

Puasa : hakikat puasa dalam perspektif sufisme

Intan Tirza Nuriya

Manajemen Pendidikan Islam, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
e-mail: intantirza2@gmail.com

Kata Kunci:

Puasa, tauhid, tasawuf, kesufian

Keywords:

Fasting, monotheism, Sufism, sufism

ABSTRAK

Puasa melibatkan pantang dari mengonsumsi makanan minuman dan mengontrol diri dari hawa nafsu dari terbitnya matahari sampai terbenamnya matahari, dengan berpuasa kita dapat meningkatkan ketaqwaan dan melatih diri untuk disiplin waktu selain itu terdapat manfaat lain dari puasa. Tauhid adalah keyakinan akan keesaan Allah swt Sebagai Tuhan yang telah menciptakan, memelihara, dan menentukan segala sesuatu yang ada di alam ini. Dengan kita berpuasa dan bertauhid maka dapat lebih meyakinkan diri kita kepada keesaan

Allah terkait dengan keimanan dan kepercayaan kita kepada sang Rabb karena puasa adalah salah satu sarana kita dalam mengakrabkan diri kepada Allah dengan meninggalkan kenikmatan semata. Tasawuf adalah pengetahuan yang menjelaskan bagaimana mensucikan pikiran dan jiwa, meningkatkan akhlak, dan membangun kebahagiaan lahir dan batin guna mencapai kebahagiaan abadi. Para sufi percaya bahwa melalui puasa, seseorang dapat lebih mendalami dalam memahami konsep Tauhid dan meningkatkan kesadaran akan keberadaan dan kepentingan Allah dalam kehidupan mereka. Puasa dianggap sebagai cara untuk mengurangi kesibukan duniawi dan memperdalam pengalaman spiritual, yang pada akhirnya dapat meningkatkan kesempatan untuk mendekatkan diri kepada Allah.

ABSTRACT

Fasting involves abstaining from consuming food and drink and controlling oneself from lust from sunrise to sunset. By fasting we can increase our devotion and train ourselves to be time disciplined. Apart from that, there are other benefits of fasting. Tawhid is the belief in the oneness of Allah SWT as God who has created, maintains and determines everything that exists in this nature. By fasting and being monotheistic, we can further convince ourselves of the oneness of Allah in relation to our faith and trust in the Lord because fasting is one of our means of getting closer to Allah by abandoning mere pleasure. Sufism is knowledge that explains how to purify the mind and soul, improve morals, and build inner and outer happiness in order to achieve eternal happiness. Sufis believe that through fasting, a person can deepen their understanding of the concept of Tawhid and increase their awareness of the existence and importance of Allah in their lives. Fasting is considered a way to reduce worldly busyness and deepen spiritual experience, which in turn can increase opportunities to get closer to Allah.

Pendahuluan

Sufisme adalah ilmu yang mengajarkan bagaimana cara menyucikan jiwa (tazkiyatun nafs), menjernihkan akhlak serta menciptakan kesejahteraan jasmani dan rohani untuk mencapai kebahagiaan abadi. Menurut sudut pandang sufisme, puasa memiliki tiga fase yang berbeda yaitu, puasa orang awam, puasa orang khusus, puasa khusus dari yang terkhusus. (Andy, 2018) Tasawuf yaitu ajaran yang dibawa oleh para sufi, berorientasi pada etika atau praktik dan pemikiran logis yang kompleks. Pada masa itu,



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

tasawuf menjadikan Tuhan sebagai pokok pembahasan utama, namun tidak menafikkan yang lain. (Hidayat, 2021)

Islam tidak hanya memerintahkan umatnya untuk beriman kepada Allah saja, namun Islam juga mengajarkan untuk mewajibkan umatnya benar-benar beriman kepada keesaan Allah dan segala kekuasaan-Nya. Oleh karena itu, kita perlu lebih untuk membahas mengenai pendalaman aqidah terhadap keesaan Allah karena itu sangat diperlukan. Hal ini sangat penting terutama pada akhir zaman ini, untuk menjelaskan dan mencerahkan kepada masyarakat awam yang cenderung terjerumus ke dalam kekafiran dan kemurtadan. Setidaknya dapat mengurangi keterjerumusan masyarakat dan memahami kepada masyarakat atas islam yang telah mereka peluk sebagai agama. (Besari, 2021)

