadarkan manusia sebagai seorang hamba bukan dalam posisi dunia seperti penguasa, pejabat dan lainnya. Dengan berpuasa di bulan diturunkannya Al-Qur'an, manusia menyadari bahwa yang maha mulia dan maha tinggi serta tidak tertandingi adalah tuhan, yaitu allah SWT. Terbukti ketika seorang hamba sedang melakukan puasa Ramadhan dan puasa lainnya saat sendiri. Orang tersebut mampu melakukan penipuan dengan membatalkan puasanya yakni minum, namun ia sadar bahwa allah melihatnya dan jika dia melakukannya dia sadar telah melakukan penipuan pada dirinya sendiri karena membatalkan puasanya meskipun tidak ada satupun manusia atau seorang hamba menyaksikannya.

Oleh karena itu, hakikat kejujuran adalah kesadaran seorang manusia bahwa dirinya bukan siapa-siapa akan tetapi sebagai seorang hamba. Apapun statusnya di dunia, ia tetap sebagai seorang hamba allah sehingga perbuatan yang dia lakukan hanya untuk mencari dan memperoleh keridhaan dan kecintaan Allah SWT. Sikap seorang hamba yang jujur akan mengantarkan kedamaian dan menjauhkan dirinya dari kerakusan dan kesombongan.

Munculnya sifat rakus disebabkan oleh tertutupnya kesadaran diri (bahwa dia hanya seorang hamba walaupun posisi dunia nya adalah raja) dan melakukan penganiayaan terhadap orang lain (rakyatnya) dengan mengambil hak mereka. Sadar maupun tidak sadar, ia telah menuhankan fasilitas dunia sehingga ia rakus dan ingin memperoleh semuanya tanpa mempedulikan hak-hak orang lain di dalamnya. Begitu juga kesombongan, tidak ingatnya seorang manusia akan siapa hakikat dirinya telah

membuat dirinya sombong dan merendahkan orang lain yang tidak selevel dengannya. Hal di atas telah dihilangkan oleh kejujuran dan kejujuran turut dilatih dengan berpuasa yang diawali di bulan ramadhan sebagai puasa wajib dan kedepan akan diikuti oleh puasa sunah berikutnya bagi yang menginginkan nikmatnya kejujuran tersebut bagi kehidupan individu dan sosial.⁶⁷

2. Pengakuan kepemilikan allah swt

Seorang hamba yang berpuasa dan memiliki banyak uang serta sanggup membeli minuman, namun ketika sudah terbeli dan waktu masih dalam berpuasa ia tidak bisa meminumnya meskipun hanya setetes, bila ia melakukannya maka batal puasanya. Kesadaran seorang hamba bahwa segala harta dan fasilitas dunia lainnya yang ada padanya bukan miliknya akan memberikan belaian kesejukan dalam menjalani hari selanjutnya dengan kedamaian, sebab menyadari bahwa semua milik Allah SWT. Kesadaran tersebut membuat dirinya berhati-hati dalam mengelola milik Allah SWT., dan menampilkan pengelolaan yang istimewa untuk memperoleh ridha dan kecintaan Allah SWT. pada dirinya.⁶⁸

3. Kesadaran akan kelemahan diri dan kuat dengan pertolongan allah yang mahasuci

Dengan berpuasa menyadarkan seorang hamba bahwa ia merupakan makhluk yang lemah. Apakah ia seorang pejabat besar, seorang penguasa yang berjaya dan penguasa yang kaya raya bahkan seorang juara dalam beladiriya, maka ia akan lemah saat setengah perjalanan berpuasa dan merasakan

⁶⁷ Safria Andy, 'Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183),' *Jurnal Ibn Abbas*. 11-12

⁶⁸ Safria Andy, 'Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183),' 13

haus, lapar dan serbuan godaan syahwat mendorongnya untuk berbuka.

Hal tersebut membuat manusia sadar bahwa tidak ada ruang baginya merasa kuat tanpa pertolongan Allah SWT. Pertolongan tersebut datang saat azan maghrib berkumandang dan kesadaran seorang hamba akan meningkat bahwa disamping pengakuan bahwa dirinya sebagai makhluk yang lemah juga mengakui bahwa ia bisa menjadi kuat dengan pertolongan dan izin Allah yang Maha Rahmah. Kesadaran tersebut akan memberikan rasa kehati-hatian seorang hamba untuk berbuat di setiap kehidupannya, sehingga perbuatannya senantiasa mendatangkan rahmat bagi alam semesta karena perbuatannya dilandasi oleh akhlak yang mulia. Oleh karena itu, kesadaran tersebut akan menjadi kontrol saat seorang hamba bertahta, berkuasa dan berwanita di muka bumi, dengan keteladanan dirinya menjadikan perjalanan hidupnya sebagai wakil Tuhan yang Maha Kuasa dan keberadaan seorang hamba tersebut akan menjadi penyejuk bagi alam semesta dan isinya di manapun ia berada.⁶⁹

4. Kesadaran akan mulut yang berdosa

Bagi yang berpuasa diperintahkan untuk berhati-hati dalam perkataan untuk menghindari diri dari menghina dan memfitnah orang lain. Hinaan dan fitnah yang dilemparkan kepada orang lain diumpamakan seperti bau mulut orang yang berpuasa sehingga menjadi hal yang sangat memalukan. Padahal, tujuan Allah SWT. Memberikan bau mulut kepada orang yang berpuasa agar ia sadar bahwa kemungkinan ia dihina dan difitnah atau berbuat hal yang hina dan mengundang orang untuk berbuat

⁶⁹ Safria Andy, "Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)," 13-14

fitnah pada dirinya atau mengundang dirinya untuk menjadi fitnah.

Bau mulut mengingatkan manusia kepada hal yang hina maka manusia akan terhenti untuk menghina diri orang lain sebab kehinaan tersebut bisa hadir pada diri sendiri. Akhirnya orang yang berpuasa akan selamat dari melakukan hal-hal yang hina dan menghina orang lain di sekitarnya. Rasulullah Saw., bersabda “*Bau mulut orang yang berpuasa di akhirat nanti seperti wangi minyak miski.*” Sebagian besar manusia terutama hamba Allah swt., memahaminya secara tekstual sehingga menutup kemungkinan maksud hadis tersebut dan menganggap hadis ini tidak masuk akal. Padahal, maksud hadis tersebut jelas dengan memahaminya secara kontekstual, yaitu dengan menjaga mulut kita melakukan penghinaan kepada orang lain dan menyadari bahwa kita juga bisa dihina oleh orang lain, maka akan membuatnya hanya berucap kata yang baik saja.⁷⁰ Hal tersebut dikuatkan oleh hadis Rasulullah Saw., yang artinya “*Barang siapa yang mengakui dirinya beriman kepada Allah swt dan hari akhirat maka berkatalah yang baik atau diam*”.

