

**MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK  
PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI  
SEMARANG UTARA**



**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah  
Universitas Islam Negeri Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar  
Strata Satu Sarjana Sosial Islam

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA  
JURUSAN BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA  
**2008**



DEPARTEMEN AGAMA RI  
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA  
**FAKULTAS DAKWAH**  
Jl. Marsda Adisucipto, Telepon (0274) 515856 Fax (0274) 552230  
Yogyakarta 55221

## PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/1234/2008

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

### MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI SEMARANG UTARA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Gus Munhamir Muin  
NIM : 04220057-03  
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 22 Juli 2008  
Nilai Munaqasyah : B

dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

#### TIM MUNAQASYAH :

Pembimbing

Drs. Abdullah, M.Si.  
NIP. 150254035

Pengaji I  
Dra. Nurjannah, M.Si.  
NIP. 150232932

Pengaji II  
Slamet, S.Ag., M.Si.  
NIP. 150285275

Yogyakarta, 31 Juli 2008  
UIN Sunan Kalijaga  
Fakultas Dakwah

DEKAN

Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA

NIP. 150220788





## SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Dakwah

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi saudara:

Nama : Gus Munhamir Mu'in

NIM : 04220057-03

Judul Skripsi : MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK  
PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI  
SEMARANG UTARA

sudah dapat diajukan kembali kepada fakultas Dakwah Jurusan/ Program Studi Bimbingan Penyuluhan Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Ilmu Sosial Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi/tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terima kasih.  
*Wassalamu'alaikum. Wr. Wb*

Yogyakarta, 2 Juli 2008

Pembimbing



Drs. Abdullah, M.Si  
NIP. 150254035

**SURAT PERNYATAAN KEASLIAN**  
**SKRIPSI**

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gus Munhamir Mu'in

NIM : 04220057-03

Program Studi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

Fakultas : Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya dan sejurnya, bahwa skripsi saya yang berjudul :

**"MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK PESANTREN  
ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI SEMARANG UTARA"**

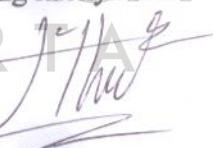
Adalah hasil karya dan sepanjang pengetahuan penulis tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penulis ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 2 Juli 2008  
Yang Menyatakan



  
Gus Munhamir Mu'in  
NIM. 04220057-03

## MOTTO

الاستقامة خير من ألف كرامة (حكمة)

*"Istiqomah itu lebih baik daripada karamah"<sup>1</sup>*



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

---

<sup>1</sup> Akhmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik Dan Psikis*, (Jakarta : Gema Insani Press, 2003), hlm. 90

## **PERSEMBAHAN**

**Skripsi ini Dipersembahkan kepada :**

*Kepada Abah dan Ibu,*

*Yang tidak kenal lelah melantunkan do'a*

*Untuk anak-anaknya*

*Kepada Saudaraku,*

*Agus Muhammad Akhfasy Mu'in*

*Yang selalu memberikan motivasi tanpa pamrih*

*Dan Untuk Almamater tercinta Fakultas Dakwah*

*Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga*

*Yogyakarta*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## ABSTRAKSI

Kemajuan teknologi dan pertumbuhan ekonomi yang cepat, sebetulnya sering mengusik ketenangan hidup masyarakat secara luas, menyebabkan masyarakat menjadi semakin ruwet dan kompleks, kontak sosial antar sesama semakin longgar, bahkan banyak desintegrasi masyarakat dan desintegrasi perorangan. Hal tersebut menyebabkan persaingan hidup yang tidak sehat, hidup individualis dan ujung-ujungnya akan melahirkan “*social problem*” antar sesama manusia. Banyaknya berita di layar televisi, surat kabar yang menyebutkan banyaknya para wakil-wakil rakyat yang tidak mampu mengendalikan diri dalam mengejar materi dan kebendaan dunia dengan cara yang tidak baik, mereka tidak bias membedakan mana yang hak dan mana yang batil. Tindak korupsi dan merampas hak orang lain adalah contoh yang paling gambling.

Hal tersebut terjadi karena manusia sudah melupakan nilai-nilai agama. Ajaran agama hanyalah sebagai selingan saja. Berangkat dari hal itulah penulis mengagap perlunya mengangkat tema ini, karena puasa adalah ibadah yang dapat melatih seseorang untuk latihan pengendalian diri agar manusia memiliki jiwa yang sehat serta dapat meningkatkan keimanan/ketakwaan kepada Allah SWT, agar terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etika, moral maupun hukum.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti mengajukan sebuah pertanyaan untuk dijadikan rumusan masalah yaitu (1) Pengalaman apa saja yang diperoleh tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara setelah melakukan puasa sunat. (2) Apakah makna puasa sunat bagi tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara meliputi aspek jasmani, rohani dan sosial?

Dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif dapat disimpulkan bahwa pengalaman dan makna puasa sunat tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara setelah melakukan puasa sunat sangatlah baik dan dapat merubah sifat hidupnya dan menjadikan dirinya mempunyai akhlak yang baik seperti rendah diri, tidak sombong, tidak riya’, saling membantu, menghormati antar sesama, terjaga jiwanya, emosi lebih terkendali, fikiran lebih tenang, tubuhnya menjadi lebih sehat dan sifat kedarmawannanya sangat tinggi.

Hadirnya penelitian ini, diharapkan hasil penelitian tersebut dapat memberikan kontribusi positif yang nyata bagi semua masyarakat, sehingga pada kelanjutannya peneliti mampu mengabdikan karyanya untuk sebuah perubahan bagi masyarakat untuk menuju perubahan yang lebih baik.

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ . وَبِهِ نَسْتَعِينُ عَلَىٰ امْرَالَدْنِي وَالدِّينِ . وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَىٰ اشْرَفِ  
الْأَنْبِيَاءِ وَالْمَرْسُلِينَ . وَعَلَىٰ اللَّهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ .

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji Syukur hanya kepada Allah SWT yang tiada pernah berhenti sejenakpun untuk melimpahkan rahmah, taufiq serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI SEMARANG UTARA”** Skripsi ini merupakan syarat dan kewajiban yang harus dipenuhi oleh mahasiswa dalam rangka mengakhiri kuliah Strata Satu guna meraih gelar sarjana.

Di samping itu, penulis merasa bahwa skripsi ini bukan merupakan karya tulis semata, juga bukan hanya menjadi formalitas akademik demi sebuah gelar ataupun kelulusan, namun bagi penulis Skripsi ini adalah hasil kerja keras dari sebuah proses pembelajaran yang di tempuh penulis selama beberapa tahun di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Juga tak lupa atas selesainya penulisan skripsi ini, penulis merasa perlu untuk menyampaikan rasa terima kasih yang tiada terhingga kepada semua pihak yang telah membantu penulis baik secara moril maupun materiil. Untuk itu dengan tulus hati penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Orang Tuaku tersayang, Ibu Umi Habibah dan Abah Muhammad Nadjmuddin, selaku orang tua penulis yang telah memberikan dorongan, bantuan dan do'a untuk kelangsungan belajar penulis.
2. Prof. Dr.H.M. Bahri Ghazali,MA, Selaku Dekan Fakultas Dakwah yang telah menyediakan sarana dan prasarana sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan lancar.
3. Drs. Abdullah, M.Si. sebagai pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukannya untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat bermanfaat kearah kebaikan skripsi ini.
4. Drs. Slamet M.Si, selaku penasehat akademik yang telah memberikan dorongan selama penulis menuntut ilmu di UIN Sunan Kalijaga.
5. Bapak dan Ibu dosen UIN Sunan Klijaga Yogyakarta yang telah membekali berbagai ilmu kepada penulis yang sangat berguna dalam penyusunan skripsi ini khususnya dan untuk masa depan penulis.
6. Bapak KH. Najib Salimi, Ustadz Aminun, Ustadz Wiryanto, yang telah ikut membantu memberikan keterangan untuk skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu pegawai TU yang telah membantu dalam pengurusan administrasi penulis dalam menyelesaikan studi di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
8. Bapak dan Ibu TU UPT Perpustakaan UIN Sunan Kalijaga atas informasi yang telah diberikan kepada penulis.
9. Dewan Asaatidz dan keluarga besar Pondok Pesantren Al-Luqmaniyyah Yogyakarta, yang telah mengubah dan menjadikan hidupku lebih baik.

10. KH. Sarbini, KH. Muhammad Kustanto (Gus Tanto), Bapak Indriyanto,  
Bapak Sumaelani, Bapak Nur Khasan dan semua keluarga besar Pondok  
Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.
11. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penyusunan  
skripsi ini baik secara langsung maupun tidak langsung.  
Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal kepada segenap  
pihak yang telah membantu. Dan penulis berharap semoga skripsi ini berguna  
bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Amin ya Robbal 'Alamin.

*Wssalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Yogyakarta, 2 Juli 2008

Penulis

Gus Munhamir Mu'in

NIM : 04220057-03

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL.....</b>	i
<b>HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>	ii
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....</b>	iii
<b>HALAMAN MOTTO.....</b>	iv
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>	v
<b>ABSTRAKSI.....</b>	vi
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	vii
<b>DAFTAR ISI.....</b>	x
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	1
A. Penegasan Istilah dan Maksud Judul.....	1
B. Latar Belakang Masalah.....	3
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	7
E. Tinjauan Pustaka.....	8
F. Kerangka Teori.....	9
G. Metode Penelitian.....	25
<b>BAB II GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI SEMARANG UTARA.</b>	
A. Letak Geografis.....	31
B. Sejarah Singkat Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Semarang Utara.....	32

C. Tujuan berdirinya Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Semarang Utara.....	36
D. Struktur Kepengurusan Pondok Pesantren.....	37
E. Bentuk-bentuk Kegiatan.....	39
F. Sarana dan Perlengkapan Kegiatan.....	46

**BAB III MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK  
PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI SEMARANG  
UTARA.**

A. Puasa Sunat Yang Dilakukan Santri.....	47
B. Pelaksanaan Puasa Sunat Tiga Santri.....	48
C. Pengalaman Puasa Sunat Tiga Santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.....	52
D. Makna puasa sunat bagi tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.....	62

**BAB IV PENUTUP**

A. Kesimpulan.....	73
B. Saran-Saran.....	74
C. Kata Penutup.....	76

**DAFTAR PUSTAKA**

**LAMPIRAN**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
**SUNAN KALIJAGA**  
YOGYAKARTA

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Penegasan Istilah Dan Maksud Judul**

Untuk lebih memudahkan pembaca dalam memahami judul skripsi ini serta untuk menghindari dari salah pengertian dan pemaknaan atasnya, maka penulis perlu mendeskripsikan dan memberi batasan beberapa istilah pada judul penelitian berikut ini:

##### **1. Makna**

Makna adalah pengertian yang diberikan kepada suatu bentuk kebahasaan.<sup>1</sup> Dalam konteks ini dimaknai sebagai pengertian, maksud dari berbagai macam ungkapan.

Puasa adalah menahan dan mengekang keinginan diri dari makan dan minum dan dari menggauli istri termasuk kategori dalam pengertiannya sepanjang hari: Yakni dari mulai terbit fajar sampai tenggelam matahari dengan motif mematuhi dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>2</sup> Puasa yang dimaksud adalah meliputi puasa-puasa sunat.

Jadi makna puasa yang dimaksud dalam pembahasan skripsi ini adalah sesuatu dampak yang dirasakan oleh tiga santri terkait dengan puasa sunat yang mereka lakukan di Pondok Pesantren Istihgfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.

---

<sup>1</sup> Departemen P&K, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Departemen P&K dan P.N.Pustaka, 1990), hlm.548

<sup>2</sup> Yusuf Qardawi, Alih Bahasa: Nabilah Lubis, MA., *Fiqih Puasa*, (Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 1997),hlm. 3

## 2. Santri

Santri adalah seorang yang mendalami pengetahuan dalam agama Islam (dengan pergi) bergerak ke tempat yang jauh seperti ke pesantren dan sebagainya.<sup>3</sup>

Pondok Pesantren merupakan suatu lembaga pendidikan Islam yang mempunyai tempat peribadatan, sarana dan pondokan, guru dan santri atau murid yang berada satu komplek serta dipimpin atau diasuh oleh seseorang atau beberapa orang kyai. Jadi pondok pesantren yang dimaksud dalam pembahasan ini merupakan suatu lembaga pendidikan yang khusus menyediakan asrama bagi santri yang berasal dari para preman yang insaf dan berkeinginan kembali ke jalan yang benar dan diridhai oleh Allah SWT.

Para santri disini melakukan puasa-puasa sunat bukan hanya memenuhi sebagian kewajiban yang ada di pondok pesantren, tetapi juga sebagai amalan tersendiri bagi santri yang diberikan langsung oleh Bapak Kyai. Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah Bapak Indriyanto, Bapak Sumaelani dan Bapak Nur Khasan.

## 3. Pondok Pesantren Istighfar

Pondok Pesantren Istighfar adalah suatu Yayasan Syifa'ur Rohmah sekaligus Pondok Pesantren yang diasuh oleh KH. Muhammad Kustanto, yang mana pesantren tersebut mengadakan majelis ta'lim, mujahadah , do'a setiap malam Kamis, dan layanan bimbingan sekaligus terapi

---

<sup>3</sup> Tengku Muhammad Habsi Ash-Shiddiqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang : Pustaka Rizki Putra, 1997), hlm. 78

terhadap jamaahnya setiap malam senin dan malam sabtu. Yayasan dan Pondok Pesantren Istighfar ini bertempat tinggal di jalan Perbalan Purwosari gang V Nomor 755 D, Telephon (024) 3584884 Semarang Utara.

Dari penjelasan beberapa kata atau istilah yang telah diuraikan di atas, maka maksud yang terkandung dalam judul “MAKNA PUASA SUNAT BAGI TIGA SANTRI PONDOK PESANTREN ISTIGHFAR PERBALAN PURWOSARI SEMARANG UTARA” adalah sebuah penelitian tentang pemahaman terhadap puasa sunat yang dilakukan oleh tiga santri di pondok pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.

## B. LATAR BELAKANG MASALAH

Allah SWT., mewajibkan kepada setiap umat Islam untuk menjalankan puasa, sebagaimana firman-Nya dalam surat Al-Baqarah ayat 183:

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَفَقَّنُونَ

Artinya: ”Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertaqwa (QS. Al-Baqarah : 183)<sup>4</sup>

Selain puasa Ramadhan yang diwajibkan tersebut, umat Islam juga dianjurkan untuk melaksanakan puasa sunat pada waktu-waktu lain seperti puasa Senin-Kamis, puasa Daud, puasa Putih, puasa Syawal dan lain sebagainya.

---

<sup>4</sup> *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, (Bandung : PT Syaamil Cipta Media, 2002), hlm. 28

Nabi Muhammad SAW., berpesan juga kepada umatnya “*berpuasalah kamu, tentu kamu akan menjadi sehat*”.<sup>5</sup>

Dari ayat Al-Qur'an dan pesan Nabi di atas mengisyaratkan dibalik amalan puasa tersembunyi mutiara hikmah yang sangat mahal harganya bagi kesehatan manusia, tentu saja sehat yang dimaksud adalah sehat jasmani, rohani, dan sosial secara keseluruhan.

Inti dari perintah menjalankan ibadah puasa adalah pengendalian diri. Pengendalian diri adalah salah satu cirri utama jiwa yang sehat. Ketika pengendalian pada diri seseorang tergantung maka akan timbul berbagai reaksi patologik (kelainan) baik dalam alam fikiran atau perasaan maupun perilaku yang bersangkutan. Reaksi patologik yang ditimbulkan tidak saja menimbulkan keluhan subyektif pada dirinya, tetapi juga dapat mengganggu lingkungannya dan juga orang lain.

Perintah menjalankan ibadah puasa tiada lain merupakan latihan pengendalian diri agar manusia memiliki jiwa yang sehat serta meningkatkan keimanan, ketakwaan kepada Allah SWT sehingga terhindar dari melakukan perbuatan yang sia-sia dan melanggar etika, moral maupun hukum. Hal ini sesuai dengan sabda Nabi yang mengatakan :”Puasa bukanlah hanya sekedar menahan diri dari makan dan minum, akan tetapi sesungguhnya puasa itu adalah mencegah diri dari segala perbuatan yang sia-sia serta menjauhi perbuatan-perbuatan yang kotor”.

---

<sup>5</sup> Hembing Wijayakusuma, *Puasa itu Sehat, Manfaat Puasa Bagi Kesehatan dan Prinsip-prinsip Hidangan Sahur dan Berbuka yang Berkhasiat Obat*, (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. 1

Masalahnya sekarang bagaimana dengan sebuah kemajuan dibidang Iptek (Ilmu pengetahuan dan teknologi) telah memberi dampak positif bagi kehidupan manusia, terutama dalam mengembangkan kehidupan yang lebih maju dan modern. Hal tersebut terkadang membuat manusia menjadi merasa dimanjakan kehidupannya oleh hadirnya sarana hidup yang serba canggih. Sungguh demikian, kemajuan dibidang iptek juga menimbulkan dampak negative bagi kehidupan manusia, sebab dapat memperbesar munculnya trend hidup bergaya materialistis, pola persaingan hidup yang tidak sehat, hidup individualistis dan ujung-ujungnya akan melahirkan “*social problem*” antar sesama manusia.

