

Makna Puasa Sebagai Cara Mendekatkan Diri kepada Tuhan : Perspektif Teologi

Muhammad Hafidz Ananta¹, Manggalih Restu², Ajura Zarra Ramadhina³, Andriyani⁴, Raghib Filhaq⁵

¹⁻⁴Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta

Jl. K.H. Ahmad Dahlan, Cirendeui, Ciputat, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419

⁵Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Nahdlatul Ulama Indonesia

Jl. Taman Amir Hamzah No.5, RT.8/RW.4 10320 Menteng

Email: Hafidzlamongan@gmail.com, andriyani@umj.ac.id, raghibfilhaq@gmail.com

Abstrak

Puasa merupakan salah satu ibadah pokok dalam ajaran Islam yang penuh hikmah dan nilai spiritual. Selain sebagai kewajiban bagi umat Islam, puasa juga mengajarkan makna kesabaran, pengendalian diri, serta meningkatkan kepedulian sosial terhadap sesama. Melalui ibadah puasa, diharapkan kita semakin dekat dengan Allah Swt. dan mendapatkan derajat ketakwaan. **bertujuan** untuk mengkaji lebih dalam tentang keagamaan puasa beserta hikmah dan manfaatnya dalam kehidupan sehari-hari. Penulis menyadari bahwa manuskrip ini masih jauh dari sempurna, untuk itu kritik saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan ke depannya.

Metode penelitian ini menggunakan menggunakan desain studi Mengidentifikasi referensi dalam buku, artikel, jurnal, dan sumber lain yang dianggap relevan oleh peneliti terhadap topik yang dibahas dikenal sebagai studi literatur. dan memahami peran makna dalam berpuasa adalah suatu perspektif teologi dalam pendekatan diri terhadap Allah SWT. **Hasil** Penelitian-penelitian teologis menunjukkan bahwa esensi puasa bukan sekadar menahan diri dari makan-minum, tetapi transformasi spiritual. Puasa mengatur perilaku, pikiran, dan emosi agar selaras dengan kehendak Tuhan. Puasa diposisikan sebagai ibadah yang berfungsi membentuk kedekatan spiritual antara manusia dan Allah. Penulisan manuskrip ini. **Kesimpulan** tentang puasa sebagai teologi taqarrub ilallah adalah bahwa puasa bukan hanya sekadar ibadah ritual menahan diri dari makan dan minum, melainkan merupakan sarana spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah secara ruhani. Terakhir, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada semua semua pihak yang telah berpartisipasi dalam pengembangan karya ini. Diharapkan dokumen ini dapat bermanfaat dan berkontribusi pada pengetahuan semua pihak.

Kata Kunci : *Makna Puasa, Definisi Puasa, Jenis Puasa, Taqarrub ilallah, perspektif teologi*

Article History

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 234

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](#)

Abstract

Fasting is one of the main acts of worship in Islamic teachings, full of wisdom and spiritual value. Besides being an obligation for Muslims, fasting also teaches the meaning of patience, self-control, and increases social awareness toward others. Through the act of fasting, it is hoped that we will draw closer to Allah SWT and attain a higher degree of piety.

This research method uses a qualitative-descriptive approach with literature review techniques and content analysis to identify and understand the role of meaning in fasting as a theological perspective in drawing closer to Allah SWT. The results of theological studies show that the essence of fasting is not merely abstaining from eating and drinking, but a spiritual transformation. Fasting regulates behavior, thoughts, and emotions to align with God's will. Fasting is positioned as an act of worship that functions to form spiritual closeness between humans and Allah. The writing of this manuscript aims to examine more deeply the religious aspect of fasting along with its wisdom and benefits in daily life. The author realizes that this manuscript is far from perfect; therefore, constructive criticism and suggestions are highly expected for future improvement. The conclusion regarding fasting as a theology of taqarrub ilallah is that fasting is not only a ritual act of abstaining from food and drink, but it is a spiritual means to draw closer to Allah in a spiritual sense. Finally, the author expresses gratitude to all parties who have helped in the preparation of this manuscript. May this work be beneficial and increase the readers' knowledge and insight.