Menurut Al-Sarraj, sahnya puasa dan baiknya adab seseorang dalam berpuasa bergantung kepada lurusness tujuan dan niat seseorang, usaha menghindari nafsu syahwat, menjaga anggota badan, menjaga hati, sentiasa mengingat Allah, tidak memikirkan rezeki yang telah dijamin oleh Allah, tidak melihat puasa yang dia lakukan, takut atas tindakannya yang ceroboh dan memohon bantuan kepada Allah agar mampu menunaikan puasanya. Maka inilah hakikatnya adab orang yang berpuasa. Pandangan al-sarraj ini senada dengan pandangan

⁷⁰ Safria Andy, “Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183),” 15

tokoh tasawuf terkemuka seperti ‘Abdul Al-Qādir Al-Jilani yang menjelaskan bahwa puasa ahli tarekat hakikatnya mampu menahan diri dari perkara-perkara haram dan maksiat. Menyucikan hati dari sifat keji seperti sifat ujub, takabur, bakhil dan sebagainya. Sifat-sifat ini akan membatalkan puasa jika dipandang dari aspek tarekat. Begitu juga Umar Al-Suhrawardi dalam kitabnya *Awarif Al-Ma‘Arif*.⁷¹

Al-Ghazali dalam kitabnya *Ayyuha Al-Walad* menyatakan bahwa sesungguhnya amalan puasa berupaya mengekang nafsu syahwat.⁷² Puasa itu menundukkan jiwa, membersihkan hati, meringankan anggota badan, menanamkan simpati dan ihsan kepada golongan miskin, memupuk sifat syukur atas segala nikmat Allah dan meringankan hisab. Menurut Al-Suhrawardi puasa meskipun secara lahirnya lapar adalah penderitaan jasad namun hakikatnya lapar mencerahkan hati dan menyucikan jiwa kemudian membimbing ruh kepada Allah SWT. maka sesuai dengan sabda Nabi Saw: “*Seandainya syaitan-syaitan tidak berkeliaran di hati anak adam niscaya mereka akan dapat melihat kerajaan langit.*” Adapun sa‘īd hāwwā menguraikan syarat-syarat puasa untuk mencapai kesempurnaan dengan lebih rinci seperti berikut: a) menundukkan pandangan dan menahannya dari hal tercela. B) menjaga lisan dari perbuatan dusta, ghibah, celaan, kekejian, perkataan kasar, pertengkaran dan perdebatan. Lisan digantikan dengan diam, menyibukkan diri dengan *dzikrullah* dan tilawah Al-Qur’an. C) menahan pendengaran dari

⁷¹ Safiah Abd Razak, Che Zarrina Sa’ari, and Syed Mohamjmmad Hilmi Syed Abdul Rahman, ‘Adab Solat Dan Puasa Serta Hubungannya Dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran Al-Sarrāj (M.378 H) Dalam Karya Al-Luma’ Fi Tarikh Al-Tasawwuf Al-Islami’, *Jurnal Al-Basirah*, 9.1 (2019). 31

⁷² Imam Al-Ghazali, *Wahai Anakku*, Trans. oleh Irwan Kurniawan (Bandung: Marja, 2019). 24

hal yang dibenci karena setiap yang haram perkataannya maka akan haram mendengarnya. D) menahan berbagai anggota badan dari berbagai dosa.⁷³

Perjalanan hidup orang-orang soleh ketika melaksanakan ibadah puasa, Al-Sarrāj mengemukakan kisah yang diriwayatkan dari Sahl Bin Abdullah At-Tustāri bahwa dia makan sekali setiap lima belas hari. Jika bulan ramadan tiba dia hanya makan sekali dalam satu bulan. Kemudian saya menanyakan hal tersebut kepada sebagian guru sufi. Maka mereka menjawab, “setiap malam sahl al-tustāri hanya berbuka dengan air bersih saja.” Kisah di atas menunjukkan kesungguhan golongan sufi sejati dalam melaksanakan ibadah puasa sunnah. Perkara ini disetujui oleh Al-Hujwiri yang menjelaskan dalam kitabnya *Kashf Al-Mahjūb*. Al-Hujwirī mencatat bahwa amalan puasa adalah kegemaran guru-guru sufi terkenal seperti Ibrahim Bin Adham, Abdullah Al-Khafif, Dan Sahl Abdullah Al-Tustāri. Hal tersebut tidaklah mengherankan dalam prinsip tasawuf, karena mujahadah adalah perkara penting dalam membersihkan dan membangun rohani manusia dan di antara mujahadah itu adalah dengan cara puasa (lapar).

Sebagian besar guru sufi senantiasa melaksanakan ibadah puasa sunah meskipun bermusafir atau ketika berada di rumah sampai mereka bertemu Allah. Mereka sangat menghayati sabda Rasulullah Saw bahwa puasa adalah benteng. Mereka berpendapat bahwa puasa adalah benteng dari api neraka di akhirat. Puasa bagi orang yang berpuasa

⁷³ Safiah Abd Razak, Che Zarrina Sa'ari, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, “Adab Solat dan Puasa serta Hubungannya dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran Al-Sarrāj (M.378 H) dalam Karya Al-Luma’ Fi Tarikh Al-Tasawwuf Al-Islami,” 31-32

sewaktu di dunia merupakan benteng dari anak panah musuh-musuh manusia yang mengajaknya ke neraka. Musuh-musuh itu adalah syaitan, hawa nafsu, dunia dan syahwat. Maka orang yang memilih untuk sentiasa berpuasa berarti dia berusaha membentengi dirinya agar selamat dari tipu daya musuh-musuhnya. Sehingga mereka tidak mendapatkan kesempatan untuk menang dan masuk ke dalam neraka.⁷⁴