Puasa bagi umat islam bukan suatu hal yang asing. Umat islam sudah terbiasa berpuasa di bulan ramadhan dan merupakan ibadah wajib. Ketika umat Islam mencapai usia remaja, mereka diwajibkan untuk berpuasa sepanjang Ramadhan. Seseorang dianggap dewasa jika laki-laki mengalami mimpi basah dan perempuan mengalami menstruasi. Bagi umat Islam, puasa berarti berpantang dari makanan serta minuman, dan hal-hal lain yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Namun tidak hanya itu saja, para sufi mengungkapkan bahwa puasa adalah cara untuk menguasai diri dan menghormati Allah dengan mengendalikan hawa nafsu dan memusatkan perhatian kepada Allah. Al-quran menyatakan bahwa berpuasa merupakan kegiatan peribadatan bagi orang beriman untuk memperoleh tingkat ketakwaan. Dalam q.s. Al-baqarah : 183 dijelaskan : “hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa”. (Hilda, 2014)

PEMBAHASAN

Pengertian Sufisme

Tasawuf adalah salah satu ilmu dalam Islam yang sangat penting untuk dipelajari. Karena Tasawuf adalah upaya yang dilakukan manusia untuk memperindah diri, mensucikan hati dengan memperbaiki akhlak untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat yang bersumber pada agama dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah. Namun sebelum itu, seseorang harus matang dalam syariatnya sebelum mempelajarinya. Jika seseorang belum matang dalam syariat, maka ia tidak diperbolehkan mempelajari tasawuf. Karena syariat diibaratkan perahu yang harus dinaiki oleh orang yang ingin mendapatkan mutiara. (Hidayat, 2021)

Para ahli bahasa menjelaskan kata tasawuf berbeda-beda, ada yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata safa' yang berarti bersih atau murni. Karena para sufi suci hatinya dan ikhlas dalam amalnya. Ada yang mengatakan berasal dari kata saff yang berarti garis atau baris. Sebab, mereka berada di baris pertama di hadapan Allah SWT. Namun ada juga yang mengatakan bahwa tasawuf berasal dari kata suffah atau suffah al masjid yang artinya serambi masjid. Istilah ini merujuk pada seorang sahabat yang dulunya tinggal di sebelah Masjid Nabawi. Namun dari beberapa pengertian ahli bahasa

tersebut tasawuf lebih condong dalam arti safa' yaitu bersih atau suci. Hal ini disebabkan karena orang sufi mempunyai hati yang bersih dan suci serta ikhlas dalam perbuatannya.

Makna tasawuf menurut istilah atau pendapat bergantung pada sudut pandang masing-masing individu. Hingga saat ini, para ahli memakai tiga sudut pandang dalam menjelaskan sufisme, yaitu khususnya perspektif manusia sebagai makhluk terbatas, manusia sebagai makhluk yang terlibat dalam perjuangan, dan manusia sebagai makhluk yang dekat dengan ilahi. Ketika dilihat melalui lensa manusia sebagai makhluk terbatas, sufisme dapat ditafsirkan sebagai upaya untuk memurnikan diri dengan membebaskan diri dari pengaruh keberadaan material dan mengarahkan perhatian seseorang semata-mata kepada Allah. (Melani, 2023)

Pengertian Tauhid

Tauhid adalah pokok keyakinan dalam Islam, yang ajarannya dibawa dari al-Quran, yaitu ajaran terpenting yang menyangkut pengakuan terhadap keesaan Tuhan secara murni dan konsekuen. Aqidah digunakan untuk mengoreksi dan meluruskan kepercayaan manusia yang dirasa sudah menyimpang jauh dari ajaran Allah, dengan bekal kepercayaan inilah Rasulullah memulai dakwahnya dan mengajak umat manusia kembali kepada Tuhannya. (Anwar, 2000)

Secara bahasa tauhid adalah mengesakan sesuatu itu esa atau tunggal. Dalam ajaran Islam tauhid yaitu keyakinan atas keesaan Allah swt. Sebagai pencipta, pemelihara dan penentu segala sesuatu yang ada di alam semesta ini. Tauhid sebagai intisari dalam Islam memiliki esensi kebudayaan dan peradaban yang tindakannya mengesakan Allah sebagai sang pencipta yang mutlak. Esensi peradaban dan kebudayaan ini memiliki makna penting dalam kehidupan umat Islam yaitu pertama, tauhid memberikan identitas pada peradaban Islam yang mengikat semua unsurnya, dan menjadikan unsur itu menjadi satu kesatuan yang integral dan organis. Kedua, tanpa tauhid tidak akan ada Islam.