Keywords: *The Meaning of Fasting, Definition of Fasting, Types of Fasting, Drawing Closer to Allah, Theological perspective,*

A. PENDAHULUAN

Puasa merupakan salah satu ajaran pokok dalam agama Islam yang diwajibkan kepada setiap muslim yang telah memenuhi syarat. Ibadah puasa terutama diwujudkan dalam pelaksanaan puasa Ramadhan, yang menjadi rukun Islam keempat. Kewajiban ini telah jelas termaktub dalam

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

“Hai orang-orang yang beriman! Kamu diwajibkan berpuasa sebagaimana diwajibkan kepada orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa”

Al-Qur'an surat Al-Baqarah ayat 183, yang menegaskan pentingnya puasa sebagai sarana mencapai derajat ketakwaan namun, dalam pelaksanaan puasa, masih banyak permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat. Sebagian umat Islam kurang memahami hakikat, tujuan, dan hikmah dari puasa itu sendiri, sehingga ibadah puasa yang dilakukan lebih bersifat formalitas tanpa diiringi penghayatan spiritual. Selain itu, masih terdapat sebagian masyarakat yang meninggalkan atau bahkan meremehkan ibadah puasa dengan berbagai alasan, seperti masalah kesehatan, lingkungan sosial, hingga kurangnya pengetahuan agama. (Ali, 2023)

Dalil yang menyatakan kewajiban berpuasa Ramadhan disebut dalam Al-quran surat Al-Baqarah : 183 dimana Allah Swt. berfirman: *“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu, agar kamu bertakwa ”*. Perintah puasa disyariatkan dengan tujuan utama untuk menggapai hakikat takwa. Istilah takwa ini karena dalam penerapan puasa seorang muslim diperintahkan untuk melaksanakan perintah dan menjauhi larangannya. (Partini, 2021)

Secara umum, puasa telah menjadi aspek yang penting dalam banyak agama dan masyarakat di dunia. Karena islam adalah agama dengan tradisi puasa yang paling terkenal dan populer puasa ramadhan saya akan membahas sejarah puasa dari perspektif islam disini. Ramadhan adalah bulan suci bagi umat islam dan salah satu dari lima rukun islam. Berpuasa selama Ramadhan adalah cara untuk menghormati Allah SWT dan menghormati wahyu pertama yang diterima Nabi Muhammad SAW dari Allah melalui malaikat Jibril. (Shofiyatun Nafisah Lubis, Imelda Fedian, 2024)

B. METODE PENELITIAN

Untuk menemukan referensi dari buku, artikel, jurnal, dan sumber lain yang dianggap relevan dengan topik oleh peneliti, studi ini menggunakan desain tinjauan literatur. Peneliti mengkaji topik sesuai dengan studi setelah mengumpulkan bahan-bahan literatur. Pendekatan ini digunakan untuk mengevaluasi dan menganalisis topik yang diteliti secara menyeluruh.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Definisi Puasa

Istilah Arab untuk puasa “SHOMA” yang berasal dari kata “Shoma-Yashumu>Showman” yang berhenti, diam, menahan diri dari melakukan sesuatu, atau berada di lokasi tertentu. Enam menurut terminologi, puasa didefinisikan sebagai menahan diri dari segala sesuatu yang dapat membatalkan puasa dari fajar hingga matahari terbenam dalam keadaan dan tujuan tertentu. 7 para sufi memberikan interpretasi yang lebih yang lebih komprehensif tentang puasa. Ulama sufi mendefinisikan puasa sebagai menahan diri dari makan, minum, dan aktivitas seksual dari terbit fajar hingga terbenam matahari, dengan tujuan mencari keridhaan Allah dan mempersiapkan diri untuk selalu ingat kepadanya. Hal ini melibatkan fokus pada Allah dan mengendalikan keinginan sepanjang hari sesuai dengan cara yang telah ditetapkan, serta menahan diri dari pembicaraan yang sia-sia, kata-kata yang mengundang fitnah, dan kata-kata yang dilarang dan tidak disukai sesuai dengan kondisi dan waktu yang telah ditetapkan. (FARISI, 2023)

