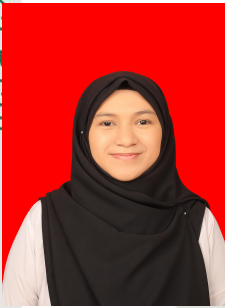




**EKSPLORASI KECERDASAN EMOSIONAL DALAM MANFAAT
PUASA PERSPEKTIF AL-QUR'AN
(Kajian Tafsir Tematik)**

SKRIPSI

Diajukan untuk Melengkapi Salah Satu Syarat guna Memperoleh
Gelar Sarjana Agama (S. Ag) Pada Program Studi Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir



Oleh :

**Zubaidah Hasibuan
NIM. 12030221229**

**Pembimbing I
Dr. Masyhuri Putra, Lc., M. Ag**

**Pembimbing II
Muhammad Yasir, M. A,**

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

1445 H/2024 M

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية اصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul : Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Manfaat Puasa
Perspektif Al-Qur'an (Kajian Tafsir Tematik)
Nama : Zubaidah Hasibuan
Nim : 12030221229
Jurusan : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir

Telah dimunaqasyahkan dalam Sidang Panitia Ujian Sarjana Fakultas
Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, pada :

Hari : Selasa
Tanggal : 23 Januari 2024

Sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Agama (S.Ag). Dalam Jurusan Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir Fakultas
Ushuluddin Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Pekanbaru, 25 Januari 2024

Dekan,

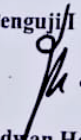


Dr. H. Jamaluddin, M. Ush
NIP. 19670423 199303 1 004

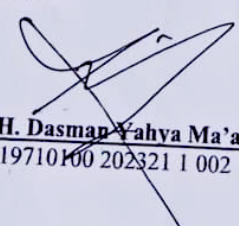
MENGETAHUI

Panitia Ujian Sarjana

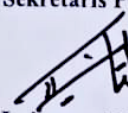
Ketua/ Penguji I


Dr. H. Ridyan Hasbi, Lc., M.Ag.
NIP. 19700617 200701 1 033

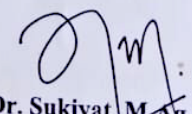
Penguji III


Dr. H. Dasman Yahya Ma'ali, Lc., M.A.
NIP. 19710100 202321 1 002

Sekretaris Penguji II


Lukmanul Hakim, S.Ud., MIRKH., I.
NIP. 19890502 202321 1 016

Penguji IV



Dr. Sukivat, M.Ag.
NIP. 19701010 200604 1 001

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN
كلية أصول الدين
FACULTY OF USHULUDDIN
Jl. H.R. Soehrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web. www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal: Skripsi Saudara/i
Zubaidah Hasibuan
Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Sultan Syarif Kasim Riau
Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

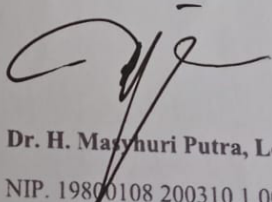
Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi Saudara:

Nama : Zubaidah Hasibuan
NIM : 12030221229
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul :

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatian Bapak/Ibu Dekan diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 25 Januari 2024
Pembimbing I,


Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag
 NIP. 19800108 200310 1 001



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS USHULUDDIN

كلية أصول الدين

FACULTY OF USHULUDDIN

Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
Fax. 0761-562052 Web.www.uin-suska.ac.id.E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag

DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN UIN SULTAN SYARIF KASIM RIAU

NOTA DINAS

Perihal: Skripsi Saudara/i

Zubaidah Hasibuan

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ushuluddin

UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Setelah kami membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan terhadap isi Skripsi Saudara:

Nama : Zubaidah Hasibuan
NIM : 12030221229
Program Studi : Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir
Judul :

Dengan ini dapat disetujui untuk diuji dan diberikan penilaian, dalam sidang ujian Munaqasyah Skripsi Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau.

Demikian kami sampaikan dan atas perhatian Bapak/Ibu Dekan diucapkan terima kasih.

Pekanbaru, 25 Januari 2024
Pembimbing II,

Muhammad Yasir, S. Th...I, M.A.

NIP. 197801062009011006

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 KEMENTERIAN AGAMA
 UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
 FAKULTAS USHULUDDIN
 كلية اصول الدين
 FACULTY OF USHULUDDIN
 Jl. H.R. Soebrantas No.155 KM.15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO.Box.1004 Telp. 0761-562223
 Fax. 0761-562052 Web www.uin-suska.ac.id, E-mail: rektor@uin-suska.ac.id

**PERNYATAAN KEASLIAN KARYA TULIS
 DAN HAK CIPTA**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zubaidah Hasibuan
 Tempat/Tgl lahir : Pagaran jalu-Jalu, 04 September 2001
 NIM : 12030221229
 Fakultas/Prodi : Ushuluddin/Illmu Al-Qur'an dan Tafsir
 Judul Skripsi :

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli karya tulis saya dan belum pernah diajukan oleh siapapun untuk mendapatkan gelar akademik (Sarjana), baik di Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar kepustakaan.
4. Saya dengan ini menyerahkan karya tulis ini kepada Fakultas Ushuluddin UIN Suska Riau. Mulai dari sekarang dan seterusnya Hak Cipta atas karya tulis ini adalah milik Fakultas Ushuluddin, dan publikasi dalam bentuk apapun harus mendapat izin tertulis dari Fakultas Ushuluddin.
5. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pekanbaru, 25 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Zubaidah Hasibuan

**Zubaidah Hasibuan
 NIM. 12030221229**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

MOTTO

ومن لم يذق مر التعلم ساعة
تجرع ذل الجهل طول حياته

*Barang siapa tidak merasakan pahitnya mencari ilmu / belajar satu saat saja.
Maka dia akan menelan hinanya kebodohan sepanjang hidupnya*



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim,

Alhamdulillah merupakan kalimat yang paling baik dalam memulai kata pengantar ini, sebab Allah telah memberikan karunia serta nikmat yang tidak terhingga baik itu pengelihatannya, pendengarannya, akal, nafas, sehingga dengan kesempurnaan nikmat itu, maka penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik mungkin. Sholawat dan salam penulis hadiahkan kepada sang baginda alam yaitu Nabi Muhammad SAW seorang tauladan umat islam juga kepada keluarga, sahabat dan orang-orang yang setelahnya hingga akhir zaman ini.

Adapun judul skripsi ini adalah ***“Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Manfaat Puasa Perspektif al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)”*** Skripsi ini disusun untuk melengkapi salah satu syarat meraih gelar Sarjana Agama (S. Ag) di UIN Sultan Syarif Kasim Riau. Tanpa keridhoan Allah SWT terhadap nikmat-nikmat yang diberikannya skripsi ini tidak akan pernah selesai tepat waktu. Demikian juga kepada orang-orang tersayang yang turut ikut andil sehingga tanpa mereka maka karya ini akan mengalami keterlambatan dan banyak kekeliruan. Oleh karena itu, penulis sangat berterima kasih sedalam-dalamnya kepada :

Rektor UIN SUSKA RIAU, Prof. Dr. Khairunnas Rajab, M. Ag beserta jajarannya yang telah memberi kesempatan untuk penulis menuangkan ilmu al-Qur’an dalam bentuk tulisan sehingga bermanfaat bagi generasi selanjutnya.

Ayahanda Dekan Fakultas Ushuluddin yaitu Dr. H. Jamaluddin, M. Us., Demikian juga Wakil Dekan I Bunda Dr. Rina Rehayati, M.A., Wakil Dekan II Ayahanda Dr. Afrizal Nur, M.IS, dan Wakil Dekan III Ayahanda Dr. H. M. Ridwan Hasbi, Lc., MA. beserta Bapak Ibu karyawan Fakultas Ushuluddin atas segala kemudahan dalam administrasi yang telah diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.

Ketua Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Ayahanda Agus Firdaus Chandra, Lc., M.A., dan Sekretaris Program Studi Ilmu al-Qur’an dan Tafsir Ayahanda Syahrul Rahman. M.A., yang senantiasa mendorong dan

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

memotivasi dalam setiap pembelajaran juga memberi fasilitas dengan ikhlas bagi yang ingin berdiskusi, semoga Allah SWT membalas kebaikan beliau dan memberikan keberkahan yang banyak.

Kepada Ayahanda Dr. H. Masyhuri Putra, Lc., M.Ag sebagai Pembimbing Akademik dan Pembimbing I skripsi yang telah mengarahkan dan memotivasi penulis agar selalu semangat dan teliti dalam menulis. Selanjutnya, kepada Pembimbing II Ayahanda Muhammad Yasir M. A., yang telah meluangkan waktunya untuk penulis dan sabar dalam menjawab semua pertanyaan dan keluh kesah penulis sampai siapnya penulisan ini.

Terimakasih juga kepada Ibunda Dr. Fatma Taufik Hidayat yang telah senantiasa memberi motivasi dan membantu di setiap pertanyaan-pertanyaan yang penulis kebingungan akannya. Juga semua Dosen pengajar atau bagian Akademik UIN Sultan Syarif Kasim yang tidak penulis sebutkan namanya satu persatu. Namun, tidak akan mengurangi rasa hormat dan terimakasih penulis yang sudah sabar melayani dan mendidik kami selama menjadi mahasiswa.

6. Kepada Kepala Perpustakaan al-Jami'ah beserta staf yang telah memberi izin kepada penulis untuk mencari buku-buku yang di butuhkan demi selesainya penelitian ini.

Selanjutnya kepada semua sahabat-sahabat satu angkatan dari Program Studi Ilmu al-Qur'an dan Tafsir angkatan 2020 khususnya di kelas IAT G, Indah Purnama, Poppy Setiawati, Hanna Jenifer, Muhammad Harfi, Sajidan Insi, Dimas Maksum, Reihan Iqbal dan sahabat-sahabat lainnya yang telah berjuang bersama membantu memberikan doa dan support dalam penyelesaian skripsi ini.

Segenap sesepuh, Ustadz dan Ustadzah di Ma'had El-Haqqa yang selalu memberikan fasilitas dan kemudahan. Semoga waktu dan kemudahan yang diberikan dapat dibalas oleh Allah SWT.

Selanjutnya khusus kepada ayah ibu penulis, yaitu Alm. H. Rusli Hasibuan dan Ibu Hj. Arjunal Fahmi yang tiada terhingga rasa rindu dan rasa ingin selalu bersama setiap waktu. Terimakasih yang sangat besar atas segala

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dukungan, motivasi yang telah diberikan selama ini. Penulis menyadari bahwa tanpa doa dan dorongan mereka berdua, skripsi ini tidak akan rampung dan selesai seperti saat ini. Saudara saya semuanya yang senantiasa memberi dorongan semangat secara materi maupun immateri sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga semuanya selalu diberikan kesehatan, keberkahan, dan senantiasa mendapatkan pahala Jariyah dari Allah SWT. Penulis sadar bahwa keilmuan dan wawasan penulis masih sedikit, jika terdapat kekeliruan di tulisan ini mohon dimaafkan. Semoga skripsi ini bermanfaat baik untuk penulis, para Akademisi, maupun masyarakat umum lainnya.

Pekanbaru, 23 Januari 2024
Penulis,

Zubaidah Hasibuan
NIM 12030221229

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	
NOTA DINAS	i
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
ABSTRAK	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Penegasan Istilah	5
C. Identifikasi Masalah	5
D. Batasan Masalah.....	6
E. Rumusan Masalah.....	6
F. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	6
G. Metode Penelitian.....	6
1. Jenis Penelitian.....	7
2. Sumber Data.....	7
3. Teknik Pengumpulan Data.....	8
4. Teknik Analisis Data.....	8
5. Sistematika Penulisan	10
BAB II KAJIAN TEORITIS	11
A. Landasan Teori	11
1. Pengertian Puasa	11
2. Kecerdasan Emosional	20
B. Literature Review	24
BAB III PEMBAHASAN TAFSIR	28

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

A. Penafsiran Ayat Al-Qur'an	28
1. Tafsir al-Jami' liahkam al-Qur'an wa Mubayyin Lima Tadammanahu Min as-Sunnah wa Ayi al-Furqan Karya Imam al-Qurthubi	28
2. Tafsir al-Qur'anul Majid an-Nur Karya Hasbi Asy-Syiddiqi	32
3. Tafsir al-Azhar Karya Hamka	37
4. Tafsir al-Munir Karya Wahbah az-Zuhaili.....	43
B. Persamaan dan Persamaan Tafsir.....	51
BAB IV ANALISIS	54
A. Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Pembentukan Pribadi.....	54
1. Memiliki Jiwa Kesadaran yang Tinggi.....	54
2. Memiliki Kemampuan dalam Mengontrol diri.....	57
3. Memiliki Sikap Empati yang Baik.....	60
4. Memiliki Rasa Konsentrasi dan Fokus yang Tinggi.....	61
B. Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Interaksi Sosial	63
1. Memiliki Kecakapan Sosial yang Bagus	63
2. Membentuk Jiwa yang Disiplin dan Kinerja yang Optimal	66
3. Membentuk Rasa Persatuan dan Cinta Keadilan.....	67
4. Mudah beradaptasi.....	69
BAB V PENUTUP.....	71
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
DAFTAR KEPUSTAKAAN	72

PEDOMAN TRANSLITERASI

Transliterasi huruf bahasa Arab ke bahasa Indonesia dalam skripsi ini telah disusun berdasarkan Surat Keputusan (SKB) Kementerian Agama dan Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia yaitu pada 22 Januari 1988 Nomor 158 tahun 1987 dan Nomor 0543.b/U/1987, sebagaimana yang tertera dalam buku Pedoman Transliterasi Bahasa Arab (A Guide to Arabic Tranliterationstion), INIS Fellow 1992.

A Konsonan

Huruf Arab	Latin	Arab	Latin
ﺍ	A	ﺙ	Th
ﺏ	B	ﺫ	Zh
ﺕ	T	ﻉ	”
ﺕ	Ts	ﻍ	Gh
ﺝ	J	ﺡ	F
ﺡ	H	ﻕ	Q
ﻙ	Kh	ﻙ	K
ﺩ	D	ﺩ	L
ﺫ	Dz	ﺫ	M
ﺭ	R	ﺭ	N
ﺯ	Z	ﺯ	W
ﺱ	S	ﺱ	H
ﺱ	Sy	ﺱ	,
ﺶ	Sh	ﺶ	Y
ﺪﻻ	DI		

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Huruf Vokal, panjang dan diftong

Setiap penulisan bahasa Arab dalam bentuk tulisan latin vokal fathah ditulis dengan “a”, kasrah dengan “i”, dhommah dengan “u”, sedangkan bacaan panjang masing-masing ditulis dengan cara berikut: Khusus untuk bacaan ya” nisbat, maka tidak boleh digantikan dengan “i”, melainkan tetap ditulis dengan “iy” agar dapat menggambarkan ya” nisbat diakhirnya. Begitu juga untuk suara diftong, wawu dan ya” setelah fathah ditulis dengan “aw” dan “ay”.

Huruf Ta Marbutah

Huruf ini ditransliterasikan dengan “t” jika berada di tengah kalimat, tetapi apabila ta” marbutah tersebut berada di akhir kalimat, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “h” misalnya pada kata al-risalat li al-mudarrisah, atau apabila berada di tengah-tengah kalimat yang terdiri dari susunan mudlaf dan mudlaf ilayh, maka ditransliterasikan dengan menggunakan “t” yang disambungkan dengan kalimat berikutnya, misalnya kata fi rahmatillah.

D. Kata Sandang Maupun Lafadh Al-Jalalah

Kata sandang berupa “al” (ال) (ditulis dengan huruf kecil, kecuali terletak di awal kalimat, sedangkan “al” dalam lafadh jalalah yang berada di tengah-tengah kalimat yang disandarkan (idhafah) maka dihilangkan. Perhatikan contoh-contoh berikut ini:

1. Al-Imam al-Bukhariy mengatakan...
2. Al-Bukhariy dalam muqaddimah kitabnya menjelaskan...
3. Masya Allah kana wa ma lam yasya,lam yakun

Daftar Singkatan

- AS : Alaihis Salam
SAW : Shallallahu ‘Alaihi Wasallam
SWT : Subhana Wa Ta’ala

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Manfaat Puasa Perspektif al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)” Puasa merupakan salah satu cara untuk mencerdaskan emosional seseorang. Akan tetapi dalam realita kehidupan banyak para muslim yang tercela sebab banyak tidur, rakus berbuka puasa dan malah menambah kebodohan sebab malas belajar. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengungkapkan eksplorasi kecerdasan emosional dalam manfaat puasa. Oleh karna itu, maka rumusan masalahnya yaitu bagaimana penafsiran ayat-ayat al-Qur’an dan bagaimana eksplorasi kecerdasan emosional dalam manfaat puasa. Adapun jenis penelitian ini yaitu *library research* dengan menggunakan metode kualitatif dan analisis deskriptif yaitu dengan menggunakan data yang bersumber dari kitab tafsir Jami’ul Ahkam, An-Nur, al-Azhar, al-Munir. Kemudian data-data lainnya didapatkan melalui buku, jurnal, skripsi, artikel yang selanjutnya dipahami dan dideskripsikan ke dalam bentuk pragraf yang sesuai. Maka ditariklah kesimpulannya yaitu : puasa dalam makan maupun diam merupakan hal yang dipuji oleh Allah SWT yang merupakan jalan menuju takwa sebab puasa merupakan solusi teraktif dalam mematahkan syahwat (nafsu yang berlebihan) pada manusia. Dan syahwat manusia merupakan awal dari kemaksiatan. Adapun eksplorasi kecerdasan emosional terbagi dua. Ditinjau dari pembentukan pribadi yaitu: memiliki rasa kesadaran yang kuat, memiliki kemampuan di dalam mengontrol diri, serta mempunyai sikap empati yang baik. Sedangkan jika ditinjau dari Interaksi Sosial yaitu: memiliki kecapakan sosial yang bagus, membentuk jiwa yang disiplin dan kinerja yang optimal, membentuk rasa persatuan dan cinta keadilan, tidak mudah tersinggung, memiliki rasa konsentrasi dan fokus yang tinggi.