Gaya hidup materialistis telah meninggalkan budaya hidup yang sederhana, kerukunan dan rasa solidaritas sosial di tengah masyarakat dan munculnya sikap hidup yang individualis yang kuat. Era modern yang ditandai dengan laju pertumbuhan ekonomi dan iptek yang cepat, sebetulnya sering mengusik ketenangan hidup masyarakat secara luas. Kejahatan makin merajalela sehingga sikap saling menghargai satu sama lain menjadi hilang, dan meningkatkan rasa kecurigaan yang semakin tinggi. Puncaknya adalah dis-interaksi yang mengakibatkan lemahnya kontrol sosial, serta meningkatkan perilaku patologis hingga penyalahgunaan obat-obatan terlarang. Dan banyaknya perilaku yang menyimpang ajaran agama seperti pelacuran, perjudian, pencurian sampai perkosaan yang dilakukan oleh orang tua kandung terhadap anaknya sendiri. Tidak hanya itu saja, munculnya

gejala penyakit kejiwaan yang tentunya jiwa seseorang tidak tenang, sehingga menimbulkan stress, depresi, dan kecemasan.

Salah satu bukti kajian psikologi yang berwawasan spiritual (agama) adalah penggalian peran agama dalam proses pembentukan jiwa yang sehat. Keimanan kepada Tuhan merupakan kekuatan yang harus dipenuhi untuk membimbing seseorang dalam hidupnya. Manusia yang religiusitasnya benar-benar matang akan terlindungi dari keressahan jiwa dan terjaga keseimbangan hidupnya, karena adanya suatu ikatan yang kuat dan tidak putus dengan Tuhannya.

Bertitik tolak dari fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian guna mempelajari dan mengetahui makna dan maksud dari pelaksanaan puasa sunat yang dilakukan tiga santri Pondok Pesantren Istihgfar Perbalan Purwosari Semarang Utara. Adapun alasan yang mendasari peneliti melakukan penelitian di Pondok Pesantren Istihgfar Perbalan Purwosari Semarang Utara yaitu karena belum pernah ada yang meneliti masalah makna atau sesuatu yang dipahami tentang puasa sunat oleh tiga santri Pondok Pesantren Istihgfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.

### C. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti mengambil rumusan masalah sebagai berikut :

1. Pengalaman apa saja yang diperoleh tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara setelah melakukan puasa sunat?

2. Apakah makna puasa sunat bagi tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara meliputi aspek jasmani, rohani dan sosial?

#### **D. TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan dari dilakukannya penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengalaman apa saja yang di peroleh tiga santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara setelah melakukan puasa suant.
2. Untuk mengetahui makna dalam puasa sunat yang dipahami oleh tiga santri di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.

#### **E. KEGUNAAN PENELITIAN**

Adapun kegunaan penelitian ini adalah meliputi :

1. Secara teoritis

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menjadi sumbangan bagi khasanah keilmuan khususnya dalam jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.

2. Secara praktis

1) Untuk memberikan keterangan yang berkaitan dengan makna puasa sunat yang dilakukan oleh tiga santri di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Semarang Utara.

2) Untuk menambah wawasan penulis terhadap kegiatan puasa sunat yang dilakukan sebagian umat Islam

## F. TINJAUAN PUSTAKA

Pada prinsipnya yang membedakan penelitian penulis dengan penelitian yang lain terletak pada sudut pandang bimbingan dan penyuluhan yang menjadi ciri tersendiri dalam penelitian kami. Adapun beberapa tulisan yang mempunyai kemiripan dengan skripsi ini antara lain.

*Pertama*, Dalam buku. *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis* buku karya Ahmad Syarifuddin, Gema Insani, Jakarta, 2003. Dalam buku ini Ahmad menjelaskan setiap kurikulum puasa memiliki manfaat yang besar bagi kesehatan mulai dari sahur, berbuka dengan kurma, bersiwak atau menggosok gigi, tidur sesaat dan sebagainya, puasapun dapat membentuk insani bertakwa dan bermanfaat bagi kejiwaan manusia.<sup>6</sup> Sedangkan dalam penulisan kami tidak hanya menjelaskan beberapa manfaat puasa, akan tetapi juga menjelaskan pengalaman santri yang telah melakukan puasa sunat.

*Kedua*, Ibnu Susilo, Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang berjudul *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan* (studi atas pemikiran Hembing Wijayakusuma). Dalam skripsi tersebut Ibnu menjelaskan tentang pemikiran Hembing Wijayakusuma tentang manfaat puasa bagi kesehatan seseorang yang meliputi tentang kedudukan puasa dengan ibadah yang lain, derajat keimanan, ketakwaan seseorang yang menjalankan puasa, kesehatan seseorang setelah menjalankan ibadah puasa. Sedangkan dalam penulisan kami menjelaskan beberapa pengalaman yang di dapatkan oleh seseorang yang sedang menjalankan puasa sunat. Dalam penulisan kami hanya

---

<sup>6</sup> Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta : Gema Insani, 2003) hlm.VI

mengambil tiga orang (santri) yang ada di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Semarang Utara.<sup>7</sup>

*Ketiga*, Skripsi karya Siti Zubaedah, Jurusan Kependidikan Islam, UIN jogjakarta yang berjudul *Nilai-nilai Kependidikan Islam Dalam Ibadah Puasa* (suatu tinjauan psikologis). Jenis penelitiannya adalah penelitian pustaka yang membahas tentang nilai-nilai islam yang terkandung dalam ibadah puasa secara psikologis meliputi pendidikan keimanan, pendidikan sosial, pendidikan akhlak, pendidikan akal atau intelektual dan pendidikan jasmani.<sup>8</sup> Sedangkan dalam penulisan kami menjelaskan tentang metode penerapan puasa kepada para preman yang insaf ingin menuju kehidupan yang baik sehingga akan terbentuk keimanan yang mantap, akhlak yang baik dan tercipta kehidupan sosial yang baik.

## G. LANDASAN TEORI

### 1. Tinjauan Tentang Puasa Sunat

#### a. Pengertian Puasa Sunat

Sebelum membahas pengertian puasa sunat, terlebih dahulu penulis akan membahas pengertian puasa. Pengertian puasa secara bahasa atau lughowi diungkapkan oleh beberapa tokoh diantaranya adalah :

<sup>7</sup> Ibnu Susilo, *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan* (Studi atas Pemikiran Hembing Wijayakusuma), Skripsi di terbitkan Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga 2000.

<sup>8</sup> Siti Zubaedah, *Nilai-nilai Kependidikan Islam Dalam Ibadah Puasa* (Suatu Tinjauan Psikologis) Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga.

- 1) Abu Ubaidah mengatakan bahwa: setiap orang yang menahan diri dari makan, berbicara, maka ia adalah صائم (orang yang berpuasa).<sup>9</sup>
- 2) Hasan Muhammad Ayub dalam bukunya Puasa dan I'tikaf dalam Islam mengatakan: Puasa adalah semata-mata menahan dan menjauhkan diri dari melakukan sesuatu.<sup>10</sup>

Ash-Shouum menurut bahasa berarti menahan, yakni menahan diri dan berpantangan dari apa saja. Kata Shouum dalam artian demikian tertulis dalam firman Allah SWT. Surat Maryam ayat 26:

..... فَقُولِي إِنِّي نَذَرْتُ لِلرَّحْمَنِ صَوْمًا فَنَّ أَكَلْمَ الْيَوْمَ إِنْسِيًّا ﴿٢٦﴾

Artinya: ....maka katakanlah: Sesungguhnya aku telah bernazar berpuasa untuk Tuhan Yang Maha Pemurah, maka aku tidak akan berbicara dengan seorang manusiapun pada hari ini. (QS. Maryam : 26)<sup>11</sup>

Sedangkan menurut Syara', shouum yang dimaksud ialah menahan diri dari segala yang membatalkan puasa, yang berupa memperturutkan syahwat perut (makan, minum) dan hubungan seks sejak terbit fajar dini hari sampai terbenamnya matahari, dengan niat khusus.<sup>12</sup>

Pengertian puasa di atas juga diperkuat oleh sebuah hadits Qudsi bahwa Allah SWT berfirman:

<sup>9</sup> Abdur Rahim dan Pathoy, *Syariat Islam, Tafsir Ayat-Ayat Ibadah*, (Jakarta : Rajawali Press, 1987), hlm. 188