Pemahaman secara teoritis menurut Imam Al-Ghazali dalam karyanya yang berjudul *Ihya' Ulum al-Din* tauhid memiliki empat tingkatan yaitu: (Besari, 2021)

Tauhid Rububiyah

Tauhid Rububiyah adalah mengacu pada keyakinan bahwa Allah adalah pencetus semua makhluk dan alam semesta, mengawasi ciptaan-Nya dengan menyediakan rezeki, memberikan kehidupan, dan mengelola semua kebutuhan dan urusan mereka.

Tauhid Mulkiyah

Tauhid Mulkiyah adalah menunjukkan keyakinan bahwa Allah berdiri sebagai pencipta tunggal yang memiliki dan mengatur semua entitas dan alam semesta.

Tauhid Uluhiyah

Tauhid Uluhiyah merupakan keyakinan bahwa Allah adalah satu-satunya pencipta yang layak diakui sebagai Illah, yang harus dihormati, dipatuhi, dan ditinggikan.

Tauhid Ubudiyah

Tauhid Ubudiyah merupakan keyakinan bahwa Allah adalah Tuhan yang layak disembah, taat, dihormati, dan dimuliakan.

Bagi para sufi, tauhid tidak hanya sekedar pengakuan tentang keesaan Allah semata, tetapi mempunyai makna lebih dari itu. Menurut pengertian sufi untuk menjadi seorang muslim yang benar, yaitu seseorang tidak cukup hanya dengan mengucapkan bahwasannya tiada Tuhan selain Allah saja. Abu Sa'id ibn Abi al-Khayr, mengatakan: "Dengan pengakuan seperti itu, sebagian besar manusia belum meyakini keesaan Tuhan, mereka masih bersikap menyekutukan-Nya. Karena pengakuan iman mereka hanya dengan lidah saja, sedang hatinya masih diselimuti dengan rasa syirik".

Para sufi menegaskan bahwa menghilangkan rasa syirik merupakan suatu hal yang paling penting untuk dilakukan. Langkah-langkah yang harus ditempuh untuk melakukannya yaitu dengan menghilangkan keinginan jasmani, menghapuskan hasrat terhadap duniawi, dan menegaskan bahwa hanyalah kehendak Tuhan saja yang ada. Dengan cara ini pengesaan Tuhan itu diwujudkan.

Dalam pemahaman diatas pengertian tauhid menurut pandangan sufi ialah bukan hanya sekedar pengakuan terhadap keesaan Allah dan ibadah yang ditujukan hanya kepada-Nya saja. Namun tauhid lebih dipertegas lagi dengan menghilangkan rasa syirik yang mungkin masih tersisa pada diri seorang muslim, yaitu dengan betul-betul mengesakan atau memisahkan-Nya dari segala yang diciptakan.(Anwar,2000)

Hakikat Puasa

Shaum atau puasa dalam Islam (Bahasa Arab صوم) secara harfiah berarti menahan diri dari segala sesuatu yang membatalkan selama satu hari sejak matahari terbit hingga matahari terbenam.(Hilda,2014) Namun bukan hanya itu saja, puasa juga harus menjaga bagian tubuh dari hal-hal yang dibenci Allah. Mulai dari menjaga mata terhadap hal-hal yang tidak baik, menjaga lidah dari perkataan yang tidak masuk akal, dan menjaga telinga terhadap apa yang diharamkan Allah.(Rifa'i, 2017) Dari hadist Abu Hurairah, Rasulullah menyatakan: "Setiap perbuatan baik yang dilakukan oleh seorang individu akan diberi pahala sepuluh kali lipat, akhirnya mencapai besarnya tujuh ratus. Disebutkan bahwa Allah Maha Tinggi menyatakan, "Jika tindakan puasa hanya dipersembahkan kepada-Ku, Aku akan membalasnya, karena individu telah memilih untuk menjauhkan diri dari kemartiran dan rezeki demi Aku." Individu yang mengamati puasa akan diberkahi dengan dua sumber kebahagiaan, yaitu sukacita yang dialami saat berbuka puasa, serta kegembiraan yang dirasakan saat bertemu dengan Penciptanya. Ditegaskan bahwa aroma yang berasal dari mulut orang yang berpuasa dianggap lebih menyenangkan dalam persepsi ilahi daripada aroma kasturi." (HR. Bukhari no. 1904, 5927 dan Muslim no. 1151). (Muhsinin dan Azis, 2018)