Kata Kunci: Puasa, Kecerdasan Emosional, Al-Qur'an

خلاصة

تحمل هذه الأطروحة عنوان "استكشاف الذكاء العاطفي في فوائد الصيام من منظور قرآني (دراسة تفسيرية موضوعية)" فالصيام هو إحدى طرق تنمية الذكاء العاطفي لدى الإنسان. لكن في واقع الحياة، يتعرض الكثير من المسلمين للعار بسبب كثرة نومهم، وجشعهم للإفطار، بل ويزيدون من غبانهم بسبب تكاسلهم عن الدراسة الهدف من هذا البحث هو الكشف عن استكشاف للذكاء العاطفي في فوائد الصيام. ولذلك فإن صياغة المشكلة هي كيفية تفسير آيات القرآن الكريم وكيفية استكشاف الذكاء العاطفي في فوائد الصيام. هذا النوع من البحث هو البحث المكتبي باستخدام الأساليب النوعية والتحليل الوصفي، أي استخدام البيانات المستمدة من كتب التفسير لجامع الأحكام، والنور، والأزهر، والمنير. ثم يتم الحصول على بيانات أخرى من خلال الكتب والمجلات والأطروحات والمقالات التي يتم بعد ذلك فهمها ووصفها في شكل فقرة مناسبة. لذا فإن الاستنتاج المستخلص هو: وفي تفسيره لمعنى الصيام، فسر حمكا أن الصيام يمكن أن يغير أنماط حياة الإنسان إذا كان متوافقا مع الشريعة الإسلامية. وفي الوقت نفسه، يفسر حسبي معنى الصيام على أنه كسر الشهوات المفرطة لدى الإنسان حتى تتحقق جميع رغباته على أكمل وجه. ثم بين القرطبي الأمر بقراءة الأحاديث حتى تعرف فوائدها، وأخيرا أوضح تفسير المنير معنى الصيام باعتباره الحل الرئيسي لتحقيق السعادة في الدنيا والآخرة. انطلاقاً من تكوين الشخصية، وهو: امتلاك شعور قوي بالوعي، والقدرة على التحكم في النفس، والسلوك التعاطفي الجيد. وفي الوقت نفسه، إذا نظرنا إليها من خلال التفاعل الاجتماعي، وهي: التمتع بمهارات اجتماعية جيدة، وتكوين روح منضبطة وأداء مثالي، وتكوين شعور بالوحدة وحب العدالة، وعدم التعرض للإهانة بسهولة، والتمتع بحس عالٍ من التركيز والتركيز.

الكلمات المفتاحية: الصيام، الذكاء العاطفي، القرآن.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ABSTRACT

This thesis is entitled "Exploration of Emotional Intelligence in the Benefits of Fasting in the Perspective of al-Qur'an (Thematic Interpretation Study)". Fasting is one way to educate a person's emotional. However, in the reality of life many Muslims are despicable because they sleep a lot, greedily break their fast and even increase ignorance because they are lazy to study. The purpose of this study is to reveal the exploration of emotional intelligence in the benefits of fasting. Therefore, the formulation of the problem is how the interpretation of the verses of the Qur'an and how the exploration of emotional intelligence in the benefits of fasting. The type of this research is library research using qualitative methods and descriptive analysis, namely by using data sourced from the book of interpretation Jami'ul Ahkam, An-Nur, al-Azhar, al-Munir. Then other data obtained through books, journals, theses, articles which are then understood and described in the form of appropriate paragraphs. Then the conclusion is drawn, namely: fasting in eating and silence is something that is praised by Allah SWT which is the path to piety because fasting is the most active solution in breaking lust (excessive lust) in humans. And human lust is the beginning of disobedience. The exploration of emotional intelligence is divided into two. In terms of personal formation, namely: having a strong sense of awareness, having the ability to control oneself, and having empathy. Meanwhile, if reviewed from Social Interaction, namely: having good social skills, forming a disciplined soul and optimal performance, forming a sense of unity and love of justice, not easily offended, having a high sense of concentration and focus.

Keywords: Fasting, Emotional Intelligence, Al-Qur'an.

UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam khazanah keislaman, selain mengatur hubungan Tuhan dengan makhluknya, ia juga mengatur hubungan antar sesama yang mencakup segala ruang lingkup kehidupan seperti budaya, sosial, ekonomi, hukum, pengetahuan maupun teknologi. Hal ini mengidentifikasikan bahwa Islam telah mengajarkan bagaimana mencapai hidup yang sejahtera di muka bumi ini, baik itu yang bersangkutan dengan keamanan maupun kesehatan. Salah satu aspek yang diperhatikan Islam dalam masalah kesehatan khususnya kesehatan rohani maupun jasmani adalah adanya ajaran untuk berpuasa.¹

Kegiatan berpuasa ini sudah ada sejak zaman dahulu, yang dimulai pada masa Nabi Adam AS sampai sekarang. Semuanya tetap melaksanakan puasa dengan cara masing-masing yang dipercayainya. Dengan berpuasa akan memberi peningkatan kesehatan jasmani dan rohani. Jika dilihat dari kesehatan jasmani maka dapat terlihat dalam penelitian medis misalnya mampu membersihkan *toksin* dan zat-zat yang berkumpul dalam saluran pencernaan, ginjal akibat bahan pengawet, zat pewarna yang dapat menyebabkan kanker.²

Selanjutnya, pelaksanaan puasa antara Islam maupun agama lainnya terjadi sedikit perbedaan cara pelaksanaan puasanya. Misalnya kaum beragama Yahudi melaksanakan puasanya satu hari satu malam yakni tidak makan maupun minum kecuali hanya satu kali makan dan minum. Namun waktu demi waktu puasa tersebut mereka ganti yakni diawali pada tengah malam sampai datang siang hari. Dan pelaksanaan ini senantiasa mereka lakukan selama 19 hari sebelum hari raya yakni *Nai-Ruz* pada masyarakat berumur 15 sampai 70 tahun.

¹ Lelya Hilda, "Puasa dalam Kajian Islam dan Kesehatan", *Jurnal*, Al-Hikmah Vol. VIII, No. 01 Januari 2014, hlm. 54.

² Liza, "*Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan*", dikutip dari: [Http://Scribd.Com](http://Scribd.Com) diakses hari Minggu 14 Mei 2023 Pukul 21.59 WIB.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selain itu, di agama Hindu dikenal dengan bahasa *Upawasa* yakni menahan diri atas makan dan minum serta proses pengendalian keinginan. Mereka beranggapan bahwa “*apabila indrawi dapat dikendalikan, maka pikiranpun akan terkendali kemudian dekatlah dengan kesucian yang berujung kepada dekatnya kepada tuhan*nya”.³ Berdasarkan hal itu, maka dapat kita simpulkan bahwa puasa itu adaah suatu yang sangat diperlukan manusia, karenanya Islam diwajibkan berpuasa sebagaimana firman Allah SWT dalam surat al-Baqarah ayat 183 sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“*Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa*”⁴

Seorang penafsir al-Qur’an Ibnu Asyur menyatakan bahwa ada 3 tujuan adanya penyebutan kata puasa dalam al-Qur’an, yaitu supaya umat Islam melihat dengan baik ibadah ini karena ibadah ini sudah disyariatkan sebelum adanya umat Islam. Kemudian Allah mensyariatkannya pula kepada umat Islam hendak memberitahu bahwa kebaikan yang akan didapatkan begitu besar. Selanjutnya agar umat Islam tidak keberatan dalam melaksanakannya karena umat sebelumnya telah mampu maka hendaknya umat Islam pun mampu. Selanjutnya hendaklah ini menjadi peringatan agar umat Islam tidak lalai dalam mengambil hal-hal yang pernah dilakukan sebelumnya. Adapun kata {لعلكم تتقون} hendak menjelaskan bahwa adanya hikmah yang ‘*adzim* dari ibadah puasa serta disyariatkannya.⁵ (*at-Tahrir wa at-Tanwir* 2/154-156).

³³ Ikhdha Izzatul Aqiilah, “Puasa yang Menakjubkan (Studi Fenomenologi Pengalaman Individu yang Menjalankan Puasa Daud)”, *Jurnal: Empati* Vol. 9 No. 2, April 2020. hlm. 83.

⁴ T Tim Penerjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an Tafsir Perkata Tajwid Kode angka*, (Tangerang Selatan : Kalim, 2011) hlm. 29

⁵ Oleh Tafsir Al-Madinah Al-Munawwarah / Markaz Ta’dzhim Al-Qur’an di Bawah Pengawasan Syaikh Prof. Dr. Imad Zuhair Hafidz, Professor Fakultas Al-Qur’an Universitas Islam Madinahdi Kutip Dari: <https://Tafsirweb.Com/687-Surat-Al-Baqarah-Ayat-183.Html> di akses pada 14 Mei 2023 Pukul 23:56

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Selanjutnya, dari segi kecerdasan emosionalnya akan terkontrol, hal ini terlihat dari pikirannya menjadi nyaman, bahagia dan damai, meminimalisir rasa khawatir maupun depresi. Puasa juga bermanfaat bagi tumbuhnya rasa empati dan simpati. Semakin berkualitas puasa yang dilaksanakan tersebut maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang akan didapatkannya.⁶ Kecerdasan emosional merupakan kemampuan mengelola emosi berada dalam posisi yang setara dengan pikirannya, kemampuan membedakan dengan cermat antara untung dan ruginya terhadap sesuatu.⁷ Karena itu, tidak salah Hadits Rasulullah SAW yang berbunyi : “*Dari Abdullah bin Mas'ūd -raḍiyallāhu 'anhū- secara marfū', "Wahai para pemuda! Siapa di antara kalian yang telah mampu menikah maka hendaklah ia segera menikah, karena hal itu lebih menundukkan pandangan dan lebih menjaga kemaluan. Barangsiapa belum mampu maka hendaklah ia berpuasa, karena puasa itu menjadi tameng baginya (meredam syahwatnya)"*⁸

Berdasarkan hadis itu, maka memberi gambaran bahwa Rasulullah SAW memerintahkannya berpuasa untuk melatih diri agar mampu berpikir secara matang kedepannya. Kemanfaatan puasa inilah yang senantiasa di puji Allah dengan kalimat “*jikalau kamu mengetahui*” seperti yang termuat dalam surat al-Baqarah ayat 184 sebagai berikut :

وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“...dan puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui”.⁹

Kemudian penerapan yang lebih lanjut dijelaskan bahwa sebuah kecerdasan emosional tersebut dapat dibentuk melalui keterampilan seperti kesadaran aktif, rasa empati, menerima segala hal yang datang dengan

⁶ Ikhdia Izzatul Aqilah, “Puasa Yang Menakjubkan (Studi Fenomenologi Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)”, (*Jurnal Empati* Vol. 9 No. 2, April 2020), hlm. 85-86.

⁷ Siti dan Agus, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling Kelompok” Dikutip Dari <https://Media.Neliti.Com//Media/Publications/146311-ID-Meningkatkan-Kecerdasan-Emosional-Melalu.Pdf> diakses pada 14 Mei 2023 pukul 23.18 WIB hlm. 2

⁸ Hadis Sahih - Muttafaq 'Alaih, Dikutip Dari <https://Hadeethenc.Com/Id/Browse/Hadith/5863> di akses pada 14 Mei 2023 pukul 23. 15 WIB

⁹ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 29

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tenang.¹⁰ Berbeda halnya dengan yang diterapkan oleh Islam, salah satunya yang dijelaskan oleh Buya Hamka dalam tafsirnya bahwa kecerdasan emosional itu dapat ditingkatkan dengan berpuasa sebagaimana yang dijelaskan sebelumnya.

Namun, realita yang tampak berbeda dengan yang seharusnya. Dimana ketika seseorang berpuasa harusnya membuatnya lebih semangat dalam berbuat kebaikan tapi yang terjadi adalah sebaliknya. Hal ini mengakibatkan, tubuh malas bergerak, malas belajar yang pada akhirnya membuat pelaku tersebut tidur sepanjang hari. Sehingga peningkatan kecerdasan emosional pun tidak dapat diwujudkan, karenanya maka perlulah mengetahui tentang konsep puasa yang berkualitas yang mengakibatkan meningkatnya kecerdasan emosional dalam khazanah keislaman. Sebab hendaknya seorang yang berpuasa itu menahan diri dari hal-hal yang menjerumuskannya kedalam kemaksiatan, menahan hati agar sabar dan ikhlas dalam menjalankannya.

Selanjutnya, ketika puasa dianjurkan pula untuk berbagi kepada sesama, maka dia akan mendapatkan kesetaraan dalam pahala dengan yang berpuasa tersebut. Ini merupakan sebuah isyarat agar menumbuhkan sikap saling cinta dan kasih sayang antar sesama manusia dengan adanya empati. Selain itu, ketika datang waktunya berbuka maka dilarang untuk makan sebanyak-banyak agar tidak membuatnya lemas dan capek setelah makan, yang karena itu melalaikannya dalam aktifitasnya selanjutnya,¹¹

Eksplorasi puasa ini sangatlah penting terurai dengan sebaik-baiknya, karena sebagaimana yang diungkapkan para ulama puasa ialah jalan kemaslahatan yang sifatnya mendasar atas manusia dan merupakan sebuah ibadah yang suci derajatnya baik jasmani maupun rohani. Itulah yang diajarkan dalam Islam, berdasarkan itu penulis tertarik untuk membahas pandangan para mufassir terhadap pentingnya puasa dan konsep kecerdasan emosional apa saja yang terbentuk berdasarkan Penafsiran Al-Qur'an.

¹⁰ Siti dan Agus, "Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling Kelompok" Dikutip Dari <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/146311-ID-Meningkatkan-Kecerdasan-Emosional-Melalu.Pdf> diakses pada 14 Mei 2023 Pukul 23.18 WIB, 9

¹¹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. (Singapura: Pustaka Nasional PTE LT, 1989) hlm. 433.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Demikianlah judul yang diangkat oleh penulis adalah “**Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Manfaat Puasa Perspektif Al-Qur’an (Kajian Tafsir Tematik)**”

B. Penegasan Istilah

1. Kecerdasan emosional adalah suatu pemahaman ataupun kemampuan mengelola emosi dalam posisi yang setara dengan pikirannya, ia berkemampuan mempertimbangkan dengan baik antara untung dan rugi sesuatu.¹²
2. Eksplorasi adalah suatu tindakan ataupun aktivitas yang dilakukan agar dapat mengambil keuntungan serta memanfaatkan suatu hal secara rinci dan mendalam sehingga terurai dengan baik.

C. Identifikasi Masalah

Mengacu pada beberapa penjelasan yang telah dipaparkan dari latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi beberapa hambatan ataupun tantangan yang dihadapi peneliti sebagai berikut:

1. Bagaimanakah manfaat puasa terhadap kecerdasan emosional perspektif Mufassir?
2. Bagaimanakah proses eksplorasi kecerdasan emosional dalam kehidupan perspektif al-Qur’an?
3. Bagaimanakah pengaruh kecerdasan kecerdasan emosional dalam membentuk rasa cinta puasa?
4. Bagaimana para Mufassir berbuat dalam meningkatkan kecerdasannya?
5. Apakah puasa satu-satunya jawaban peningkatan Kecerdasan emosional?
6. Bagaimanakah eksplorasi kecerdasan emosional dalam manfaat puasa perspektif al-Qur’an?
7. Bagaimanakah penafsiran Hamka tokoh religius Indonesia terhadap ayat-ayat yang membahas puasa?

¹² Siti Dan Agus, “Meningkatkan Kecerdasan Emosional Melalui Layanan Konseling Kelompok” di kutip dari <https://Media.Neliti.Com//Media/Publications/146311-ID-Meningkatkan-Kecerdasan-Emosional-Melalu.Pdff> Diakses pada 15 Mei 2023 Pukul 07.31 WIB hlm. 2

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Batasan Masalah

Supaya penelitian ini lebih fokus ke titik pembahasannya, maka penulis akan membatasi permasalahan yang dapat di bahas yaitu tentang eksplorasi kecerdasan emosional terhadap manfaat puasa dalam al-Qur'an yang merujuk pada tafsir tematik klasik dan kontemporer seperti al-Qurthubi, an-Nur, al-Azhar dan al-Munir dalam Surat al-Baqarah ayat 183, Surat al-Ahzab ayat 35, Surah Maryam ayat 26, serta Surat ali-Imran ayat 41. Kemudian menganalisis poin-poin penting yang tercakup didalamnya yang menjadi jawaban masalah penelitian

Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan diatas maka disimpulkan beberapa rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana penafsiran ayat-ayat al-Qur'an yang mengandung makna puasa ?
2. Bagaimana eksplorasi kecerdasan emosional terhadap manfaat puasa ?

F. Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian

Adapun tujuan tujuan dibahas permasalahan ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui dan memahami penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an mengenai manfaat puasa dalam tafsir tematik
2. Mengetahui dan memahami manfaat puasa dalam al-Qur'an dalam meningkatkan kecerdasan emosional

Selanjutnya, manfaat dari penelitian yang akan penulis lakukan diantaranya ialah:

1. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (strata 1) di jurusan Ilmu al-Qur'an dan Tafsir di Fakultas UIN SUSKA Riau
2. Untuk Memperkaya khazanah keilmuan di bidang Tafsir al-Qur'an
3. Untuk menambah khazanah dalam bidang ilmu Islam dan menambah wawasan dan pengalaman penulis dalam menyusun karya ilmiah.