Etimologi dari Al-Shaum, pilar keempat Islam, adalah “puas” istilah “shoum” merujuk pada “puasa” yang dalam konteks Al-Qur’an berarti menahan diri dari aktivitas tertentu, melepaskan sesuatu, atau mempraktikkan pengendalian diri. Oleh karena itu, praktik mengendalikan atau membatasi makan, berbicara, atau berjalan dapat didefinisikan secara linguistik sebagai puasa (Binti Khoirur Rofiah, 2025)

2. Jenis Puasa

Semua Muslim yang memenuhi syarat wajib melaksanakan puasa wajib, termasuk puasa Ramadhan. Pada tahun kedua kalender Hijriyah, puasa Ramadhan menjadi wajib bagi umat muslim. Pada malam sebelum puasa Ramadhan, keputusan untuk berpuasa harus diambil. (Muhammad Alfian Ma'ruf, 2023)

Puasa tertentu, seperti puasa selama lainnya, seperti puasa pada hari senin dan kamis, merupakan sunnah (jika dilakukan akan mendapat pahala; jika tidak, tidak akan berdosa). Rasulullah SAW bersabda: “Berbagai amalan dihadapkan (pada Allah) pada hari Senin dan Kamis, maka aku suka jika amalanku dihadapkan sedangkan aku sedang berpuasa” (HR. Tirmidzi). (Fasya Dzulhijah, Syahda Safa Salsabila, 2023)

Adapun contoh puasa makruh antara lain berpuasa hanya pada hari jum'at dan tidak ada hari kamis atau sabtu, atau berpuasa sepanjang tahun karena berlebihan. Contoh puasa yang haram antara lain hari-hari tasyrik (11, 12, dan 13 Dzulhijjah) serta hari raya Idul Fitri dan Idul Adha. Karena hari-hari tersebut diperuntukkan untuk makan dan bersyukur, berpuasa dilarang. (FAIDOL ANWAR, 2025)

3. Syarat Wajib Puasa

Orang-orang yang wajib berpuasa dalam hal aturan berpuasa selama bulan Ramadhan, tentu saja ada orang-orang yang wajib berpuasa dan ada yang tidak. Semua Muslim yang berakal sehat, telah mencapai usia baligh, dalam keadaan sehat, dan tidak sedang berpergian wajib berpuasa. Selain itu, wanita yang sedang menyusui atau menstruasi tidak diperbolehkan berpuasa. Namun, puasa seseorang tetap sah jika mereka sakit atau sedang berpergian. Semua Muslim diwajibkan berpuasa selama mereka mampu melakukannya. (Muhammad Abduh Tuasikal, 2014)

4. Landasan Teologi Islam tentang Taqarrub illallah

Taqarrub didasarkan pada prinsip-prinsip kejujuran, asketisme, mujahadah, muraqabah, dan tawakal untuk mencapai kedekatan spiritual dalam pemikiran Sufi, termasuk pemikiran As-Sulami. Untuk membersihkan jiwa, Ibn Arabi umumnya menggabungkan do'a, dzikir, sedekah, dan taubat, namun ia menekankan dzauq (cinta yang mendalam kepada Allah) hingga mencapai wadhatul wujud. (Muttaqin, 2025)