Sebagian kalangan sufi berpuasa seperti amalan puasa Nabi Dawud a.s sebab ada riwayat dari Nabi Saw yang bersabda “*sebaik-baik puasa adalah puasa saudaraku, dawūd. Dia sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa.*” Al-Sarrāj mengemukakan pandangan guru tasawuf tentang amalan puasa nabi dawūd yang disebut oleh Nabi Saw sebagai sebaik-baik puasa. Menurut mereka, puasa nabi dawūd adalah puasa yang paling berat. Puasa dengan cara ini lebih berat bagi jiwa (nafsu) daripada puasa setahun penuh. Sebab nafsu seseorang yang telah terbiasa dengan puasa terus-menerus akan terasa berat bila dia tidak berpuasa. Demikian juga sebaliknya, jika nafsu seseorang telah terbiasa tidak berpuasa, maka akan terasa berat bila dia berpuasa. Sedangkan amalan puasa Nabi Dawūd, di mana sehari berpuasa dan sehari tidak berpuasa tidak akan memberikan kebiasaan nafsu untuk berpuasa atau tidak berpuasa. Oleh karena itu puasa Nabi Dawud dianggap puasa yang paling berat.

Ibn Qudāmah juga memiliki pendapat yang sama, bahwa puasa Nabi Dawūd dianggap puasa yang paling berat karena, (1) Puasa tersebut telah memberi

⁷⁴ Safiah Abd Razak, Che Zarrina Sa'ari, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, “Adab Solat dan Puasa serta Hubungannya dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran Al-Sarrāj (M.378 H) dalam Karya Al-Luma’ Fi Tarikh Al-Tasawwuf Al-Islami,” 31

pemberatan situasi puasa dan tidak puasa secara adil dan seimbang. (2) Hari berbuka dianggap sebagai hari bersyukur apabila hari berpuasa dianggap sebagai hari bersabar. Sedangkan hakikat iman terbagi dua yaitu sabar dan syukur. (3) Puasa seumpama memberatkan diri dalam bermujahadah. Ibadah puasa yang ditunaikan dengan menjaga segala adabnya kelak akan berupaya melahirkan pribadi mukmin sejati yang tergambar dari mujahadah mereka menentang hawa nafsu dengan melaksanakan ibadah puasa. Ibadah puasa ini akan menjadikan seorang hamba senantiasa memelihara kesucian dan keikhlasan niatnya sehingga puasa dapat mencegahnya dari maksiat, dosa dan durhaka kepada Allah SWT sekaligus mampu membangun rohani ke arah kebaikan dan keridhaan Allah.⁷⁵

4. Puasa dari sisi psikologi

Puasa memiliki bentuk ruh (jiwa) dan bentuk. Bentuk dari puasa adalah menahan diri dari makan, minum, dan bersetubuh dari mulai terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari yang disertai dengan niat. Sedangkan ruh dari puasa adalah menahan diri dari melakukan perbuatan dosa dan perbuatan haram, serta mengerjakan amaliah wajib dan sunnah. Dengan demikian orang yang berpuasa tidak hanya menjalani bentuk puasa, tetapi harus memiliki ruh dari puasa yang dilakukannya. Karenanya, puasa yang dilakukannya akan diterima oleh Allah dan menjadikannya termasuk orang-orang yang suci. Sebab orang-orang yang seperti itulah yang dapat mengontrol jiwa dan perilakunya.

Dengan kemampuan ini, secara otomatis orang yang terbiasa berpuasa akan mampu mengendalikan diri

⁷⁵ Safiah Abd Razak, Che Zarrina Sa'ari, Syed Mohammad Hilmi Syed Abdul Rahman, "Adab Solat dan Puasa serta Hubungannya dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran Al-Sarrāj (M.378 H) dalam Karya Al-Luma' Fi Tarikh Al-Tasawwuf Al-Islami," 31

dan jiwanya. Ia akan merasakan kedamaian dan ketenangan hidup di dunia dan akan mendapatkan pahala surga yang terbaik di akhirat. Jiwa yang tenang adalah jiwa yang terbebas dari dosa dan maksiat. Sebaliknya, orang-orang yang terbiasa melakukan dosa dan maksiat akan terganggu jiwanya. Sebab, jiwa setiap manusia tidak menghendaki jasadnya melakukan perbuatan-perbuatan yang dilarang oleh Allah. Kekuatan jiwa untuk menilai baik buruk suatu perkara, sangat mudah dimengerti jika kita menyadari bahwa asal jiwa atau ruh manusia adalah dari Allah. Oleh karena itulah, jiwa manusia tidak akan menerima perbuatan-perbuatan yang bertentangan dengan syari'at Allah. Apabila jasad melakukan perbuatan dosa, jiwanya akan bergejolak dan tidak tenang karena takut perbuatan yang dilakukannya akan diketahui orang lain. Oleh sebab itu, jiwa manusia akan merasa tenang dengan berpuasa. Puasa akan memberikan banyak pengaruh positif yang bisa dirasakan langsung oleh orang yang melaksanakannya.⁷⁶

5. Puasa dari sisi sosial

Salah satu manfaat berpuasa adalah untuk memupuk solidaritas sosial, persamaan derajat, kasih sayang, kepedulian, akan sesama dan kesetiakawanan sosial dapat terwujud. Ketika lapar kita turut merasakan penderitaan orang lain. Manusia adalah makhluk sosial dan juga makhluk ciptaan Tuhan. Komaruddin Hidayat menjelaskan bahwa puasa hendaknya tidak hanya melihat sisi ritual yang bersifat vertikal tetapi tidak kalah pentingnya ialah menjadikan puasa sebagai momentum untuk membangun tata kehidupan sosial yang lebih beradab, yang dijiwai oleh semangat humanisme religius. Sifat individualistis manusia selalu sejalan dengan praktek

⁷⁶ Agus Ali, Nurwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini, 'Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan', *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4.1 (2022). 6

kehidupan sosial di masyarakat. Tidak ada rasa kepedulian satu sama lain, masih ada sikap saling membeda-bedakan, melihat pada sisi derajat dan kedudukan serta status sosial itu sendiri.⁷⁷