Metodelogi Penelitian

Metodelogi berasal terdiri dari 2 kata, yaitu metode serta penelitian. Metode adalah langkah yang sistematis untuk meraih tujuan tertentu. adapun

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

metode digabungkan pada kata logos bermakna ilmu pengetahuan. Dengan demikian metodologi memiliki makna cara melakukan sesuatu dengan memakai pikiran dengan seksama untuk meraih tujuan yang sudah ditentukan.¹³

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini merupakan sebuah penelitian pustaka sepenuhnya yang juga disebut dengan penelitian “*Library Research*” yaitu melakukan penelitian pada buku-buku maupun informasi-informasi yang lain yang berhubungan pada masalah penelitian juga mengutip langsung yang berasal dari kitab Tafsir al-Qurthubi, an-Nur, al-Azhar, al-Munir, kitab-kitab Hadis, jurnal, artikel, maupun buku-buku mengenai puasa dalam meningkatkan kecerdasan emosional. Adapun pendekatan yang dilakukan adalah metode *Tahlili* atau dikenal dengan *deskriptif Analisis* pada eksplorasi kecerdasan emosional dalam manfaat puasa. *At-Tahlili* berasal dari bahasa Arab yaitu *Hallala* yang artinya membuka. Umumnya *Tahlili* bermaksud memaparkan sesuatu terhadap unsur-unsurnya dengan terperinci. Metode *Tahlili* merupakan metode yang senantiasa untuk menerangkan makna ayat Al-Qur’an berdasarkan segi masing-masing, berdasarkan pada urutan yang ada dalam mushaf, yaitu menonjolkan kandungan kata-katanya, munasabah ayatnya, munasabah surah-surahnya, Asababun Nuzul dan hadis-hadis terkait dengannya.¹⁴

2. Sumber Data

a. Data Primer

Adapun data primernya adalah data-data yang berhubungan secara langsung pada permasalahan yang dipaparkan dalam penelitian ini. Sedangkan data primernya realita yang tampak dalam kehidupan sehari-hari yang telah dijelaskan dalam tafsir.

b. Data Sekunder

¹³ Jani Arni, *Metode Penelitian Tafsir*, (Pekanbaru: Pustaka Riau, 2013), hlm. 1

¹⁴ Hujair A. H. Sanaky, *Perkembangan Metode Tafsir Mengikuti Warna Atau Corak Mufassirin*, (Al-Mawarid Journal Of Islamic Law, 2008), hlm. 274.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Data sekunder dalam penulisan ini adalah pada literature-literature yang secara umum dan khusus mengacu pada pembahasan yang sedang dikaji. Data sekunder di penelitian ini diantaranya: Kitab Tafsir al-Azhar, an-Nur, al-Qurthubi, al-Munir, buku-buku tentang puasa dan kecerdasan emosional, serta jurnal-jurnal ilmiah terkait dengannya.

3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun Teknik pengumpulan data adalah langkah yang paling strategis di penelitian. Pada teknik pengumpulan data berikut ini dipaparkan tahapan beserta cara pengumpulan data. diantara langkah-langkahnya yang dipakai di penelitian ini sebagai berikut :

- a. Mengumpulkan buku-buku dan sumber-sumber referensi yang berkaitan dengan penelitian seperti kitab tafsir tematik, buku-buku tentang puasa, jurnal maupun skripsi yang berhubungan dengan puasa dan kecerdasan emosional
- b. Menghimpun data-data yang diperlukan, memahaminya, dan menambah dari referensi lainnya jika dibutuhkan
- c. Peneliti berusaha memahami maksud dari penafsiran terhadap ayat-ayat puasa. Kemudian menyimpulkan suatu data yang konkrit, simple serta mudah dipahami dari penjelasan-penjelasan yang paparkan mufassir

Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang yang diamati.¹⁵

4. Teknik dan Analisis Data

Teknik analisis data merupakan langkah yang paling menentukan dalam penelitian karena analisis data berfungsi untuk menyimpulkan hasil penelitian. Jenis metode yang digunakan peneliti dalam menganalisis data adalah analisis isi. Metode ini disebut teknik yang digunakan sebagai

¹⁵Jusuf, Soewadji, *Pengantar Metodologi Penelitian*, (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2012), hlm. 51.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

acuan yang valid dan dapat ditiru untuk data terkait. Peneliti mencari pola, struktur, dan bentuk yang teratur dari suatu teks, kemudian mengambil kesimpulan menurut kaidah yang telah ditetapkan..¹⁶

Melalui analisis penggunaan konten, kita dapat memperoleh hasil atau pemahaman mengenai berbagai isi pesan dari sumber-sumber yang relevan, sistematis dan objektif. Dengan analisis isi ini akan dilakukan analisis secara langsung terhadap makna yang terkandung dalam sumber data primer dan sekunder terkait, dan berfungsi mengungkap makna simbolik yang samar-samar. Beberapa langkah yang dilakukan peneliti dalam penelitian ini, antara lain : Membaca berbagai buku serta kitab yang merupakan sumber primer dan sekunder penelitian ini, selanjutnya menentukan beberapa kutipan yang memiliki keterkaitan dengan objek penelitian apabila diperlukan. Objek penelitian ini adalah **Eksplorasi Kecerdasan Emosional dalam Manfaat Puasa Perspektif Al-Qur'an**.

- a. Melakukan pengkodean yaitu menyeleksi dan menyeleksi berbagai data yang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dalam penelitian. Artinya mengadaptasi konsep kecerdasan umum dengan konsep kecerdasan sudut pandang Buya Hamka
- b. Dilakukan analisis terhadap manfaat puasa yang diperoleh dari kutipan-kutipan yang telah ditulis dalam kitab Tafsir tematik.
- c. Membuat laporan penelitian dan kesimpulan tentang manfaat puasa dalam meningkatkan kecerdasan emosional yang ada dalam tafsir tematik.

Kemudian setelah dikumpulkan datanya dari berbagai sumber, baik dari data primer seperti pada kitab-kitab Al-Quran dan tafsir maupun data sekunder yaitu hadis dan kitab-kitab pendukung lainnya. Analisis dilanjutkan secara deskriptif kualitatif yaitu dengan cara: menguraikan, menyajikan, menjelaskan secara tegas dan sejelas-jelasnya seluruh permasalahan yang ada. Kemudian mengumpulkannya secara deduktif

¹⁶ Lexy J Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: PT. Remaja Rosdakarya, 2014), hlm. 279.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yaitu dengan menarik kesimpulan dari pertanyaan umum ke pertanyaan khusus sehingga hasil penelitian ini dapat dipahami dengan mudah. Adapun metode analisis yang penulis gunakan yaitu analisis deskriptif. Yaitu untuk mendeskripsikan manfaat puasa menurut mufassir klasik dan kontemporer dalam surah Al-Baqarah ayat 183, surat ali-Imran: 41, surat al-Ahzab: 35 dan surah Maryam: 26.

5. Sistematika Penulisan

Berikut ini adalah sistematika pembahasan yang merupakan hal penting tentang isi skripsi, dimana antara satu dengan komponen yang lainnya saling memiliki kaitan dalam kesatuan yang utuh. Maka penulis pun membagi tulisan ini kedalam bab dan sub bab sebagai berikut :

BAB I Merupakan pendahuluan berisi latar belakang masalah dan tujuannya penegasan istilah pada judul, identifikasi masalah, batasan serta rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya berisi Metode penelitian yang dimulai dari jenis penelitian, sumber data penelitian, teknik pengumpulan data, dan teknik analisis data.

BAB II Kajian terhadap teori yang dipakai, pembahasan ini meliputi pembahasan tentang menurut Mufassir dan ruang lingkupnya dengan kecerdasan emosional. Kemudian penulis juga memuat tinjauan kepustakaan yang dimaksudkan untuk menjelaskan dimana posisi penulis dalam melakukan penelitian.

BAB III Berisi tentang penafsiran al-Qurthubi, Hasbi Asy-Syiddiqi, Buya Hamka dan Wahbah az-Zuhaili dalam surat al-Baqarah ayat 183, ali-Imran ayat 41, Maryam ayat 26 dan surat al-Ahzab ayat 35.

BAB IV Pembahasan serta analisis data yang merupakan titik fokus jawaban dari penulisan ini yang memuat tentang eksplorasi kecerdasan emosional dalam manfaat puasa perspektif al-Qur'an.

BAB V Merupakan penutup yang mana berisikan kesimpulan penelitian serta saran-saran dari penulis terhadap para yang dianggap penulis penting untuk kemajuan dan kelanjutan penelitian yang lebih baik dari ini

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Landasan Teori

1. Puasa

a. Pengertian

Asal kata puasa adalah “*Shama-yashumu-shaumun-syiaman*” yang bermakna “menahan atau imsak”. Adapun didalam istilah syara’ yaitu menahan diri atas segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa yaitu mulai dari terbitnya fajar sampai hilangnya matahari yang mana mengharap *ridho* Allah SWT karena melaksanakan perintahnya serta niat maupun syarat-syarat yang sudah ditentukan.¹⁷

Puasa ini di terapkan oleh Nabi SAW dalam kehidupannya sehingga umat Islam mengikutinya dan hampir setiap hari dan menjalankannya dengan penuh semangat. Kemudian pada akhirnya Nabi SAW memberi batasan karena puasa yang berlebihan (*wishal fasting*) seperti yang dilakukan oleh Nabi SAW. Yang menyebabkan mereka (para sahabat) lemah dan tidak berdaya secara fisik. Sehingga hal ini perlu ditindak lanjuti oleh Nabi SAW. Selain puasa yang dilakukan pada bulan Ramadan yang berlangsung sejak terbit matahari hingga terbenamnya matahari, ada juga beberapa puasa pada hari-hari tertentu dalam penanggalan Islam yang biasa disebut dengan puasa sunnah, yaitu puasa berdasarkan teladan Nabi Muhammad SAW.¹⁸

Nabi SAW bersabda “*Demi Allah yang jiwaku didalam tangannya. Sesungguhnya bau busuk mulut orang yang berpuasa, akan lebih harum disisi Allah dari pada bau kasturi.*”

Puasa artinya menahan segala sesuatu yang membatalkannya dan tidak boleh merusak nilai pahala. Menurut Imam Al-Ghazali, puasa dibagi menjadi tiga tingkatan, yaitu: 1) Puasa umum adalah puasa yang

¹⁷ Abu Malik Kamal Bin As-Sayyid Salim, “*Shahih Fikih Sunnah Lengkap*”, (Jakarta: Pustaka Azzam, 2006), hlm. 138.

¹⁸ I Cyril Glasse, “*Ensiklopedi Islam (Ringkas), Diterjemahkan Oleh Ghufron A. Mas’Adi*”, Cet. 1, (Jakarta: PT. Raja Grafindopersada, 1996), hlm. 317.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hanya berupa menahan diri dari segala makan, minum, dan hubungan seksual. 2) Puasa khusus, artinya selain puasa umum ia juga menahan diri dari perkataan, pengamatan dan perbuatan bagian tubuh yang selalu cenderung buruk. 3) Puasa khusus al-khusus dimainkan selain puasa umum dan khusus di atas, juga disempurnakan dengan puasa hati. Puasa hati artinya menahan hati dari berpikir, berfantasi atau bahkan membayangkan hal-hal duniawi yang rendah selama berpuasa.

Menurut Yusuf al-Qardawi, puasa berarti menahan diri dan mencegah nafsu makan, minum, bermalas-malasan, dan sejenisnya sepanjang hari, yaitu sejak terbitnya fajar siddiq (waktu subuh) hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib) dengan niat tunduk dan mendekati diri. Allah SWT. Rasulullah SAW bersabda: “*Orang yang berpuasa mendapatkan kebahagiaan ketika berbuka dan kebahagiaan ketika bertemu dengan Tuhannya.*” (HR. Al-Tirmidzi).¹⁹

b. Dalil Puasa dalam Al-Qur’an

Berdasarkan dalil Al-Qur’an, sunnah dan *ijma’*, puasa di bulan Ramadan merupakan salah satu rukum dan *fardhu* (kewajiban) dalam Islam. Dalil Al-Qur’an adalah firman Allah dalam Q.S Al-Baqarah; 183 sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman! Diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”²⁰

Dalil dari Sunnah adalah sabda Nabi SAW sebagai berikut:

عَنْ أَبِي عَبْدِ الرَّحْمَنِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عُمَرَ بْنِ الْخَطَّابِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ : بُنِيَ الْإِسْلَامُ عَلَى خَمْسٍ : شَهَادَةِ أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَ

¹⁹ Arif M. Riswanto, “*Mukjizat Lailatul Qadar: Menemukan Berkah pada Malam Seribu Bulan*”. Cet.1 (Bandung; Mizania, 2007), hlm. 34

²⁰ Tim Penerjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an Tafsir...*, hlm. 29

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

أَنَّ مُحَمَّدًا رَسُولُ اللَّهِ وَإِقَامِ الصَّلَاةِ وَإِيتَاءِ الزَّكَاةِ، وَحَجِّ الْبَيْتِ، وَصَوْمِ رَمَضَانَ. (رواه البخاري و مسلم)

“Abu Abdurrahman Abdullah bin Umar bin Khaththab Radhiyallahu anhuma berkata : Aku pernah mendengar Rasulullah Shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “Islam dibangun atas lima perkara. (1) Persaksian bahwa tiada Tuhan selain Allah, dan Muhammad Rasul Allah, (2) mendirikan shalat, (3) mengeluarkan zakat, (4) melaksanakan ibadah haji, dan (5) berpuasa Ramadhan”. [HR Bukhari dan Muslim].²¹”

c. Syarat dan Rukun Puasa

Puasa akan dianggap sah dengan dua syarat berikut ini:

- 1) Harus suci dari *nifas* maupun *haid*
- 2) Niat untuk melaksanakan puasa

Selanjutnya rukun puasa diantaranya :

- 1) Niat berpuasa karena mengarap ridha Allah SWT
- 2) Menahan diri atas segala hal yang bisa membatalkan puasa misalnya : minum dan makan serta berhubungan suami istri terbit fajar hingga terbenam matahari.²²

Kemudian diantara sunnah puasa ada enam, yaitu 1) menahan waktu makan dan mengakhirinya 2) Memulai puasa dan berbuka dengan memakan kurma 3) melaksanakannya secara ikhlas 4) Beramal shaleh 5) Banyak bersedekah agar meneladani Nabi 6) memperbanyak tadarrus al-Qur'an dan I'tikaf. ²³

Sedangkan yang dapat membatalkan puasa antara lain : 1) Sengaja memasukkan sesuatu ke dalam rongga badan, 2) Muntah dengan sengaja 3) Haid dan nifas 4) Jima' pada siang hari atau subuh

²¹ M. Nashiruddin Al Albani, “Ringkasan Shahih Bukhari”, Cet. 1 (Jakarta: Gema Insani Press, 2003), hlm. 20

²² Al-Asqalani, Ibnu Hajar, *Fathul Baari' (Penjelasan Kitab Shahih Albukhari)*. Terj Amiruddin, (Jakarta: Pustaka Azzam. 2014), hlm. 3426

²³ Khairun Natasya, “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Abi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa”, (SKRIPSI. Pekanbaru : UINSUSKA Riau, 2021,) hlm. 42

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

telah muncul shadiq 5) Gila genap padahal hanya sebentar 6) Mabuk atau pingsan seharian 7) Murtad, yaitu meninggalkan Islam.²⁴

d. Pembagian Puasa

1) Puasa dalam al-Qur'an

Puasa terbagi dua dalam al-Qur'an yaitu :

- a) Puasa seperti biasa, yaitu menahan diri atas makan mulai dari terbitnya fajar shodiq sampai terbenamnya matahari di ufuk barat.. Inilah puasa secara umum yang dibahas dalam al-Qur'an dengan kata الصيام, yang bermakna suatu proses menahan diri dari banyaknya godaan secara fisik maupun non fisik. Dalam al-Qur'an surah al-Baqarah : 183, 187, 196, Q.s An-Nisa: 92, Q.s al-Maidah: 89, 95, dan Q.s al-Mujadilah: 4. Ayat-ayat tersebut menjelaskan dengan 4 poin yaitu: dalil kewajiban puasa, ketentuan-ketentuan dalam berpuasa, puasa sebagai kafarat, dan pujian terhadap orang yang berpuasa tersebut.
- b) Puasa menahan diri dari berbicara. Dalam artian “sesorang menahan diri dari berbicara yang sia-sia, dan senantiasa berdzikir kepada Allah SWT. Ketika orang bertanya padanya maka ia jawab dengan isyarat. Selanjutnya puasa ini menjadi wajib karena dinazarkan. Dalam Islam sesuatu yang baik (mudah) apabila di nazarkan maka hukumnya sama seperti sholat, bersumpah, berhutang artinya harus ditunaikan. Dalam al-Qur'an puasa ini menggunakan kata الصوم, dalam al-Qur'an termuat dalam surah Maryam: 26, Dalam ayat tersebut, para mufassir mengartikan *shaum* dengan *al-shamt* yang bermakna diam; tidak berkata dan menahan diri dari berkata. Hal tersebut dipertegas dengan kalimat setelahnya, *fa lan ukallima al-yauma*

²⁴ Khairun Natasya, “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Abi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa”, (SKRIPSI. Pekanbaru : UINSUSKA Riau, 2021), hlm. 43

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

insiyya, Aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun hari ini. Ternyata, bagi orang tertentu, lebih sulit berpuasa bicara daripada berpuasa makan dan minum serta berhubungan suami istri. Mungkin karena itulah maka Allah SWT meminta Nabi Zakaria berpuasa untuk berbicara selama tiga malam. "Dia (Zakaria) berkata: Ya Tuhanku, berilah aku suatu tanda; (Allah) berfirman, "Tandamu ialah engkau tidak dapat berbicara dengan manusia selama tiga malam, padahal engkau sehat." (QS Maryam/18:10).

2) Puasa dalam hukum Syari'at Islam

a) Puasa Wajib

Puasa wajib adalah puasa yang harus dilaksanakan setiap insan dan demikian waktunya sudah ditetapkan oleh Allah SWT yaitu di bulan suci Ramadhan yang. Selain itu diwajibkan pula puasa qadha ramadhan yang batal karena udzur atau rukhshah (keringanan hukum) yang dibenarkan oleh Islam.