Definisi dan Dasar Teologis

Karena dasarnya terdapat dalam Al-Qur'an dan Hadist, terutama pernyataan Nabi bahwa Allah menyukai hamba-hambanya yang mendekatinya dengan amalan wajib dan lebih mencintai mereka jika mereka menambahkan amalan sunnah (nawafil), taqarrub illallah merujuk pada upaya hamba untuk mencari kedekatan dengan Allah. Secara bahasa "Taqarrub" berarti "mencari kedekatan" (thalab al-qurbi), dan merujuk pada jenis ibadah yang bertujuan untuk memenangkan cinta dan ridha Allah. (Rifa'i, 2017)

Cara paling penting untuk mendekatkan diri kepada Allah Yang Maha Kuasa adalah dengan menunaikan kewajiban-kewajiban. Seorang hamba akan memperoleh keberuntungan, masuk surga, dan terhindar dari neraka jika ia menunaikannya dengan sempurna. Nabi Muhammad shallallahu 'alaihi wasallam pernah didatangi oleh seorang pria dari Najd yang bertanya tentang amalan-amalan yang diwajibkan dalam Islam. Rasul Shallallahu 'alaihi wa salam menjawab, "Lima shalat yang wajib sehari semalam." Ia berkata, "Apa ada kewajiban (shalat) atasku yang lain?" Beliau Shallallahu 'alaihi wa salam menjawab, "Tidak, kecuali bila engkau melakukannya dengan suka rela (tathawwu')." Rasul Shallallahu 'alaihi wa salam juga menyebutkan tentang kewajiban puasa, juga zakat, dan orang tersebut pun bertanya; apakah ada kewajiban atasku yang lain; Beliau Shallallahu 'alaihi wa salam menjawab: "Tidak, kecuali bila engkau melakukannya suka rela." Maka orang tersebut pun pergi dengan mengatakan: "Demi Allâh, aku tidak akan menambah ataupun mengurangnya." Rasul Shallallahu 'alaihi wa salam pun bersabda: "Ia akan mendapatkan keberuntungan bilajujur. (H.R. Bukhari. No. 46) Taqarrub tidak bermakna kedekatan fisik, sebab Allah Maha Suci dari keterbatasan ruang, tetapi adalah kedekatan sifat dan perasaan hati yang tunduk serta penuh cinta pada Allah. Dalam tasawuf, puncak taqarrub adalah penyucian qalbu dari selain Allah hingga tercapai "tajalli as-shifat"—manifestasi sifat-sifat Allah dalam diri. (WIRANDI YUSFI AL IHSAN, 2023)

Dasar Al-Qur'an dan Hadist

Taqarrub illallah adalah konsep spiritual dalam Islam yang sering dibahas dalam studi keagamaan, psikologi agama, dan pendidikan Islam. Meskipun akarnya dari Al-Qur'an dan Hadist,

beberapa jurnal akademik menganalisisnya dari perspektif ilmiah, seperti dampaknya pada kesejahteraan psikologis, pendidikan moral, atau praktik ibadah modern. (Khoir, 2023)

Dengan taqarrub ilallah kita punya jiwa muraqabah, selalu merasa dekat dan diawasi Allah sehingga dampak positif dari orang yang berpuasa akan selalu lurus hidupnya baik dan menjauhi hal-hal yang menyimpang dan dilarang hatta (bahkan) saat dia punya kesempatan. Karena orang yang berpuasa adalah orang yang pertalian rohaninya selalu langsung kepada Allah. (Andriansyah Syihabuddin and Atmaja, 2020)

Konsep Taqwa dan Ihsan

Konsep taqwa merupakan salah satu istilah paling dominan dalam al-Qur'an yang berfungsi sebagai poros nilai spiritual dan etika. Berdasarkan penelusuran data frekuensi, kata dengan akar وقى dalam berbagai bentuknya (seperti yaqūn, ittaqū, taqwā, muttaqīn) muncul lebih dari 250 kali dalam al-Qur'an, menunjukkan urgensi konsep ini dalam wacana Qur'ani⁴. Dalam QS. Al-Baqarah [2]:2, Allah SWT menyebutkan:

”كَذَّبِكَا لِلْبَيْتِ هِيفُذْ هِنِ قَتَمَلِ”

”Kitab (al-Qur'an) ini tidak ada keraguan padanya; petunjuk bagi mereka yang bertakwa.” (Rasyid Hidayatullah, Muhammad Rayya Akmal, Budi Aulia, Muhammad Amin Badali, 2025)

Istilah ihsān dalam al-Qur'an merupakan konsep yang merepresentasikan tingkat tertinggi dari kualitas etika dan spiritual seorang hamba. Berasal dari akar kata ح-س-ن, yang memiliki makna dasar "baik", "indah", dan "elok", ihsān dalam konteks Qur'ani memiliki cakupan makna yang kompleks dan multidimensional. Istilah ini tidak hanya mencerminkan amal saleh dalam bentuk lahiriah, tetapi juga mencakup dimensi batin berupa keikhlasan, kesadaran, dan keindahan niat dalam berbuat baik. (Rasyid Hidayatullah, Muhammad Rayya Akmal, Budi Aulia, Muhammad Amin Badali, 2025)

5. Puasa sebagai Sarana Pembentukan Spiritual

Allah dan Rasul-Nya memberikan targhib (spirit) untuk melakukan puasa Ramadhan dengan menjelaskan keutamaan serta tingginya kedudukan puasa, dan kalau seandainya orang yang puasa mempunyai dosa seperti buih di lautan niscaya akan diampuni dengan sebab ibadah yang baik dan diberkahi ini. (Aqilah, 2020)

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu dari Nabi Shallallahu 'alaihi wa sallam, (bahwasanya) beliau bersabda.

مَنْ صَامَ رَمَضَانَ إِيمَانًا وَاحْتِسَابًا غُفِرَ لَهُ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِهِ

“Barangsiapa yang berpuasa di bulan Ramadhan dengan penuh iman dan ihtisab maka akan diampuni dosa-dosanya yang telah lalu”

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu juga, -Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda.

الصَّلَاةُ الْخَمْسُ وَالْجُمُعَةُ إِلَى الْجُمُعَةِ، وَرَمَضَانُ إِلَى رَمَضَانَ، مُكَفِّرَاتٌ لِمَا بَيْنَهُنَّ إِذَا اجْتَنَبْتَ الْكَبَائِرَ

“Shalat yang lima waktu, Jum'at ke Jum'at. Ramadhan ke Ramadhan adalah penghapus dosa yang terjadi di antara senggang waktu tersebut jika menjauhi dosa besar” [Hadits Riwayat Muslim 233]

Dari Abu Hurairah Radhiyallahu 'anhu juga, (bahwasanya) Rasulullah Shallallahu 'alaihi wa sallam pernah naik mimbar kemudian berkata : Amin, Amin, Amin” Ditanyakan kepadanya : “Ya Rasulullah, engkau naik mimbar kemudian mengucapkan Amin, Amin, Amin?” Beliau bersabda.

إِنَّ جِبْرِيلَ عَلَيْهِ السَّلَامُ أَتَانِي، فَقَالَ : مَنْ أَدْرَكَ شَهْرَ رَمَضَانَ، فَلَمْ يُغْفَرْ لَهُ، فَمَاتَ، فَدَخَلَ النَّارَ، فَأَبْعَدَهُ اللَّهُ، قُلْ : آمِينَ . فَقُلْتُ : آمِينَ

“Sesungguhnya Jibril 'Alaihis salam datang kepadaku, dia berkata : “Barangsiapa yang mendapati bulan Ramadhan tapi tidak diampuni dosanya maka akan masuk neraka dan akan Allah jauhkan

dia, katakan “Amin”, maka akupun mengucapkan Amin. (Shofiyatun Nafisah Lubis, Imelda Fedian, 2024)