Puasa menurut perspektif para sufi bukan hanya sebatas menunaikan kewajiban sebagaimana yang ditetapkan dalam fiqh. Ukuran sahnya tidak terbatas pada terpeliharanya diri dari hal-hal yang membatalkan puasa. Para sufi memahami sah atau tidaknya puasa mengacu pada kualitas batin setiap orang yang berpuasa dan itu harus dimulai dengan *tazkiyah al-nafs*.(Tarigan, Azhari Akmal, 2013)

Ibnu Taimiyah mengatakan dalam kitab Sharh al-Umdah Jamaa tentang puasa, yang secara bahasa puasa adalah berhenti dan menahan diri. Wahba Al Zuhaili juga mengatakan dalam kitab fikih Islam, bahwa puasa adalah menahan diri dari terbitnya matahari hingga terbenamnya matahari dari hal-hal yang membatalkan puasa.

Kemudian Suleiman bin Muhammad al Luhaimid mengatakan bahwa yang dimaksud dengan hukum puasa adalah beribadah kepada Allah dengan menghindari makan, minum dan hal-hal lain yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari. Puasa itu wajib menurut kitab, Sunnah dan Ijma.

Menurut Imam Al-Ghazali puasa dibedakan menjadi tiga derajat, yaitu puasa awam, puasa khawas, dan puasa khawasul-khawas. Puasa awam adalah menahan perut dan kemaluan dari pemuasan syahwat. Puasa khawas adalah menahan pendengaran, penglihatan, lidah, tangan, dan kaki dari semua dosa. Puasa khawasul-khawas adalah puasa hati dari keinginan-keinginan hina dan pemikiran-pemikiran duniawi, serta segala sesuatu selain Allah. Tiap-tiap batalnya puasa karena hal-hal yang dilarang dalam puasa tersebut. Rasulullah Saw. Bersabda: “Ada lima perkara yang membatalkan pahala orang yang berpuasa, yaitu berdusta, bergibah, mengadu domba, bersumpah palsu, dan memandang dengan syahwat.” dari hadits tersebut bahwasannya itu merupakan dari puasa khawas. Kesempurnaan puasa khawas dapat dicapai dengan enam perkara berikut ini: (Melani, 2023)

1. Menundukkan dan menahan pandangan tanpa batas objek yang tidak disukai serta semua gangguan yang mengalihkan perhatian seseorang dari memandang kehadiran Allah.
2. Memelihara lidah untuk tidak berdusta, menggunjing orang, berkata keji, dan berbicara kasar.
3. Menahan pendengaran dari segala sesuatu yang dibenci.
4. Menahan diri dari melakukan tindakan berdosa dengan tangan dan kaki serta menahan perut dari segala hal yang syubhat
5. Tidak mengonsumsi banyak makanan ketika berbuka karena tujuan puasa adalah menahan hawa nafsu dan mendidik jiwa agar senantiasa selalu bertaqwa.
6. setelah berbuka puasa hati akan tergantung antara rasa takut dan harap.

Hikmah Puasa bagi Kehidupan Bermasyarakat

Hikmah di balik puasa terletak pada memperbaiki seseorang dari keserakahan dan kesombongan yang melekat dalam sifat manusia. Karakteristik ini berasal dari keliru manusia yang abadi dan tak terhindarkan. Akibatnya, puasa menjelaskan prinsip-prinsip tertentu yang membantu dalam memerangi kejahatan ini, memastikan bahwa siklus kelupaan dan perselisihan tidak diabadikan dalam diri seseorang. Selain itu, ia melengkapi proses penyembuhan melalui doa yang melibatkan rukuk dan sujud.

Kejujuran

Kejujuran adalah sifat yang menyadari siapa diri sendiri dan bertindak menurut wataknya yang melekat, seseorang berkomunikasi melalui kata-kata, tindakan, dan perbuatan yang selaras dengan harapan yang ditetapkan oleh orang yang mempercayakannya. Kualitas kejujuran menumbuhkan kepercayaan di antara individu karena sikap andal yang berasal dari perilaku jujur mereka. Menurut hadits Nabi saw, bersabda “kejujuran berfungsi sebagai jalan menuju perilaku berbudi luhur, pada akhirnya membimbing seseorang menuju keadaan kepuasan yang bahagia..” Hadist ini

menyimpulkan bahwa pentingnya kejujuran dalam menumbuhkan kebajikan yang pada akhirnya membuka jalan menuju kebahagiaan abadi. Ini menekankan pentingnya mengenali peran seseorang sebagai hamba Tuhan yang setia, sehingga menanamkan rasa kesadaran untuk memotivasi dirinya untuk mematuhi petunjuk ilahi yang diuraikan dalam ajaran Allah melalui Rasul pilihan-Nya.