Misalnya karena sakit, bepergian dan lain sebagainya. Wanita yang sedang nifas atau sedang menstruasi tidak diwajibkan berpuasa. Sebab puasa yang dilakukan saat haid dan melahirkan tidak sah. Namun jika ia suci dari haid atau nifas, maka ia wajib mengqadha sisa puasanya. Berbeda dengan orang yang sedang sakit atau dalam perjalanan (kecuali dalam keadaan sulit), jika ia berpuasa maka puasanya sah.²⁵

Selanjutnya dikenal puasa nazar ialah menjadikan ibadah sunnah menjadi ibadah yang wajib, apabila ada harapan yang dinazarkan dengan pelaksanaan ibadah

²⁵ Ahmad Khoiron Mustafit, "Kupas Tuntas Puasa", Cet. 1 (Jakarta: Qultummedia, 2004), hlm. 43

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tersebut.²⁶ Dan yang terakhir yaitu puasa kaffarah yaitu puasa yang wajib dibayar sebagai hukuman atas kesalahan yang diperbuat yang bertalian dengan ibadah kepada Allah atau langsung dengan Allah.²⁷ Hal ini bisa terjadi apabila bersetubuh di waktu ihram, melanggar sumpah, dan kaffaran pembunuhan sengaja.²⁸

b) **Puasa Sunnah**

Puasa ini menjadi sunnah karna meneladani perbuatan Rasulullah SAW diantaranya:

- 1) Puasa Senin-Kamis yaitu hari dibukanya pintu syurga²⁹
- 2) Puasa pada hari Arafah yakni pada tanggal 9 Dzhulhijjah
- 3) Puasa Asy-Syura yaitu pada 10 Muharram yang dapat menghapus dosa setahun yang lalu.
- 4) Puasa enam hari pada bulan Syawal yaitu berpuasa yang ini dilakukan setelah hari, boleh dilaksanakan mulai tanggal dua Syawal selama enam hari secara berturut-turut maupun secara acak. Adapun ganjarannya yaitu mendapatkan pahala yang setara dengan orang yang dia berpuasa selama satu tahun.
- 5) Selanjutnya Puasa Daud yakni sehari puasa dan pada hari selanjutnya berbuka. Puasa ini adalah yang paling afdhal dari puasa lainnya.³⁰
- 6) Puasa 3 hari pada pertengahan pada bulan Hijriyah (13, 14, 15) atau dikenal puasa *Ayyamul Bidh* (puasa putih) yang

²⁶ Sarwat, A. “*Puasa Buka Hanya Saat Ramadhan*”, (Jakarta: Kalil), hlm 25-26

²⁷ Mustafit, A. Khoiron.” *Kupas Tuntas Puasa*”, hlm. 43-44.

²⁸ Intan Nurfadilah, *Puasa Dalam Islam Dan Katolik*, (SKRIPSI, Pekanbaru: UINSUSKA Riau, 2022), hlm. 20-21

²⁹ Ubaidurrahim El – Hamdy, *The Miracle Of Puasa Senin Kamis*, Cet. 1 (Jakarta Selatan: Pustaka Wahyu Qolbu, 2014), hlm. 23.

³⁰ Khairun Natasya, “Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Abi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa”, (SKRIPSI. Pekanbaru : UINSUSKA Riau, 2021), hlm. 47

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mana pahalanya sangat besar bagaikan berpuasa setiap tahun.

- 7) Puasa Sya'ban (*Nisfu Sya'ban*) merupakan bulan Nabi Muhammad SAW yang mana beliau sering berpuasa penuh satu bulan. Karena itu umat islam pun disunnahkan berpuasa.

c) Puasa Haram

Puasa yang haram dilakukian pada hari-hari tertentu seperti hari raya Idul Fitri, Idul Adha, hari Tasyrik, dan pada hari syak (jika tanpa sebab) serta puasa tanpa adanya izin suaminya.³¹

d) Puasa yang Makruh

Adapun puasa makruh merupakan puasa yang dilakukan atas dasar kemampuan yang tidak terlalu dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW. Diantara termasuk didalam puasa yang makruh adalah puasa yang dilakukan setiap hari Jum'at semata, Sabtu saja, Minggu saja.³² Selain itu, puasa sehari atau 2 hari sebelum Ramadhan.

e. Hikmah Berpuasa**1) Hikmah secara ruhani yaitu:**

- a) Mampu menundukkan pandangan, tidak mengembara dari hal-hal yang menyibukkan hati karena mengingat Allah dan membuat manusia lupa akan akhirat.
- b) Puasa adalah proses mendidik hawa nafsu dan jihad ruhani, membiasakan sabar, dan merevolusi kebiasaan. Jagalah lidah dari perkataan yang buruk, dusta dan fitnah. Jagalah telingamu untuk tidak mendengarkan hal-hal yang terlaknat.

³¹ Aulia Rahmi, "Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual", Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam Vol. 3 No. 1 (Januari, 2015), hlm. 99.

³² Khairun Natasya, "Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Abi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa", (SKRIPSI: UINSUSKA Riau, 2021), hlm. 48-49

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c) Menahan anggota tubuh yang lain dari segala sesuatu yang haram.
- d) Tidak bisa makan lebih banyak saat berbuka puasa.
- e) Hati orang yang berpuasa setelah berbuka harus tetap berada dalam raja dan khauf, karena ia tidak dapat mengetahui apakah puasanya dikabulkan atau tidak.³³

2) Hikmah berpuasa terhadap kesehatan mental diantaranya :

- a) Mengurangi kecemasan diri, hal ini diketahui dari penelitian Dr. Nada Omer Mohamed Elbashir from Burjeel Hospital, reported by Alarabiya, explained that one of the benefits of fasting for mental health is reducing symptoms of depression such as anxiety. Not only that, fasting has also been proven to increase neurotransmitters, a chemical component that is important for the brain. As a result, the body becomes aware, responds quickly, and 'functions' as it should.³⁴
- b) Mengurangi risiko depresi, menurut penelitian dari Iran *Journal of Nursing and Midwifery* yang dikutip Everyday Health menunjukkan bahwa selama puasa Ramadhan terjadi penurunan gejala depresi pada partisipan. Namun dalam perkembangannya hubungan puasa dengan risiko depresi masih perlu dikaji lebih lanjut. Jika seseorang memiliki gangguan atau masalah kesehatan mental sebelumnya, dapat juga berkonsultasi dengan ahlinya sebelum berpuasa.
- c) Membantu mengurangi stres, hal ini berdasarkan penelitian dari Everyday Health, Ketan Parmar, psikiater asal Mumbai, India, mengatakan bahwa selama berpuasa hormon stres/kortisol dalam tubuh lebih terjaga. Pasalnya, tubuh akan

³³ Salim, A., Malik, "Shahih Fikih Sunnah, Diterjemahkan Oleh Besus Hidayat Amir", C.2. (Jakarta: Pustaka Azzam, 2007), hlm. 79.

³⁴ Nika Audina, 7 Manfaat Puasa Ramadan untuk Kesehatan Mental, Dikutip dari: <https://glints.com/id/lowongan/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-mental/> di akses pada: 09 Juni 2023 Pukul 07.25

terasa lebih rajin dan rapi dalam mengatur jadwal makan dan minumnya. Alhasil, Anda akan cenderung lebih mudah mengendalikan stres saat berpuasa. Tak hanya itu, puasa juga dipercaya dapat meningkatkan kemampuan berpikir dan menjernihkan pikiran.

- d) Mempraktikkan perawatan diri, Dr. Nashtei, psikiater dari Modern Hospital Dubai, masih melaporkan tentang Alarabiya, menyatakan bahwa untuk menjaga kesehatan fisik dan mental selama puasa Ramadhan, penting untuk mengajarkan perawatan diri. Termasuk memperhatikan asupan nutrisi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi. Kurangnya nutrisi dan dehidrasi dapat menyebabkan gejala fisik gangguan kesehatan mental. Selain itu, bertemu banyak orang dan bersosialisasi dapat membantu mengurangi rasa terlindungi. Meningkatkan tekad. Will power hal ini karena proses menahan diri dari yang diinginkan adalah hal yang sangat sulit.
- e) Meningkatkan rasa empati, hal ini karena dengan berpuasa Anda akan menjadi lebih sadar dan memahami banyak sudut pandang. Hal ini juga sudah diajarkan sejak kecil, bahwa dengan berpuasa kita bisa menghargai orang lain dan lebih bersyukur. Ternyata hal ini juga membawa dampak baik bagi mental, karena secara tidak langsung dapat melatih keinginan untuk peduli dan berempati terhadap orang lain.
- f) Melatih pengendalian diri, yaitu mengetahui saat mengendalikan diri agar tidak membatalkan sebelum waktunya, ada wujud prestasi yang harus dihargai oleh diri sendiri. Selain itu, anda juga menjalankan agama dan kewajiban agama serta meningkatkan kesehatan tubuh. Hal ini tidak dapat dilakukan tanpa adanya pengendalian diri yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

baik. Anda akan merasa puas dan semakin percaya diri karena sudah berhasil mengendalikan diri dengan baik..³⁵

3) Hikmah puasa terhadap kesehatan fisik

Diantara hikmahnya bisa kita lihat sebagai berikut:

1. Dari segi fisika telah dibuktikan secara empiris secara ilmiah. Jika seseorang lapar, membungkusnya akan memberikan refleksi fisik pada otak, sehingga lambung mengeluarkan enzim pencernaan. Zat ini akan menimbulkan rasa sakit terutama bagi penderita maag. Namun bagi orang yang berpuasa, rasa sakit ini tidak muncul.
2. Istirahatkan tubuh yaitu organ pencernaan yang dapat menghancurkan racun dalam tubuh sehingga tubuh terasa lebih baik.
3. Oleh Dr. M Aljauhari dalam penelitiannya mengatakan bahwa puasa dapat memperkuat pertahanan kulit, sehingga mencegah penyakit kulit akibat kuman berukuran besar yang masuk ke dalam tubuh manusia.
4. Dapat mengurangi potensi serangan jantung karena puasa dapat mencegah peningkatan kadar hormon katekolamin dalam darah akibat kemampuan mengendalikan diri.³⁶

2. Kecerdasan Emosional

a. Pengertian

Kecerdasan emosional merupakan kemampuan menghadapi masalah dengan tenang dan sabar. Seseorang dapat terus berusaha terus menerus tanpa henti. Meraih kesuksesan dengan kecerdasan emosional bukanlah suatu hal yang mudah, kecuali bagi mereka yang beriman dan bertakwa kepada Allah SWT, Sang Khaliq. Ajaran Islam erat kaitannya

³⁵ Nika Audina, 7 Manfaat Puasa Ramadan untuk Kesehatan Mental, di kutip dari: <https://glints.com/id/lowongan/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-mental/> di akses pada: 09 Juni 2023 Pukul 07.25

³⁶ Aulia Rahmi, Puasa dan Hikmahnya terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spritual, *Jurnal: Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh* Vo. 3 No 1, 2015, hlm. 101-102

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan kecerdasan emosional dan spiritual seperti konsistensi (*istiqomah*), rendah hati (*tawadzu'*), usaha dan penyerahan diri (*tawakkal*), keikhlasan (*ikhlas*), totalitas (*kaffah*), keseimbangan (*tawazun*), integritas dan kesempurnaan (*ihsan*). Semua itu disebut *akhlakul karimah*. Hal ini dijadikan tolak ukur kecerdasan emosional.

Islam telah membahas persoalan-persoalan yang lebih rinci mengenai kehidupan. Salah satunya adalah Islam selalu menekankan pentingnya mengendalikan diri dan mengendalikan emosi. Islam sebenarnya telah menjelaskan pentingnya kecerdasan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sesuai dengan surat Al-Hajj [22] ayat 46: *“Maka apakah mereka tidak berjalan di muka bumi, lalu mereka mempunyai hati yang dengan itu mereka dapat memahami atau mempunyai telinga yang dengan itu mereka dapat mendengar? Karena sesungguhnya bukanlah mata itu yang buta, tetapi yang buta, ialah hati yang di dalam dada.”*³⁷

Hati yang dimaksud dalam ayat ini adalah “akal sehat dan hati yang suci, serta telinga tanpa menyebut mata” karena yang ditekankan adalah kebebasan berpikir jernih untuk dapat menemukan kebenaran bagi diri sendiri.

Orang yang tidak bisa menggunakan akal sehat dan pendengarannya dinilai buta hatinya sesuai ayat tersebut. Jadi hati mempunyai peranan yang sangat penting dalam menentukan tindakan seseorang. Hati yang bersih hanya milik mereka yang mampu mengatur emosinya.³⁸

b. Faktor kecerdasan emosional dalam islam

Dalam Islam, faktor pengukur tingkat kecerdasan emosional dapat dilihat dari bagaimana kesadaran diri ditekankan, sehingga kelak Anda mengetahui apa yang sedang Anda rasakan pada saat tertentu, peka

³⁷ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 338.

³⁸ Rahmawati Ayuni, Hubungan Antara Sels Compassion Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Korban Bullying Di Kota Pekanbaru, (*SKRIPSI*, Pekanbaru : UINSUSKA Riau, 2022), hlm. 11.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap hati nurani, dan mampu menunda kesenangan sebelum Raih tujuan Anda dan dapat pulih kembali dari stres emosional. Dalam Al-Qur'an faktor-faktor yang dijelaskan adalah sebagai berikut:

- 1) Kesadaran diri (Q.S Az-Zumar [39] : 15) yaitu:

فَاعْبُدُوْهُۤ اِمَّا شَيْءٌۭ تُّمَّۭ مِنْۭ دُوْنِهٖۤ اِنَّ اِلٰهَۤنَا خَسِرُوْنَ الَّذِيْنَ
خَسِرُوْۤا اَنْۭ فُتْسِحُوْۤا وَاٰلِيْهِمْۭ يَوْمَۥمُ الۡقِيٰمَةِۤ اِلَّا
ذٰلِكَ هُوَالۡخَسِرٰنُ
اَلۡمُتَّبِعِيْنَ

“Maka sembahlah selain Dia sesukamu! (wahai orang-orang musyrik).¹ Katakanlah, "Sesungguhnya orang-orang yang rugi ialah orang-orang yang merugikan diri mereka sendiri dan keluarganya pada hari Kiamat." Ingatlah! Yang demikian itu adalah kerugian yang nyata.”³⁹

Juga di dalam surat al-Hasyr [59] : 18 sebagai berikut :

يٰۤاَيُّهَا الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا اتَّقُوا اللّٰهَ وَاَتَّقُوْۤا اللّٰهَ اِنَّ اللّٰهَ
خَبِيْرٌۭۤ اَبۡرَۡرٌۭۤ a

“Wahai orang-orang yang beriman! Bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah. Sungguh, Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”⁴⁰

- 2) Kontrol diri (Q.S Ar-Rad: 28) yaitu:

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمِئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗ اِلَّا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوْبُ ۗ
”(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

- 3) Sikap empati pada orang lain (Q.S al-Balad: 17)

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۗ

³⁹ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 461.

⁴⁰ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 549.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

“Kemudian dia termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih.”

4) Kecakapan Sosial⁴¹ (Q.S Ali-imran: 103)

وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا ۗ وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ .

“Dan berpegangteguhlah kamu semuanya pada tali (agama) Allah, dan janganlah kamu bercerai berai, dan ingatlah nikmat Allah kepadamu ketika kamu dahulu (masa jahiliah) bermusuhan, lalu Allah mempersatukan hatimu, sehingga dengan karunia-Nya kamu menjadi bersaudara, sedangkan (ketika itu) kamu berada di tepi jurang neraka, lalu Allah menyelamatkan kamu dari sana. Demikianlah, Allah menerangkan ayat-ayat-Nya kepadamu agar kamu mendapat petunjuk..”⁴²

Berdasarkan konsep tersebut, ternyata terdapat suatu solusi atau latihan yang dapat dilakukan dalam meningkatkan kecerdasan emosional yaitu “puasa”. Karenanya di al-Qur’an dijelaskan tentang urgensinya yang wajib dilaksanakan khususnya di bulan Ramadan dengan kata “*khairullakum*” dalam surah al-Baqarah: 184 sebagai berikut:

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ ۗ فَمَنْ كَانَ مِنكُمْ مَّرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ وَعَلَىٰ الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ ۗ فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ

“(Yaitu) beberapa hari tertentu. Maka barangsiapa di antara kamu sakit atau dalam perjalanan (lalu tidak berpuasa), maka (wajib mengganti) sebanyak hari (yang dia tidak berpuasa itu) pada hari-hari yang lain. Dan bagi orang yang berat menjalankannya, wajib membayar fidyah, yaitu memberi makan seorang miskin. Tetapi barangsiapa dengan kerelaan hati mengerjakan kebajikan, maka itu lebih baik baginya, dan puasamu itu lebih baik bagimu jika kamu mengetahui.”⁴³

⁴¹ Stephani Raihana, “Kecerdasan Emosional Dalam al-Qur’an”, (Schema, Jurnal Psikologi Vol. 3 No. 1, Mei 2017: Universitas Islam Bandung), hlm. 38-43.

⁴² Tim Penerjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an Tafsir...*, hlm. 64.