Puasa sebagai latihan iman, kesabaran, dan keikhlasan

Puasa juga melatih keikhlasan, karena puasa merupakan ibadah yang sangat personal dan tersembunyi. Tidak seperti shalat atau zakat yang terlihat oleh orang lain, puasa hanya diketahui oleh pelakunya dan Allah subhanahu wa ta’ala. Oleh sebab itu, Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam menyampaikan dalam suatu hadis Qudsi bahwa Allah berfirman: “Puasa adalah untuk-Ku dan Aku sendiri yang akan membalasnya” (HR. Bukhari dan Muslim). (Alihan Satra, Sayyidah Soraya, Iin Mauliddia, 2025)

Muslim memiliki wawasan yang luar biasa dalam setiap ibadah mereka, terutam ketika mereka dapat melaksanakannya secara teratur. Demikian pula, mereka yang mampu berpuasa akan memperoleh banyak hikmah, termasuk kemampuan untuk mengucapkan syukur kepada Allah SWT. (AGNESTI, 2022)

Pengaruh puasa pada akhlak, empati, sosial, dan solidaritas

Selain memperkuat hubungan sosial dan spiritual, puasa membantu orang menjadi lebih peka secara sosial dan mampu mengambil peran kepemimpinan. (Syarifudin, 2024) Meskipun puasa memiliki potensi besar untuk meningkatkan empati dan solidaritas sosial, pada kenyataannya tidak semua orang dapat sepenuhnya merasakan dan menerapkan nilai-nilai tersebut. (Hanifah Dzakhirah, Nurul Fadilah, Hayatul Falah, Lisa, 2025)

Dalam suatu penelitian memberikan pemahaman kepada orang tua mengenai tujuan pembelajaran di sekolah dan kegiatan puasa agar mereka dapat terlibat dalam proses pendidikan mengenai empati dan sosial. (Husna, 2025) Ibadah selama bulan suci juga menekankan pentingnya pengendalian diri dan disiplin dalam kehidupan sehari-hari dan menjadikan lebih peka secara sosial dan memiliki pemahaman yang lebih dalam tentang kesulitan yang dihadapi oleh mereka yang kurang beruntung dengan menahan diri dari makanan, minuman berakohol, dan perilaku yang tidak bermoral. (Nurwinda Setyaningsih, 2024)

6. Pandangan Ulama tentang Makna Puasa

Puasa Ramadan adalah salah satu rukun Islam yang wajib, di mana umat Muslim menahan diri dari makan, minum, merokok, dan hubungan intim dari fajar hingga maghrib. Makna puasa melampaui aspek fisik; secara spiritual, ia melatih kesabaran, taqwa, dan mendekatkan diri kepada Allah (taqarrub ilallah). Ulama klasik dan modern sering menekankan dimensi rohani, sosial, dan psikologisnya. (Muhammad Amirul Abdul Rahman, 2025)

Mazhab Imam Syafi’i Metode Penetapan Awal bulan “Dan apabila seseorang berpuasa pada bulan Ramadan berdasarkan rukyat atau berdasarkan persaksian 2 orang yang adil atas rukyat, kemudian berpuasa pada hari ke 30, kemudian hilal terhalang (pada tanggal 30) maka seseorang tersebut berbuka dan tidak membutuhkan persaksian. Dan apabila seseorang berpuasa pada hari ke 29, kemudian hilal terhalang, maka seseorang tersebut tidak berbuka sampai sempurna bulan 30 atau sampai ada 2 orang saksi adil yang bersaksi” Mazhab Imam Hanafi Metode Penetapan Awal Bulan “Wajib bagi seseorang untuk mencari (melihat) hilal pada hari ke 29 bulan Syakban saat ghurub (terbenam Matahari), maka jika mereka melihat hilal maka mereka berpuasa, dan jika terhalang mendung maka mereka menyempurnakannya menjadi 30” Mazhab Imam Maliki Metode Penetapan Awal Bulan “Ditetapkan bulan Ramadan dengan menggenapkan Syakban atau dengan rukyat dua orang yang adil” (Amin, 2018)