Hubungan antara kejujuran dan puasa terletak pada tindakan puasa sebagai sarana identifikasi diri sebagai hamba bukan orang yang memegang gelar duniawi, posisi, atau atribut duniawi lainnya. Meskipun diberi gelar sebagai bagian dari dunia, seseorang harus tetap memandang diri sendiri sebagai seorang hamba. Berpuasa pada bulan Ramadhan berfungsi sebagai sarana untuk mentadaburi Al-Qur'an, yang terdiri dari wahyu Allah SWT, sehingga mendorong kesadaran bahwa ciptaan yang paling agung, tertinggi, dan tak tertandingi adalah Tuhan, Yang Maha Penyayang. Konsep ini terbukti dalam tindakan seorang hamba saat berpuasa di bulan Ramadhan dan puasa sunnah lainnya. Seseorang dapat menipu orang lain dengan diam-diam mengonsumsi makanan atau minuman, namun mereka mengakui bahwa Tuhan maha melihat. Dan tentu saja dia membatalkan puasanya ketika tidak ada orang yang melihatnya, sehingga dia melakukan penipuan terhadap dirinya sendiri.

Pengakuan Kepemilikan alam semesta hanya milik Allah

Pengakuan hamba tentang fakta bahwa semua harta dan sumber daya yang dimilikinya bukan miliknya, berasal dari pemahamannya bahwa segala sesuatu dimiliki oleh Allah SWT. Seiring berjalannya waktu, hidup dalam ketenangan selama sehari-hari dan bulan-bulan, kesadaran ini membawa sensasi yang menenangkan. Oleh karena itu, kesadaran ini membimbingnya menuju pengelolaan yang cermat atas harta benda Allah SWT, sambil juga berjuang dengan tekun untuk mendapatkan berkat dan kasih sayang Allah SWT.

Kesadaran akan kelemahan diri dan kuat dengan pertolongan Allah yang Mahasuci

Dengan berpuasa seorang hamba menyadari bahwa dirinya hanyalah makhluk yang lemah. Sekalipun mereka seorang pemangku, CEO, pengusaha, atau orang yang sangat kaya, selama berpuasa ia akan merasa lemas, haus, lapar dan tergoda hawa nafsu hingga memaksakannya untuk berbuka. Bahkan hal tersebut menyadarkan bahwa seorang hamba tidak bisa menyebut dirinya sebagai makhluk yang kuat tanpa bantuan Allah swt. Pengakuan ini menghimbau kepada seorang hamba untuk bertindak dalam setiap hembusan nafas hidupnya agar perbuatannya selalu membawa keberkahan bagi alam semesta, karena perbuatannya yang dilandasi akhlak yang mulia akan memberikan rasa kehati-hatian. Kesadaran ini terkendali ketika seorang Hamba adalah seseorang yang berkuasa, memegang kekuasaan, dan mempunyai teladan dalam menjalani perjalanan kehidupan sebagai wakil Tuhan Yang Maha Esa, serta keberadaan makhluk ini menjadi penyejuk bagi alam semesta beserta isinya di manapun ia berada.

Kesadaran atas Mulut yang Berdosa

Bau mulut selama puasa telah ditekankan bagi individu yang mengamati puasa untuk berhati-hati dalam berbicara, terutama menahan diri dari memfitnah orang lain, manggunjing. Pernyataan menghina yang ditujukan pada orang lain dapat disamakan

dengan bau yang tak sedap yang berasal dari mulut seseorang, sehingga menciptakan situasi yang canggung. Niat yang mendasarinya adalah untuk memberikan rasa empati kepada individu yang berpuasa, membuat mereka menyadari potensi untuk menjadi sasaran penghina dan fitnah, atau terlibat dalam perilaku tidak terhormat yang dapat mengundang aib pada diri mereka sendiri.