Puasa menampilkan kesetaraan antara yang kaya dan yang miskin, penguasa dan rakyat, orang tua dan anak kecil, serta laki-laki dan perempuan. Mereka semuanya berpuasa untuk Tuhan mereka, seraya memohon ampunan-Nya dengan menahan diri dari makan dan minum pada waktu yang sama dan berbuka juga pada waktu yang sama. Mereka sama-sama mengalami rasa lapar dan berada dalam pelarangan yang sama di siang hari, sebagaimana mereka juga mempunyai kedudukan yang sama dalam mengibarkan syiar-syiar lain yang berhubungan dengan puasa. Dengan demikian, puasa merealisasikan sebuah kesatuan tujuan, rasa, nurani, dan kesetaraan di kalangan umat yang berpuasa. Secara keseluruhan, umat Islam berdiri dalam satu barisan pada satu musim tertentu dalam setiap tahun dan dalam beberapa hari tertentu di antara seluruh umat manusia di dunia ini.⁷⁸ Hal itu merupakan barisan pemersatu dan penghubung antara komponen umat Islam secara keseluruhan, meskipun mereka dipisahkan oleh tempat tinggal yang berjauhan. Dengan demikian, terealisasikan apa yang difirmankan Allah Swt, “*Sesungguhnya (agama tauhid) ini, adalah agama kamu semua, agama yang satu, dan aku adalah Tuhanmu, maka bertaqwalah kepada-Ku.*” (Q.S. Al Mukminun/23:52)

6. Puasa dari sisi Kesehatan

Pada zaman yang serba instan seperti sekarang ini manusia takkan pernah luput dari berbagai racun yang masuk ke dalam tubuh. Ada cara yang terbaik untuk

⁷⁷ Demianus Nahaklay, ‘Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya’, *Kapata: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1.1 (2020). 36

⁷⁸ Syaifi, *Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan*, 19

membersihkan tubuh dari berbagai racun yang ada, yaitu dengan berpuasa. Walaupun banyak teori yang mengatakan bahwa puasa mampu mengobati berbagai penyakit, namun cara kerjanya bukanlah seperti demikian. Puasa tidak mengobati penyakit secara langsung karena dialah yang memberikan kesempatan pada tubuh untuk beristirahat dari rutinitas pekerjaan, termasuk istirahat dari mengolah makanan serta minuman.

Dengan cara ini, energi yang biasa digunakan oleh tubuh dalam bekerja mengolah makanan, ketika puasa akan digunakan untuk melakukan perbaikan-perbaikan kerusakan tubuh. Itulah sebabnya mengapa puasa dapat mengobati berbagai penyakit kronis. Saat berpuasa, tubuh melakukan detoksifikasi secara alami. Dengan tidak adanya makanan yang masuk ke dalam lambung, organ tubuh seperti hati dan limpa membersihkan diri dari racun-racun. Racun-racun yang dibuang menjadi sepuluh kali lebih banyak dari biasanya. Maka, proses penuaan pun bisa dihambat untuk sementara. Itulah sebabnya apabila kita melakukan puasa dengan benar, wajah kita tampak lebih berseri.⁷⁹

Puasa memberikan kesempatan pada tubuh untuk beristirahat terutama dari mengolah makanan serta minuman. Saat berpuasa, tubuh melakukan detoksifikasi secara alami. Dengan tidak adanya makanan yang masuk ke dalam lambung, organ tubuh seperti hati dan limpa membersihkan diri dari racun-racun sepuluh kali lebih banyak dari biasanya.⁸⁰

Rasulullah Saw. telah menegaskan bahwa puasa dapat menjaga kesehatan. Beliau telah bersabda: *“Berpuasalah kalian, niscaya kalian menjadi sehat.”*⁸¹

⁷⁹ Syaifi, *Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan*, 18-19

⁸⁰ Syaifi, *Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan*, 24

⁸¹ Ibn Al-Zawzi Abd Al-Rahman Bin Ali, *Jami' Al-Masanid Juz 5* (Riyadh: Maktaba Al-Rushd, 2005). 552

(H.R. Ibnu Suni dan Abu Nu'aim). Redaksi tersebut mendorong banyak ilmuwan dan pakar untuk mencari faedah puasa dari sisi Kesehatan. Hasilnya sungguh luar biasa dan menakjubkan, dan semakin membuktikan keagungan Islam sehingga banyak non-Muslim yang masuk Islam setelah mengetahui hasil riset yang menakjubkan tersebut.⁸²

Menurut Alexis Karl, seorang ahli bedah psikiater Amerika yang pernah memenangkan hadiah nobel bidang kedokteran menjelaskan bahwa, awalnya puasa membuat rasa lapar yang menyebabkan ketidaknyamanan fisik, diikuti dengan rasa lemah. Namun, tidak hanya memberikan rasa lemas pada tubuh, tetapi juga menormalkan detak jantung, membakar protein, mengurangi kerja hati dan menjaga keseimbangan organ di dalam jantung. Puasa membantu memberikan dan memperkuat semua struktur saraf dalam tubuh. Selain itu, puasa meningkatkan penyerapan makanan, menyeimbangkan kadar asam dan basah dalam tubuh, meningkatkan fungsi organ reproduksi, meremajakan sel-sel dalam tubuh, menjadikan kulit lebih sehat dan bercahaya, serta menghilangkan makanan bakteri, virus, dan sel kanker.⁸³

Ibnu Sina, seorang dokter muslim terkenal pada masanya, menerapkan konsep puasa untuk pasien-pasiennya. Ia selalu mengharuskan setiap pasien yang datang kepadanya untuk berpuasa selama tiga minggu. Baginya, puasa merupakan terapi efektif dan murah meriah dalam menyembuhkan penyakit pasien-pasiennya.⁸⁴

⁸² Thariq Muhammad Suwaidan, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab*, trans. by Toyib Arifin (Jakarta Timur: Magfirah, 2013). 204

⁸³ Demianus Nahaklay, *Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya*, 35