<sup>10</sup> Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf dalam Islam*, Pent. Wardana, (Jakarta : Bumi Aksara, 1996), hlm. 1

<sup>11</sup> Depag Ri, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta : Toha Putra, 1989), hlm. 965

<sup>12</sup> Ibrahim Muhammad Al-Jamal, *Fiqih Wanita*, Pent. Anshori Umar Sitanggal (Semarang : CV. Asy Syifa' 1986), hlm.230

يقول الله عزوجل: الصوم لى وانا اجزى به بدع شهوته واكله وشربه من  
اجلى (اخوجه البخارى)

*Artinya: Allah SWT Ynag Maha Mulia da Maha besar berfirman:  
Puasa itu bagiku, ia meninggalkan syahwatnya, makan dan  
minumannya karena aku.....(HR. Bukhari)<sup>13</sup>*

Sesuai dengan ayat Al-Qur'an dan hadits di atas ada beberapa ahli yang mendefinisikan puasa secara syara', sebagaimana Yusuf Qardhawi. Dia mengartikan puasa sebagai menahan dan mencegah kemauan dari makan, minum, bersetubuh dengan istri dan semisalnya pada sehari penuh dari terbitnya fajar shidiq (waktu shubuh) hingga terbenamnya matahari (waktu maghrib) dengan niat tunduk dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.<sup>14</sup>

Dari pengertian puasa secara syara' tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa ibadah puasa adalah suatu ibadah kepada Allah SWT dengan syarat dan rukun tertentu dengan jalan menahan diri dari makan, minum, hubungan seks dan semua perbuatan yang dapat merugikan makna atau nilai puasa sejak terbitnya fajar hingga terbenamnya matahari.

Mengambil makna dari pengertian puasa tersebut maka Al-Ghazali membagi puasa kedalam tiga tingkatan yaitu: puasa biasa, puasa istimewa, dan puasa teristimewa. Puasa biasa berarti menjauhi keinginan-keinginan yang berkaitan dengan pemuasan nafsu makan

---

<sup>13</sup> Lembaga Al-Qur'an dan al-Hadits Majelis Tinggi Urusan Agama Islam Kementerian Wakaf Mesir, *Kelengkapan Hadits Qudsi*, Pent. Moh. Zuhri, (Semarang : Toga Putra, tt), hlm. 283

<sup>14</sup> Yusuf Qardawi, *Fiqih Puasa*, Pent. Ma'ruf Abdul Jahl, (Solo : Intermedia, 1990), hlm.

dan nafsu seksual. Puasa istimewa berarti menjaga mata, telinga, lidah, tangan, kaki, dan anggota lainnya dari perbuatan yang salah. Sedangkan puasa teristimewa yaitu yang mengarahkan ibadah puasa tersebut diatas kepada puasa hati yaitu menjauhkan diri dari pikiran yang rendah dan masalah duniawi dan tidak memikirkan apa-apa selain Allah SWT.<sup>15</sup>

Puasa sunat atau puasa tathawwu' yaitu puasa yang dikerjakan oleh orang islam untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT bukan wajib, dan di luar hari-hari yang di haramkan puasa seperti hari tasyrik, tanggal 1 Syawal dan sebagainya. Termasuk puasa sunat adalah puasa Asyura, Arafah, Senin-Kamis, Daud dan lain-lain.<sup>16</sup>

### b. Dasar Puasa Sunat

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: احب الصيام الى الله صيام داود، فانه كان يصوم يوما ويفطر يوما، واحب الصلاة الى الله صلاة داود، كان ينام نصف الليل ويصلی ثلثه وينام سده

Artinya; “Puasa yang paling dicintai Allah SWT adalah puasanya Daud. Ia berpuasa sehari dan berbuka sehari. Shalat yang paling dicintai Allah SWT adalah shalat Dawud, ia tidur pada waktu separuh malam, menjalankan shalat sepertiganya, dan tidur seperenamnya”.<sup>17</sup>

عن ابى سلمة بن عبد الرحمن عن عباده بن عمر قال: قال لى رسول الله صلعم: لقد اخبرات انك تقوموا النهار قال: قلت يا رسول الله نعم قال، فصم، وافطر

<sup>15</sup> Al-Ghazali, dkk, *Meraih Kemuliaan Ramadhan*, Ali Fakhtiar ed, Sari Mutiara pent. (Bandung : Mizan, 1997), hlm. 48

<sup>16</sup> Tengku Muhammad Hasbi Ash-Shiddiqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang : Pustaka Rizki Putra, 1997), hlm.78

<sup>17</sup> Jamal Ma'rur Asmani , *Kedahsyatan Puasa Dawud*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2007), hlm. 48

Artinya: “Dari Abu Salmah bin Abdur Rahman dari Abdullah bin ‘Amar, ia berkata: Rasulullah SAW., menanyakan kepadaku: Saya mendengar kabar bahwa anda selalu berjaga-jaga diwaktu malam (maksudnya beribadah dan berpuasa di waktu siang).” Benar ya Rasulullah SAW.: Ujar saya. Maka sabda Nabi SAW.: Berpuasalah dan berbukalah, sembahyanglah dan tidurlah, karena tubuhmu mempunyai hak terhadapmu dan tamumu juga, mempunyai hak terhadapmu. Cukuplah bagimu berpuasa sebanyak tiga hari pada tiap tiga bulan. Ulas Abdullah: Saya bertanya, maka Nabipun bersikeras pula, akhirnya kata saya: “Ya Rasulullah SAW., saya kuat melaksanakannya”. Ujar Nabi kalau begitu, Berpuasalah tiga hari setiap minggu! Ulas Abdullah pula: Saya tetap bertahan, tapi Nabi bersikeras pula. Katanya saya lagi: Ya Rasulullah, saya masih sanggup. Ujar Nabi: Kalau begitu, berpuasalah seperti Nabi Daud as itu? Tanya saya. Ujar Nabi: Ia berpuasa sehari lalu berbuka sehari.” (HR. Ahmad dan lain-lain).<sup>18</sup>

Firman Allah SWT dalam Al Qur'an Surat Al-Baqarah : 183

يَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya: ”Wahai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kalian berpuasa sebagaimana telah diwajibkan atas orang-orang sebelum kalian agar kalian bertaqwa (QS.Al-Baqarah: 183)<sup>19</sup>

<sup>18</sup> Syubakir Kanadjji Sya'roni, *Risalah Puasa Dibalik Puasa Ada Hikmah*, (Malang : CV. Bintang Pelajar, 1985), hlm.18

<sup>19</sup> *Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, (Bandung: PT Syaamil Cipta Media, 2002),hlm. 28

Ayat ini menjelaskan tujuan puasa “*la’allakum tattaqun*“ (agar bertakwa). Maksudnya adalah pertama dengan berpuasa kita menjadi takut (taqwa) dalam menjalankan kemaksiatan-kemaksiatan, atau yang kedua dengan puasa, kita menjadi orang yang bertaqwa. (Mencapai derajat/kedudukan muttaqin).<sup>20</sup>

### c. Hikmah Puasa Sunat

Dilihat dari segi pengamalan, maka puasa merupakan amalan batin dengan membutuhkan kesabaran dan keikhlasan semata. Apabila dilaksanakan dengan sepenuhnya, tentu dapat membentuk kepribadian seseorang lebih sempurna disamping akan mendapat ridlo dari Allah SWT., sebab puasa melatih jiwa agar bersih dari perbuatan dosa untuk melaksanakan perintah Allah SWT. (Beribadah).

Firman Allah SWT.

وَمَا حَلَقْتُ أَجْنَانَ وَالْإِنْسَنَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ﴿٥٦﴾

*Artinya : “Tidaklah aku menjadikan jin dan manusia kecuali untuk beribadah“ ( QS. Adz-Dzariyaat : 56 ).<sup>21</sup>*

Oleh sebab itu puasa mempunyai hikmah yang banyak bagi seseorang yang melaksanakannya, antara lain :

- a) Sebagai tanda terima kasih kepada Allah SWT., karena semua ibadah mengandung arti terima kasih kepada kepada Allah SWT, atas nikmat pemberian-Nya yang tak terbatas banyaknya dan tidak ternilai harganya. Firman Allah SWT. :

---

<sup>20</sup> Akhmad Syarifudin, *Op.Cit*, hlm. 179.