⁴³ Tim Penerjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an Tafsir...*, hlm. 29.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Kemudian dari puasa yang utama adalah pahala yang istimewa, Dari Abu Hurairah bahwa Rasulullah SAW Bersabda:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: كُلُّ عَمَلٍ
ابْنِ آدَمَ يُضَاعَفُ الْحَسَنَةُ عَشْرُ أَمْثَالِهَا إِلَى سَبْعِمِائَةِ ضِعْفٍ، قَالَ اللَّهُ عَزَّ
وَجَلَّ: إِلَّا الصَّوْمَ فَإِنَّهُ لِي وَأَنَا أَجْزِي بِهِ، يَدَعُ شَهْوَتَهُ وَطَعَامَهُ مِنْ أَجْلِي، لِلصَّائِمِ
فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ فِطْرِهِ، وَفَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ، وَلِخُلُوفٍ فَمِ الصَّائِمِ أَطْيَبُ
عِنْدَ اللَّهِ مِنْ رِيحِ الْمِسْكِ

“Dari Abu Hurairah radliallahu anhu, dia berkata, Rasulullah shallallahu alaihi wasallam bersabda, ‘Setiap amal anak Adam dilipatgandakan pahalanya. Satu (amal) kebaikan diberi pahala sepuluh hingga tujuh ratus kali. Allah azza wajalla berfirman, ‘Kecuali puasa, karena puasa itu adalah bagi-Ku dan Akulah yang akan membalasnya. Sebab, dia telah meninggalkan nafsu syahwat dan nafsu makannya karena-Ku.’ Dan bagi orang yang berpuasa ada dua kebahagiaan. Kebahagiaan ketika dia berbuka, dan kebahagiaan ketika dia bertemu dengan Rabb-Nya. Sesungguhnya bau mulut orang yang berpuasa lebih wangi di sisi Allah daripada wanginya kesturi.’⁴⁴

Selain mendapatkan pahala yang tiada diketahui besarnya, maka menimbulkan sebuah keurgensian yang lebih besar. Salah satunya adalah dalam berpuasa seseorang akan membuat pelakunya sadar bahwa dirinya dalam keadaan puasa sehingga mampu mengontrol Kemarahan atau hal negatif lainnya, serta memiliki semangat yang kuat karena otak senantiasa mengajak untuk melakukan kebaikan-demi kebaikan. Selanjutnya, dengan berpuasa membuat rasa empati terhadap orang lain khususnya yang miskin dan kelaparan karena sudah merasakan apa yang mereka rasakan, selain itu, seorang diajak agar memiliki kecakapan sosial yang berlandaskan kejujuran.

⁴⁴ Hadis ini diriwayatkan oleh Bukhari (no. 1894) dan Muslim (no. 1151). Redaksi hadis ini menurut periwayatan Muslim dari sahabat Abu Hurairah *radhiyallahu anhu*. Imam Muslim juga meriwayatkan hadis ini dari sahabat Abu Said al-Khudri *radhiyallahu anhu*, no. 165

Literature Review

Tinjauan Pustaka merupakan kajian terhadap penelitian terdahulu yang memuat informasi dari penelitian serupa yang pernah dilakukan sebelumnya, Hal ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguraikan konsep, teori atau model sebagai kelanjutan, perbaikan atau penyempurnaan. Meskipun penulis menemukan beberapa artikel dan karya yang membahas topik ini, namun ada aspek yang belum diteliti oleh penulis lainnya, diantaranya seperti:

1. Andala (2023) dalam skripsinya: *Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al-Mujtahadah Pekanbaru*.⁴⁵ Fokus penelitian ini pada nilai pengaruhnya, dan hasilnya mengatakan nihil. Karena yang dinilai adalah secara umum.
2. Mela Septiani (2022) dalam skripsinya: *Makna Dan Urgensi Puasa Di Era Global Dalam Buku Ramadhan, Maaf, Kami Masih Sibuk Karya Ahmad Rifa'i Rif'an*.⁴⁶ Pada penelitian ini dijelaskan urgensi puasa khusus berdasar pada buku “maaf, kami masih sibuk.
3. Khairun Natasya (2021) dalam skripsinya: *Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Adi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa*.⁴⁷ Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai pendidikan akhlaknya adalah ikhlas, sabar, syukur, jujur, amanah. Namun yang menjadi objek penelitian antara peneliti ini dengan penulis di skripsi sekrang berbeda.
4. Ira Novina Nursari (2020) dalam tesisnya: *Hubungan Kebiasaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Darul Ulum Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar*.⁴⁸ Hasil penelitian ini mengungkap adanya hubungan

⁴⁵ Mandala, “Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Aktivitas Belajar Siswa di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al- Mujtahadah Pekanbaru”. (*Skripsi* :UINSUSKA Riau, 2023)

⁴⁶ Mela Septiani, Makna dan Urgensi Puasa Di Era Global Dalam Buku Ramadhan, Maaf, Kami Masih Sibuk Karya Ahmad Rifa'i Rif'an. (*Skripsi*: UINSUSKA Riau, 2022)

⁴⁷ Khairun Natasya, Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Adi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa. (*Skripsi* : UINSUSKA Riau 2021)

⁴⁸ Ira Novina Nursari, Hubungan Kebiasaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Darul Ulum Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. (*Thesis*: UINSUSKA Riau, 2020)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

terhadap kesehatan mental, akan tetapi tidak dijelaskan konsep keterhubungannya bagaimana.

5. Ira Novina Nursari (2018) dalam skripsinya: *Pengaruh Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kabupaten Kampar*.⁴⁹ dalam penelitian ini fokus kepada jumlah nilai pengaruh yang muncul yaitu 61%. Namun, Dalam hal variabel penilaian berfokus kepada materi-materi secara umum.
6. Skripsi Yulna Reci (2018) dalam skripsinya yang berjudul: *Pengaruh Amalan Ibadah Puasa Ramadhan Terhadap Tingkah Laku Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar*.⁵⁰ Fokus kajian ini adalah terhadap jumlah persenan pengaruh yang terjadi antara amalan ibadah di bulan ramadhan yang dilaksanakan dengan akhlak atau tingkah laku mereka pada masa itu.
7. Skripsi Zakiah Ulfah (2016) dalam skripsinya yang berjudul: *Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan*.⁵¹ Fokus kajian ini adalah apabila ibadah puasa didasari dengan keimanan dan mengharap ridha Allah semata-mata maka keberkahan puasa akan sangat terasa. pergerakan dan sufi yang tidak tercatat dalam penelitian lainnya
8. Jurnal Siti Khodijah (2023) yang berjudul : *Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains*.⁵² Yang hasilnya tidak jauh berbeda dengan artikel lainnya yaitu berempati, sadar akan pentingnya kedekatan kepada tuhan dan hal moral lainnya dalam pandangan.

⁴⁹ Ira Novina Nursari, "Pengaruh Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur'an Kabupaten Kampar". (Skripsi : UINSUSKA Riau, 2018)

⁵⁰ Yulna Reci, "Pengaruh Amalan Ibadah Puasa Ramadhan Terhadap Tingkah Laku Siswa di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar". (Skripsi: UINSUSKA Riau, 2018)

⁵¹ Zakiah Ulfah, "Manfaat Puasa dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan". (Skripsi: UINSUSKA Riau, 2016)

⁵² Siti Khodijah, "Manfaat Puasa dalam Perspektif Islam dan Sains", (Jurnal Nihaiyat: Vol. 2 No. 1 April 2023)

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Skripsi Sri Astutik (2006) yang berjudul : *Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*⁵³. Hasil skripsi ini fokus kepada manfaat secara langsung yang poinnya terbatas pada 4 poin tentang taqwa, empati, kepedulian sosial, dan meredam marah.
10. Jurnal Aulia Rahmi (2015) yang berjudul : *Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Mental Spritual*⁵⁴ hasil jurnal ini menitik beratkan pada hal fisik dan kesehatan

Setelah penulis menelaah dan mehami lebih baik, seluruh kajian tentang puasa ini telah dipaparkan dengan sangat baik, namun tidak menjawab realita kehidupan yang mengatakan bahwa puasa bukannya mencerdaskan tapi malah membuat pelakunya semakin tidak bermoral dengan rakus makan, banyak tidur bahkan malas belajar. Maka hadirnya penelitian ini akan mencoba menjawab dengan mengeksplorasi kecerdasan emosioanl yang terdapat dalam manfaat puasa yang bermanfaat bagi para pembacanya, *insyaAllah*.

⁵³ Sri Astutik, *Manfaat Puasa bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*” (Skripsi : Universitas Sunan Kalijaga, 2006)

⁵⁴ Aulia Rahmi, “Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spritual” (Jurnal Studi Pemikiran Vol. 3 No. 1, Januari 2015)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB III PEMBAHASAN TAFSIR

Penafsiran Ayat al-Qur'an

1. *Tafsir al-Jami' liahkam al-Qur'an wa al-Mubayyin Lima Tdhammanahu Min as-Sunnah wa Ayi al-Fur'qan* Karya Imam al-Qurthubi (1950)

a. Penafsiran Surat al-Baqarah Ayat 183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”⁵⁵

Makna *shoum* dalam ayat ini ditafsirkan oleh Imam al-Qurthubi “menahan dan menghindarkan dari sesuatu atau perpindahan dari suatu keadaan ke keadaan lainnya”. Karena hal inilah, perpindahan sikap Maryam yang awalnya biasa berbicara, pada saat beliau diam dimaknai puasa.⁵⁶ Rasulullah SAW bersabda : “Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan yang mungkar (misalnya berbohong atau juga berghibah), dan melakukan perbuatan yang mungkar (berbuat dosa lainnya), maka Allah tidak akan memperdulikan rasa haus dan lapar yang dirasakannya (puasa).”

Kemudian al-Qurthubi memaparkan diantara manfaat puasa telah banyak terdapat dalam hadits dan yang paling *afdhal* adalah dalam hadits Qudsi:

كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به ...

Allah SW berfirman: setiap perbuatan anak cucu Adam adalah untuk mereka sendiri, berbeda dengan puasa, karena puasa itu untuk-Ku dan Aku lah yang akan memberi ganjarannya”⁵⁷

Selanjutnya untuk menjadi lebih jelas, Imam al-Qurthubi memaparkan diantara manfaat nya sebagai berikut:

⁵⁵ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 29

⁵⁶ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi jilid 2 Terjemahan M. Ibrahim al Hifnawi*. Kairo: Pustaka Azam., hlm. 625

⁵⁷ Hadits qudsi yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Imam Muslim dari Abu Hurairah RA,

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Puasa dapat menghindarkan pemuasan jiwa dan pemenuhan nafsu syahwat yang tidak dapat dilakukan oleh ibadah lainnya
2. Inilah puasa yang penuh makna yang mana rahasianya diketahui oleh Allah dan dirinya sendiri sebab bisa menyebabkan ria jika ibadah ini terlihat.⁵⁸

Selanjutnya beliau menafsirkan pada kata “*la'allakum tattaqun*” dengan bertambahnya rasa takwa. Hal ini mengidentifikasikan kaitan antara puasa dan takwa adalah selama seseorang mengurangi banyak makanannya maka tentu berkurang rasa syahwatnya, dan selama rasa syahwatnya berkurang maka maksiatnya juga pasti berkurang.⁵⁹ Jadi, titik fokus adanya kemaksiatan itu ada pada syahwat, dan setiap orang di pengaruhi syetan melalui syahwatnya sesuai dengan sabda Rasulullah SAW bahwa syetan mengganggu manusia di antara tangan kanan dan tangan kirinya.

Demikianlah makna takwa adalah agar terhindar dari maksiat kecil yang membawa kepada ke maksiat besar sebagaimana Rasulullah SWT bersaba “*puasa itu adalah penjagaan dan pemeliharaan (diri)* dan puasa juga adalah penyebab dari ketakwaan, karena puasa akan mematikan syahwat orang yang berpuasa.⁶⁰

b. Penafsiran Surat Ali-Imran Ayat 41

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا زَوْجًا وَآذِينَ
رَبِّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ اللَّهِ وَالْمَلَائِكَةِ مُبْتَهِينًا

“Berkata Zakariya: “Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)”. Allah berfirman: “Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari.”⁶¹ (Q.S. Ali Imran 3:41)

⁵⁸ Ibid... hlm. 627

⁵⁹ Ibid... hlm. 631

⁶⁰ Ibid... hlm. 631

⁶¹ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 56.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Makna “*ij’al*” dalam ayat ini bermakna “*shobru*”.⁶² Hal inilah yang menjadi dasar bahwa beliau meminta kesabaran agar ketika berita itu tidak benar hatinya tetap teguh, dan ketika hal itu benar Allah tahankan hatinya agar tetap bersabar dalam kesenangan tersebut dan menambah ketenangan dalam hatinya.⁶³

Selanjutnya Nabi Zakaria A.S meminta tanda untuk mempertegas berita dari Allah SWT tersebut. Karena pengajuan pertanyaan inilah, maka Allah SWT menghukum beliau dengan menyuruhnya untuk tidak berbicara dengan siapapun,⁶⁴ dan ini adalah pendapat yang sedikit.⁶⁵ Selanjutnya, Imam al-Qurthubi mengatakan bahwa Nabi Zakaria tiba-tiba tidak mampu untuk berbicara kepada siapapun setelah mendapat kabar hamilnya istrinya. Imam al-Qurtubi mengatakan bahwa lidahnya Nabi Zakariya memang dikelukan dan tidak dapat digunakan. Namun, beliau tetap diperintahkan berzikir sebanyak-banyaknya dan tempatnya adalah di dalam hati.⁶⁶

Pada ayat selanjutnya, kata “*ramza*” adalah memberi isyarat dengan kedua bibir, dan terkadang dapat juga menggunakan bagian tubuh yang lain seperti dua alis, dua mata dua tangan, dan yang lainnya.⁶⁷ Selanjutnya, kata “*sabbih*” bermakna (sucikanlah) pada ayat ini maksudnya adalah "salatlah". Dan alasan penggunaan kata tasbih ini untuk melaksanakan sholat karena di dalam shalat itu tentu terdapat pensucian Allah SWT dari segala hal yang buruk.⁶⁸

⁶² Al-qurtubi jilid 4 hlm. 213

⁶³ *ibid.* hlm. 214

⁶⁴ Pendapat ini disampaikan oleh Ath-Thabari, dan Ath-Thabari menyandarkan pendapat ini kepada qataaan. Namun pendapat ini adalah pendapat yang lemah. pendapat yang lebih kuat dan lebih benar adalah: Beliau menanyakan mengenai tanda kehamilan, agar beliau dapat segera mengucapkan puji syukurnya

⁶⁵ Al-qurtubi, *Tafsir al-Qurthubi jilid 4*, hlm. 213

⁶⁶ *Ibid.*, hlm.218

⁶⁷ *Ibid.*, hlm. 214

⁶⁸ *Ibid.*, hlm. 219

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Penafsirah Surah Maryam Ayat 26

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۚ فَاَمَّا تَرِيْنَ مِنْ الْبَشْرِ اَحَدًا ۗ فَمُوَلِّيْ ۗ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكَلَمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

“Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.’”⁶⁹

Makna “puasa” dalam ayat ini ditafsirkan oleh Imam al-Qurthubi dengan puasa yang sudah *ma'ruf* pada masa itu yaitu seseorang yang berpuasa di larang untuk berbicara.⁷⁰ Selain itu, dalam konteks awal ayat sejatinya Maryam pun berbicara “sesungguhnya aku sedang bernazar..” mengenai hal ini, al-Qurthubi menerangkan maksud ayat ini adalah agar mendiamkan setiap orang yang bertanya dengan mengatakan nazar dan menyerahkannya kepada bayinya untuk ditanyai. Selanjutnya, pensyariatan dalam agama islam yang dilarang adalah menahan diri dari berbicara yang buruk.⁷¹

Al-Qurthubi dalam tafsirnya mengutip pendapat az-Zamaksyari bahwa menjawab pertanyaan orang bodoh adalah wajib. Demikianlah Rasulullah SAW bersaba: “Barangsiapa yang tidak meninggalkan perkataan palsu dan pengamalannya, maka Allah tidak membutuhkan amalnya meninggalkan malcan dan minum (puasanya).”⁷²

d. Penafsiran Surat al-Ahzab Ayat 35

اِنَّ الْمُسْلِمِيْنَ وَالْمُسْلِمٰتِ وَالْمُؤْمِنِيْنَ وَالْمُؤْمِنٰتِ وَالْقَنٰتِيْنَ وَالْقَنٰتِيْنَ وَالصّٰدِقِيْنَ وَالصّٰدِقٰتِ وَالصّٰبِرِيْنَ وَالصّٰبِرٰتِ وَالْحٰشِعِيْنَ وَالْحٰشِعٰتِ وَالْمُتَّصِدِقِيْنَ وَالْمُتَّصِدِقٰتِ وَالصّٰبِغِيْنَ وَالصّٰبِغٰتِ وَالْحٰفِظِيْنَ وَالْحٰفِظٰتِ وَالذّٰكِرِيْنَ وَالذّٰكِرٰتِ اَعَدَّ اللهُ لَهُمْ مَّغْفِرَةً وَّاَجْرًا عَظِيْمًا

“Sesungguhnya muslim dan muslimat, mukmin dan mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang

⁶⁹ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 307

⁷⁰ Al-qurtubi, *Tafsir al-Qurthubi*, jilid 11 hlm 262

⁷¹ *Ibid.*, hlm. 263

⁷² Diriwayatkan oleh Al Bukhari, Abu Daud, At-Tirmidzi, Ibnu Majatr dan Ahmad dari Abu Hurairah. Lrh. Al Jami' Ash-Shaghir (21187).