⁸⁴ Syaifi, *Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan*. 18-19

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, 'Kajian Kitab Tafsir Al-Jami' Li Ahkam Al-Qur'an Karya : Al-Qurthubi', *Al-I'jaz : Jurnal Kewahyuan Islam*, 4.4 (2018)
- Abdullah Jawawi, 'Implikasi Salat Bagi Manusia Sebagai Makhluk Pembelajar', *Jurnal El-Idara Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2.2 (2018)
- Ahmad, Abu Hafs Omar Bin, *Al-Targhib Fii Fada'il Al-A'mal Wa Tsawaab Dzalik* (Beirut: Dar Al-Kitab 'Ilmiyyah, 1431)
- Al-Asqalani, Abu Al-Fadl Ahmad Bin Ali Bin Muhammad Bin Ahmad Bin Hajar, *Lisan Al-Mizan Juz 8* (Tt.P: Dar Al-Bashaer Al-Islamia, 1432)
- Al-Azdi, Muammar Bin Rasyid, *Al-Jami' (Kompilasi Terakhir Abd Al-Razzaq Juz 11* (Beirut: Majlis 'Ilmi, 1431)
- Al-Baqi, Safiruddin, and Abdah Munfaridatus Sholihah, 'Manfaat Shalat Untuk Kesehatan Mental: Sebuah Pendekatan Psikoreligi Terhadap Pasien Muslim', *Qalamuna: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Agama*, 11.1 (2019)
- Al-Basri, Mujja'ah Bin Al-Zubayr, *Min Hadits Abi 'Ubaidah Majaa'Ah Bin Al-Zubayr Al-'Ataki Al-Basri* (tt.p: Dar Al-Basyiir Al-Islamiyah, 1443)
- Al-Farmawi, Abdul Hayy, *Metode Tafsir Maudhu'i* (Jakarta Utara: PT Raja Grafindo Persada, 1994)
- Al-Ghazali, Imam, *Wahai Anakku*, ed. by trans. oleh Irwan Kurniawan (Bandung: Marja, 2019)
- Al-Khalidi, Shalah Abdul Fattah, *Mudah Tafsir Ibnu Katsir: Shahih, Sistematis, Lengkap - Jilid 2* (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2017)
- Al-Nahas, Ibrahim, *Al-Jami' Li'ulum Al-Imam Ahmad 'Alal Al-Hadith Juz 15* (Mesir: Dar Al-Falah, 1438)
- Al-Qaththan, Manna', *Pengantar Studi Ilmu Al-Qur'an, Terj. Aunur Rapiq El-Mazni* (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 2015)
- Al-Qurthubi, Abu Abdillah Muhammad Bin Ahmad Bin Abu Bakr Bin Farh Al-Anshari Al-Khazraji Al-Andalusi, *Tafsir Al-Qurthubi* (Tt.P: Pustaka Azzam, 2006)
- Al-Quthb, Sayyid, *Tafsir Fii Zhilalil Qur'an Jilid 9* (Jakarta: Gema Insani, 2004)

- Al-Taimi, Yahya Bin Salam Bin Abi Tsalabah, *Tafsir Yahya Bin Salam Juz 2* (Beirut: Darul Kitab Ilmiyyah, 2004)
- Al-Zuhayly, Wahbah, *Puasa Dan Itikaf Kajian Berbagai Mazhab* (Bandung: PT Remaja Rosdakarya Bandung, 1999)
- Ali, Agus, Nurwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini, 'Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Puasa: Studi Kasus Pada Santri Pondok Pesantren Ummul Quro Al-Islami Leuwiliang Bogor Puasa Ramadhan', *Reslaj: Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 4.1 (2022)
- Ali, Ibn Al-Zawzi Abd Al-Rahman Bin, *Jami' Al-Masanid Juz 5* (Riyadh: Maktaba Al-Rushd, 2005)
- An-Nawawi, Imam, *Shahih Muslim Bi Syarhin-Nawawi* (Kairo: Daarul Hadits Maktabah Syamilah, 1994)
- Andy, Safria, 'Hakikat Puasa Ramadhan Dalam Perspektif Tasawuf (Tafsir Q.S Al-Baqarah: 183)', *Jurnal Ibn Abbas*, 8.11 (2018), 1–17 <<https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i11/4977>>
- Anwar, Rosihon, *Ilmu Tafsir* (Bandung: Pustaka Setia, 2000)
- Ari, Anggi Wahyu, 'Urgensi Shalat Dalam Membentuk Karakter Muslim Menurut Quraish Shihab', *Ulunnuha*, 6.2 (2016) <<https://ejournal.uinib.ac.id>>
- Arifin, Zaenal, 'Karakteristik Tafsir Al-Misbah', *Al-Ifkar*, 13.1 (2020)
- Arrosyid, Rizal, *Islam Dalam Disiplin Ilmu Fakultas Matematika Dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Islam Indonesia, Bunga Rampai Islam Dalam Disiplin Ilmu* (Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia, 2022)
- As-Shiddieqy, Teuku Muhammad Hasbi, *Tafsir Al-Qur'an Al-Majid An-Nuur* (Semarang: PT. Pustaka Rizki Putra, 2000)
- As-Suyuti, Imam Jalaluddin Al-Mahalli and Imam Jalaluddin, *Tafsir Jalalain* (tt.p: Sinar Baru Algensindo)
- Ash-Shiddieqy, Teungku Muhammad Hasbi, *Tafsir Al-Qur'an Majid An-Nuur 4 (Surat 24-41)* (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2011)
- Ath-Thabrani, Imam, *Mu'jam Ash-Shagir*, ed. by Anshari Taslim (Jakarta: Pustaka Azzam, 2011)
- Ath-Thayyar, Abdullah, *Ensiklopedia Shalat*, ed. by trans. oleh Halim (Jakarta: Maghfirah Pustaka, 2007)
- Az-Zuhaili, Wahbah, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syari'ah, Dan Manhaj*