<sup>21</sup> *Op.Cit*, hlm.523

وَإِنَّكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعُدُوا بِعْمَلَاتِ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ<sup>۲۲</sup>

الْإِنْسَنَ لَظَلَّمٌ كَفَّارٌ

Artinya : “Dan dia Telah memberikan kepadamu (keperluanmu) dan segala apa yang kamu mohonkan kepadanya. dan jika kamu menghitung nikmat Allah, tidaklah dapat kamu menghingga kannya. Sesungguhnya manusia itu, sangat zalim dan sangat mengingkari (nikmat Allah)”.(QS. Ibrahim: 34)<sup>22</sup>

- b) Membiasakan manusia untuk hidup tertib dan disiplin.

Dengan berpuasa mereka harus mematuhi peraturan-peraturan berpuasa, mematuhi peraturan Tuhan. Yaitu peraturan yang melarang mereka makan dan minum sampai waktu berbuka. Sehingga mereka makan pada waktu yang sama dan mereka mulai menahan makan pada waktu yang sama pula.

- c) Dapat mengurangi atau mengekang kejantanan syahwat, sehingga dapat menjadikan jiwa untuk dapat melaksanakan fungsinya.
- d) Manifestasi dari pada jihad dan menolong agama Allah SWT, sebab puasa adalah paksaan bagi musuh Allah SWT yaitu syetan, penghambat bagi tempat-tempat yang dilaluinya, penyempit bagi tempat-tempat yang ditempuhnya.
- e) Puasa dapat membentuk jiwa solidaritas terhadap fakir miskin, karena seseorang yang telah merasa sakit dan pedihnya perut lapar, akan dapat bagaimana rasanya fakir miskin menderita lapar karena tiada yang dimakan. Dengan demikian akan timbul rasa kasih sayang terhadap fakir miskin.

---

<sup>22</sup> Ibid, hlm. 260

- f) Dengan puasa do'a akan terkabul/mustajab.

Abdullah bin Abu Aufa berkata :" *Tidurnya orang yang berpuasa tetap dalam ibadah, dan diamnya dianggap tasbih, dan amalnya dipat gandakan, dan do'anya mustajab dan dosanya diampunkan*" ( Riwayat Al-Baihaqi ).

- g) Dengan puasa mental akan menjadi kuat.

Orang yang berpuasa akan terlatih menderita lapar dan dahaga dengan dasar kepatuhan kepada Tuhan. Ia sanggup menderita dan menderita dan berkorban demi mendapatkan ridho Allah SWT. Sehingga dengan puasa itu akan membentuk mental yang kuat, tidak egois, tidak dengki terhadap orang lain dan tidak mengeluh jika mendapat bencana kekurangan serta ia bersyukur apabila mendapat kenikmatan.

- h) Puasa mendidik manusia menguasai perubahan musim dan kondisi alam, menanamkan jiwa tepo seliro terhadap lingkungan sosial dan puasa juga mendidik manusia mengisi tubuhnya dengan makanan dan minuman yang tepat kualitas dan kuantitasnya.<sup>23</sup>

Beberapa faktor yang sangat penting di dalam melakukan ibadah puasa diantaranya:

- a) Jagalah shalat, karena banyak orang yang berpuasa meremehkan shalat, padahal shalat adalah tiang agama.
- b) Berakhlahlah yang baik, jauhilah kekufuran, mencela agama dan bersikap tidak baik dengan sesama manusia, karena puasa melatih

---

<sup>23</sup> Muhammad Thalib, *Relevansi Ibadah Ramadhan dalam Kehidupan Pribadi dan Sosial*, ( Yogyakarta; Wihdah Press, 1999 ),hlm.91

jiwa dan memperbaiki moral, sedang kekufuran menyebabkan kemurtadan.

- c) Janganlah berbicara yang tidak baik, meskipun bergurau karena dapat menghapuskan puasa seseorang
- d) Ambillah manfaat dari puasa untuk meninggalkan rokok yang menyebabkan kanker dan penyakit paru-paru.
- e) Jangan berlebih-lebihan dalam makanan ketika berbuka sehingga hilang manfaat puasa, dan merusak kesehatan.
- f) Perbanyaklah sedekah kepada sanak kerabat dan orang yang membutuhkan, kunjungilah sanak kerabat, dan selesaikan problem-problem yang dapat merusakkan ibadah puasa.
- g) Perbanyaklah dzikir kepada Allah, membaca Al-Qur'an dan mendengarkannya, dan laksanakan perintah-perintahnya.
- h) Bacalah tulisan-tulisan tentang puasa dan hal-hal lain untuk mengetahui hukum-hukumnya puasa.

**d. Keutamaan Puasa Sunat**

Puasa merupakan kebutuhan rohani bagi masyarakat Islam.

Dengan berpuasa mereka bisa belajar menjauhi hawa nafsu untuk menuju ke angkasa kebijikan dan melepaskan diri dari kepanaan dunia hingga ruh itu dapat melaksanakan tugas dari kewajibannya dengan baik, sehingga membuat masyarakat dalam keadaan tenram dan aman.

Puasa merupakan ibadah yang sangat mulia, dan mempunyai keutamaan-keutamaan di antaranya :

- a) Puasa mengistirahatkan pencernaan dan perut dari kelelahan kerja yang terus menerus, mengeluarkan sisa makanan dalam tubuh, memperkuat badan dan bermanfaat pula bagi penyembuhan beberapa penyakit. Di samping mengistirahatkan kaum perokok dari kecanduan rokok dan dapat membantu dalam upaya meninggalkan.
- b) Puasa merupakan latihan dan pembiasaan jiwa untuk berbuat kebaikan, disiplin, ketaatan dan kesabaran.
- c) Orang yang berpuasa merasakan adanya persamaan dengan saudaranya yang berpuasa, ia berpuasa bersama, berbuka bersama, merasakan adanya kesatuan Islam yang menyeluruh, dan merasakan lapar sehingga dapat ikut prihatin terhadap saudara-saudaranya yang mengalami kelaparan dan memerlukan pertolongan.
- d) Puasa merupakan benteng (yang menjaga diri dari ma'siat dan api neraka).
- e) Orang yang berpuasa akan mendapatkan dua kegembiraan, yaitu gembira pada waktu berbuka dan gembira pada waktu bertemu dengan Tuhan-Nya.
- f) Puasa akan memberi syawaat bagi hamba pada hari kiamat.
- g) Puasa mempunyai pahala yang tak ada tandingannya.
- h) Puasa dapat menghindarkan diri dari api neraka selama 30 tahun.

- i) Dengan puasa manusia dijamin masuk surga. Puasa adalah seperempat Iman.<sup>24</sup>

Menurut M. Sadik Sahil, pengurus Bulan Sabit Merah Cabang Samarinda, dalam tulisannya “Puasa Dalam Perspektif Kesehatan” antara lain:

- a) Meningkatkan daya tahan tubuh. Sebagaimana hadits Rasulullah SAW., ‘...bahwa puasa itu adalah perisai.’ (HR. Bukhari-Muslim)
- b) Bermanfaat bagi kesehatan jiwa
- c) Menguatkan motivasi dalam diri dan melatih jiwa dengan kesabaran
- d) Menjernihkan pikiran dan gejolak hawa nafsu
- e) Dapat mengobati berbagai penyakit dan mencegah penyakit jantung koroner dan stroke
- f) Membuat kulit lebih sehat, lembut, dan berseri-seri.<sup>25</sup>

#### e. Makna Puasa Sunat

Puasa adalah suatu ibadah yang bertujuan untuk mendidik jiwa, memperkuat rubuh, belajar hidup sosial dan lain-lain. Praktek puasa atas kaum muslimin pada hakikatnya memadukan dua kekuatan yaitu kesehatan jasmani dan kekuatan rohani. Bagi jasmani, puasa baik untuk kesehatan dan kekuatan badan sedangkan dari segi rohani puasa memberikan tiga kekuatan dan mempunyai pengaruh besar terhadap kebahagiaan individu dan masyarakat, kedua adalah ketaatan dan

---

<sup>24</sup> Subakir Kanadji Sya’roni, *Risalah Puasa*, (Malang; CV. Bintang Pelajar, 1985), hlm. 8-12.