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

benar, laki-laki dan perempuan penyabar, laki-laki dan perempuan yang khushyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kemaluannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar.”⁷³

Pada ayat ini Imam al-Qurthubi menafsirkan bahwa Allah SWT memulai dengan kata muslim, sebab merupakan tolak dasar untuk mencapai keimanan dan dengan keimananlah kaum laki-laki dan wanita itu rajin beribadah dan selalu taat. Selanjutnya, orang-orang yang benar ibadahnya digolongkan kepada orang-orang yang benar, dan orang-orang yang benar ini selanjutnya dituntut agar memiliki kesabaran dan menahan hawa nafsu sehingga kuat dalam melaksanakan ibadah dalam keadaan yang berat maupun ringan.⁷⁴

Selanjutnya, ketika semua itu telah tertanam maka hadirilah hati yang takut dan tunduk kepada Allah SWT. Setelah seseorang memiliki rasa takut, maka ia akan memperbanyak amal ibadahnya yang wajib maupun sunnah misalnya yang disebutkan dalam ayat ini adalah sedekah yang kemudian di iringi dengan puasa sebagai sunnah yang kedua. Maka naiklah derajatnya kepada orang-orang yang menjaga kemaluannya. Dengan demikian mereka akanpun di tuntutan untuk berdzikir dengan sebanyak-banyaknya di setiap saat.⁷⁵

2. Tafsir An-Nur karya Hasbi Asy-Syiddiqi (1961)

a. Penafsiran Surat al-Baqarah Ayat 184

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”⁷⁶

Setelah menafsirkan kata *shiyam* yang semakna dengan yang diungkapkan dengan syri’at islam. Kemudian Hasbi menafsirkan bahwa ungkapan ayat yang mendahulukan kisah orang terdahulu tersebut,

⁷³ Tim Penerjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an Tafsir...*, hlm 423

⁷⁴ Al-Qurthubi, *Tafsir al-Qurthubi jilid 14*, hlm. 463

⁷⁵ *Ibid.*, hlm. 464

⁷⁶ Tim Penerjemah Al-Qur’an, *Al-Qur’an Tafsir...*, hlm 29

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tujuannya untuk menjadi motivasi (pendorong) akan kewajiban yang dilaksanakan pada kalimat selanjutnya yaitu *shiyam* (puasa).⁷⁷

Selanjutnya, pada kata “*la'allakum tattaqun*” beliau menerjemahkannya dengan “*menyiapkan kamu menjadi orang yang bertakwa*”. Dalam hal ini Hasbi menafsirkan bahwa langkah-langkah menuju takwa adalah meninggalkan keinginan-keinginan nafsu yang walaupun dibolehkan dan mudah di capai. Dengan demikian, puasa menjadi salah satu jawaban untuk mencapai tingkatan takwa tersebut apabila *istiqomah* dan bersabar.⁷⁸

Selain menggambarkan secara umum, Hasbi juga memaparkan tafsirannya tentang manfaat puasa dengan beberapa poin yaitu:

1. Membiasakan manusia takut kepada Tuhannya, dengan dalil ini maka seseorang yang senantiasa berpuasa tentu tidak berani merusak sendi-sendi agama dengan kemunkaran-kemunkaran.
2. Puasa dapat mematahkan hawa nafsu yang berlebihan serta akan mengarahkan jiwa agar mampu memalingkan ke yang lebih baik sesuai dengan tuntutan syara’.
3. Puasa juga menanamkan *syafaat* dan *rahmat* yang menggerakkan hati untuk senang berbagi. Hal ini didapatkan dari kondisi puasa yang merasakan keadaan orang yang tidak mampu berbagi sehingga menumbuhkan rasa iba untuk saling membantu serta dapat menghidupkan rasa cinta persudaraan yang sesuai dengan nilai-nilai agama.
4. Puasa bermakna adanya persamaan *gender* antara laki-laki dan perempuan, persamaan kasta antara orang kaya dan orang miskin sehingga tidak ada yang membedakan kecuali hanya takwa.
5. Puasa juga membina umat Islam untuk membiasakan hidup yang teratur. Hal ini bisa dilihat dari samanya waktu berbuka, sehingga sama-sama merasakan nikmatnya pada waktu yang sama.

⁷⁷ Hasbi asy-Syiddiqi, *Tafsir al-Qur'anul Majid am-Nur* jilid 1, Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2000, hlm. 292

⁷⁸ *Ibid.*, hlm 293

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Puasa juga berperan dalam menghilangkan rasa cinta harta yang telah ada dalam diri manusia. Seperti halnya dilarang rakus dalam membuka, jangan banyak tidur tetapi perbanyak bergerak. Rasulullah SAW mengatakan bahwa yang paling baik adalah yang paling bermanfaat bagi manusia lainnya.
7. Dalam hal fisik puasa sangat bermanfaat dalam mengatur *metabolisme* tubuh yang butuh pada keistirahatan, membersihkan perut dari racun-racun makanan serta menghancurkan lemak yang sangat berbahaya bagi kesehatan jantung.

Selanjutnya di tambah dengan perkataan Ibnu Hazm bahwa “puasa dibatalkan oleh maksiat yang di sengaja” diantara maksiat ini dikatakan para ulama adalah yang berkaitan dengan mulut dan hati.⁷⁹ Demikianlah manfaat puasa yang begitu besar tersebut menjadi jawaban terhadap mengapa agama-agam lainnya juga berpuasa dari sejak Nabi Adam A.S.

b. Penafsiran Ali-Imrah [2] ayat 41

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا زَوْجًا وَآذْكَرَ رَبِّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْرَاهِيمَ

“Berkata Zakariya: “Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)”. Allah berfirman: “Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari.”⁸⁰ (Q.S. Ali Imran 3:41)

Dalam menafsirkan ayat ini, Hasbi mengatakan bahwa “*alla tukalliman nasa*” bermakna puasa secara bahasa. Sebab puasa bermakna menahan (sebagaimana yang di tafsirkan di surah al-Baqarah 183), sedangkan menahan berbicara juga sama halnya dengan makna puasa secara bahasa. Selanjutnya, Hasbi memaparkan bahwasanya Allah SWT tiba-tiba menjadikannya tidak mampu berbicara dengan

⁷⁹ Hasbi asy-Syiddiqi, *Tafsir al-Qur'anul Majid am-Nur*, jilid 1 hlm. 294

⁸⁰ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 56.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar.*⁸⁴

Dalam ayat ini, Hasbi menafsirkan bahwa Allah SWT menerangkan sifat-sifat orang yang akan mendapatkan pahala yang besar dan ampunan yang besar pula diantaranya⁸⁵:

- a. Patuh melaksanakan hukum-hukum agama.
- b. Batin membenarkan apa yang difardhukan oleh agama (iman).
- c. Melaksanakan amal ibadat dengan penuh kekhusyukan dan keikhlasan secara tetap.
- d. Berlaku benar dalam ucapan dan perbuatan.
- e. Sabar menderita kesukaran-kesukaran dan kesulitan-kesulitan dalam menunaikan ibadah.
- f. Khusyuk dan merendahkan diri kepada Allah dengan hati dan anggota tubuh.
- g. Bersedekah dengan harta dan berbuat ihsan.
- h. Berpuasa. Puasa adalah solisi dalam mematahkan hawa nafsu.
- i. Memelihara dari zina.
- j. Menyebut Allah dengan lisan dan hati.⁸⁶

Terlihat jelas dalam urutan ini bahwa puasa berada pada urutan ketiga tertinggi yang memiliki kemampuan dalam mematahkan hawa nafsu, dan dari awal sampai sebelum berpuasa (bersedekah) senantiasa hakikatnya adalah melewati dan melawan hawa nafsu terlebih dahulu agar tumbuh sikap tersebut. Demikianlah kekhususan orang-orang yang berpuasa bisa naik ke level yang tinggi ketika telah tercapai manfaat puasa tersebut. Dengan demikian, seseorang akan nampak jelas kualitasnya. Selanjutnya, beliau menafsirkan bahwa kepada mereka yang melaksanakan semua sifat yang sudah dijelaskan tersebut diberi

⁸⁴ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 423

⁸⁵ Hasbi asy-Syiddiqi, *Tafsir al-Qur'anul Majid am-Nur* jilid 4 hlm. 3279

⁸⁶ *Ibid.*, 3280

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ampunan dan pahala yang besar di dalam *Jannatun Na'im* sebagai pembalasan atas amal usahanya.⁸⁷

Tafsir Al-Azhar Karya Hamka (1968)

a. Penafsiran Surat al-Baqarah [2] : 183

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”⁸⁸

Dalam menafsirkan ayat ini Hamka mengatakan bahwa kata *shiyam* adalah menahan. Sedangkan secara *syara'* adalah menjaga diri dari makan maupun minum serta menjauh dari bersetubuh dengan istri dari terbitnya *fajar shadiq* sampai terlihatnya *ufuk* merah (waktu maghrib).⁸⁹ Kemudian kata puasa baru dikenal setelah nenek moyang kita masuk Islam sebagai makna *shiyam* tersebut.

Selanjutnya dalam menafsirkannya Hamka mengutip *tafsir ibnu abbas* bahwa sebuah kalimat yang diawali dengan kata “wahai orang-orang yang dipercaya” bermakna bahwa setelah kalimat tersebut mengandung sebuah makna yang amat besar dan sangat penting dimana hal itu hanya bisa dilaksanakan oleh orang-orang yang terpercaya (beriman).⁹⁰ Demikian pula Hamka mengatakan bahwa orang-orang yang merasa dirinya diantara orang yang beriman pasti akan merubah kebiasaannya, menahan hawa nafsunya demi melaksanakan perintah yang diimaninya.⁹¹ Berdasarkan hal itu, maka hendaklah setiap manusia berhati-hati disetiap tindakannya sehingga semua tindakannya sesuai dengan *syariat* Islam. Sebab pensyariaan tidak akan ada kecuali telah Allah tetapkan kebaikan padanya.

Selanjutnya Hamka juga menerangkan bahwa puasanya orang-orang yang tidak diniatkan karna Allah maka tidak akan tercapai kepada

⁸⁷ *Ibid.*, hlm. 3280

⁸⁸ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 29

⁸⁹ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1...*, hlm. 417.

⁹⁰ *Ibid.*

⁹¹ Imam Suprayogo, “Nafsu dan Iman, dikutip dari <https://uin-malang.ac.id/r/160401/nafsu-dan-iman.html>, tanggal 17 Januari 2024 Pukul 6.38 WIB

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hakikat takwa tersebut, demikianlah yang beliau permissalkan terhadap orang-orang dari Budha Gautama memiliki raga yang kurus juga kering setelah bersemedi menahan makan, minum yang mana mereka hanya mendapatkan lapar saja dan celaan (sebab buruknya badan yang kurus-kering tersebut).⁹²

Salah satu tujuan Hamka menceritakan ini adalah bahwa beliau hendak menegaskan antara umat satu dengan yang lainnya memiliki kesatuan yang utuh sebagai agama yakni sama-sama melaksanakan puasa dimana hal ini yang menguatkan akan perintah Allah kepada Rasulullah SAW beserta umatnya hendaknya mereka mengerjakannya dengan bersenang hati tanpa paksaan dan melaksanakannya sesuai syariat yang telah ditentukan.

Selanjutnya Hamka menjelaskan hakikat diwajibkannya puasa ini adalah takwa.⁹³ Kunci takwa agar dapat melekat dalam diri manusia adalah ketika ia mampu mengendalikan hawa nafsunya terhadap sesuatu yang halal (makan), serta bisa menjaga diri supaya tetap terjaga di dalam hal yang dapat membatalkan puasa secara sembunyi-sembunyi maupun terang-terangan. Demikianlah Hamka menjelaskan lagi dalam diri manusia terdapat dua syahwat yang sangat berbahaya yaitu syahwat *faraj* dan syahwat perut. Jika manusia tak mampu mengendalikannya maka tidak ada beda antara dia dengan binatang.⁹⁴

Hakikat puasa yang penting dalam menjadikan manusia takwa juga bermanfaat bagi kesehatannya seperti yang ditafsirkan dalam al-Azhar bahwa K.h Wahid Hasyim yaitu ulama besar Nahdatul Ulama yang sangat rajin berpuasa mengatakan bahwa beliau merasakan puasa dapat mengurangi penyakit gula yang menyerangnya.⁹⁵ Demikianlah manfaat yang dimaksud oleh al-Qur'an sehingga manusia dapat mengambil *i'tibar* dalam kehidupannya. Selanjutnya Hamka juga

⁹² Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1,...*, hlm. 419.

⁹³ *Ibid.*, hlm. 418

⁹⁴ *Ibid.*.

⁹⁵ *Ibid.*, hlm. 419

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menerangkan bahwa puasanya orang yang bukan karna Allah maka tidak akan tercapai kepada hakikat takwa tersebut.⁹⁶

Di penghujung penfasiran, Hamka menerangkan bahwa hendaklah buka puasa itu nafsunya tetap mampu dikontrol.⁹⁷ Demikianlah yang diajarkan Nabi SAW bahwa beliau terbiasa berbuka dengan yang cukup yaitu air sejuk dan sebutir kurma.⁹⁸ Namun sangat disayangkan, berita yang tersebar pada zaman Belanda orang-orang Islam dituduh mencuri hingga sekarang masih tersebar di internet.⁹⁹ Dijelaskan hal ini disebabkan orang Islam memiliki pengeluaran paling banyak adalah saat bulan puasa, dimana setiap akan berbuka disajikan berbagai macam makanan yang membuat nafsu tidak terkendali kembali dan hendaklah seorang muslim membuktikan bahwa ia adalah *insan* yang berakal juga berbudi.¹⁰⁰

a. Penafsiran Surat al-Ahzab [33] ayat 35

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ وَالْقَنَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَشِيعِينَ وَالْخَشِيعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

“*Sesungguhnya muslim dan muslimat, mukmin dan mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan penyabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kemaluannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar.*”¹⁰¹

Hamka mengatakan muslim bermakna “menyerahkan diri” dan mengakui dengan adanya Tuhan. Sedangkan mukmin adalah kelanjutan dari Islam yakni diiringi dengan orang-orang yang percaya dan

⁹⁶ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*,... hlm. 419

⁹⁷ *Ibid.*

⁹⁸ *Ibid.*

⁹⁹ *Ibid.*, hlm. 420

¹⁰⁰ *Ibid.*, hlm. 426

¹⁰¹ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 423

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

melaksanakan perintahnya.¹⁰² Demikianlah hal ini dirincikan beliau agar umat Islam memperhatikan hal ini.

Selanjutnya Hamka menafsirkan kata-kata *qanat* sebagai orang yang tunduk sikapnya kepada Allah SWT dan Rasulullah SAW, tidak membantah dan tidak mencari dalil dari yang diperintah.¹⁰³ Selanjutnya, dalam ayat yang tadi Hamka menafsirkan orang-orang yang jujur pun adalah tingkatan yang selanjutnya yang rela menerima derita demi menjunjung tinggi nilai kejujuran.¹⁰⁴ Selanjutnya orang-orang yang *khusyu'* yaitu yang tekun dan *thuma'minah*, tenang dan rendah hati hanya kepada Tuhan.¹⁰⁵ Rasulullah SAW memberikan solusi bila hendak membersihkan diri dari kotoran diri (*syahwat* berlebihan) hendaklah berpuasa (dan semisalnya yang disebutkan dalam hadis). Hamka mengatakan bahwa dengan puasa ini maka kita akan mampu membangkitkan sebuah tenaga kemanusiaan yang mana mampu menahan *syahwat* maupun *hawa nafsu* serta membatasi diri.¹⁰⁶ Yang demikian itulah bisa menanamkan semangat berdisiplin di dalam jiwa.

Di penghujung penafsiran beliau menjelaskan bahwa laki-laki maupun perempuan yang menahan *farjinya* ialah yang menghargai perintah Allah dan memelihara jenis manusia di muka bumi ini agar tetap suci. Demikian pula laki-laki dan perempuan yang banyak zikirnya ialah mereka akan dijauhkan dari perbuatan yang salah.¹⁰⁷ Berdasarkan itu sebab ingatnya seseorang kepada Allah akan senantiasa membuatnya terjaga.

Iniilah di antara ciri-ciri orang yang mendapat ampunan dan pahala yang besar.¹⁰⁸ Yaitu kesalahan manusia yang sudah terlanjur sebab manusia tidak lepas dari silaf dan salah yang membuatnya

¹⁰² *Ibid.*, m hlm. 5714.

¹⁰³ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 8...* hlm. 5715

¹⁰⁴ *Ibid.*, hlm. 5716.

¹⁰⁵ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 8...*, hlm. 5717

¹⁰⁶ Hamka, *Tafsir al-Azhar Jilid 10...* hlm 5717

¹⁰⁷ *Ibid.* Hlm. 5718

¹⁰⁸ *Ibid.*, hlm 5719

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

menyesal lalu dengan sesal itu dia bertaubat dan memperbaiki diri maka Allah akan meninggikan derajat manusia dan memberikan pahala.

b. Penafsiran Surat Maryam [19] ayat 26

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۚ فَاِمَّا تَرَيَنَّ مِنْ الْبَشْرِ اَحَدًا ۙ فَعُوْٓيْ ۗ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اُكَلِّمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

“Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, ‘Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.’”¹⁰⁹

Dalam ayat ini Hamka menceritakan tentang kesusahan yang di alami Maryam sebab mengandung, namun Allah lagi-lagi memberitahu Maryam bahwa janganlah ia bersedih sebab makanan sudah tersedia dan tinggal menggoyang-goyangkan kurma niscaya akan jatuh kehadapannya, begitu juga air sudah tersedia dengan mengalirnya air sungai dan Allah memerintahkan Maryam agar menenangkan pikirannya.¹¹⁰

Dalam ayat ini secara *lughoh* bermakna tenangkan matamu, namun Hamka menafsirkan demikian karena ketika pikiran tidak nyaman maka matanya akan liar karena marah, atau sayu karena bersedih dan ketika pikirannya tenang akan mengesankan tenangnya mata. Ditengah hiruk-piruk ketidak nyamanannya. Maka Allah SWT mengajarkan Maryam agar ketika ada orang yang bertanya sebab ia tidak sering di tempat beribadahnya lagi maka dia jawablah dengan mengatakan bahwa ia puasa.

Berkaitan dengan puasa ini, Buya Hamka mengatakan bahwa ketika Maryam mengabarkan bahwa ia puasa berbicara hanyalah dengan isyarat tangan saja bahwa dia sudah bernazar kepada Rabnya akan puasa bicara.¹¹¹ Demikianlah yang sesuai dengan yang diriwayatkan oleh Anas bin Malik, yang mana beliau memulai puasanya pada hari itu.

¹⁰⁹ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 307

¹¹⁰ Hamka, *Tafsir al-Azhar 10.*, hlm 4294.

