

**NILAI-NILAI *THERAPEUTIC* PUASA SENIN KAMIS DALAM  
MENGATASI GANGGUAN MENTAL DALAM BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM**



**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Strata I**

**Disusun oleh:**

**Wakhyu Kurniasari  
08220010**

**Pembimbing:**

**Nailul Falah, S. Ag., M.Si.  
NIP. 19721001 199803 1 003**

**JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2015**





**PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR**  
Nomor: UIN.02/DD/PP.00.9/ *986* /2015

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul :

**NILAI-NILAI *THERAPEUTIC* PUASA SENIN KAMIS DALAM  
MENGATASI GANGGUAN METAL DALAM BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM**


Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Wakhyu Kurniasari  
Nomor Induk Mahasiswa : 08220010  
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 24 April 2015  
Nilai Munaqasyah : A/B

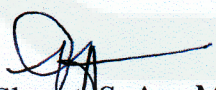
dan dinyatakan diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga.

**TIM MUNAQOSYAH**


Ketua Sidang/Penguji I,

  
Nailul Falah, S. Ag., M.Si.  
NIP 19721001 198803 1 003

Penguji II,


  
Slamet, S. Ag., M.Si.  
NIP. 19691214 19803 1 002

Penguji III,

  
Muhsin Kalida, S.Ag., MA.  
NIP. 19700403 200312 1 001



Yogyakarta, 01 Juni 2015  
Dekan,

  
Hjannah, M.Si.  
NIP. 19600310 198703 2 001





---

**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI**

Kepada:  
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi  
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 : Wakhyu Kurniasari  
NIM : 08220010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Judul Proposal : Nilai-nilai Therapeutic Puasa Senin Kamis Dalam Mengatasi Gangguan Mental Dalam BimbinganKonseling Islam

telah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum wr.wb.*

Yogyakarta, 17 April 2015

Mengetahui:  
Ketua Jurusan



Muhsin Kalida, S. Ag., MA.  
NIP. 19700403 200312 1 001

Pembimbing

Nailul Falah, S. Ag., M.Si.  
NIP. 19721001 199803 1 003

## PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wakhyu Kurniasari  
NIM : 08220010  
Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam  
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

**“NILAI-NILAI *THERAPEUTIC* PUASA SENIN KAMIS DALAM  
MENGATASI GANGGUAN MENTAL DALAM BIMBINGAN  
KONSELING ISLAM**

merupakan hasil karya sendiri dan bukan plagiasi dari hasil karya orang lain kecuali pada bagian yang telah dirujuk dan disebut dalam footnote dan daftar pustaka. Dan apabila di lain waktu terbukti adanya penyimpangan dalam karya ini, maka tanggung jawab sepenuhnya ada pada penulis.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, agar dapat dimaklumi dan digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 17 April 2015

Yang Menyatakan



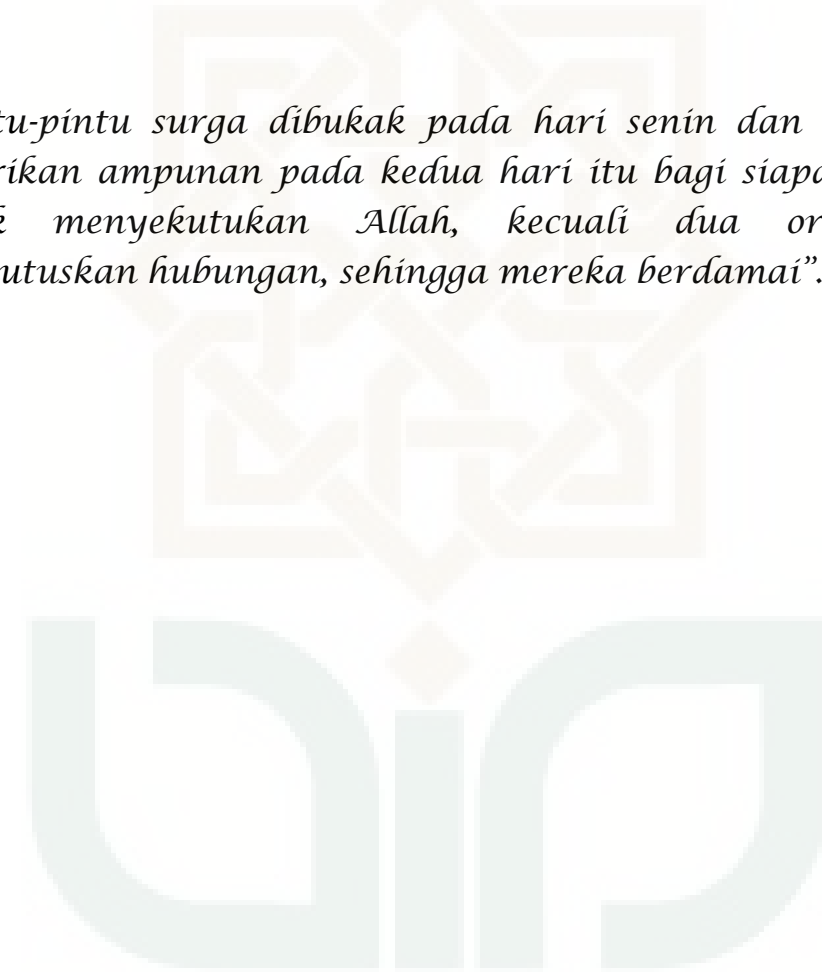
Wakhyu Kurniasari  
NIM: 08220010



## MOTTO

*“Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum bertakwa”. (Al-Baqarah ayat 183)<sup>1</sup>*

*“Pintu-pintu surga dibukak pada hari senin dan kamis, lalu diberikan ampunan pada kedua hari itu bagi siapa saja yang tidak menyekutukan Allah, kecuali dua orang yang memutuskan hubungan, sehingga mereka berdamai”.<sup>2</sup>*



---

<sup>1</sup> Al-Baqarah, 183

<sup>2</sup> Mahmud Abdul Lathif Uwaidhah, *Tuntunan Puasa Berdasarkan Qur'an dan Hadits*, (Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2011), hlm. 207

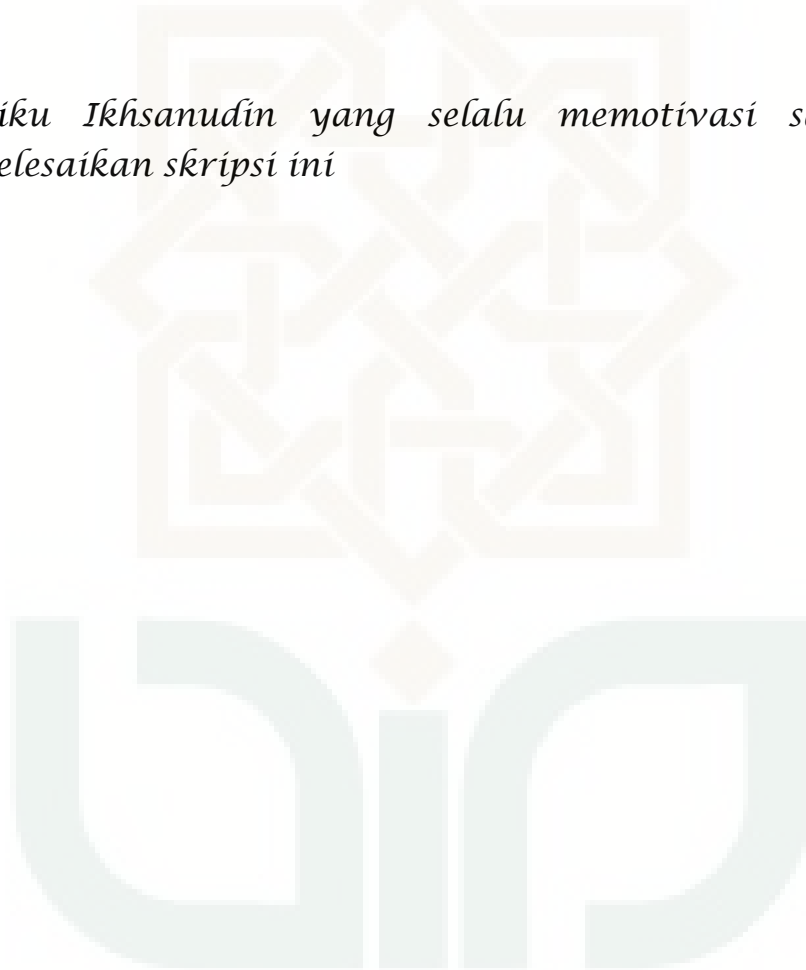
## *HALAMAN PERSEMBAHAN*

*Skripsi ini saya persembahkan kepada*

*Kedua orang tua saya tercinta ayah Diarto, ibunda Juredah,*

*Serta*

*Suamiku Ikhsanudin yang selalu memotivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini*





## ABSTRAK

WAKHYU KURNIASARI. Nilai-nilai *Therapeutic* Puasa Senin Kamis Mengatasi Gangguan Mental dalam Bimbingan Konseling Islam. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga 2015.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis tentang nilai-nilai *therapeutic* puasa sunah senin kamis dalam bimbingan konseling islam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikoterapi islam serta dapat digunakan oleh konselor, psikoterapi untuk membantu klien dalam menyelesaikan problem yang dialami oleh klien.