- (Jakarta: Gema Insani, 2013)
- Al Bakri, Ahmad AbdulRaziq. dkk., *Terjemah Tafsir Ath-Thabari Surah Yuusuf, Ar-Ra'd, Ibraahiim, Dan Al-Hijr*, Pustaka Azzam (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007)
- Dirosat, Maktab al-Buhuts wad, *Berbagai Persoalan Dan Hukum Dalam Sholat Dan Shiyam* (Penyebar Berita, 1386)
- Farah, Labibah Amil, 'Waktu Shalat Ashar, Maghrib Dan Isya' Perspektif Hadis', *Elfalaky*, 4.1 (2020), 56–72 <<https://doi.org/10.24252/ifk.v4i1.14167>>
- Firdaus, Muhamad Yoga, 'Etika Berhias Perspektif Tafsir Al-Munir: Sebuah Kajian Sosiologis', *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 1.2 (2021) <<https://doi.org/10.15575/jpiu.12202>>
- Fuad Abdul Baqi, Muhammad, *Al-Lu'lu' Wal Marjan I*, ed. by Salim Bahreisy (Surabaya: PT. Bina Ilmu, 2003)
- Hadi, Nur Kosim dan Muhammad Nur, 'Implementasi Gerakan Shalat Fardlu Sebagai Motivasi Aspek Kesehatan', *Jurnal Mu'allim*, 1.1 (2019)
- Hajar Al-'Asqalani, Ibn, *Bulughul Maram Hadis-Hadis Ibadah, Muamalah, Dan Akhlak*, ed. by M. Arifin Kurnia (Bandung: Marja, 2018)
- Halimah, Siti, 'Nilai-Nilai Ibadah Puasa Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Fiqh Al-Islami Wa Adillatuhu Karya Wahbah Az-Zuhaili Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan Karakter', *JIE: Journal Of Islamic Education*, 5.2 (2020)
- Hanbal, Ahmad Bin Muhammad Bin, *Musnad Imam Ahmad Bin Hanbal Juz 8* (Kairo: Daar Al-Hadits, 1995)
- Hariyono, Andy, 'Analisis Metode Tafsir Wahbah Zuhaili Dalam Kitab Al-Munir', *Al-Dirayah*, 1.1 (2018)
- Al Imam Muhammad bin Ali bin Muhammad Asy-Syaukani, *Tafsir Terjemahan Fathul Al-Qadīr Jilid 1 Surah: Al-Fatihah Dan Al-Baqarah* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008)
- Islamiyah, 'Metode Dan Corak Kitab Tafsir Al-Tafsir Al-Munir', *Al-Thiqah*, 5.2 (2022)
- Kartono, Kartini, *Metodologi Penelitian* (Bandung: Mandar Maju, 1996)
- Katsir, Ibnu, *Ringkasan Tafsir Ibnu Katsir (Jilid 1)* (Jakarta: Gema Insani, 2008)

- Khuzaimah, Ibnu, *Shahih Ibnu Khuzaimah Jilid 1* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007)
- Kumalasari, Dyah, 'Pendidikan Karakter Berbasis Kearifan Lokal Pada Mata Kuliah Perspektif Global', 13.1 (2017)
- Ma'arif, Cholid, 'Aspek Ushul Fiqih Dalam Tafsir Al Qurthubi: Studi Analisis Q.S. An Nur: 31', *Ta'wiluna: Jurnal Ilmu Al-Qur'an, Tafsir Dan Pemikiran Islam*, 1.1 (2020)
- Mahfiroh, *Keajaiban Dan Rahasia Salat* (Jakarta Barat: Multi Kreasi Satudelapan, 2018)
- Marsidi, Edy Sutrisno, and Mazro'atul Akhiroh, *The Miracle Of Sholat (Keajaiban Sholat Dalam Kesehatan)* (Jawa Barat: CV Jejak, 2021)
- Maryam, Sitti, 'Shalat Dalam Perspektif Imam Al-Ghazali (Kajian Sufistik)', *Al-Fikrah*, 1.2 (2018)
- Mauludi, Ahmad Riyadl, 'Salat Sebagai Basis Pendidikan Agama Islam: Analisis Teori Cliffort Geertz', *Journal of Islamic Education Policy*, 4.1 (2020) <<https://doi.org/10.30984/jiep.v4i1.1272>>
- Mufaizin, Mufaizin, 'Kearifan Syariat Dan Hikmah Dalam Puasa', *Al-Insyiroh: Jurnal Studi Keislaman*, 2.1 (2018), 103–27 <<https://doi.org/10.35309/alinsyiroh.v2i1.3335>>
- Muhajir, 'Pendekatan Komparatif Dalam Studi Islam', *Jurnal Al-Munqidz*, 2.2 (2013) <<https://ejournal.iaiiig.ac.id/index.php/amk/article/view/34/51>>
- Muhammad, Abu Abdillah, *Sahih Bukhari Juz 1* (Mesir: Al-Kubra Al-Amiri Press, 1311)
- , *Sahih Bukhari Juz 2* (Damaskus: Dar Ibn Kasyir & Dar Al-Yamamah, 1993)
- Muhammad, Abu Ja'far, *Al-Du'afa' Al-Kabir Juz 4* (Beirut: Dar Al-Maktaba Al-Alamia, 1431)
- Muhammad, Ibnu Majah Abu Abdullah, *Sunan Ibnu Majah Juz 2* (Beirut: Dar Ihya Al-Kutub Al-Arabiyya, 1431)
- Muhammad Ismail, and Makmur, 'Al-Qurṭubī Dan Metode Penafsirannya Dalam Kitab Al-Jāmi' Li Aḥkām Al-Qur'ān', *Pappasang*, 2.2 (2020) <<https://doi.org/10.46870/jiat.v2i2.68>>
- Mukmin, Taufik, 'Nilai-Nilai Pendidikan Dalam Ibadah Puasa', *El-*

Ghiroh, 7.1 (2017)