7. Kesimpulan

Kesimpulan dari puasa sebagai teologi taqarrub ilallah adalah bahwa puasa merupakan cara spiritual untuk mendekatkan diri kepada Allah, bukan sekadar ritual menahan diri dari makan dan

minum. Dengan keyakinan bahwa Allah Maha Melihat dan Maha Mengetahui segala amal perbuatan, bahkan ketika seseorang sendirian dan tidak ada yang mengawasi, puasa menumbuhkan kesadaran dan ketakwaan. Akibatnya, puasa menjadi ungkapan usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah (taqarrub), yang membawa ketenangan pikiran dan peningkatan kualitas spiritual.

Daftar Pustaka

- AGNESTI, L.U.K. (2022) *IMPLEMENTASI PEMBIASAAN PUASA SUNNAH DALAM MENGEMBANGKAN KECERDASAN SPIRITUAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN ANWARUSH SHOLIHIN PURWOKERTO*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI PROF. K. H. SAIFUDDIN ZUHRI PURWOKERTO.
- Ali, Z.M. (2023) "Hakikat dan Tujuan Puasa dalam Perspektif Tafsir Sufi (Analisis Tafsir surah Al-Baqarah ayat 183-187)," *Ulumul Qur'an*, 3(2). Available at: <https://ojs.stiudq.ac.id/JUQDQ/article/view/166>.
- Alihan Satra, Sayyidah Soraya, Iin Mauliddia, C.A.S. (2025) "MENGKALI HIKMAH PUASA: ANALISIS CERAMAH USTADZ ABDUL SOMAD," *Jurnal Inovasi Metode Pembelajaran*, 7(2). Available at: <https://journalversa.com/s/index.php/jimp>.
- Amin, M.F. (2018) "Metode Penentuan Awal Bulan Kamariah Perspektif Empat Mazhab," *Hayula: Indonesian Journal of Multidisciplinary Islamic Studies*, 2(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/hayula.002.1.02>.
- Andriansyah Syihabuddin, D.K.A. and Atmaja, M.S. (2020) *Puasa Sunyi Masa Pandemi*. Jakarta: 2020.
- Aqilah, I.I. (2020) "PUASA YANG MENAJUBKAN (STUDI FENOMENOLOGIS PENGALAMAN INDIVIDU YANG MENJALANKAN PUASA DAUD)," *Jurnal Empati*, 9(2), pp. 82-108.
- Binti Khoirur Rofiah, S.Y. (2025) "Puasa dan Kesehatan Fisik : Kajian Medis," *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 3(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/al-tarbiyah.v3i1.2020>.
- FAIDOL ANWAR, S.A. (2025) "Pedoman Puasa Ramadhan," *Pedoman Puasa Ramadhan*, pp. 7-8.
- FARISI, M.A. AL (2023) "PUASA DALAM TINJAUAN FIQH DAN TASAWUF," *jurnal ilmiah spirituals*, 9(2). Available at: <https://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id/>.
- Fasya Dzulhijah, Syahda Safa Salsabila, M.B.L.D. (2023) "Puasa Senin Kamis dalam Segi Kesehatan," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1(5). Available at: <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.
- Hanifah Dzakhirah, Nurul Fadilah, Hayatul Falah, Lisa, W. (2025) "Puasa Ramadhan Mengasah Empati dan Solidaritas Sosial," *Akhlak : Jurnal Pendidikan Agama Islam dan Filsafat*, 2(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/akhlak.v2i1.287>.
- Husna, N. (2025) "Inovasi Model Pembelajaran Puasa Untuk Meningkatkan Karakter Religius dan Sosial Siswa," *KHIDMAT: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 3(1). Available at: <https://ejournal.edutechjaya.com/index.php/khidmat/article/view/1490/1203>.
- Khoir, T. (2023) "Pros and Cons of Separation between Maqāṣid and Uṣūl al-Fiqh (A Study of The Periodization of Maqāṣid History and Responses to Its Independence)," *International Journal Ihya' Ulum al-Din*, 25(2). Available at: <https://journal.walisongo.ac.id/index.php/ihya/article/view/18463/pdf>.
- Muhammad Abduh Tuasikal, Ms. (2014) *Syarat Wajib dan Rukun Puasa*, *islamhouse.com*.
- Muhammad Alfian Ma'ruf, F. (2023) "Kewajiban Berpuasa Di Bulan Ramadhan Dan Manfaat Terhadap Kesehatan," *Jurnal Hukum Islam*, 2(1).
- Muhammad Amirul Abdul Rahman, M.H.D. (2025) "Puasa 'Ashura': Antara Fardu dan Sunnah dalam Empat Mazhab Fiqh," *BITARA International Journal of Civilizational Studies and Human Sciences*, 8(4). Available at: <https://docs.google.com/viewer?url=https://bitarajournal.com/index.php/bitarajournal/>