Penelitian ini merupakan kualitatif atau penelitian kepustakaan tentang fungsi nilai-nilai *therapeutic* puasa Senin Kamis dalam bimbingan konseling islam. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan literature (kepustakaan) yang terdiri sumber data primer yaitu; Menguak Rahasia Puasa Senin Kamis, Kesalahan-kesalahan Puasa Senin Kamis yang BuatMu Tak Bahagia, dan Puasa Senin Kamis dan Puasa Daud dan sekunder yait; Terapi Sufi; Penyembuhan penyakit Kejiwaan Perspektif, Kesehatan Mental, Mental Hygiene dan Kesehatan Mental Dalam Islam dan Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam.

Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa: (1) gangguan mental yang bisa disembuhkan dengan puasa Senin Kamis yaitu: gangguan jasmani dan gangguan rohani. (2) aspek fungsi nilai-nilai *therapeutic* puasa Senin Kamis meliputi: aspek keyakinan, penyaluran dan pengakuan. (3) fungsi puasa Senin Kamis sebagai terapi dalam Bimbingan Konseling Islam, baik dari fungsi penyembuhan: mengatasi stress atau tekanan jiwa dan puasa dapat menyembuhkan kecanduan narkoba, fungsi pencegahan: mematahkan kecenderungan jiwa pada maksiat,puasa erat kaitannya dengan kemampuan menahan diri, dan fungsi pembinaan dan pembangunan: puasa mengantar sikap hidup takwa,pengendalian diri, pembinaan kesabaran, dan puasa untuk membentuk kematangan diri (konsistensi dan kejujuran).

Kata kunci:Nilai-nilai *Therapeutic*, Puasa senin kamis, Bimbingan Konseling Islam

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan bagi Allah SWT karena telah melimpahkan hidayah, inayah dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat dan salam semoga tercurahkan kepada jujungan kita Nabi Muhammad SAW yang mengabdikan dirinya sebagai petunjuk untuk kehidupan yang lebih baik dan telah membuka menuju Dinul Islam.

Atas keridhoan-Nya, penulis menyusun skripsi yang berjudul “Nilai-Nilai *Therapeutic* Puasa Senin Kamis Dalam Mengatasi Gangguan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam”

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, baik dan lancar. Untuk itu dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Nurjanah M.,Si selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Muhsin Kalida, S.Ag., MA Selaku ketua jurusan Bimbingan Konseling dan Islam.
3. Nailul Falah S.Ag., M. Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan kepada peneliti.
4. Muchammad Choirudin S.Pd selaku Dosen Pembimbing Akademik.



5. Seluruh Dosen Jurusan Bimbingan Konseling dan Islam beserta staf Tata Usaha di Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
6. Seluruh pegawai perpustakaan UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
7. Kedua orang tua ibu Juredah dan bapak Diarto, mertua ibu Khotimah, kakakku Imam, Hardi, adekku Akbar serta keponakan Brian, Rania, Almira, Azizah yang tidak pernah berhenti mendoakan dan selalu memberi dorongan baik moral maupun material.
8. Suamiku terimakasih sudah memberi semangat, doa dan sabar menunggu untuk menyelesaikan skripsi ini.
9. Teman-teman Bimbingan Konseling Islam Angkatan '08 tanpa dukungan kalian skripsi ini tidak selesai.
10. Teman-teman KKN Zen, Arfian, Nurhadi, Tata, Anang, Lulu, Iis, Miasi serta yang lain yang belum disebutkan karena sangat banyaknya, selalu beri dukungan.
11. Anak-anak kos Istana Salon Riska, Citra, Afi, Asti serta yang lain tidak bisaku sebut satu-satu yang selalu memberi motivasi.
12. Teman-temanku mba Dewi, Ambar, Iis, Azizun, dan Zen terimakasih sudah membantu dan memberi motivasi.
13. Anak-anak Bunga Tanjung terimakasih banyak sudah memberi semangat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu penulis mengharapkan saran yang bersifat membangun

sebagai penyempurnaan dan semoga segala bantuan jasa yang telah diberikan kepada penulis dapat menjadi amalan ibadah serta mendapatkan balasan dari Allah SWT.

AMIN Ya Rabbal' alamin

Yogyakarta, 24 April 2015

Penulis

Wakhyu kurniasari

Nim: 08220010



## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>HALAMAN MOTTO .....</b>	<b>v</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PENGANTAR .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Penegasan Judul .....	1
B. Latar Belakang .....	5
C. Rumusan Masalah.....	9
D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian .....	10
E. Telaah Pustaka .....	10
F. Kerangka Teori.....	14
G. Metode Penelitian.....	38
<b>BAB II TINJAUAN TENTANG PUASA SENIN KAMIS .....</b>	<b>41</b>
A. Pengertian Puasa Senin Kamis.....	41
B. Dasar Hukum Puasa Senin Kamis.....	42
C. Manfaat Puasa Senin Kamis.....	43

D. Disunahkan Puasa pada hari Senin dan Kami.....	50
E. Fadilah Puasa Senin Kamis.....	52
F. Meraih Kesempurnaan Puasa Senin Kamis .....	54
<b>BABA III KUALITAS PUASA SENIN KAMIS UNTUK MENYEMBUHKAN DAN MEMBERI KENYAMANAN TERHADAP GANGGUAN MENTAL DALAM BIMBINGAN KONSELING ISLAM .....</b>	<b>57</b>
A. Gangguan Mental yang Bisa Disembuhkan dengan Puasa Senin Kamis .....	57
B. Aspek Therapeutic Puasa Sunnah Senin Kamis.....	64
C. Fungsi Puasa Senin Kamis Sebagai Terapi Dalam Bimbingan Konseling Islam .....	69
<b>BAB IV PENUTUP .....</b>	<b>79</b>
A. Kesimpulan .....	79
B. Saran.....	79
C. Kata Penutup .....	80
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN</b>	

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Penegasan judul

Agar tidak terjadi kesalahpahaman terhadap judul skripsi ini, yaitu “Nilai-Nilai *Therapeutic* Puasa Senin Kamis Dalam Mengatasi Gangguan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam”, maka penulis perlu memberi batasan-batasan istilah yang terkandung dalam judul di atas, yaitu sebagai berikut:

##### 1. Nilai-nilai *therapeutic*

Nilai-nilai dalam kamus bahasa Indonesia artinya menunjukkan kualitas, (berguna bagi manusia).<sup>1</sup>

*Therapeutic* disebut juga terapi adalah suatu cabang ilmu kedokteran yang berhubungan dengan perawatan yang menitik beratkan pada penyembuhan atau pengurangan penyakit-penyakit.<sup>2</sup> Terapi dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan.

Dalam pengertian luas, terapi dapat berarti mengobati penyakit secara kerohanian, yang mengandung makna penerapan teknik khusus dalam penyembuhan penyakit mental atau kesulitan penyesuaian diri

---

<sup>1</sup>Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (Jakarta: Pustaka Amani, t.t.), hlm. 269.

<sup>2</sup>James Drever), *Kamus Psikologi*,(Jakarta:Bima Aksara, t.t.), hlm. 489.

melalui keyakinan agama dan diskusi suatu persoalan dengan para guru, teman, dan sebagainya.<sup>3</sup>

Nilai-nilai *therapeutic* dalam penelitian ini adalah kualitas untuk menyembuhkan, menenangkan jiwa dan memberikan kenyamanan dalam situasi yang sulit.

## 2. Puasa Senin Kamis

Puasa dalam bahasa Arab adalah “*shaum*” atau “*shiyam*”. Keduanya mempunyai makna “al-imsak”, yaitu menahan diri dari sesuatu yang mubah (boleh), berupa syahwat perut dan kemaluan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah.<sup>4</sup>

Puasa Senin Kamis merupakan puasa yang sering dikerjakan Rasulullah SAW, puasa ini sebagai amalan puasa sunnah.

## 3. Gangguan Mental

Gangguan mental dalam beberapa hal disebut perilaku abnormal (*abnormal behavior*), yang juga dianggap sama dengan sakit mental (*mental illness*), sakit jiwa. Gangguan mental adalah sebagai tidak adanya atau kekurangan dalam hal kesehatan mental. Dengan pengertian, orang

---

<sup>3</sup> M. Solihin, *Terapi sufisti: penyembuhan penyakit kejiwaan perspektif tasawuf*, (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm. 13-18.

<sup>4</sup> Ahmad Syahairul Alim, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, (Belanoor: PTNiaga Swadaya, 2010), hlm. 19.



yang menunjukkan kurang hal kesehatan mentalnya, maka dimasukkan sebagai orang yang mengalami gangguan mental.<sup>5</sup>

Kesehatan mental secara terminologis menunjuk pada dua maksud yaitu sebagai disiplin ilmu dan kondisi mental yang normal. Dalam studi ini istilah kesehatan mental dipakai untuk maksud yang kedua, yakni terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa serta kesanggupan untuk menghadapi prolem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertimbangan batin (konflik).<sup>6</sup>

Pengertian lain tentang kesehatan mental perpektif psikologi Islam, sebagaimana dikutip oleh Hanna Djumhana Bastaman “Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungan berlandaskan hidup seseorang dengan keadaan rohani (pikiran, perasaan dan kehendaknya) yang tidak gelisah, tidak kacau, aman dan tentram atau mencapai suatu keharmonisan dengan dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat.