<sup>25</sup> *Op. Cit.*, hlm.34

ketiga adalah kedisiplinan dan keteraturan. Puasa juga dapat menguatkan kemauan, mempertajam kehendak, membantu menjernihkan akal, menyelamatkan fikiran dan mengilhami ide-ide cemerlang.<sup>26</sup>

Puasa merupakan latihan rohani bagi masyarakat Islam yang dengannya mereka belajar menjauhi hawa nafsu untuk menuju ke angkasa kebijakan dan melepaskan diri dari kepanaan dunia, hingga ruh itu dapat melaksanakan tugas dari kewajibannya dengan baik sehingga membuat masyarakat dalam keadaan tenram dan aman. Dari kriteria di atas maka puasa adalah sebuah sarana untuk membina akhlak umat dengan pembinaan yang stabil. Orang yang berpuasa diwajibkan melatih jiwa dan rohaninya agar menjauhkan diri dari segala kenikmatan yang diperbolehkan, karena dengan begitu ia akan mampu meninggalkan kenikmatan yang diharamkan atau dilarang. Puasa juga berarti sebuah janji pada diri sendiri untuk tidak makan dan minum tanpa ada suatu paksaan. Puasa juga melatih manusia untuk bersabar, sehingga dengan kesabaran itu akan mampu menahan lapar dan dahaga pada saat ia nanti dilanda bencana kelaparan. Puasa merupakan suatu kewajiban yang bertujuan untuk berbagi kasih sayang, semua orang merasa satu rasa, yaitu rasa lapar dan dahaga. Kemudian sama-sama merasakan kenyang, tiada perbedaan antara

---

<sup>26</sup> Syaikh Mustafa as-Siba'i, *Puasa dan Berpuasa yang Hikmah*, alih bahasa. Maftuh Asmuni, (Jakarta : Raja Grafindo, 1998), hlm. 83-90

perut yang satu dengan yang lainnya dan antara mulut yang satu dengan yang lainnya.<sup>27</sup>

Menurut Imam Al-Ghozali ada manfaat lapar yang dapat diambil, diantaranya adalah:

- a) Rasa lapar dapat menghancurkan seluruh nafsu syahwat kepada perbuatan maksiat dan menguasai nafsu yang menyuruh kepada perbuatan jahat.
- b) Bersih hati, bersinar kepintaran dan tembusnya penglihatan mata hati.
- c) Pecah (tawar) dan hinanya nafsu, hilang memandang indah kepada nikmat.
- d) Menolak tidur dan berkekalan berjaga malam.
- e) Memudahkan kerajinan kepada Allah.
- f) Sedikit makan akan diperoleh badan sehat dan tertolaknya semua penyakit.<sup>28</sup>

Zaenal Abidin Syihab, mengemukakan adanya enam macam nilai (makna) filosofis yang terkandung dalam ibadah puasa di antaranya :

- a) Sebagai pernyataan syukur kepada Allah SWT, atas segala macam nikmat-Nya yang telah diberikan kepada manusia. Pada hakekatnya, semua jenis ibadah yang dipersembahkan hamba

---

<sup>27</sup> *Ibid.* hlm.117-118

<sup>28</sup> Imam Ghozali, *Ihya Ulumuddin*, (Jakarta : CV. Faizan, 1989), hlm.229

kepada khaliknya termasuk ke dalam bab ini, yakni sebagai simbol terima kasih (rasa syukur) kepada Tuhan yang maha pencipta.

- b) Dengan berpuasa, maka sedikit banyaknya sifat-sifat hewaniyah (*bahimiyah*) seperti makan, minum, senggama dan lain-lainnya yang melekat pada diri manusia menjadi terkekang, tidak sebebas orang yang tidak puasa. Pada gilirannya, jika puncak sasaran puasanya tercapai (*la'allakum tattakun*) maka sifat bahimiyah-nya akan berubah menjadi manusia paripurna (*insan kamil*).
- c) Sebagai latihan dan uji coba untuk menguji seseorang, samapi dimana ketaatan dan ketahanan jiwanya, serta kejujuran dalam menjalani tugasnya sebagai seorang hamba terhadap perintah khaliknya. Orang mukmin pasti memilih lapar karena puasa ketimbang kenyang karena melawan perintah Allah SWT.
- d) Para dokter sepakat pengaruh makan dan minum sangat perlu untuk menjaga kesehatan. Karena penyebab dari segala macam penyakit berawal dari perut (maidah).
- e) Puasa dapat menekan dan mengendalikan syahwat, karena orang yang sedang berpuasa ia sudah siap untuk tidak berbicara yang porno, apalagi melakukan atau memikirkannya. Karena semua itu membuat rusak pahala puasanya. Jadi peluang yang menjurus kearah negative telah diantisipasi oleh ibadah puasa, sehingga ia selamat dari godaan hawa nafsu.

- f) Orang yang telah menjalankan puasa pasti merasakan betapa perihnya perut yang kerongcongan karena tidak makan dan minum, maka ia akan mudah tergugah kalau untuk diajak bersedekah kepada fakir miskin. Ia mudah peduli kepada masalah-masalah social yang ada disekelilingnya.<sup>29</sup>

Menurut Ahmad Syauqy Al Fanjari, puasa memiliki beberapa faedah atau makna yang terkandung diantaranya:

- a) Puasa mendidik kehendak, kemauan dan cita-cita manusia sejak kecil. Anak-anak yang melihat makanan dihadapannya tentu ia akan dan sangat bernafsu untuk memakannya, akan tetapi puasa justru mencegahnya, maka ia akan menjadi orang yang mempunyai cita-cita dan kehendak.
- b) Puasa mengajarkan kesabaran. Maka barang siapa bersabar terhadap panggilan perutnya.maka tentu ia akan bersabar terhadap masalah-masalah dan problematika hidup yang lain.
- c) Puasa merupakan kesempatan untuk menyambung tali persaudaraan dan pertemuan antara keluarga dengan warga masyarakat yang lain. Karena semua anggota keluarga dapat bertemu dalam suatu masa dihadapan meja makan pada waktu berbuka dan sahur, kemudian mereka juga kembali dapat berkumpul dalam suatu tempat yang sama untuk mengerjakan shalat tarawih dan lain-lain.

---

<sup>29</sup>Aba Firdaus Al-Halwani dan Sri Harini, *Menejemen Qolbu*, (Yogyakarta : Media Insani, 2002), hlm.115-117

- d) Yang terpenting dalam bulan Ramadhan bahwa ia merupakan kesempatan yang baik untuk pembinaan moral keagamaan dengan mengkaji ajaran agama, membaca Al-Quran, mendengarkan nasihat dan petuah serta mendirikan shalat tarawih.
- e) Akhirnya ia benar-benar merupakan sebaik-baiknya kesempatan untuk meningkatkan rohani, introspeksi dan zuhud (tidak tamak).<sup>30</sup>

## 2. Tinjauan Tentang Santri

Sesuai dengan apa yang sudah dijelaskan dalam penegasan judul bahwa pengertian santri adalah seorang yang mendalamai pengetahuan dalam agama Islam (dengan pergi) bergerak ke tempat yang jauh seperti ke pesantren dan sebagainya.<sup>31</sup>

Santri pada dasarnya merupakan sebutan khusus bagi siswa atau seseorang yang tinggal di pesantren guna menyerahkan diri dan belajar ilmu tentang agama, sedangkan menurut tradisi pesantren ada dua kelompok santri, yaitu:

- a. Santri mukim, yaitu murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap atau tinggal di asrama pondok pesantren.
- b. Santri kalong, yaitu murid atau seseorang yang tidak menetap di pesantren tetapi mereka bolak-balik (nglaju) dari rumahnya.

Santri yang dimaksud dalam penelitian ini adalah mereka yang datang ke pondok pesantren Istighfar untuk mempelajari ilmu-ilmu agama

---

<sup>30</sup> Wahbah Al-Zuhaily, *Puasa dan I'tikaf, Kajian Berbagai Madhab*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 1995), hlm. 190-199

<sup>31</sup> Tengku Muhammad Habsi Ash-Shiddiqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang : Pustaka Rizki Putra, 1997), hlm. 78

Islam serta menjalankan puasa sunat dan terdaftar sebagai santri Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara.

## H. METODE PENELITIAN

### 1. Penentuan Subyek dan Obyek Penelitian

Terlebih dahulu akan ditegaskan bahwa penelitian yang dilakukan adalah penelitian lapangan (*Field Research*) dan merupakan penelitian kasus, yaitu suatu penelitian yang dilakukan secara intensif, terinci dan mendalam terhadap suatu organisasi, lembaga atau gejala tertentu.<sup>32</sup>

Dalam penelitian ini, kasus yang dipilih sesuai dengan tujuan dari penelitian yang telah disebutkan dalam tujuan penelitian. Studi kasus ini sangat bermanfaat karena penulis merasa perlu memahami suatu kasus yang spesifik secara mendalam, sehingga dari kasus tersebut dapat memberi contoh tepat tentang fenomena yang dipelajari.