¹¹¹ *Ibid.*

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

c. Penafsiran Surat Ali Imran [3] ayat 41

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ آيَتُكَ إِلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمًا
وَأَذًا كُرِّرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْرَاهِيمَ

“Berkata Zakariya: “Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)”. Allah berfirman: “Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari.”¹¹² (Q.S. Ali Imran 3:41)

Hamka menafsirkan bahwa kalimat tanya pada ayat ini merupakan sambutan khusus atas anugerah yang mulia ini (pemberitaan akan adanya anak diumur istrinya yang tua). Oleh karenanya, Allah mengajarkannya agar berpuasa selama 3 hari.¹¹³ Selain menahan diri dari makan, minum maka puasa berbicara dengan manusia adalah tambahannya. Namun, tidak sekedar itu Maryam pun diperintahkan Allah SWT agar lebih banyak lagi zikirnya, *tasbih* maupun sholatnya setiap pagi dan petang.

Namun, dalam hal ini ada pula berpendapat *Injil Lukas* yang dikutip Hamka dalam tafsirnya bahwa puasa ini adalah hukuman baginya karena kurang percaya dengan pemberitaan dari utusan Allah, namun berdasarkan *khobar* dari Rasulullah SAW ini adalah anjuran untuk berpuasa ketika mendapatkan kabar gembira tersebut.¹¹⁴ Demikian hal ini mengajarkan kepada kita sepenuhnya 3 hari dan 3 malam tersebut mengajarkna bahwa hendaklah sabar dalam memberi tahu orang lain sampai sempurna berita tersebut, sehingga tidak menjadikan hina pelakunya jika tidak benar beritanya.

¹¹² Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 56.

¹¹³ Hamka, *Tafsir Al-Azhar Jilid 2....* Hlm. 767.

¹¹⁴ *Ibid...*, hlm. 767-768.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Tafsir al-Munir Karya Wahbah az-Zuhaili (2001)

a. Penafsiran Surat al-Baqarah ayat 184

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

“Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”¹¹⁵

Dalam menafsirkan ayat ini, az-Zuhaili mengatakan bahwa kewajiban puasa telah diwajibkan dari Nabi Adam A.S yang kemudian diwajibkan kepada orang-orang yang beriman (yang percaya akan Allah) yang sudah pasti melaksanakan yang diserukan tanpa bertanya apa faedah yang hendak disampaikan. Demikianlah beliau menambahkan kewajiban puasa itu hakikatnya bukan kepada orang mukmin saja, tapi seluruh manusia. Namun, ada yang taat dan ada yang inkar, ada yang sesai aturan melaksanakannya dan ada yang merubah-rubahnya.¹¹⁶

Selanjutnya, Puasa menjadi penyucian jiwa, yang dapat mendatangkan keridhaan tuhan, mendidik jiwa agar takwa dalam keadaan sembunyi maupun terang-terangan, mengatur rasa keinginan diri serta menanamkan rasa kesabaran dan ketahanan dalam menahan kesusahan, penderitaan sebab hal ini tujuannya agar meningkat keimanan seseorang.¹¹⁷

Selanjutnya, az-Zuhaili menafsirkan manfaat puasa secara rohani, sosial maupun kesehatan sebagai berikut:

1. Puasa akan mendidik jiwa manusia untuk takut kepada Allah saat sepi maupun ramai. Apabila telah mampu menahan diri dari makanan yang sangat di inginkan di depan mata, maka berarti ia telah mampu mendidik jiwa takut di lihat Allah SWT. Ketika jiwa telah memiliki rasa takut maka ketika berada dalam kemaksiatan proses ingatnya kepada Allah dapat kembali begitu cepat. Allah

¹¹⁵ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 29

¹¹⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* jilid 1, Jakarta: Gema Insani, 2013., hlm. 378

¹¹⁷ *Ibid.*, 379

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ta'ala berfirman *"Sesungguhnya orang-orang apabila mereka dibayang-bayangi pikiran jahat (berbuat dosa) dari setan, mereka pun segera ingat kepada Allah, maka ketika itu ingatan mereka melihat kesalahan-kesalahannya."* (al' Araaf:201)

2. Puasa dapat meredakan syahwat, serta mengurangi pengaruhnya dan mengendalikannya. Sabda Rasulullah SAW tentang keadaan orang yang belum mampu untuk menikah dan dikuatkan hadis lain *"Puasa adalah pelindung,"* Yakni puasa mencegah pelakunya dari perbuatan maksiat.¹¹⁸
3. Puasa menjadi sarana munculnya rasa peka dan rasa kasih sayang antar sesama umat. Hal ini merupakan sesuatu yang *ma'ruf* yang memunculkan sikap peduli. Dan orang yang peduli kepada sesamanya adalah orang yang memiliki sifat kaish sayang. Orang yang memiliki sifat kasih sayang adalah diantara orang yang cinta kepada Allah SWT yang mengamalkan perintahnya dalam *"...Tetapi berkasih sayang sesama mereka,."* (al-Fath: 29).
4. Puasa merupakan tekstualisasi dari konsep persamaan antara si kaya dan si miskin yang keduanya sama-sama diwajibkan berpuasa dengan waktu dan keadaan yang telah di atur. Sehingga dengan demikian, tidak layak seorang hamba dalam garis keagamaan merendahkan sesamanya.
5. Puasa merupakan salah satu cara pendisiplinan diri dalam kehidupan yang terlihat dari ajaran berbuka dengan segera dan bersahur lebih baik di akhirkan. Demikian ini mengajarkan agar jangan lalai terhadap waktu sholat yang dekat dengan waktu-waktu tersebut.
6. Puasa sangat bermanfaat bagi pembentukan struktur fisik, menguatkan kesehatan serta membebaskan badan dari berbagai endapan-endapan yang berbahaya dalam tubuh manusia. Selain itu, juga dapat menguatkan memori seseorang dan memantapkan

¹¹⁸ *Ibid.*, hlm. 379

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tekadnya dan mengonsentrasikan pikirannya tanpa menyibukkan diri dengan kesenangan-kesenangan fisik semata.¹¹⁹

Semua makna ini disinggung oleh Nabi SAW dalam hadits yang diriwayatkan oleh Abu Nu'aim dalam *ath-Thibb* dari Abu Hurairah: 9 " *Berpuasalah, niscaya kalian sehat.* "

Selanjutnya, az-Zuhaili memaparkan bahwa menurut kebiasaan, poin-poin yang telah di sebutkan dapat di rasakan dengan beberapa syarat diantaranya : *pertama*, setelah tiga atau empat hari berpuasa dengan tidak mengikuti rasa lemas pada masa-masa pertama puasa.¹²⁰ *kedua* tidak berlebihan dalam berbuka dan sahur. *Ketiga*, hendaknya menjaga lidah, menjaga pandangan dan menghindari gibah, adu domba, dan music yang haram . Nabi bersabda " *Barangsiapa tidak meninggalkan perkataan dusta dan perbuatan keji, maka tidak ada gunanya ia meninggalkan makanan dan minumannya karena Allah.*"¹²¹

Selanjutnya, tujuan terpenting ini semua adalah takwa. Takwa adalah menghindari maksiat yang menjadi titik awal terjadinya maksiat, mendatangkan rasa takwa, dan membuang semua sifat-sifat tercela.

b. Penafsiran Surat Ali-Imran [3] ayat 41

قَالَ رَبِّ اجْعَلْ لِي آيَةً قَالَ ءَايَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ النَّاسَ ثَلَاثَةَ أَيَّامٍ إِلاَّ رَمًا
وَأَذْكَرَ رَبِّكَ كَثِيرًا وَسَبِّحْ بِالْعَشِيِّ وَالْإِبْرَهِيمِ

"Berkata Zakariya: "Berilah aku suatu tanda (bahwa isteriku telah mengandung)". Allah berfirman: "Tandanya bagimu, kamu tidak dapat berkata-kata dengan manusia selama tiga hari, kecuali dengan isyarat. dan sebutlah (nama) Tuhanmu sebanyak-banyaknya serta bertasbihlah di waktu petang dan pagi hari."¹²² (Q.S. Ali Imran 3:41)

Dalam menafsirkan ayat ini az-Zuhaili mengatakan bahwa permintaan tanda tersebut agar semakin segera rasa syukurnya terluapkan maka Allah SWT memberi jawaban bersyukur dengan

¹¹⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* jilid 1 hlm 380

¹²⁰ *Ibid.*

¹²¹ Barangsiapa tidak meninggalkan perkataan dusta dan perbuatan keji, maka tidak ada gunanya ia meninggalkan makanan dan minumannya karena Allah."46

¹²² Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm. 56.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

memperbanyak berzikir dan menjadikannya tidak bisa berbicara kecuali hanya dengan isyarat dengan tangan atau kepala atau yang lainnya selama tiga hari berturut-turut.¹²³

Kemampuan nabi Zakaria dalam hal ini adalah disebabkan adanya gangguan yang menimpa dirinya padahal dalam kondisi sehat dan normal. Namun, hal ini tidak berlaku di dalam aktivitas dzikir kepada Allah SWT, karena Allah SWT telah memerintahkan kepada dirinya untuk selalu berdzikir kepada Allah SWT di dalam hati meskipun lisannya mengalami gangguan. Muhammad bin Ka'b al-Qurazhi berkata, "*Seandainya seseorang diberi keringanan untuk meninggalkan dzikir maka Zakariya tentunya diberi keringanan ini.*"¹²⁴

c. Penafsirah Surah Maryam [10] ayat 26

فَكُلِّيْ وَاشْرَبِيْ وَقَرِّيْ عَيْنًا ۖ فَاِمَّا تَرَيَنَّ مِنْ الْبَشْرِ اَحَدًا ۙ فَعُوِيْ ۗ اِنِّيْ نَذَرْتُ لِلرَّحْمٰنِ صَوْمًا فَلَنْ اَكْلَمَ الْيَوْمَ اِنْسِيًّا

"Makan, minum, dan bersukacitalah engkau. Jika engkau melihat seseorang, katakanlah, 'Sesungguhnya aku telah bernazar puasa (bicara) untuk Tuhan Yang Maha Pengasih. Oleh karena itu, aku tidak akan berbicara dengan siapa pun pada hari ini.'"¹²⁵

Dalam menafsirkan kata "puasa" dalam ayat ini, Az-Zuhaili mengatakan bahwa Maryam berpuasa mulai hari itu disaat lagi banyaknya orang yang hendak mengetahui keadaannya dan ia hanya boleh berbicara kepada para Malaikat dan dalam berdo'a kepada Allah SWT.¹²⁶ hal ini sebenarnya sudah menjadi kebiasaan umat masa itu ketika berpuasa (makanan) maka dilarang pula untuk berbicara. Namun, setelah datangnya islam puasa tersebut telah dibolehkan berbicara

Selanjutnya, az-Zuhaili mengutip dari Ibnu Abi Hatim dan Ibnu Jarir meriwayatkan dari Haritsah, ia berkata, "*Pada suatu ketika saya berada di tempat Ibnu Mas'ud lalu datang dua orang laki-laki. Salah*

¹²³ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* jilid 2 hlm. 255

¹²⁴ *Ibid.*, hlm. 275

¹²⁵ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 307

¹²⁶ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* jilid 8 hlm.358

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

satu dari mereka mengucapkan salam, sedangkan yang satunya lagi tidak. Maka Ibnu Mas'ud bertanya kepadanya, 'Ada apa dengan dirimu?' Teman-temannya pun menjawab, "Dia bersumpah untuk tidak berbicara kepada manusia pada hari ini." Ibnu Mas'ud berkata, "Berbicaralah dan ucapkanlah salam kepada manusia karena sesungguhnya perempuan itu [maksudnya Maryam] tahu bahwa tidak ada seorang pun yang akan percaya kepadanya jika dia hamil tanpa seorang suami sehingga ia berpuasa agar menjadi alasan ketika ia ditanya."

Selanjutnya, az-Zuhaili menjelaskan bahwa puasa berbicara ini sudah di larang dengan kedatangan Islam, yang sesuai dengan hadis Nabi SAW bahwa di larang untuk tidak bercakap-cakap selama tiga hari. Pelarangan inipun karena dapat menyiksa diri.¹²⁷ Diriwayatkan oleh Bukhari dari Ibnu Abbas r.a.. Ibnu Zaid dan as-Suddi, sebagaimana telah disebutkan, berkata "Dahulu, sunnah puasa dalam syari'at mereka adalah tidak makan dan tidak bicara. Sedangkan, dalam syari'at kita, sunnah dalam puasa adalah menahan diri dari kata-kata yang buruk."

Rasulullah saw., sebagaimana diriwayatkan oleh Imam Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah r.a., bersabda "jika salah seorang dari kalian berpuasa, janganlah berkata kotor dan bertindak bodoh. Apabila ada seseorang mengajaknya bertengkar atau mencacinya, hendaknya ia berkata, 'Saya sedang berpuasa.'" (HR Bukhari dan Muslim)

Diriwayatkan juga oleh al-Bukhari, Abu Dawud, at-Tirmidzi, an-Nasa'i dan Ibnu Majah, dari Abu Hurairah r.a., bahwa Rasulullah saw. bersabda "Barangsiapa tidak meninggalkan katakata dusta dan melakukannya maka Allah tidak memedulikan (tidak menerima) perbuatannya meninggalkan makanan dan minuman (puasanya)!" (HR Bukhari, Abu Dawu4 at-Tirmidzi, an-Nasdi, dan Ibnu Maiah)

¹²⁷ Ibid., hlm. 360

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

d. Penafsiran Surat Al-Ahzab [33] Ayat 35

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّامِينَ وَالصَّامَاتِ وَالْحَفِظِينَ وَالْحَفِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

“*Sesungguhnya muslim dan muslimat, mukmin dan mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan penyabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kemaluannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar.*”¹²⁸

Imam az-Zuhaili menafsirkan bahwa ayat ini berisikan janji pahala bagi kaum laki-laki dan perempuan, untuk mendorong mereka supaya taat dan memiliki sejumlah kriteria dan kualifikasi. Di sini, Allah SWT menyebutkan sepuluh kriteria dan kualifikasi, untuk menerangkan apa yang harus mereka penuhi, juga supaya istri-istri Nabi Muhammad SAW tidak hanya berpangku tangan dengan mengandalkan posisi dan kedekatan mereka dengan Rasulullah SAW, diantaranya:

1. Islam dan tunduk kepada perintah Allah SWT dan mengikuti hukum-hukum agama, baik pada segi ucapan maupun perbuatan.
2. Iman, membenarkan dan memercayai secara penuh segala apa yang datang dari Allah SWT berupa berbagai syari'at, hukum, dan adab.¹²⁹
3. Qunut, yaitu senantiasa meniaga konsistensi dalam beramal saleh, dan ketaatan dalam keheningan.
4. Kejujuran, kebenaran dan ketulusan dalam ucapan dan perbuatan. Ini adalah sebuah sifat dan atribut yang terpuji sekaligus merupakan indikasi keimanan. Karena barangsiapa yang beriman dan beramal *soleh*, dia telah menjadi seorang *insan kamil*, lalu dia akan berusaha untuk membuat orang lain menjadi *insan kamil*, menyuruh

¹²⁸ Tim Penerjemah Al-Qur'an, *Al-Qur'an Tafsir...*, hlm 423

¹²⁹ Wahbah az-Zuhaili, *Tafsir al-Munir* jilid 11 hlm 333

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- kebaikan, menasihati dan menginginkan kebaikan bagi saudaranya dengan tulus
5. Sabar adalah meyakini betul bahwa segala sesuatu yang telah digariskan pasti akan terjadi, serta menerima dan menghadapi semua itu dengan penuh kesabaran, ketabahan dan keteguhan. Karena orang yang menjalankan *amar makruf* dan *nahi mungkar* berpotensi besar mengalami berbagai gangguan, tantangan, ancaman dan rintangan.
 6. Khusyuk, yaitu tenang dan berwibawa, tawadhu dan berendah diri kepada Allah SWT. Kualifikasi atau tingkatan ini adalah berfungsi untuk mengawasi amal-amal kebaikan agar jangan sampai terkontaminasi oleh hal-hal yang bisa mengeruhkannya. Karena ketika seseorang mengerjakan amal-amal kebaikan, maka kemungkinan muncul potensi perasaan bangga diri dan mengagumi ibadah yang dikerjakannya (ujub).
 7. Bersedekah, yaitu berbuat baik dan memberi bantuan kepada orang-orang yang membutuhkan dan lemah yang tidak memiliki penghasilan. Dalam hal ini, melepaskan harta adalah hal yang berat bagi jiwa karena tipikal jiwa adalah cinta harta. Sedekah merupakan bukti cinta dan kasih sayang seseorang kepada sesamanya, maka dia pun mengulurkan bantuan kepada-Nya untuk menyelamatkannya dari kesusahan, kemiskinan dan kesulitan.
 8. Puasa, baik puasa *fardhu* maupun puasa sunnah. Puasa merupakan bentuk amalan spiritual yang membebaskan jiwa dari ketergantungan kepada hal-hal material, serta bentuk pendedikasian diri untuk fokus beribadah kepada Allah SWT puasa juga merupakan salah satu sarana terbesar untuk meredam gejolak syahwa nafsu. Puasa juga bisa membersihkan badan, sebagaimana yang dijelaskan dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Ibnu Majah dari Rasulullah saw "*Puasa adalah zakatnya badan.*" (HR Ibnu Majah)
 9. Iffah, memelihara kesucian dan kemaluan terhadap hal-hal yang haram dan dosa, kecuali terhadap hal yang mubah. jika diperhatikan,

ada semacam kesesuaian dan relevansi di antara dua kualifikasi dan tingkatan yang terakhir. Orang-orang yang berpuasa mengisyaratkan kepada orang-orang yang tidak dikuasai oleh syahwat perut sehingga syahwat perut tidak sampai menghalangi mereka dari beribadah kepada Allah SWT. Sedangkan orang-orang yang memiliki sikap iffah, menjaga kesucian dan memelihara kemaluan, mengisyaratkan kepada orang-orang yang tidak dikuasai oleh syahwat kemaluan sehingga syahwat kemaluan tidak sampai menghalangi mereka dari beribadah kepada Allah SWT.