#### 4. Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling merupakan terjemah dari bahasa Inggris “*guidance*” dan “*counseling*”. Terdapat pula beberapa ahli yang

---

<sup>5</sup>Moelijono Notosoedirdjo & Latipun, *Kesehatan Mental*, (Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 1999), hlm. 42-43

<sup>6</sup>Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta: Yayasan Insani Kamil, 2001) hlm. 132

mengatakan bahwa kata bimbingan dan konseling diambil dari bahasa latin “*guidance*” berasal dari kata “*counsel*” yang berarti menunjukkan atau bimbingan. Sedangkan *counseling* dalam bentuk masdar dari kata “*counsel*” yang artinya memberikan nasehat; atau memberi ajuran kepada orang lain secara *face to face*.<sup>7</sup>

Adapun yang dimaksud Konseling Islam adalah suatu usaha dalam menanggulangi penyimpangan perkembangan fitrah beragama yang dimilikinya, sehingga ia kembali menyadari peranannya sebagai khalifah di muka bumi dan sehingga akhirnya tercipta kembali hubungan yang baik dengan Allah, manusia dan alam semesta.<sup>8</sup>

Bimbingan Konseling Islam adalah proses pemberian bantuan agar menyadari kembali akan eksistensinya sebagai makhluk Allah yang seharusnya selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga dapat mencapai kebahagiaan di dunia dan di akherat.<sup>9</sup>

Berdasarkan penegasan istilah diatas, maka yang dimaksud dengan judul skripsi ini adalah kualitas puasa Senin Kamis untuk memberi bantuan dan memberi kenyamanan terhadap gangguan mental agar mencapai hidup yang lebih baik.

---

<sup>7</sup> M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1979), hlm. 18.

<sup>8</sup> Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, (Jakarta: Ciputat Pers, 2002), hlm. 5.

<sup>9</sup> Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 1992), hlm. 4.

## B. Latar Belakang Masalah

Situasi global membuat kehidupan semakin kompetitif dan membuka peluang bagi manusia untuk mencapai status dan tingkat kehidupan yang lebih baik. Dampak positif dari kondisi global telah mendorong manusia untuk terus berfikir dan meningkatkan kemampuan. Dampak negatif dari globalisasi seperti: (1) keresahan hidup di kalangan masyarakat yang semakin meningkat karena banyak konflik, stres, kecemasan dan frustrasi, (2) adanya kecenderungan pelanggaran disiplin, kolusi dan korupsi, makin sulit diterapkannya ukuran baik jahat dan benar-salah secara lugas, (3) adanya ambisi kelompok yang dapat menimbulkan konflik, tidak saja konflik psikis tetapi juga konflik fisik, dan (4) pelarian dari masalah melalui jalan pintas, yang bersifat sementara dan adiktif seperti penggunaan obat terlarang. Untuk menangkalnya dan mengatasi masalah tersebut perlu dipersiapkan sumber daya manusia yang bermutu, yaitu manusia yang sehat jasmani dan rohani, bermoral, menguasai ilmu pengetahuan dan teknologi secara profesional, serta dinamis dan kreatif.<sup>10</sup>

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang paling sempurna yang diciptakan mempunyai unsur-unsur jasmani dan rohaniah. Manusia diciptakan memiliki potensi dan sifat-sifat asal (*human nature*). Manusia dalam menjalani kehidupannya di dunia tidak selamanya

---

<sup>10</sup> Syamsul Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, (Bandung: Kerjasama Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Dengan PT Remaja Rosdakarya, 2005), hlm. 1-2.

memperoleh ketenteraman dan ketenangan jiwa. Tetapi sebaliknya, ia seringkali dihadapkan pada berbagai persoalan yang timbul, baik fisik maupun psikis. Dengan kata lain kehidupan manusia di dunia ini penuh dengan suka-duka, kesenangan dan kesedihan yang silih berganti.<sup>11</sup>

Akibat kegagalan manusia dalam mengembangkan potensi dan kecerdasan yang fitrah itu, maka mereka tidak sanggup menanggulangi dan menjalani ujian-ujian Allah yang berupa ketaatan menjalankan semua perintah-Nya, menjauhi larangan-Nya dan tabah memahami hikmah-hikmah dari segala musibah yang hadir dalam kehidupannya.<sup>12</sup> Bagi orang yang menghayatinya kehidupan dengan konsep duniawi, dia akan cenderung dipengaruhi oleh emosi negatifnya, akan banyak mengalami kesedihan, frustrasi, penyesalan diri, marah, perasaan resah gelisah, menuruti hawa nafsu, lemah, atau akan terjadi reaksi-reaksi jiwa yang tidak sehat. kadang bercampur dengan rasa takut dan cemas, sehingga manusia tidak mampu menghadapi serta mengatasi, terasa dirinya ditimbun oleh tumpukan kesulitan. Keadaan yang demikian akan mempengaruhi kesehatan jasmani, bahkan mungkin menyerang kesehatan rohani (jiwa).

---

<sup>11</sup> Kartini Kartono, *Hygiene, Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 138.

<sup>12</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, (Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004), hlm. 7.



Mengingat berbagai sifat seperti itu, maka diperlukan adanya upaya untuk menjaga agar manusia tetap menuju ke arah bahagia, menuju ke citranya yang terbaik, ke arah yang sebaik-baiknya, dan tidak terjerumus ke keadaan yang hina, hal inilah yang menjadi latar belakang utama mengapa Bimbingan Konseling Islam itu diperlukan.<sup>13</sup> Al-quran sebagai sumber ajaran islam yang utama dan As-Sunnah sebagai sumber ketauladanan aplikasi islam yang utama, keduanya mengajarkan dan membimbing individu dan masyarakat dalam mengembangkan dan memperdayakan potensi dan kecerdasan fitrahnya.<sup>14</sup> Ajaran islam yang dibawa oleh Rasulullah adalah sebagai bimbingan seluruh umat manusia.<sup>15</sup>

Puasa Senin Kamis merupakan jenis puasa yang sering diamalkan Nabi Muhammad SAW, para sahabatnya, dan tentu menjadi tradisi bagi umatnya. Namun, tidak semua orang tahu akan jenis amalan sunah ini. Meskipun tahu, tapi tidak semua menyadari kualitas-kualitas yang ada di balik puasa Senin Kamis. Dalam salah satu haditsnya, Nabi Muhammad SAW selalu menunggu-nunggu kehadiran hari Senin Kamis, untuk melaksanakan puasa.

---

<sup>13</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, (Yogyakarta: UII Press, 2001), hlm.12-13.

<sup>14</sup> *Ibid*, hlm. 20.

<sup>15</sup> Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek Alfabeta*, (Bandung: 2004), hlm.

Dalam setiap ibadah yang Allah syariatkan kepada manusia, pasti terdapat hikmah atau rahasia yang agung. Begitu juga pula dalam berpuasa sunnah. Bagi orang-orang yang berpuasa, terlihat dengan jelas dalam jiwa mereka karena puasa ibarat orang-orang akan mendapat kesuksesan dunia akhirat.

Puasa memberikan efek tenang dan damai yang pada gilirannya membangkitkan energi mental yang positif, penuh semangat, percaya diri, dan optimis dalam menghadapi apa pun. Puasa Senin Kamis merupakan indikator paling dominan terhadap peneladanan tokoh terbesar dunia sekaligus manusia pilihan tuhan yaitu Muhammad SAW.

Dari Abu Hurairah, Rasulullah *shallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda,

*“Semua amalan manusia dapat dapat dicampuri pamrih sesuatu, kecuali puasa, maka puasa itu semata-mata ikhlas untuk-Ku, dan aku sendiri yang akan membalasnya. Puasa itu sebagai perisai, maka jika seseorang sedang berpuasa janganlah berkata keji atau rebut dan bila ada orang yang mencaci-kaki atau mengjak berkelahi, hendaklah dikatakannya:”aku berpuasa”.Demi Allah yang jiwa di tangan-Nya, bahwa bau mulut orang puasa di sisi Allah lebih harum dari bau kasturi.Untuk orang puasa mendapat dua kali kegembiraan pertama gembira ketika akan berbuka da kedua gembira ketikamenerima pahala dari Tuhan-Nya”. (HR. Muslim)<sup>16</sup>*

Diantara langkah nilai-nilai *therapeutic* untuk mencegah munculnya penyakit kejiwaan dan sekaligus menyebutkan berdasarkan

---

<sup>16</sup>M Husen Madhal dkk, *Hadis BKI*, (Yogyakarta: CV Amanah, 2008), hlm. 50

konsep islam adalah dengan meningkatkan kualitas ibadah. Dengan puasa akan mendapatkan ketengan dan ketenteram jiwa bagi orang yang melakukan. Semakin dekat kepada Allah dan semakin banyak ibadahnya, maka akan semakin tenteram jiwanya dan semakin mampu menghadapi kesukaran-kesukaran hidup. Demikian pula sebaliknya, semakin jauh orang itu dari agama akan semakin susah baginya mencari ketenteraman batin.<sup>17</sup>

Penulis merasa tertarik melakukan penelitian tentang Nilai-nilai *Therapeutik* puasa Senin Kamis, puasa bukan hanya merupakan penahan diri dari segala perbuatan yang dapat membatalkan. Adapun yang dimaksud dengan puasa dalam al-Qur'an disebut dengan istilah shiyam dan shaum, berarti menahan diri dari sesuatu, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan, seperti menahan makan, minum, berbicara atau perbuatan lain.

### C. Rumusan Masalah

Bedasarkan pembahasan masalah diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana kualitas puasa Senin Kamis memberi bantuan penyembuhan dan kenyamanan terhadap gangguan mental dalam Bimbingan Konseling Islam?