Rasaulullah Saw., bersabda “bau mulut orang yang berpuasa di akhirat nanti seperti wangi minyak kasturi”. Maksud dari hadist ini yaitu dengan menjaga mulut bahwasannya seseorang dapat menahan diri dari mengucapkan kata-kata ofensif terhadap per;akuan kita, dengan itu mendorong diri kita untuk berucap perkataan yang baik. Hal tersebut diperkuat lagi oleh hadist lain dari nabi Muhammad saw., yang menyatakan “barang siapa yang mengakui dirinya beriman kepada Allah Swt dan hari akhirat maka berkatalah yang baik atau diam”. (Andy, 2018)

Keempat poin puasa di atas dapat menjadi pedoman bagi seorang hamba untuk selalu mengikuti akhlak mulia dalam segala perbuatannya dan menjadi teladan bagi seluruh makhluk Allah SWT, khususnya manusia dan jin. Oleh karena itu, hamba harus menyadari bahwa setiap orang menderita kehinaan. Dengan berpuasa, ia mengakui bahwa melalui kerendahan hati dan puasa ia dapat memperoleh kehormatan dari Allah SWT.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pemaparan diatas bahwasannya tasawuf, tauhid, dan puasa menurut pandangan sufi dalam islam memiliki keterkaitan yang erat. Tasawuf dipandang sebagai ilmu yang menuntun seseorang untuk menuju kesucian hati dan memperbaiki akhlak. Dan tauhid yaitu pengakuan terhadap keesaan Allah dan menjauhkan diri atasa rasa syirik. Puasa merupakan salah satu ibadah utama dalam Islam, puasa bukan hanya menahan diri dari makan dan minum, tetapi juga menahan diri dari segala hawa nafsu untuk meningkatkan kesadaran akan kelemahan diri dan memperkuat hubungan dengan Allah.

Dalam konteks tasawuf, puasa diartikan sebagai kesempatan untuk menyucikan hati dan memperdalam pemahaman tentang tauhid. Melalui puasa, seorang Sufi dapat mencapai derajat yang lebih tinggi dalam perjalanan spiritualnya, memperkuat hubungan dengan Allah, dan membentuk karakter yang bertanggung jawab dan berakhlak baik dalam kehidupan sosial. Oleh karena itu, tasawuf, tauhid, dan puasa tidak hanya menjadi aspek keagamaan dalam Islam, namun juga menjadi jalan untuk menuju pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan diri dengan Tuhan, dan tanggung jawab sosial individu terhadap keagamaan.

SARAN

Diharapkan untuk para pembaca dapat memahami tulisan yang saya sampaikan dan para pembaca dapat memahami pemahaman tentang hakikat puasa dalam perspektif sufisme dari literatus yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Andy, S. (2018). Hakikat puasa Ramadhan dalam perspektif tasawuf (tafsir QS Al-Baqarah: 183). *Jurnal Ibn Abbas*, 1(1), 1-17.
- Besari, A. (2021). Konsep Tauhid Di Surat Terahir Dalam Teks Al Qur'an. 12. <https://core.ac.uk/download/pdf/266978056.pdf>
- Hidayat, R. Program Studi Ilmu Tasawuf Jurusan Ushuluddin Fakultas Ushuluddin, Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (Iain) Bengkulu Tahun 2021 M/1442 H. <http://repository.iainbengkulu.ac.id/7246/1/SKRIPSI%20RAHMAD%20HIDAYAT%20NI M.%201611350001.pdf>
- Melani, S., & Ali, Z. M. (2023). Hakikat dan Tujuan Puasa dalam Perspektif Tafsir Sufi (Analisis Tafsir surah Al-Baqarah ayat 183-187). *Ulumul Qur'an: Jurnal Kajian Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir*, 3(2), 217-228. <https://ojs.stiudq.ac.id/JUQDQ/article/view/166>
- Hilda, L. (2014). Puasa dalam kajian islam dan kesehatan. *HIKMAH: Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi Islam*, 8(1), 53-62. <https://repo.uinsyahada.ac.id/245/1/Lelya%20Hilda.pdf>
- Suherman, N. (2017). Epistemologi kesehatan perspektif sufi. *Ushuluddin*, 2(1), 67-80. <https://digilib.uinsgd.ac.id/22806/>
- Muhsinin, M. (2018). Puasa Tekstual Dan Kontekstual Dalam Islam. *Al-Hikmah: Jurnal studi Agama-agama*, 4(1). <https://journal.um-surabaya.ac.id/Ah/article/view/2332>
- Rifa'i, M. (2017). Makna Puasa Dalam Tafsir Al-Jailani (Studi Tentang Penafsiran Syekh Abdul Qadir Al-Jailani). *Diya Al-Afkar: Jurnal Studi Al-Quran Dan Al-Hadis*, 5(02), 363. <https://doi.org/10.24235/Sqh.V5i02.4346>
- Anwar, H. (2000). Tauhid dalam Terminologi Sufisme. *Refleksi*, 2(3), 62-70. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/refleksi/article/view/14344/0>