- Mumtaz, Raniah, Rumba Triana, and Aceng Zakaria, 'Konsep Khulu' Dalam Al Qur'an : Studi Analisis Tafsir Ayat Tentang Khulu' Menurut Imam Qurthubi', *ProsA IAT: Prosiding Al Hidayah Ilmu Al-Quran Dan Tafsir*, 1.1 (2020) <<http://jurnal.staialhidayahbogor.ac.id/index.php/piat/article/view/1011>>
- Munawaroh, Sri Jumini dan Chakimatul, 'Analisis Vektor Dalam Gerakan Shalat Terhadap Kesehatan', *Spektra: Jurnal Kajian Pendidikan Sains*, 4.2 (2018)
- Munawwar, Muhammad Aufa, 'Hadits Keutamaan Surat Yasiin Dalam Tafsir Al-Qurthubi', *Al-Isnad: Journal of Indonesia Hadist Studies*, 1.1 (2020)
- Munawwir, Achmad Warson, 'Al-Munawwir: Kamus Arab-Indonesia' (Surabaya: Pustaka Progressif, 1997)
- Musa, Abu Yahya Marwan bin, *Tafsir Hidayatul Insan Jilid 1* (tt.p: t.p, 2013) <<https://archive.org/download/TafsirAlQuranJilid1/HidayatulInsanJilid1.pdf>>
- Mustaqim, Abdul, *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Press Yogyakarta, 2014)
- Nahaklay, Demianus, 'Doa Puasa Dan Manfaatnya Terhadap Kehidupan Orang Percaya', *Kapata: Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristen*, 1.1 (2020)
- Nashiruddin Al-Albani, Muhammad, *Shahih Al-Jami' Ash-Shaghir 2* (tt.p: Pustaka Azzam, 2008)
- Nashiruddin Al-Bani, Muhammad, *Ringkasan Shahih Muslim 1* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005)
- Nasional, Tim Pusat Bahasa Departemen Pendidikan, *Kamus Bahasa Indonesia* (Jakarta: Pusat Bahasa, 2008)
- Nawawi, Imam, *Terjemah Riyadhush Shalihin Jilid 1* (Jakarta: Pustaka Amani, 1999)
- Quraish, M. Quraish, *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Tematik Atas Pelbagai Persoalan Umat* (Bandung: Mizan, 2013)
- Quraish Shihab, M., *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an Jilid 10* (Jakarta: Lentera Hati, 2002)
- Razak, Safiah Abd, Che Zarrina Sa'ari, and Syed Mohammad Hilmi

- Syed Abdul Rahman, 'Adab Solat Dan Puasa Serta Hubungannya Dengan Pembangunan Rohani Insan: Analisis Pemikiran Al-Sarrāj (M.378 H) Dalam Karya Al-Luma' Fi Tarikh Al-Tasawwuf Al-Islami', *Jurnal Al-Basirah*, 9.1 (2019)
- Rofiqoh, Aqidatur, 'Shalat Dan Kesehatan Jasmani', *Spiritualita*, 4.1 (2020)
- Sa'ad, Muhammad Bin, *Al-Thabaqat Al-Kubra Juz 1* (Beirut: Dar Al-Kitab Al-'Ilmiyyah, 1431)
- Sado, Arino Bemi, 'Waktu Sholat Dalam Perspektif Astronomi; Sebuah Integrasi Antara Sains Dan Agama', *Muamalat*, 7.1 (2015)
- Saregar, Antomi, Fauan, and Dkk, *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Sarjana* (Bandar Lampung: Universitas Raden Intan Lampung, 2020)
- Sartika, Ela, Dede Rodiana, and Syahrullah Syahrullah, 'Keluarga Sakinah Dalam Tafsir Al-Qur'an (Studi Komparatif Penafsiran Al-Qurṭubi Dalam Tafsir Jamī' LīAḥkām Al-Qur'ān Dan Wahbah Zuhaili Dalam Tafsir Al-Munīr)', *Al-Bayan: Jurnal Studi Ilmu Al- Qur'an Dan Tafsir*, 2.2 (2017), 103–31 <<https://doi.org/10.15575/al-bayan.v2i2.1893>>
- Saumantri, Theguh, 'Nilai-nilai Moderasi Islam Perspektif Wahbah Al-Zuhayli Dalam Tafsir Al-Munir', *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis*, 10.1 (2022) <<https://doi.org/10.24235/diyyaafkar.v10i1.10032>>
- Shalaby, Ahmad, *Islam Dalam Timbangan* (Bandung: PT. Al Maarif, 1982)
- Shihab, M. Quraish, *Tafsir Al-Misbah (Kesan, Pesan Dan Keserasian Al-Qur'an) Jilid 1, Lentera Hati*, 2000
- Sholeh, Moh. Jufriyadi, 'Tafsir Al-Qurṭhubi; Metodologi, Kelebihan, Dan Kekurangannya', *Jurnal Reflektika*, 13.1 (2013), 49–66
- Shonhaji, Abdullah, and Dkk, *Sunan Ibnu Majah Jilid 2* (Semarang: CV. Asy Syifa)
- Sulaiman, Abu Daud Al-Tayalisi, *Musnad Abi Daud Al-Tayalisi Jilid 2* (Mesir: Dar Al-Hajar, 1431)
- Sulfanwandi, Sulfanwandi, 'Pemikiran Tafsir Al-Munir Fi Al-Aqidah Wa Al-Syari'Ah Al-Manhaj Karya Dr.Wahbah Al-Zuhayli',

- LEGITIMASI: Jurnal Hukum Pidana Dan Politik Hukum*,
10.1 (2021)
<<https://doi.org/10.22373/legitimasi.v10i1.10518>>
- Sunarto, Achmad, *Mutiara Hadits Shahih Muslim* (Surabaya: Karya Agung Surabaya, 2007)
- Sundari, Putri Enda, and Yusrizal Efendi, 'Shalat Dan Kesehatan Mental Dalam Perspektif Buya Hamka', *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial Dan Budaya*, 3.1 (2021)
<<https://doi.org/10.31958/istinarah.v3i1.3339>>
- Suparman, Deden, 'Pembelajaran Ibadah Shalat Dalam Perspektif Psikis Dan Medis', *Jurnal Fukultas Sains Dan Teknologi*, 9.2 (2015)
- Suwaidan, Thariq Muhammad, *Rahasia Puasa Menurut 4 Mazhab*, ed. by trans. Oleh Toyib Arifin (Jakarta Timur: Maghfirah, 2013)
- Syaifi, Mat, 'Nilai-Nilai Pendidikan Islam Dalam Ibadah Puasa Ramadhan', *Tarbawi*, 7.2 (2019)
- Syarifuddin, Ahmad, *Puasa Menuju Sehat Fisik Dan Psikis* (Jakarta: Gema Insani, 2003)
- Ula, Mutammimul, Risawandi, and Rosdian, 'Sistem Pengenalan Dan Terjemahan Al-Qur'an Surah Al-Waqi'ah Melalui Suara Menggunakan Transformasi Sumudu', *Techsi*, 11.1 (2019)
- Umar, Nasaruddin, *Shalat Sufistik: Meresapi Makna Tersirat Gerakan Dan Bacaan Shalat* (Tangerang Selatan: Alifia Books, 2019)
- Wahbah Az-Zuhaili, *Tafsir Al-Munir: Akidah, Syari'ah, Dan Manhaj Jilid 1* (Jakarta: Gema Insani, 2013)
- Zed, Mestika, *Metode Penelitian Kepustakaan* (Jakarta: Yayasan Obor Indonesia, 2004)





KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
PUSAT PERPUSTAKAAN

Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame I, Bandar Lampung 35131
 Telp. (0721) 780887-74531 Fax. 780422 Website: www.radenintan.ac.id

SURAT KETERANGAN

Nomor: B-1701 /Un.16 / P1 /KT/VIII/ 2023

Assalamu'alaikum Wr.Wb.