---

<sup>17</sup>M.Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 44.

#### D. Tujuan dan Kegunaan penelitian

##### 1. Tujuan penelitian

Berdasarkan pembahasan terhadap pokok permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kualitas puasa Senin Kamis memberi bantuan menyembuhkan dan kenyamanan terhadap gangguan mental dalam Bimbingan Konseling Islam.

##### 2. Kegunaan Penelitian

- a. Secara teoritis: dapat memberikan pemikiran dalam mengembangkan kajian nilai dan mutu kesehatan mental dalam bimbingan konseling islam.
- b. Secara praktis: dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan bagi konselor atau psikolog dalam menambah wawasan pemikiran serta pengetahuan pada klien dalam membentuk kepribadian yang baik melalui puasa Senin Kamis.

#### E. Telaah pustaka

Sepanjang sumber yang penulis peroleh, penulis menemukan beberapa literatur yang berkaitan dengan topik penelitian ini, diantaranya untuk tulisan tingkat skripsi.

*Skripsi Hubungan Antara Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Emosi Santri Pondok Pesantren Nurussalam Krapak Yogyakarta karya Fitria*



Ningsih. Skripsi ini berupaya menjelaskan dan mengkaji puasa senin kamis dalam hubungan pengendalian emosi berdasarkan faktor dalam menentukan suatu pengendalian emosi.<sup>18</sup>

Skripsi *Makna Puasa Sunnah Bagi Santri As-salafiyah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta* karya Nuraeni. Skripsi ini membahas tentang suatu makna ibadah sunnah yang meliputi: dasar hukum puasa sunnah, macam-macam puasa sunnah, hikmah puasa sunnah dan keutamaan puasa sunnah dan aspek-aspek puasa. Puasa sunnah adalah bukan merupakan puasa yang harus dikerjakan oleh setiap orang, oleh karena itu tidak semua orang pernah mengerjakan puasa sunnah. Bagi setiap orang yang sering mengerjakan ada makna tersendiri yang dirasakan oleh seseorang baik ketika sedang menjalankan puasa sunnah tersebut maupun sesudah menjalankannya. Adapun makna puasa sunnah bagi santri As-salafiyah Mlangi tersebut dapat menjadikan santri lebih mampu mengendalikan diri sendiri dalam setiap pikiran dan tindakan.<sup>19</sup>

Skripsi *Hubungan Puasa Sunnah Dengan Konsentrasi Belajar Santri*. Dalam skripsi ini bahwa hubungan puasa sunnah dengan konsentrasi belajar

---

<sup>18</sup> Fitria ningsih, Hubungan Antara Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Emosi Santri Pondok Pesantren Nurussalam Krapak Yogyakarta, *skripsi*, fakultas dakwah jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun 2008.

<sup>19</sup> Nuraeni, Makna Puasa Bagi Santri As-salafiyah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta, *Skripsi*, fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004.

sangat signifikan. Artinya puasa sunah mempengaruhi konsentrasi belajar pada santri.<sup>20</sup>

*Skripsi Pengaruh Puasa Ramadhan Dengan Pengendalian Emosi Mahasiswa (studi terhadap penghuni asrama putri dan putra kab. Karimn Riau di Yogyakarta).* Dalam skripsi ini peneliti membahas antara puasa dengan pengendalian emosional mahasiswa melalui puasa ramadhan. Dalam penelitian ini menunjukkan terhadap hubungan antara puasa Ramadhan dengan pengendalian emosi para siswa asrama putri dan putra Kab Karimun Riau di Yogyakarta , dapat mempengaruhi suatu pengendalian emosi pada diri mahasiswa tersebut.<sup>21</sup>

Skripsi-skripsi diatas memiliki kesamaan dengan tema yang penulis ambil, yakni tentang puasa, akan tetapi mempunyai perbedaan tentang hasil yang ingin dicapai dalam penelitian. Sedangkan kajian puasa yang akan penulis teliti adalah nilai-nilai *therapeutic* puasa sunah Senin Kamis sebagai Bimbingan Konseling Islam, yakni upaya mengintegalkan nilai-nilia *therapeutic* puasa Senin Kamis sebagai kualitas yang terkandung dalam puasa Senin Kamis yang berguna untuk dalam Bimbingan Konseling Islam, untuk mengetahui fungsi nilai-nilai *therapeutic* puasa Senin Kamis.

---

<sup>20</sup> Sri Widaryati, Hubungan Puasa Dengan Konsentrasi Belajar, Skripsi fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2002.

<sup>21</sup> Aprianto, Pengaruh Puasa Ramadhan dengan Pengendalian Emosional Mahasiswa, skripsi, fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2003.

Ainur Rahim Faqih dalam karyanya *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, dalam buku ini diuraikan konsep Bimbingan Konseling Islam (BKI), maka agar memperoleh landasan yang kokoh ia bersumber dari Al-qur'an dan sunnah Rasul serta sejarah islam yang menjadi ciri BKI. Adapun ada kunci keberhasilan dalam pengembangan dan pelaksanaan bimbingan adalah kesadaran dan kesediaan umat Islam menjalankan layanan Bimbingan dan Konseling Nabi Muhammad SAW serta pengalaman sejarah umat islam yang sejalan dengan tuntunan agama islam. Selanjutnya dijelaskan bahwa fungsi Bimbingan Konseling tidak hanya bersifat preventif (pencegahan) dan kuratif (pemecahan masalah) saja, tetapi juga bersifat developmental, yakni memelihara agar keadaan yang telah baik dapat dikembangkan menjadi lebih baik lagi. Adapun yang menjadi tujuan Bimbingan dan Konseling Islam adalah agar individu mampu hidup selaras dengan ketentuan dan petunjuk Allah, sehingga tercapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat. Dijelaskan pula bahwa dalam Bimbingan dan Konseling Islam seluruh seginya berlandaskan pada ajaran islam, yaitu Al-qur'an dan Al-hadist.<sup>22</sup>

Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurihsan dalam karya *Bimbingan dan Konseling*, ditegaskan bahwa buku tersebut selain untuk memperkokoh pemahaman tentang pentingnya bimbingan dan konseling, tapi juga mengedepankan perubahan paradigma berfikir dalam mempersepsi konsep bimbingan dan konseling itu sendiri. Selanjutnya dijelaskan bahwa buku

---

<sup>22</sup> Ainur Rahim Faqih, , *Bimbingan dan Konseling...*, hlm. 4.

tersebut berisi tentang tujuan dan fungsi bimbingan, prinsip-prinsip bimbingan serta asas-asas bimbingan dan konseling secara umum. Dijelaskan pula bahwa konseling religius (islam) merupakan salah satu model bimbingan pada periode kontemporer. Konseling ini merupakan proses motivasional kepada individu (manusia) agar memiliki kesadaran untuk “kembali pada agama”. Karena agama akan memberikan pencerahan terhadap pola sikap, pikira dan perilakunya ke arah kehidupan personal dan sosial yang sakinah, mawaddah, warahmah, dan ukhwwah. Sehingga manusia akan terhindar dari mental yang tidak sehat. Dijelaskan pula tentang prinsip-prinsip dan tujuan konseling Islam. Secara umum Konseling Islam bertujuan agar individu menyadari jati dirinya sebagai hamba Allah dan khalifah di bumi, serta mampu mewujudkannya dalam beramal shaleh.<sup>23</sup>

## F. Kerangka Teori

### 1. Tinjauan Tentang Nilai-nilai *Therapeutic*

Nilai adalah konsep mengenai apa yang hidup dalam alam pikiran sebagai besar warga suatu masyarakat mengenai apa yang mereka anggap bernilai, berharga, kualitas dan penting dalam hidup.<sup>24</sup>

Sistem nilai merupakan perangkat keyakinan dan identitas yang mewarnai motivasi dan pola pemikiran, perasaan, keterikatan, perilaku

---

<sup>23</sup> Syamsu Yusuf dan A. Juntika Nurikshan, *Landasan Bimbingan dan...*, hlm. 71.

<sup>24</sup> Koenjoroningrat, *Pengantar Ilmu Antropologi*, (Jakarta: Aksara Baru, 1980), hlm 204

dan tujuan hidupnya. Dengan sistem dan norma islam, seseorang mendekati dan membaca berbagai aspek kehidupan, lingkungan hidup serta dimensi alam semesta. Dengan demikian keterikatan sepenuhnya secara kuat terhadap sistem nilai, manusia tidak akan cenderung aposentris, artinya apa bila melakukan sesuatu untuk mempertahankan, memelihara, mengembangkan dan meningkatkan kualitas hidupnya, tidak terarah kepada diri sendiri manusia sendiri.

*Therapeutic* dalam bahasa Inggris bermakna pengobatan dan penyembuhan. *Therapeutik* sama dengan terapi, sedangkan menurut bahasa Arab terapi sepadan dengan *al istisyfa'* berasal dari *syafa- yasyfi-syafa*, yang artinya memnyembuhkan.<sup>25</sup>

Dalam firman Allah yang memuat kata *Syifa* dalam surat (yunus, 10: 57) artinya:

*“Wahai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuhan untuk penyakit ada di dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman (percaya dan yakin)”*. Yunus, 10: 57<sup>26</sup>

Psikoterapi ialah pengobatan penyakit dengan cara kebatinan, atau penerapan teknik khusus pada penyembuhan penyakit mental.

Psikoterapi adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, apakah mental, spiritual, moral maupun fisik dengan melalui bimbingan Al-Quran dan As Sunah Nabi SAW.