article/view/724/946&embedded=true.

- Muttaqin, S. (2025) "NILAI-NILAI TAQARRUB DALAM PEMIKIRAN ABU ABDURRAHMAN AS-SULAMI: ANALISIS ISI TERHADAP KARYA-KARYA TASAWUFNYA," *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4). Available at: <https://doi.org/10.23969/jp.v10i04.34175>.
- Nurwinda Setyaningsih, I.N.C. (2024) "DIMENSI SPRITUAL DAN SOSIAL DALAM IBADAH RAMADHAN: KAJIAN TEOLOGIS DAN SOSIOLOGIS," *CENTRALPUBLISHER*, 2(2). Available at: <https://centralpublisher.co.id/jurnalcentralpublisher/index.php/Publish/article/view/351/368>.
- Partini, A.W.F. (2021) "Manfaat Puasa Dalam Perspektif Islam Dan Sains," *Al-Hikmah: Jurnal Studi Agama-Agama*, 7(1).
- Rasyid Hidayatullah, Muhammad Rayya Akmal, Budi Aulia, Muhammad Amin Badali, A.D. (2025) "ANALISIS SEMANTIK TARADUF DALAM AYAT-AYAT KETAKWAAN: STUDI ATAS KOSAKATA TAQWA, BIRR, DAN IHSAN DALAM AL-QUR'AN," *Jurnal Kajian Agama dan Dakwah*, 14(5). Available at: <https://doi.org/https://ejournal.warunayama.org/index.php/tashdiq/article/view/6652>.
- Rifa'i, M. (2017) "Makna Puasa dalam Tafsir al-Jailani," *Jurusan Ilmu Alquran dan Tafsir*, 5(2).
- Shofiyatun Nafisah Lubis, Imelda Fedian, A.I.H. (2024) "Ayat-Ayat Tentang Puasa dan Apa-Apa yang Berhubungan Dengannya," *IHSANIKA : Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 2(3). Available at: <https://doi.org/10.59841/ihsanika.v2i2.1377>.
- Syarifudin (2024) "Pengaruh puasa pada akhlak, empati, sosial, dan solidaritas," *PUASA SEBAGAI KOMUNIKASI SPIRITUAL DAN SOSIAL: MEMBANGUN HUBUNGAN DENGAN ALLAH DAN SESAMA (PERSPEKTIF AL-QURAN SURAH AL-BAQARAH AYAT 183)*, 2(2), pp. 69-75.
- WIRANDI YUSFI AL IHSAN (2023) *REALISASI HADIS "TAQARRUB ILALLAH" PERSPEKTIF ABU HAMID AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA 'ULUMUDDIN, REALISASI HADIS "TAQARRUB ILALLAH" PERSPEKTIF ABU HAMID AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA 'ULUMUDDIN*. UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU. Available at: https://repository.uin-suska.ac.id/71972/2/SKRIPSI_WIRANDI_YUSFI_AL_IHSAN.pdf.