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Dr. Ahmad Zarkasi, M.Sos. I
 NIP : 197308291998031003
 Jabatan : Kepala Pusat Perpustakaan UIN Raden Intan Lampung

Menerangkan Bahwa Skripsi Dengan Judul :

SHOLAT DAN PUASA DALAM PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(STUDI KOMPARATIF TAFSIR AL-QURTHUBI DAN AL-MUNIR)

Karya :

NAMA	NPM	FAK/PRODI
ENDANG NURNIA MASRIA	1831030210	FUSA/ IAT

Bebas Plagiasi dengan hasil pemeriksaan di **Fakultas/ Prodi** dengan tingkat kemiripan sebesar 21 % dan dinyatakan **mLulus** dengan bukti terlampir.

Demikian Keterangan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Bandar Lampung, 30 Agustus 2023
 Kepala Pusat Perpustakaan


 Ahmad Zarkasi, M.Sos. I
 197308291998031003

Ket:

1. Surat Keterangan Cek Turnitin ini Legal & Sah, dengan Stempel Asli Pusat Perpustakaan
2. Surat Keterangan ini Dapat Digunakan Untuk Repository
3. Lampirkan Surat Keterangan Lulus Turnitin & Rincian Hasil Cek Turnitin ini di Bagian Lampiran Skripsi untuk Salah Satu Syarat Penyebaran di Pusat Perpustakaan

Skripsi Endang 1

ORIGINALITY REPORT

21 %	21 %	3 %	5 %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	archive.org Internet Source	6 %
2	ia801909.us.archive.org Internet Source	2 %
3	ia601909.us.archive.org Internet Source	1 %
4	sepdhani.wordpress.com Internet Source	1 %
5	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	1 %
6	ia601803.us.archive.org Internet Source	1 %
7	digilib.iain-palangkaraya.ac.id Internet Source	1 %
8	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	1 %
9	ia801704.us.archive.org Internet Source	1 %

10	www.republika.co.id Internet Source	<1 %
11	ejournal.iaifa.ac.id Internet Source	<1 %
12	repository.radenintan.ac.id Internet Source	<1 %
13	Submitted to Universitas Negeri Jakarta Student Paper	<1 %
14	www.slideshare.net Internet Source	<1 %
15	fekon.unilak.ac.id Internet Source	<1 %
16	journal.iain-manado.ac.id Internet Source	<1 %
17	Submitted to UIN Sunan Gunung Djati Bandung Student Paper	<1 %
18	ia801803.us.archive.org Internet Source	<1 %
19	repository.ptiq.ac.id Internet Source	<1 %
20	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet Source	<1 %
21	etheses.uinmataram.ac.id	

	Internet Source	<1 %
22	madubatulilmi.blogspot.com Internet Source	<1 %
23	Submitted to iGroup Student Paper	<1 %
24	makalahirfan.blogspot.com Internet Source	<1 %
25	www.catatanfiqih.com Internet Source	<1 %
26	ewidoyoko.blogspot.com Internet Source	<1 %
27	ecampus.iainbatusangkar.ac.id Internet Source	<1 %
28	lp2m.um.ac.id Internet Source	<1 %
29	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	<1 %
30	muhammadhadidimeraih mimpi.blogspot.com Internet Source	<1 %
31	Submitted to Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang Student Paper	<1 %
32	staffnew.uny.ac.id Internet Source	

		<1 %
33	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar Student Paper	<1 %
34	islamhouse.com Internet Source	<1 %
35	ummaspul.e-journal.id Internet Source	<1 %
36	jurnalfai-uikabogor.org Internet Source	<1 %
37	kajianquran.com Internet Source	<1 %
38	core.ac.uk Internet Source	<1 %
39	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	<1 %
40	Submitted to Sultan Agung Islamic University Student Paper	<1 %
41	bocahhukum.blogspot.com Internet Source	<1 %
42	journal.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %
43	etheses.iainponorogo.ac.id Internet Source	

		<1 %
44	ejournal.uin-suska.ac.id Internet Source	<1 %
45	repo.uinsatu.ac.id Internet Source	<1 %
46	Submitted to UIN Walisongo Student Paper	<1 %
47	aslamattusi.wordpress.com Internet Source	<1 %
48	digilibadmin.unismuh.ac.id Internet Source	<1 %
49	repository.iainpalopo.ac.id Internet Source	<1 %
50	repository.stiedewantara.ac.id Internet Source	<1 %
51	id.scribd.com Internet Source	<1 %
52	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
53	www.scribd.com Internet Source	<1 %
54	e-campus.iainbukittinggi.ac.id Internet Source	<1 %

55	tausyiah275.wordpress.com Internet Source	<1 %
56	Submitted to Universiti Teknologi MARA Student Paper	<1 %
57	islamlovespeace.blogspot.com Internet Source	<1 %
58	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1 %
59	Eka Yanuarti. "Pengaruh Sikap Religiusitas terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Masyarakat Kelurahan Dusun Curup Kabupaten Rejang Lebong", FOKUS Jurnal Kajian Keislaman dan Kemasyarakatan, 2018 Publication	<1 %
60	Submitted to Universitas Ibn Khaldun Student Paper	<1 %
61	Wiwin Mistiani. "KEDUDUKAN PEREMPUAN DALAM AL-QURAN DAN HADIS", Musawa: Journal for Gender Studies, 2019 Publication	<1 %
62	ahmadbinhanbal.com Internet Source	<1 %
63	edoc.pub Internet Source	<1 %
64	hatikuadaallahrasul.blogspot.com Internet Source	<1 %

<1%



repository.iiq.ac.id
Internet Source

<1%



www.infodikbud.com
Internet Source

<1%

Exclude quotes On
Exclude bibliography On

Exclude matches < 10 words