---

<sup>25</sup>Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi...*, hlm. 227.

<sup>26</sup>Yunus, 10:57



Adapun tujuan nilai-nilai psikoterapi antaranya sebagai berikut:

- a. Memberikan pertolongan kepada setiap individu agar sehat jasmani dan rohani, atau sehat mental, spiritual dan moral, atau sehat jiwa dan raga.
- b. Menggalih dan mengembangkan potensi esentesi sumber daya insan.
- c. Meningkatkan kualitas keimanan, keislaman, keihsanan dalam kehidupan sehari-hari.<sup>27</sup>

## 2. Tinjauan Tentang Puasa

### a. Pengertian Puasa

Pengertian puasa secara bahasa diungkap oleh beberapa tokoh di antaranya adalah :

Dalam pengertian laus menurut ahli sufi puasa ialah “menahan diri dari makanan, minuman, dan setubuh, mulai dari terbit fajar hingga maghrib”, karena mengharapkan righa Allah dan untuk menyiapkan diri bertaqwa kepada-Nya, dengan jalan memperhatikan Allah dan mendidik keinginan (nafsu) sepanjang hari menurut cara yang disyari’atkan, disertai pula menahan diri dari perkataan sia-sia, perkataan yang mengandung fitnah, serta

---

<sup>27</sup>Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi...*, hlm. 278-279.

perkataan yang diharamkan dan dimakrulkan menurut syarat-syarat yang telah ditentukan.<sup>28</sup>

Abu Ubaidah mengatakan bahwa setiap orang yang menahan diri dari makan, berbicara atau berjalan, maka ia adalah orang yang berpuasa.<sup>29</sup>

Hasan Muhammad Ayub dalam bukunya puasa dan iktikaf dalam Islam mengatakan : “*puasa adalah semata-mata menahan dan menjauhi diri dari melakukan sesuatu*”.<sup>30</sup>

Di dalam Al-qur’an sendiri kata *shiyam* digunakan sebanyak delapan kali yang semuanya berarti puasa. Sekali Al-qur’an menggunakan kata *shaum*, tetapi maknanya adalah menahan diri untuk tidak berbicara dengan orang lain ini termasuk puasa secara *lughawi* dan termasuk surat Maryam ayat 26.<sup>31</sup>

Sedangkan menurut istilah digambarkan dalam Al-qur’an surat Al-Baqarah ayat 187, yaitu:

“*sebagai menahan hawa nafsu dari makan, minum dan hubungan seks dari terbit fajar sampai terbenamnya matahari*”.<sup>32</sup>

Puasa dalam bahasa arab disebut “ash-shiyam”, yang artinya menurut bahasa: menahan diri dari suatu perbuatan.

---

<sup>28</sup> H. Amirulloh Syarbini , *Inilah Alasan Rasulullah SAW mengajurkan Puasa Sunah*, (Bandung: Ruang Kata, 2012), hlm. 40

<sup>29</sup> Abdur Raijhim dan Pathoni, *Syariat Islam, Tafsir ayat-ayat Ibadah*, (Rajawali Press, 1987), hlm.188.

<sup>30</sup> Hasan Muhammad Ayyub, *Puasa dan Iktikaf Dalam Islam*, (Jakarta: Bumi Aksara,1996), hlm.1

<sup>31</sup> T.M.Hasbi Ashiddiqi, dkk, *Al-qur’an dan terjemahnya*,(Madinah, tt), hlm. 465.

<sup>32</sup> Al-Baqarah, 2:187

Adapun puasa menurut istilah ialah: menahan diri dari makan, minuman dan bersetubuh dengan wanita (istri) semenjak terbit fajar sampai waktu terbenang matahari, karena mengharapkan ridho Allah dan menyiapkan diri untuk bertakwa kepada-Nya dengan jalan takut kepada-Nya dan melatih kehendak dari perdaya nafsu.<sup>33</sup>

b. Jenis-jenis puasa

Ditinjau dari segi hukumnya, puasa terbagi dalam empat macam yaitu:

1. Puasa wajib

Puasa wajib ini terbagi menjadi tiga hal, yaitu:

- a). Puasa ramadhan, yaitu puasa yang harus dilakukan oleh setiap orang muslim dan waktunya telah tiba ditetapkan oleh Allah SWT.
- b). Puasa kafarat, yaitu puasa yang dilakukan karena sebab tertentu untuk memenuhi hak Allah. Misalnya, kafarat zihar dan kafarat membunuh.
- c). Puasa nazar, yaitu puasa yang dilakukan karena seseorang mewajibkan puasa tersebut atas dirinya.

---

<sup>33</sup> Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, (Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004), hlm.206

2. Puasa haram, yaitu puasa yang pelaksanaannya diharamkan oleh Islam dan bagi melaksanakannya maka puasanya tidak sah. Adapun puasa yang diharamkan antara lain:

- a). Puasa pada hari-hari raya yaitu Idul Fitri dan Idul Adha
- b). Puasa pada hari Tasyrik yaitu tanggal 11,12, dan 13 Dzulhijah
- c). Puasa sunahnya seorang istri tanpa ijin suaminya.
- d). Puasa pada hari Sayk (keragu-raguan)

3. Puasa makruh, yaitu puasa yang dimakruhkan pelaksanaannya pada seorang muslim sebaiknya tidak melakukan puasa tersebut sama sekali. Menurut kesempatan para ulama, puasa yang makruh diantaranya:Puasa wisal, menurut fiqih 4 (empat) mazhab, puasa makruh itu di antara lain :

- a). Puasa pada hari Jumat secara tersendiri

Berpuasa pada hari Jumat hukumnya makruh apabila puasa itu dilakukan secara mandiri. Artinya, hanya mengkhususkan hari Jumat saja untuk berpuasa.

- b). Puasa sehari atau dua hari sebelum bulan Ramadhan

Dari Abu Hurairah r.a dari Nabi saw. beliau bersabda: *“Janganlah salah seorang dari kamu mendahului bulan Ramadhan dengan puasa sehari atau dua hari,*

*kecuali seseorang yang biasa berpuasa, maka berpuasalah hari itu”.*<sup>34</sup>

- c). Puasa pada hari syak (meragukan) yaitu hari yang masih diragukan: apakah hari tersebut hari terakhir bulan sya’ban atau sudah menjadi hari pertama bulan Ramadhan
4. Puasa sunah, yaitu puasa yang dianjurkan oleh islam kepada umat islam sebagai tambahan amal disisi Allah, disamping sebagai penyempurna puasa yang diwahibkan pada kita. Diantaranya adalah:
- a). Puasa 6 (enam) hari di bulan Syawal, yaitu puasa selama enam hari pada bulan syawal.
- b). Puasa hari putih 13, 14, dan 15 bulan Qomariah, yaitu Puasa Tengah bulan (13, 14, 15) dari tiap-tiap bulan Qomariyah.
- c). Puasa hari Senin dan hari Kamis, yaitu puasa yang dilakukan pada hari senin dan kamis.
- d). Puasa hari Arafah (Tanggal 9 Dzulhijjah atau Haji), yaitu puasa yang dilakukan pada tanggal 9 Dzulhijjah, kecuali bagi jamaah haji.
- e). Puasa tanggal 9 dan 10 bulan Muharam, yaitu puasa bulan pertama dalam kalender Hijriah, kita sunahkan untuk

---

<sup>34</sup>Mahmud Abdul Latif Uwaidhah, *Tuntunan Puasa Berdasarkan Qur’an dan Hadits*, (Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2011), hlm 242

puasa, utamanya pada tanggal 9 Muharam, yang dikenal dengan puasa Asyura, dan tanggal 10 Muharam, yang dikenal puasa Tasu'a.

f). Puasa nabi Daud as ,yaitu puasa selang-seling yaitu sehari puasa dan sehari berikutnya tidak, begitu seterusnya. is tidak bisa dipandang sebelah mata.<sup>35</sup>

c. Keutamaan Puasa

1. Diturunya Al-qur'an
2. Mendapatkan kesabaran karena puasa melatih seseorang untuk bersikap sabar.
3. Doa orang yang berpuasa pasti diijabah.
4. Akan memasuki surga mealalui pintu khusus.
5. Akan dijauhkan dari pintu neraka.
6. Akan diampuni dosanya.
7. Puasa melindungi seseorang dari perbuatan dosa.<sup>36</sup>

d. Rukun dan Syarat Sah Puasa

1. Rukun Puasa

- a). Niat di malam hari sebelum terbitnya fajar.

---

<sup>35</sup> M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, (Yogyakarta: Diva Press, 2013), hlm. 10

<sup>36</sup> Amirulloh Syarbini, *Inilah Alasan Rasulullah SAW Menganjurkan Puasa Sunah*, (Bandung: Ruang Kata, 2012), hlm. 63-67



b). Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak fajar hingga tenggelamnya matahari.

## 2. Syarat Sah Puasa

a). Islam

b). Baligh

c). Suci dari haid dan nifas<sup>37</sup>

e. Adab atau etika dalam puasa

Sebagaimana telah dikemukakan sebelumnya, bahwa para ulama mebagi dua katagori perbuatan-perbuatan yang membatalkan puasa: pertama, perbuatan yang hanya membatalkan secara lahir, seperti makan, minum, bersetubuh, dan lainnya. Kedua, perbuatan yang hanya membatalkan pahala puasa, tetapi puasa tetap sah.