10. Senantiasa banyak berdzikir kepada Allah SWT yaitu semua itu dilakukan di setiap keadaan dengan niat yang tulus karena Allah SWT semata.

Semua adab dan kualifikasi di atas ditutup dengan kualifikasi zikir. Hal itu karena, keabsahan semua amal diniah berupa Islam, iman, qunut, kejujuran, kesabaran, khusyuk, sedekah dan puasa, adalah mesti dengan zikir kepada Allah SWT.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Persamaan dan Perbedaan penafsiran

Surat	Persamaan	Perbedaan
Q.S 2 : 183	<p>1. Sama-sama kuat dalam memaparkan manfaat puasa terhadap jasmani dan rohani</p> <p>2. sama-sama sepakat bahwa tujuan puasa adalah takwa. Dan jalan menuju takwa adalah terkendalnya syahwat</p>	<p>tafsir al-Azhar menafsirkan tentang <i>faedah</i> puasa dalam bentuk pemaparan dan kisah dalam bentuk pragraf sedangkan tafsir an-Nur memaparkan poin-poinnya dengan begitu rinci sehingga tersampaikan dengan baik. Hal ini berbeda dengan tafsir al-Qurthubi yang menjelaskan dengan perintah agar membaca hadis lebih banyak sehingga diketahui manfaatnya, selanjutnya tafsir al-Munir memaparkan yang lebih khusus dari tafsir an-Nur dengan persyaratan yang khusus dalam tafsir.</p>
Q.S 3 : 41	<p>1. Keempat tafsir tersebut sepakat bahwa permintaan pertanda tersebut bukanlah bermaksud untuk ragu kepada berita Allah SWT akan tetapi untuk menambah rasa syukur atas nikmat tersebut.</p> <p>2. keempat tafsir tersebut sepakat bahwa Nabi Zakaria berpuasa bicara sesuai kebiasaan</p>	<p>Dalam tafsir an-Nur, al-Azhar dan al-Munir mengatakan bahwa makna zikir (<i>sabbih</i>) dalam ayat tersebut adalah zikir seperti biasa namun diperbanyak. Berbeda halnya dengan tafsir al-Qurtubi bermakna memperbanyak shalat sebagai bentuk pensucian kepada Allah SWT.</p> <p>Selanjutnya dalam tafsir al-Azhar mengatakan bahwa lidah beliau tidaklah dikelukan, akan tetapi beliau diperintah untuk tidak</p>

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	pada masa-masa sebelumnya)	berkomunikasi dengan manusia lainnya.
Q.S 19 : 26	Keempat tafsir menafsirkan bahwa puasa adalah salah satu solusi dikala solusi lainnya tidak di dapatkan, sebab dengan berpuasa seseorang semakin dekat dengan ketakwaaannya. Dan orang-orang yang takwa akan diberi Allah SWT pengajaran (al-baqarah : 282)	Dalam tafsir al-Qurthubi dikatakan bahwa puasanya Maryam itu hanya untuk ketika ada orang yang bertanya kepadanya. Sedangkan dalam hal berdoa dan berbicara dengan malaikat beliau tetap dibolehkan. Sedangkan dalam tafsir al-Qurthubi menjelaskan bahwa penyebutan puasa <i>nazar</i> itu tujuannya hanyalah untuk mendiamkan setiap orang-orang yang bertanya, sedangkan dalam hal lainnya tidak. Berbeda halnya dengan al-Munir dan al-Azhar mengatakan bahwa Maryam memang berpuasa yang dimulai dari hari ini sesuai kebiasaan dimasanya bahwa setiap yang puasa makan maka harus puasa berbicara juga.
Q.S 33 : 35	Keempat tafsir tersebut menjelaskan bahwa ayat tersebut merupakan pemuliaan terhadap orang-orang yang mendekati kepada Allah SWT. Diantaranya adalah	Dalam tafsir Al-Qurthubi menjelaskan makna puasa sebagai hal yang biasa wajib) di lakukan manusia. Sedangkan dalam tafsir an-Nur pengkhususan manfaat puasa dijelaskan secara singkat fungsinya sebagai suatu hal yang mematahkan hawa nafsu yang

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<p>orang-orang yang berpuasa, sebab orang-orang yang berpuasa adalah bagian tertinggi karena dilakukan oleh orang-orang yang sabar, jujur dan beriman (sebagaimana urutan pada ayat sebelum kata “<i>shaim</i>”)</p>	<p>dengan ini tingkatan seseorang lebih tinggi dari yang lainnya. Demikian pula dalam tafsir al-Munir dijelaskan lebih rinci dari tafsir sebelumnya bahwa puasa merupakan bentuk amalan spiritual yang membebaskan jiwa dari ketergantungan kepada hal-hal material, serta bentuk pendedikasian diri untuk fokus beribadah kepada Allah SWT puasa juga merupakan salah satu sarana terbesar untuk meredam gejolak syahwa nafsu serta puasa juga bisa membersihkan badan sama seperti yang di sebutkan dalam tafsir al-Azhar.</p>
--	--

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB V PENUTUP

Kesimpulan

Puasa dalam makan maupun diam merupakan hal yang dipuji oleh Allah SWT yang merupakan jalan menuju takwa sebab puasa merupakan solusi teraktif dalam mematahkan syahwat (nafsu yang berlebihan) pada manusia. Dan syahwat manusia merupakan awal dari kemaksiatan.

Adapun eksplorasi kecerdasan emosional terbagi dua. Ditinjau dari pembentukan pribadi yaitu: 1) memiliki rasa kesadaran yang kuat, 2) memiliki kemampuan di dalam mengontrol diri, 3) mempunyai sikap empati yang baik. Sedangkan jika ditinjau dari Interaksi Sosial yaitu: 1) memiliki kecapakan sosial yang bagus, 2) membentuk jiwa yang disiplin dan kinerja yang optimal, 3) membentuk rasa persatuan dan cinta keadilan, 4) memiliki rasa konsentrasi dan fokus yang tinggi.

B. Saran

Setelah penulis membahas, meneliti maupun menganalisa tentang eksplorasi kecerdasan emosional terhadap manfaat puasa perspektif al-Qur'an, ternyata tentang puasa dan manfaatnya terhadap kesehatan perspektif *tafsir ilmi* penting untuk di kaji. Karena menurut penulis kajian ini perlu diperdalam lagi sehingga ilmu yang didapatkan lebih konkrit mengingat pembahasan dalam skripsi ini hanya terbatas pada *bathiniyyah* dengan pandangan para ilmuwan tasawuf seperti Hamka.

DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Albani, M. Nashiruddin. (2003). *“Ringkasan Shahih Bukhari”*. Cet. 1. Jakarta: Gema Insani Pers, 2003.
- Asqalani, Ibnu Hajar. (2014). *“Fathul Baari (Penjelasan Kitab Shahih Al-Bukhari)”*. Terj Amiruddin, Jakarta: Pustaka Azzam
- Qurthubi, *“Tafsir al-Qurthubi”* Terj. M. Ibrahim al Hifnaw. Kairo: Pustaka Azam
- Anonim. Lihat di : <http://repo.iain-tulungagung.ac.id/9120/5/BAB%20II.pdf> .
dikutip pada 11 Januari Pukul 09.00
- Anwar, Dessy. (2020). *“Kamus Lengkap Bahasa Indonesia”*. Surabaya: Amelia.
- Aqilah, Ikhdha Izzatul. (2020) “Puasa Yang Menakjubkan (Studi Fenomenologi Pengalaman Individu Yang Menjalankan Puasa Daud)”, *Jurnal Empati* Vol. 9 No. 2, April.
- Ari Ginanjar, Agusti. (2001). *“Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi Dan Spiritual”*. Jakarta :Arga.
- Arif M. Riswanto. (2007). *“Mukjizat Lailatul Qadar: Menemukan Berkah Pada Malam Seribu Bulan”*. Cet.1Bandung; Mizania
- Ani, Jani. (2013). *“Metode Penelitian Tafsir”*. Pekanbaru: Pustaka Riau..
- Ay-Syiddiqi, Hasbi. (2000) *Tafsir al-Qur’anul Majid am-Nur* , Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Alia Rahmi. (2015). “Puasa dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik dan Mental Spritual:.” *Jurnal: Universitas Serambi Mekkah Banda Aceh* Vo. 3m No 1.
- Ayuni, Rahmawati. (2022) “Hubungan Antara Sels Compassion Dengan Kecerdasan Emosional Pada Remaja Korban Bullying Di Kota Penbaru”. *Skripsi*, Pekanbaru : UINSUSKA Riau.
- Badiatul Razikin (Dkk). (2009)*“101 Jejak Tokoh Islam”*. Yogyakarta: E-Nusantara.
- Fuzan. (2011). *“Penetapan Awal Bulan Qamariyah (Antara Ta’Abudi Dan Ta’Aqli)”*, *Jurnal Al-Huriyyah* Vol.12 No.2 Juli-Desember.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Gasse, Cyril. (1996). *“Ensiklopedi Islam (Ringkas), Diterjemahkan Oleh Ghufron A. Mas”* “Adi”, Cet. 1, Jakarta: PT. Raja Grafindopersada.
- Coleman, Daniel. (2009). *“Kecerdasan Emosional : Mengapa EQ Lebih Penting Daripada IQ”*. Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama.
- Hafidzah, Fitri. (2020), “Konsep Muhasabah Razkiyyatun Nafs Menurut Hamka Dalam Tafsir Al-Azhar”. *Skripsi*, Pekanbaru: UINSUSKA Riau.
- Hamdy, Ubaidurrahim. (2014). *“The Miracle Of Puasa Senin Kamis”*. Cet. 1. Jakarta Selatan: PT. Wahyu Qolbu.
- Hamka. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 1*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LT.
- Hamka. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 10*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LT
- Hamka. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 2*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LT
- Hamka. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 3*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LT
- Hamka. (1989). *Tafsir Al-Azhar Jilid 8*. Singapura: Pustaka Nasional PTE LT
- Hamzah B. Uno. (2006). *Orientasi Baru dalam Psikologi Pembelajaran*. Jakarta : Ikrar Mandiri Abadi.
- Hidayati, Husnul. (2018). “Metodologi Tafsir Kontekstual Al-Azhar Karya Buya Hamka”. *Jurnal Ilmu Al-Quran Dan Tafsir*, Vol. 1, No. 1.
- Jusman. (2023). “Etika Berinfak menurut hamka dalam tafsir al-azhar”. *Skripsi* :UIN SUSKA RIAU.
- Jusuf, Soewadji/ (2014). *“Pengantar Metodologi Penelitian”*. Jakarta: Mitra Wacana Media.
- Kamal, Abu Malik. (2006). *”Shahih Fikih Sunnah Lengkap”*. Jakarta: Pustaka Azzam
- Lelya Hilda. (2014). *“Puasa Dalam Kajian Islam Dan Kesehatan”*, Hikmah Vol. VIII, No. 01 Januari.
- Mandala, (2023) “Pengaruh Puasa Senin Kamis Terhadap Aktivitas Belajar Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al- Mujtahadah Pekanbaru”. *Skripsi* :UINSUSKA Riau.
- Masrurah, Anisatul (2014). “Konsep Kecerdasan Emosional Perspektif Pendidikan Islam”. *Jurnal Mudarrisa* Vol. 6 No. 1, Juni.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Moleong, Lexy J. (2014). *“Metodologi Penelitian Kualitatif”*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mustafit, Ahmad Khoiron. (2004). *“Kupas Tuntas Puasa”*, Cet. 1. Jakarta: Qultummedia.
- Natasya, Khairun. (2014). *“Nilai-Nilai Pendidikan Akhlak Dalam Ibadah Puasa Ramadhan Perspektif Adi Hidayat Dalam Buku Makna Ayat Puasa”*. Skripsi : UINSUSKA Riau.
- Niska Audina, *7 Manfaat Puasa Ramadan untuk Kesehatan Mental*, Dikutip dari: <https://glints.com/id/lowongan/manfaat-puasa-untuk-kesehatan-mental/> di akses pada: 09 Juni 2023 Pukul 07.25
- Nurfadilah, Intan. (2022). *“Puasa Dalam Islam Dan Katolik”*. Skripsi, Pekanbaru: UINSUSKA Riau.
- Nursari, Ira Novina. (2018). *“Pengaruh Pelaksanaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kesehatan Mental Santri Di Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Darul Qur’an Kabupaten Kampar”*. Skripsi : UINSUSKA Riau.
- Nursari, Ira Novina. (2020). *“Hubungan Kebiasaan Puasa Senin Kamis Terhadap Kecerdasan Emosional Dan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Darul Ulum Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar”*. Thesis: UINSUSKA Riau.
- Rahmawati, Rahmi. (2013). *“Analisis Terhadap Pendapat Ibnu Hazm Tentang Batalnya Puasa Karena Sengaja Melakukan Kemaksiatan”*. Skripsi : UIN Suska Riau.
- Rahmi, Aulia (2015) *“Puasa Dan Hikmahnya Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Spiritual”*, *Jurnal Studi Penelitian, Riset Dan Pengembangan Pendidikan Islam* Vol. 3 No. 1 Januari.
- Reci, Yulna. (2018). *“Pengaruh Amalan Ibadah Puasa Ramadhan Terhadap Tingkah Laku Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Siak Hulu Kabupaten Kampar”*. Skripsi: UINSUSKA Riau.
- Radi, Agus. *“Puasa: Meningkatkan Kecerdasan Spritual, Emosional dan Intelektual”*. dikutip dari: <https://bsa.uin->

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

suka.ac.id/id/kolom/detail/337/puasa-meningkatkan-kecerdasan-spiritual-emosional-dan-intelekt diakses pada 11 Januari 2024 pukul 14.30

- Rif'an, Ahmad Rifa'i. (2021) *"Ramadhan, Maaf, Kami Masih Sibuk"*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Salim, Malik. (2007). *"Shahih Fikih Sunnah, Diterjemahkan Oleh Besus Hidayat Amir"*. Cet.2. Jakarta: Pustaka Azzam.
- Sanaky, Hujair A. H. (2018). *"Perkembangan Metode Tafsir Mengikuti Warna Atau Corak Mufassirin"*. (Al-Mawarid Journal Of Islamic Law.
- Sarawardi dan Ahmad Riyadh. (2020). *Konsep Persatuan Dalam Perspektif Alquran: Penanganan Pandemi Covid-19 Di Indonesia, Jurnal Tarbiyah Islamiah* Vol. 10 No. 2 Juli-Desember.
- Sari, Lela. Pentingnya Kecerdasan Emosional Saat Belajar, dikutip dari: <https://media.neliti.com/media/publications/271679-pentingnya-kecerdasan-emosional-saat-bel-c2cdcd08.pdf> pada 10 Januari 2024, Pukul 08.41.
- Septiani, Mela. (2022) Makna Dan Urgensi Puasa di Era Global dalam Buku Ramadhan, Maaf, Kami Masih Sibuk Karya Ahmad Rifa'i Rif'an. *Skripsi*: UINSUSKA Riau.
- Stephani, Raihana. 2017). *"Kecerdasan Emosional Dalam al-Qur'an"*. Schema, Jurnal Psikologi Vol. 3 No.1 Mei : Universitas Islam Bandung.
- Tamas Horvath, Ini adalah otak anda ketika kosong, dikutip dari: <https://medicine.yale.edu/news/medicineat Yale/article/this-is-your-brain-on-an-empty-stomach/> pada 08.48
- Taalbah, Hisyam. *Ensiklopedia Mukjizat Alquran dan Hadis*, (Jakarta: PT Sapta Sentosa, Cet, III, 2009), Jilid III.
- Ufah, Zakiah. (2016) Manfaat Puasa Dalam Perspektif Sunnah dan Kesehatan. *SKRIPSI*: UIN SU.
- Umaroh, Amy Nifatul. (2017). *"Materi Puasa Dalam Kitab Sharh Riyad Al-Badi" Ah Dan Relevansinya Dengan Kesehatan Mental"* *Skripsi*, Ponorogo: IAIN Ponorogo.

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Vega, Berlian Alda. (2022). “Nilai-Nilai Uswah Dan Qudwah Kisah Ibu Dalam Al-Qur’an Perspektif Tafsir Al-Azhar”. *Skripsi*, Pekanbaru :UINSUSKA Riau.
- Wahbah az-Zuhaili. (2013). *Tafsir al-Munir*. Jakarta: Gema Insani.
- Yunita. (2016). “Buya Hamka dan Tafsir al-Azhar”. *Skripsi*: UIN SU.



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BIODATA PENULIS



Nama : Zubaidah Hasibuan
Tempat?Tgl. Lahir : Pagaran Jalu-Jalu, 04-September-2001
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Desa Pagaran Jalu-Jalu, Kec. Lubuk Braumun, Kab. Padang Lawas
No. Hp : 0822-7218-7154
Nama Orang Tua : Rusli Hasibuan (Alm) Arjunal Fahmi

RIWAYAT PENDIDIKAN :

SD :SDN 0507 Latong : Lulus Tahun 2012
SMP : Mts Negeri 1 Padang Lawas : Lulus Tahun 2015
SMA : MA Negeri 1 Padang Lawas : Lulus Tahun 2020
S : Ilmu al-Qur'an dan Tafsir : Sekarang

PENGALAMAN ORGANISASI:

1. Aweerde Bright Scholarship Pekanbaru periode 2022-2023.
2. Anggota Uin Suska Mengajar periode 2020-2022.
3. Kepala Departement Pemberdayaan Perempuan (KAMMI Buya Hamka perode 2023).
4. Kepada Departement Pemberdfayaan Perempuan (DEMA Fakultas Ushuluddin periode 2023-2024).
5. Anggota DPSDM Rohis al-fata al-Muntadzzar UIN SUSKA Riau 2022-2024.

KARYA ILMIAH :-