Adapun yang menjadi subyek penelitian adalah subyek yang dituju untuk diteliti oleh peneliti. Dalam hal ini yang akan menjadi subyek penelitian adalah mengambil tiga Santri Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang yaitu Bapak Nur Khasan, Bapak Sumaelani dan Bapak Indrianto. Masing-masing subyek dengan latar belakang yang berbeda-beda yang mencangkup keluarga, pekerjaan. Subyek yang termasuk dalam sumber data primer (pokok) adalah tiga santri yang telah melakukan puasa sunat dan yang terdaftar sebagai santri

---

<sup>32</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2002), Hal. 120.

Pondok Pesantren Istighfar. Sedangkan yang termasuk informan data adalah Penasehat Pondok, Pengasuh Pondok, Dewan Pengurus Pondok.

Adapun subyek yang di ambil dengan pertimbangan subyek yang telah melewati masa remajanya, telah dewasa, telah menikah dan terdaftar sebagai santri. Dengan demikian subyek masih dapat mengingat dan menceritakan dengan lebih jelas pengalaman-pengalaman yang mereka alami selama masa kanak-kanak menginjak dewasa dan akhirnya telah menjadi seorang yang sangat dewasa (tua) yaitu menjadi seorang ayah dari anak-anaknya.

Sedangkan obyek dalam penelitian ini adalah makna puasa sunat bagi tiga santri di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semararang.

## 2. Metode Pengumpul Data

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif yang sumber datanya adalah kata-kata, tindakan dan setelahnya adalah data tambahan seperti dokumen dan lain-lain.<sup>33</sup> Dalam penelitian ini peneliti menggunakan pengumpulan data yang digunakan adalah meliputi:

### a) Metode Life History

Metode Life History adalah proses pengambilan keterangan mengenai apa yang dialami oleh individu-individu tertentu sebagai warga dari suatu masyarakat yang sedang menjadi obyek penelitian.<sup>34</sup>

---

<sup>33</sup> Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung : Remaja Rosdakarya, 2000), hlm.112

<sup>34</sup> Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta : PT.Gramedia Pustaka Utama, 1997), hlm. 158

Dalam penelitian ini, metode life history sangat membantu peneliti dalam mencari data-data yang berkaitan dengan obyek penelitian dengan menggunakan metode interview terlebih dahulu. Dalam penggunaan metode ini peneliti bisa mendapatkan data-data pribadi, pengalaman pribadi santri, dan juga tentang hal-hal psikologis yang tak mudah dapat diobservasi dari luar atau dengan metode interview berdasarkan pertanyaan-pertanyaan langsung.

#### b) Metode Interview

Interview atau wawancara adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara si pewawancara dengan responden dengan menggunakan alat yang namakan interview guide (panduan wawancara).<sup>35</sup> Dalam penelitian ini metode interview dijadikan sebagai metode utama dengan wawancara mendalam.

Dalam hal ini penggunaan metode interview berfungsi untuk mendapatkan informasi berupa keterangan atau pernyataan yang berkaitan dengan seputar permasalahan yang sedang diteliti dari informan. Yaitu untuk memperoleh data tentang tingkah laku santri, sesuatu yang difahami atau diyakini oleh santri tentang puasa sunat meliputi aspek-aspek puasa, gambaran umum pondok pesantren dan sejarah berdirinya pondok pesantren Istighfar. Oleh karena itu

---

<sup>35</sup> Sutrisno Hadi, *Metodologi Research 2*, (Yogyakarta : Fak. Psikologi UGM, 1984), hlm. 36

interview ini diajukan kepada informan yang tahu tentang data-data tersebut, misalnya pengasuh, pimpinan pondok, ustaz dan lainnya.

Adapun jenis interview yang penulis gunakan adalah interview mendalam, artinya tanya jawab benar-benar dilakukan secara mendalam sampai mendapatkan data yang terperinci yang mencangkap semua data yang di perlukan dalam kebenaran penelitian dengan tetap berpedoman pada suatu daftar pertanyaan yang telah direncanakan dan disusun sebelumnya.

c) Metode Observasi

Dalam metode ini peneliti menggunakan observasi partisipan yaitu peneliti tidak hanya menjadi pengamat yang pasif melainkan juga mengambil berbagai peran dalam situasi tertentu dan berpartisipasi dalam peristiwa-peristiwa yang akan diteliti.<sup>36</sup> Dalam pelaksanaannya peneliti mengadakan pengamatan dan mengikuti kegiatan-kegiatan sehari-hari terhadap fenomena yang berhubungan dengan santri, yaitu keadaan santri selama mengerjakan puasa sunat. Dengan metode observasi peneliti juga mengamati tentang cara bertutur kata (tata bahasa) dengan sesama, tata krama dengan sesama dan segala tingkah laku tiga santri tersebut dalam menjalani hidupnya

d) Metode Dokumentasi

Dokumentasi adalah proses memperoleh infomasi data melalui dokumen-dokumen tertulis, seperti arsip surat, data statistik, laporan-

---

<sup>36</sup> Robert K.Yin, *Studi Kasus*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1997), hlm. 114

laporan, atau catatan lain. Di dalam melaksanakan metode ini peneliti menyelidiki benda-benda tertulis seperti buku-buku, majalah, dokumen, peraturan-peraturan, notulen rapat, catatan harian dan sebagainya.<sup>37</sup>

Metode ini digunakan untuk melengkapi data yang tidak dapat diperoleh dengan metode interview maupun observasi. Dalam hal ini peneliti mengambil data dokumen yang ada di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semararang.

### 3. Keabsahan data

Untuk memeriksa keabsahan data dalam penelitian ini, sehingga mendapatkan kepercayaan dari publik. Maka dalam penelitian ini penulis dalam menggunakan keabsahan data dengan menggunakan cara Triangulasi. Triangulasi adalah teknik keabsahan data yang memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data itu untuk keperluan pengecekan atau sebagai pembanding terhadap data itu. Dalam hal ini penulis menggunakan Triangulasi melalui sumber, artinya penulis membandingkan dan mengecek balik derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui waktu, dan alat yang berbeda. Keabsahan data melalui sumber dapat dilakukan dengan cara:

- a. Membandingkan data hasil pengamatan dengan data hasil wawancara.

---

<sup>37</sup> Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2002), hlm. 131

- b. Membandingkan apa yang dikatakan santri Istighfar tentang situasi penelitian dengan apa yang dikatakan sepanjang waktu.
- c. Membandingkan hasil wawancara dengan isi suatu dokumen yang berkaitan.<sup>38</sup>

#### 4. Metode Analisis Data

Analisis data adalah proses mengatur urutan data dengan mengorganisasikannya kedalam suatu pola, kategori dan satuan uraian dasar.<sup>39</sup> Analisis data yang digunakan adalah diskriptif kualitatif.

Menurut Bog dan Taylor metode diskriptif kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data diskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang atau perilaku yang diamati agar mudah dibaca dan diinterpretasikan.<sup>40</sup> Adapun bentuk tahapan analisis data sebagai langkah awal yaitu dengan cara mengumpulkan data-data yang telah diperoleh, kemudian dilanjutkan dengan mengklasifikasikan atau mengelompokkan data-data tersebut sesuai dengan fokus permasalahannya. Dari sini kemudian penulis mengintepretasikannya dalam bentuk kalimat-kalimat .

Dengan demikian yang dilakukan dalam analisis data adalah mengumpulkan, menyusun, mengklasifikasikan dan menginterpretasikan data. Dari data ini kemudian temuan-temuan hasil lapangan dihubungkan dengan literatur yang terkait dengan permasalahan penelitian.

---

<sup>38</sup> Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung; Remaja Rosdakarya, 2000), hlm.175

<sup>39</sup> *Ibid*, hlm.103

<sup>40</sup> *Ibid*, hlm. 3



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Setelah melakukan penelitian dan observasi secara seksama terhadap puasa yang dilakukan tiga Santri di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara, dapat disimpulkan:

1. Bahwa pengalaman yang diperoleh tiga santri setelah melakukan puasa sunat sangatlah membantu mereka dalam menjalani hidup yang lebih baik dan mereka banyak mengambil pelajaran dari puasa yang dilakukannya agar selalu rendah diri, tidak sompong, riya', hormat-menghormati antar sesama, saling membantu antara sesama dan lainnya
2. Adapun makna puasa sunat yang dilakukan tiga Santri di Pondok Pesantren Istighfar Perbalan Purwosari Semarang Utara memiliki beberapa makna antara lain meliputi aspek rohani, aspek jasmani dan aspek sosial. Penjelasannya adalah sebagai berikut :
  - a. Aspek Rohani atau jiwa.
    - a. bisa menahan untuk tidak melakukan perbuatan maksiat dan perkataan yang kotor.
    - b. Dari segi emosi lebih terkendali, sehingga timbul kesadaran, tidak mudah marah, tidak cemas dan hatinya lebih tenram.
    - c. Fikiran lebih tenang, konsentrasi dan lebih mudah dalam menerima pelajaran, dan juga dapat menyelesaikan masalah yang dihadapi dengan mudah.