Penyebab seseorang tidak mendapat pahala puasa, menurut para ulama, karena ia tidak memperhatikan adab-adab atau etika puasa. Agar pahala bisa diraih, orang yang berpuasa wajib meninggalkan akhlak yang buruk. Tingkah lakunya harus berupa cermin dari pribadi yang luhur, ia wajib menjaga diri, tidak melakukan ghibah, atau tidak melakukan hal-hal yang tidak berguna, sehingga Allah berkanan menerima puasanya.

---

<sup>37</sup>Ibid, hlm. 49-55

Jika seseorang mengharapkan pahala puasa dan agar seseorang diterima oleh Allah, hendaklah memperhatikan adab atau etika berpuasa sebagaimana yang dijelaskan oleh Imam Al-Ghazali sebagai berikut:

Pertama, memelihara lidah dari perkataan sia-sia, berbohong, mencacimaki, berbicara kotor, menimbulkan permusuhan, dan riya. Hal ini sesuai dengan sabda Rasulullah:

*“Barang siapa yang tidak meninggalkan perkataan zur (dusta, umpat, fitnah, perkataan yang mendatangkan kemarahan Allah dan membuat onar) dan tetap melakukan serta ia bersikap jahil, maka Allah tidak akan menghiraukan ia meninggalkan dan minumannya.”* (HR. Bukhari)<sup>38</sup>

Kedua, memejamkan mata dan menahan pandangan yang dibenci agama. Dan memperbanyak berdzikir agar hati tidak lalai.

Ketiga, memelihara pendengaran dari hal-hal yang dilarang dan dibenci Allah.

Keempat, memelihara anggota tubuh yang lain dari berbuat dosa, aktifitas yang dibenci Allah, dan dari memakan makanan yang subhat dan haram.

Kelima, tidak makan terlalu kenyang dan berlebihan ketika berbuka puasa, sebagaimana yang dicontohkan Rasulullah. Rasulullah berbuka dengan kurma basah sebelum

---

<sup>38</sup> Amirullah Syarbini, *Inilah Alasan Rasulullah...*, hlm. 62

sholat magrib, jika tidak ada itu, maka beliau berbuka dengan kurma kering, beliau berbuka dengan beberapa teguk air.

Keenam, setelah berbuka puasa, hatinya selalu merasa bimbang antara takut dan harap, kaarena ia tidak tahu apakah puasanya sia-sia, ditolak atau diterima Allah.

d. Hal-hal yang membatalkan puasa

Ada pula hal-hal yang membatalkan puasa yang didapati berdasarkan hadits dan logika yaitu:

1. Muntah dengan sengaja.
2. Keluar darahnya darah haid atau nifas.
3. Gila. Bila datangnya waktu sedang menjalankan puasa.<sup>39</sup>

3. Tinjauan Tentang Gangguan Mental

a. Pengertian Gangguan Mental

Gangguan mental adalah adanya penyimpangan dari norma-norma perilaku, yang mencakup pikiran, perasaan, dan tindakan.<sup>40</sup>

Gangguan mental adalah kumpulan dari keadaan-keadaan yang tidak normal, baik yang berhubungan fisik, maupun dengan mental. Keabnormalan tersebut tidak disebabkan oleh sakit atau rusaknya bagian-bagian anggota

<sup>39</sup>Zakiah, *Ilmu Fiqih Jilid 1*, ( Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf, 1995), hlm. 272-276

<sup>40</sup>Moeljono Notoosoedirjo & Latipun, *Kesehatan Mental*, hlm. 43

badan, meskipun kadang-kadang gejalanya terlihat pada fisik.<sup>41</sup>

#### b. Jenis-jenis Gangguan Mental

Para ahli jiwa telah banyak meneliti gangguan-gangguan mental yang secara keseluruhan dapat diklasifikasikan menjadi tiga golongan, adalah: pertama, mereka yang diserang oleh gangguan mental karena pembawaan sehingga sipenderita sangat menyulitkan, merugikan diri sendiri serta lingkungannya. Golongan ini sering dinamakan *psikopat*. Kedua, *psikosa*, yaitu gangguan kejiwaan karena berbagai sebab sehingga integrasi seseorang penderita rusak sama sekali. Akibatnya kepribadian seseorang menjadi terganggu dan selanjutnya tidak mampu menyesuaikan diri dan memahami prolem.<sup>42</sup> Ketiga, *psikoneurosa* atau perpecahan pribadi. Ini disebabkan oleh karena alam sadar (ego) menggantungkan nasibnya pada alam moral (super ego), sedangkan pada bawah sadar berusaha minta pemuasan. Keadaan yang demikian itu menjadikan konflik.<sup>43</sup>

---

<sup>41</sup>Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 33

<sup>42</sup>*Ibid*, hlm. 56-62

<sup>43</sup>Kartini Kartono, *Mental Hygiene...*, hlm. 77.

Dalam kajian kedokteran jiwa, gangguan-gangguan psikis beracuan kepada pedoman penggolongan dan dianosa. Gangguan jiwa yang dalam hal ini penulis batasi pada tiga macam gangguan psikis yang erat kaitannya dengan kajian ini adalah: *psikosa, neurosa* dan *psikomatik*.

### 1. *Psikosa*

Psikosa adalah penyakit mental yang parah dengan ciri khas adanya disorganisasi proses berfikir, gangguan emosional, diorientasi waktu, ruang dan person, dan pada beberapa kasus disertai halusinasi.<sup>44</sup> Seseorang menderita gangguan ini tidak bisa memahami lingkungannya dan responnya selalu maniakal kegilaan. Perasaannya senantiasa tidak cocok. Seseorang mengalami intelektual yang sangat berat sehingga pikiran melompat-lompat tanpa arah dan kendali.<sup>45</sup>

### 2. *Neurosa*

*Neurosa* adalah bentuk gangguan atau penyakit fungsional pada sistem syaraf, mencakup pula disintegrasi sebagai dari kepribadian, khususnya terdapat kekurangan atau tidak adanya kontak antara pribadi

---

<sup>44</sup>*Ibid*, hlm. 128

<sup>45</sup>*Ibid*, hlm. 131

dengan sekitarnya. Relasinya dengan dunia luar sedikit sekali walaupun orang yang bersangkutan masih memiliki *insight* atau wawasan.

Gangguan mental tersebut pada umumnya berbentuk ketidak mampuan mengadakan adaptasi terhadap lingkungan dengan tingkah lakunya yang abnormal dan aneh-aneh. Seseorang biasanya tidak memahami dirinya sendiri, bahkan membenci diri sendiri.<sup>46</sup>

### 3. Psikosomatik

*Psikosomatik* berasal dari bahasa Inggris *psychosomatic*, yang artinya ilmu pengobatan yang menggunakan dasar-dasar ilmu untuk penyakit-penyakit badan.<sup>47</sup> Dalam bahasa Yunani, *psikomatik* berasal dari kata *psyche* artinya jiwa dan *soma* artinya badan. Istilah ini memiliki makna adanya hubungan erat antara jiwa dan badan yang saling mempengaruhi. Bila badan ditimpa suatu penyakit, jiwa ikut

---

<sup>46</sup>*Ibid*, hlm. 94-95

<sup>47</sup>Zakiah Darodjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 33



berkesusahan. Demikian pula kalau jiwa ditimpa kesulitan maka badan ikut menderita.<sup>48</sup>

### c. Faktor-faktor Penyebab Gangguan Mental

Kartini Kartono menyebutkan adanya tiga faktor penyebab gangguan psikis, yaitu; faktor organik (fisik), faktor psikis dan faktor sosial budaya, di mana ketiga faktor tersebut bekerja secara silmutan.

#### 1. Faktor organik (fisik)

Faktor biologis/jasmani yang “minder”, mental atau kepribadian yang lemah atau kombinasi dari keduanya bisa menimbulkan gangguan mental, lalu ditambah dengan kondisi jasmani yang lemah, karena orang yang bersangkutan banyak mengalami *shock-shock* emosional, sehingga terjadi gangguan pada intergasi pribadi dan muncul dissosialisasi dengan lingkungan. Selanjutnya pada saatnya akan meletus menjadi macam-macam gangguan mental.<sup>49</sup>

#### 2. Faktor Psikis

Faktor psikis erat kaitanya dengan struktur kepribadian seseorang sehingga gangguan jiwa jarang

---

<sup>48</sup>Aulia, *Agama dan Kesehatan Jiwa*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1980), hlm. 13

<sup>49</sup>Kartini Kartono, *Mental Hygiene...*, hlm. 83

ditemukan pada seseorang yang bertipe non emosional, maka gangguan mental itu selalu berkaitan dengan gangguan-gangguan internal berupa motivasi-motivasi yang ril.

### 3. Faktor Sosial Budaya

Zakiya Darodjat menyatakan sebab-sebab sosial budaya yang menjangkiti terbentuk gangguan jiwa adalah kebutuhan hidup yang meningkat, rasa individualisme dan egoisme, persaingan dalam hidup dan keadaan yang stabil.<sup>50</sup>

### 4. Puasa Senin Kamis Mengatasi Gangguan Mental

Puasa tidak hanya menahan lapar dan dahaga, tetapi juga menahan segala hal yang bisa membatalkan puasa, salah satunya amarah. Puasa adalah satu bentuk latihan lahir dan batin, yaitu bagaimana seseorang mampu mengendalikan diri, menahan emosi, sabar, ikhlas, dan sebagainya selama menjalankan puasa. Seseorang diharamkan untuk marah dan mengumbar nafsu syahwat saat sedang berpuasa. Baik marah maupun mengumbar nafsu merupakan luapan emosi. Selama berpuasa, semua potensi emosi dikendalikan sepenuhnya oleh manusia. Sehingga, seseorang yang sedang

---

<sup>50</sup>Zakiyah Darodjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1978), hlm. 10-13

berpuasa memiliki sikap sabar, tidak mudah marah, emosi terkontrol, dan merasa tenang.

Dengan demikian, orang yang berpuasa pada dasarnya mengendalikan diri dari hal-hal merugikan dirinya, baik secara agama, sosial, maupun kesehatan. Segi agama, orang yang berpuasa mengendalikan diri dan menjaga ibadahnya di hadapan Allah dengan tidak melakukan hal-hal yang dilarang. Dari segi sosial, orang yang berpuasa sedang mengendalikan dari aksi-aksi sosial yang negatif, sehingga tidak menimbulkan keributan, kekisruhan, dan kekhawatiran di masyarakat. Sedangkan kesehatan, jelas bahwa orang yang mampu mengendalikan diri dari marah akan jauh dari berbagai penyakit.<sup>51</sup>

Selain itu ada kedahsyatan puasa bagi pelaku puasa adalah kondisi kejiwaan menjadi tenang. Dengan kata lain, puasa dapat menyehatkan kejiwaan pelakunya, sehingga bukan hanya ketenangan yang diperoleh, namun juga terhindar dari penyakit-penyakit kejiwaan seperti stres, resah, gelisah dan sebagainya. Jiwa memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap fisik.

Jika jiwa tidak stabil maka akan mengganggu keseimbangan sistem kesehatan di dalam tubuh. Sebaliknya, bila jiwa stabil, tenang, dan tentram, maka seseorang akan menjadikan sistem tubuh

---

<sup>51</sup>M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-akibat Fatal...*, hlm. 98-99.

dalam keseimbangan, yang pada akhirnya tubuh jadi sehat. Pengaruh puasa bagi kesehatan jiwa, dimana puasa mampu membentuk jiwa-jiwa yang sehat dan tenang dalam menghadapi segala kondisi hidup.<sup>52</sup> Orang yang memiliki ketenangan jiwa yang tinggi, biasanya mudah menghadapi masalah-masalah dalam hidup. Ketenangan jiwa ini sangat penting dimiliki karena dengan tingkat kebahagiaan seseorang. Orang yang memiliki ketenangan jiwa yang mantap, akan mudah menemukan kebahagiaan hidup, karena tidak mudah goyah dan stres terhadap masalah-masalah yang dihadapinya.

## 5. Tinjauan Tentang Bimbingan Konseling Islam

### a. Pengertian Bimbingan Konseling Islam

Bimbingan dan konseling Islam adalah segala kegiatan yang di lakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain yang mengalami kesulitan-kesulitan ruhaniyah dalam hidupnya supaya orang itu mampu mengatasi sendiri masalah yang ada dalam hidupnya karena timbul kesadaran atau penyerahan diri kepada Allah sehingga timbul dari dalam dirinya cahaya harapan kebahagiaan hidup.<sup>53</sup>

Dengan demikian, Bimbingan di bidang agama Islam merupakan kegiatan Dakwah Islami. Karena dakwah yang terarah

---

<sup>52</sup>*Ibid*, hlm. 141-142.

<sup>53</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling ...*, hlm. 5.

ialah memberikan Bimbingan kepada umat Islam untuk betul-betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup *fid dunya wal akhirah*.

Dalam perjalanan hidupnya, karena berbagai faktor Bimbingan dan Konseling Islami, manusia bisa dikehendaki yakni menjadi manusia seutuhnya. Dengan kata lain yang bersangkutan berhadapan dengan masalah (Problem), yaitu menghadapi adanya kesenjangan antara yang seharusnya ideal dengan kenyataannya. Orang yang menghadapi masalah lebih-lebih jika berat, maka yang bersangkutan tidak merasa bahagia. Bimbingan Konseling Islami berusaha membantu individu agar bisa hidup bahagia bukan saja didunia tetapi juga diakhirat kelak, tujuan akhir dari Bimbingan dan Konseling Islami adalah kebahagiaan hidup didunia dan diakhirat.

b. Landasan dan tujuan Bimbingan Konseling Islam

Dasar atau landasan Bimbingan Konseling Islam adalah Al-Qur'an dan sunah Rasul, sebab keduanya merupakan sumber dari segala sumber pedoman kehidupan islam.<sup>54</sup> Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Ahzab ayat 21.

artinya: *“Sesungguhnya telah ada pada diri Rasullah itu suri tauldan yang baik bagimu (yaitu) bagi orng yang meng*

---

<sup>54</sup>Ibid, hlm. 5

*harapkan (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari kiamat dan dia menyebut Allah.”(Al-Ahzab ayat 21)<sup>55</sup>*

Sedangkan tujuan Bimbingan Konseling Islam secara umum adalah “membantu individu mewujudkan dirinya sebagai manusia seutuhnya agar mencapai kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”. Mewujudkan diri sebagai manusia seutuhnya berarti mewujudkan diri sesuai dengan hakikatnya sebagai manusia untuk menjadi manusia yang selaras perkembangan unsur dirinya dan pelaksanaan fungsi atau kedudukannya sebagai makhluk Allah (makhluk religius), makhluk individu, makhluk sosial, dan sebagai makhluk kebudayaan.

Adapun tujuan Bimbingan Konseling Islam secara khusus adalah sebagai berikut:

1. Membantu menghadapi masalah.
2. Membantu mengatasi masalah yang sedang dihadapinya.
3. Membantu memelihara dan mengembangkan situasi dan kondisi yang telah baik agar tetap baik, sehingga tidak akan menjadi sumber masalah bagi dirinya dan orang lain.

Sedangkan menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky tujuan Konseling dalam Islam adalah sebagai berikut:

---

<sup>55</sup> Al-Ahzab, ayat 21



1. Untuk menghasilkan suatu perubahan, jinak dan damai (*muthmainnah*), bersikap lapang dada (*radhiyah*), dan mendapat pencerahan taufiq dan hidayah Tuhannya (*mardhiyah*).
2. Untuk menghasilkan suatu perubahan, perbaikan dan kesopanan tingkah laku yang dapat memberikan manfaat baik pada diri sendiri, lingkungan keluarga, lingkungan kerja, maupun lingkungan sosial dan alam sekitar.
3. Untuk menghasilkan kecerdasan rasa (emosi) pada individu sehingga muncul dan berkembang rasa toleransi, kesetiakawanan, tolong menolong dan rasa kasih sayang.
4. Untuk menghasilkan kecerdasan spiritual pada diri individu sehingga muncul dan berkembang rasa keinginan untuk berbuaat kepada Tuhannya, ketulusan mematuhi segala perintah-Nya serta ketabahan menerima ujian-Nya.
5. Untuk menghasilkan potensi Ilahiyah, sehingga dengan potensi itu individu dapat melakukan tugasnya sebagai khalifah dengan baik dan benar, ia dapat dengan baik menanggulangi berbagai persoalan hidup, dan dapat memberikan kemanfaatan dan keselamatan bagi lingkungannya pada berbagai aspek kehidupan.<sup>56</sup>

c. Fungsi Bimbingan Konseling Islam

---

<sup>56</sup>M. Hamdan Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi...*, hlm. 221.

Dalam usaha pemberian bantuan terhadap pelayanan Bimbingan dan Konseling ada beberapa fungsi, yaitu:

1. Fungsi pencegahan (*preventif*), yaitu upaya konselor untuk senantiasa mengantisipasi berbagai masalah yang mungkin terjadi dan berupaya untuk mencegahnya, supaya tidak dialami oleh seseorang. Melalui fungsi ini, konselor memberikan bimbingan kepadaseseorng tentang menghindari diri dari perbuatan atau kegiatan yang membahayakan dirinya.
2. Fungsi penyembuhan, yaitu bimbingan yang bersifat kuratif. Fungsinya ini berkaitan erat dengan upaya pemberian bantuan kepada seseorang yang telah mengalami masalah, baik menyakut aspek pribadi, sosial, belajar, maupun karir.<sup>57</sup>
3. Fungsi pemecahan (*Kuratif*)

Fungsi pemecahan dalam hal ini berarti berusaha yang berupa bantuan ke arah pemecahan masalah yang sedang dialami seorang. Usaha pemecahan masalah yang dihadapinya itu dapat dilakukan dengan mempertimbangkan segala sesuatu yang telah diketahui pembimbing tentang diri seseorang sebelumnya, yang diperoleh sebelum fungsi ini dilaksanakan, seperti pengetahuan pembimbing tentang potensi yang dimiliki klien, lingkunganya, dan sebagainya.

---

<sup>57</sup> Syamsul Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, , *Landasan Bimbingan dan...*, hlm. 16-17.