b. Aspek Jasmani atau fisik

Ditinjau dari segi jasmani atau fisik, santri dapat merasakan nilai-nilai dari puasa sunat yang mereka jalankan, diantaranya :

- a. Dengan berpuasa, Santri Pondok Pesantren Istighfar merasakan tubuhnya menjadi lebih sehat.
- b. Dapat mencegah penyakit, bahkan dapat menyembuhkan penyakit.
- c. Aktifitas sehari-hari tetap berjalan..
- d. Aspek Sosial

Puasa sunat yang dilakukan Santri Pondok Pesantren Istighfar ditinjau dari aspek sosial adalah tidak lepas dari dampak yang dirasakan santri yang berpuasa terhadap orang lain, yaitu :

- a. Kedulian santri terhadap orang lain yang menderita karena kelaparan atau yang lebih memerlukan sangat tinggi.
- b. Santri lebih peka terhadap orang yang memerlukan bantuan orang lain, kemudian mereka ingin menolong dan mengurangi penderitaannya.
- c. Menjaga keharmonisan, kebersamaan antar sesama dalam lingkungan (tetangga), santri, keluarga dan masyarakat.

**B. Saran**

Setelah mengetahui beberapa data yang berkaitan dengan pelaksanaan puasa sunat yang dilakukan tiga santri di Pondok Pesantren Istighfar, dan beberapa tanggapan dari pihak-pihak yang berkaitan dengan aktivitas ini, dan

dengan dukungan hasil observasi dan dokumentasi, maka penulis ingin memberikan saran kepada :

1. Santri

- a) Agar terwujudnya tujuan pribadi Santri, disamping melakukan usaha yang disebut dengan Riyadah dengan cara melakukan puasa sunat, jangan lupa selalu berdo'a dan selalu mengingat Allah SWT dimanapun berada.
- b) Nilai-nilai yang telah diperoleh dan dirasakan pribadi selama berpuasa, hendaknya dapat di aplikasikan dalam kehidupan sosial yang lebih mendalam.
- c) Agar selalu mengamalkan ajaran Islam yang telah diperoleh di Pondok

2. Pengurus

- a) Perlunya Pembentukan kelas bagi para santri-santri kecil, agar dapat mempermudah dalam pengajaran bagi para ustazd.
- b) Perlu adanya kaderisasi dalam rangka regenerasi pengurus dan selalu menjaga hubungan baik dengan pihak intern maupun ekstern.
- c) Perlu pendataan ulang santri agar semakin jelas berapa jumlah santri Pondok Pesantren Istighfar secara keseluruhan

3. Bagi Masyarakat

Pada dasarnya puasa sunat memang mudah diucapkan. Tetapi tidak semua orang mampu melakukan puasa tersebut tanpa adanya niat yang kuat dan keistiqomahan yang mantap. Oleh karena itu penulis mengajak kepada masyarakat untuk berpuasa sunat senin kamis agar

supaya hatinya menjadi tenang, tentram, damai, dan terciptanya jiwa sosial yang tinggi terhadap orang lain. Dengan berpuasa senin kamis diharapkan masyarakat mempunyai jiwa kebersamaan, rasa persaudaraan terhadap sesama manusia, dan terwujudnya tatanan hidup yang sejahtera dan harmonis.

#### 4. Bagi Peneliti

Berdasarkan paparan di atas, kami harapkan bagi para peneliti-peneliti lain mampu melanjutkan kembali penelitian yang lebih luas cangkupannya dan dengan metode yang berbeda, misalnya dengan metode eksperimen, metode kwantitatif dan lain sebagainya, demi terciptanya keilmuan yang komprehensif.

### C. Kata Penutup

Alkhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahnya, penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini. Namun demikian, penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kelemahan. Hal ini karena keterbatasan penulis baik dalam pengetahuan maupun pengalaman.

Dengan menyadari adanya keterbatasan tersebut, maka penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun, guna penulis jadikan bahan untuk perbaikan skripsi ini dan peningkatan pada pelaksanaan tugas lainnya.

Akhirnya penulis berharap, semoga skripsi ini dapat dimanfaatkan dan menjadi perantara untuk melakukan perbaikan, dan Allah meridho'i sebagai salah satu bentuk amal ibadah.*Amiin.*



## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an Tajwid dan Terjemahan*, (Bandung: PT Syaamil Cipta Media, 2002).
- Aba Firdaus Al-Halwani dan Sri Harini, *Menejemen Qolbu*, (Yogyakarta: Media Insani, 2002).
- Abdur Rahim dan Pathoy, *Syariat Islam, Tafsir Ayat-Ayat Ibadah*, (Jakarta: Rajawali Press, 1987).
- Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, (Jakarta: Gema Insani, 2003).
- Al-Ghazali, dkk, *Meraih Kemuliaan Ramadhan*, Ali Fakhtiar ed, Sari Mutiara pent. (Bandung: Mizan, 1997).
- , *Ihya Ulumuddin*, (Jakarta: CV. Faizan, 1989).
- Amanat. Edisi 107, *Sang Perubah Itu Bernama Gus Tanto*, Juni-Agustus 2006
- Depag Ri, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, (Jakarta: Toha Putra, 1989).
- Hasan Muhammad Ayub, *Puasa dan I'tikaf dalam Islam*, Pent. Wardana, (Jakarta: Bumi Aksara, 1996).
- Ibnu Hajar Al-Asqalani, *Bulughul Maram*, Penterjemah oleh A. Hasan (Bandung: CV. Diponegoro, 2002).
- Ibnu Susilo, *Manfaat Puasa Bagi Kesehatan* (Studi atas Pemikiran Hembing Wijayakusuma), Skripsi di terbitkan Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga 2000.
- Ibrahim Muhammad Al-Jamal, *Fiqih Wanita*, Pent. Anshori Umar Sitanggal (Semarang: CV. Asy Syifa' 1986).
- Jamal Ma'rur Asmani , *Kedahsyatan Puasa Dawud*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2007).
- Koentjaraningrat, *Metode-Metode Penelitian Masyarakat*, (Jakarta: PT.Gramedia Pustaka Utama, 1997).
- Lembaga Al-Qur'an dan al-Hadits Majelis Tinggi Urusan Agama Islam Kementrian Wakaf Mesir, *Kelengkapan Hadits Qudsi*, , (Semarang: Toha Putra, tt).

Lexy J. Meleong, *Metode Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000).

Meteor. *Kyai Tombo Ati Para Preman*, Selasa, 10 Oktober 2006

-----, *Makna Wartel Akhirat (042443)*, 9 Oktober 2006

Mozaik, *Pondok Pesantren Istighfar Santrinya Para Mantan Preman*, 21 September 2006

Muhammad Thalib, *Relevansi Ibadah Ramadhan dalam Kehidupan Pribadi dan Sosial*, (Yogyakarta: Wihdah Press, 1999).

Robert K. Yin, *Studi Kasus*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1997).

Sayyid Sabiq, Alih Bahasa Mahyudin, *Fiqih Sunnah I*, (Bandung: Al-Ma'arif, Cet ke-3, 1994).

-----, *Fiqih Sunnah 2*, penterj. Mahyuddin Syaf, ( Bandung; PT. Al Ma'arif, 1986).

Siti Zubaedah, *Nilai-nilai Kependidikan Islam Dalam Ibadah Puasa* (Suatu Tinjauan Psikologis) Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: Program Sarjana UIN Sunan Kalijaga

Subakir Kanadji Sya'roni, *Risalah Puasa*, (Malang: CV. Bintang Pelajar, 1985).

Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2002).

Sutrisno Hadi, *Metodologi Research 2*, (Yogyakarta: Fak. Psikologi UGM, 1984).

Syaikh Mustafa As-Siba'i, *Puasa dan Berpuasa yang Hikmah*, alih bahasa. Maftuh Asmuni, (Jakarta: Raja Grafindo, 1998).

Syubakir Kanadji Sya'roni, *Risalah Puasa Dibalik Puasa Ada Hikmah*, (Malang: CV. Bintang Pelajar, 1985).

Tengku Muhammad Habsi Ash-Shiddiqy, *Pedoman Puasa*, (Semarang: Pustaka Rizki Putra, 1997).

Wahbah Al-Zuhaily, *Puasa dan I'tikaf, Kajian Berbagai Madhab*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 1995).

Yusuf Qardawi, *Fiqih Puasa*, Pent. Ma'ruf Abdul Jahl, (Solo: Intermedia, 1990).