#### 4. Fungsi pemeliharaan

Bantuan yang diberikan kepada klien untuk memupuk dan mempertahankan kesehatan mental walaupun klien tersebut dalam kondisi baik, tidak ada masalah yang dihadapi, ia juga perlu mendapatkan perhatian agar kondisinya tetap baik.<sup>58</sup>

Sejalan dengan beberapa fungsi bimbingan konseling tersebut, maka bimbingan islam melakukan kegiatan yang dalam garis besarnya dapat disebutkan sebagai berikut:

1. Membantu individu memahami keadaan (situasi dan kondisi) yang dihadapi saat ini. Kerap kali masalah yang dihadapi individu tidak dipahami individu itu sendiri, atau individu tidak merasakan/ tidak menyadari bahwa dirinya sedang menghadapi masalah. Oleh karena itu bimbingan islam berupaya membantu individu merumuskan masalah dan membantu mendianoksis masalah yang sedang dihadapi itu.
2. Membantu individu menemukan alternatif pemecahan masalah. Secara islami terapi umum bagi pemecahan masalah rohaniah individu seperti yang dianjurkan Al-Qur'an adalah dengan

---

<sup>58</sup> Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, (Yogyakarta: UCY Press, 2003), hlm. 23.

berlaku sabar, membaca dan memahami Al-Qur'an, berdoa, dan berzikir atau mengingat Allah.<sup>59</sup>

3. Membantu individu menerima keadaan dirinya sebagai adanya, segi baik buruknya, kekuatan serta kelemahannya, sebagai sesuatu yang memang telah ditetapkan Allah (takdir), tetapi juga menyadari bahwa manusia diwajibkan untuk berihhtiar. Kelemahan yang ada pada dirinya bukan untuk disesali, dan kekuatan atau kelebihan bukan pula untuk membuatnya lupa diri.

d. Konsep Metodologi Bimbingan Konseling Islam

Terdapat tiga langkah yang ditempuh klien dalam mencapai kesehatan mental sebagai berikut:

1. Pencegahan (preventif), dimana orientasinya mengarah kepada penjagaan individu dari semua guncangan jiwa dan membentengi mereka dari segala penyimpangan.
2. Perkembangan, di mana orientasinya mengarah kepada pembentukan kepribadian muslim agar mampu menjadi individu yang optimis, penuh dengan produktifitas serta mampu mengoptimalkan segala potensi dan kemampuan.
3. Terapi, di mana orientasinya mengarah kepada pembebasan dan pelepasan individu dari segala kekhawatiran dan

---

<sup>59</sup> Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling ...*, hlm. 37-43.

kegelishan serta membantunya dalam memecahkan masalah yang dihadapinya.<sup>60</sup>

## G. Metode Penelitian

### 1. Jenis Penelitian

Penelitian ini dilihat dari jenisnya termasuk dalam katagori penelitian kepustakaan, yaitu kegiatan penelitian yang dilakukan dengan menghimpun data dari berbagai literatur, baik diperpustakaan maupun tempat-tempat lain. Literatur yang dipergunakan tidak hanya terbatas pada buku-buku, tetapi dapat juga berupa bahan dan dokumen yang lain, yang berkaitan erat dengan masalah puasa dan bimbingan konseling islam. Sedangkan bila dilihat dari sifatnya penelitian ini bersifat kualitatif, yakni dengan memadukan beberapa sumber yang ada.<sup>61</sup>

### 2. Metode pengumpulan Data

Sesuai dengan jenisnya, maka pengumpulan data yang digunakan adalah menelusuri buku-buku yang mendukung analisis bahan penelitian meliputi 2 sumber, yaitu:

- a. Sumber data primer, yaitu sumber atau informasi yang langsung mempunyai wewenang pengumpulan data dalam buku yang meliputi:

---

<sup>60</sup> Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, (Jakarta: Gema Insani, 2005), hlm. 24-25.

<sup>61</sup> Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, (Bandung: Tarsito, 1994), hlm.251-263.

Menguak Rahasia Puasa Senin Kamis, Puasa Senin Kamis dan Puasa Daud dan Kesalahan-kesalahan Puasa Senin Kamis yang Membuatmu Tak Bahagia.

- b. Sumber data sekunder, yaitu karya-karya yang ada relevansinya dengan objek pembahasan penelitian ini diantaranya<sup>62</sup> adalah Terapi Sufi: Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif karya M. Solihin, Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam karya Kartini Kartono, Dasar-dasar Konseptual Bimbingan dan Konseling Islam karya Tohari Mustamar dan sebagainya.

### 3. Teknik Pengumpulan Data

Adapun metode pengumpulan data yang penulis gunakan dalam penulisan skripsi ini adalah dengan cara mencari dan melacak berbagai karya tulis yang membahas tentang puasa Senin Kamis maupun Bimbingan Konseling Islam. Data-data tersebut dapat diperoleh melalui buku, karya ilmiah, atau bahan-bahan dokumentasi, yang berkaitan erat dengan pokok pembahasan dalam skripsi ini.

Proses pengumpulan data sebagaimana maksud di atas meliputi dua langkah. Pertama menghimpun bahan-bahan kepustakaan yang relevan dengan pokok bahasa. Kedua, setelah bahan-bahan kepustakaan yang diperlukan berhasil dihimpun, langkah selanjutnya adalah

---

<sup>62</sup> Ibid, hlm. 139-140

menyusuri data yang relevan pada setiap bahan kepustakaan yang dihimpun untuk kemudian diklasifikasikan secara sistematis.<sup>63</sup>

#### 4. Metode Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah pengolahan data-data tersebut sehingga penelitian dapat dilaksanakan secara rasional, sistematis, dan terarah. Apapun metode yang penulis gunakan adalah metode deskriptif-analitik. Dengan cara deskriptif dimaksudkan untuk menemukan nilai-nilai yang terkandung dalam teks tersebut. Dalam hal ini, maksud dari kandungan puasa Senin Kamis diuraikan sebagaimana adanya sebagai generalisasi makna yang terkandung dalam seluruh teks-teks Senin Kamis.

Sedangkan metode analisis yaitu menjelaskan kualitas puasa Senin Kamis memberi kenyamanan untuk kesehatan mental dalam Bimbingan konseling Islam, dan memaparkan segala keutamaan yang terkandung dalam puasa Senin Kamis tersebut serta menerangkan makna-makna yang terdapat didalamnya.<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Winarno Surachmad, *Pedoman Penyelidikan Dalam Research, Pengantar Metodologi Ilmiah*, (Bandung:Badan penerbit ikip,1968),hlm.56.

<sup>64</sup>Musahadi HAM, *Evaluasi Konsep Sunah*, (Semarang: Aneka ilmu, 2000), hlm. 155-157



## **BAB IV**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian penulis tentang “Nilai-Nilai *Therapeutik* Puasa Senin Kamis Mewujudkan Kesehatan Mental Dalam Bimbingan Konseling Islam”, maka penulis dalam hal ini akan membuat kesimpulan dengan rumusan masalah yang ada. Dalam hal ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

Puasa Senin Kamis yang dilaksanakan dapat menyembuhkan atau menghilangkan gangguan mental yaitu: mengendalikan diri seperti emosi, perasaan, pikiran dan tingkah laku. Dengan puasa Senin Kamis maka seseorang akan semakin meningkatkan kepercayaan dan mampu mengendalikan diri seperti; marah, panas hati, gelisah, takut dan lain-lain. Selain itu Puasa Senin Kamis sangat penting untuk mengatasi gangguan mental, baik untuk penyembuhan, pencegahan, dan pembinaan.

#### **B. Saran**

1. Kepada para pembaca alangkah baiknya kalau puasa dijadikan suatu kebutuhan, karena puasa merupakan salah satu ibadah yang banyak manfaat (hikmah), keutamaan (fadilah), dan keajaiban (berkah) yang luar biasa bagi yang siapapun yang menjalankannya sesuai syari'at. Berdoalah setiap senin dan kamis setelah berpuasa atau waktu berbuka, sebab waktu tersebut benar-

benar istimewa bagi siapapun yang meminta sesuatu kepada Allah Swt. Apa bila hal ini benar dilakukan dalam kehidupan insyaallah seseorang akan terhindar dari berbagai masalah dan gangguan kejiwaan.

2. Kepada para akademisi yang berminat melakukan penelitian pada topik yang sama, hendaklah mampu menggali dan mengembangkan penelitian ini dari sisi yang lain dengan pembahasan yang lebih menarik.

### C. Kata Penutup

Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis haturkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayat, serta kesehatan kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan segala kemampuan yang ada.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa yang tertera di dalam skripsi ini merupakan kadar kemampuan penulis. Sebagai insan yang biasa tidak terlepas dari kekurangan dan kekhilafan. Untuk itu kritik serta saran akan mempunyai arti penting dalam rangka penyempurnaan penulis skripsi ini, sebagai upaya pengembangan bagi khasanah keilmuan Islam, khususnya dalam jurusan Bimbingan dan Konseling Islam.

Akhirnya penulis cukupkan penulisan skripsi ini dengan harapan semoga Allah SWT merdhai dan dapat menjadikan manfaat bagi penulis pada khususnya dan pembaca pada umumnya serta bermanfaat bagi pengembangan khasanah keilmuan Islam Amin

**DAFTAR PUSTAKA**

- Abdur Raijhim dan Pathoni, *Syariat Islam, Tafsir ayat-ayat Ibadah*, Rajawali Press, 1987.
- Ahmad Syahairul Alim, *Keajaiban Puasa Senin Kamis*, Belanoor: PTNiaga Swadaya, 2010.
- Ainur Rahim Faqih, *Bimbingan dan Konseling Dalam Islam*, Yogyakarta: UII Press, 2001.
- Amirulloh Syarbini, *Inilah Alasan Rasulullah SAW Menganjurkan Puasa Sunah*, Bandung: Ruang Kata, 2012.
- Aprianto, *Pengaruh Puasa Ramadhan dengan Pengendalian Emosional Mahasiswa*, skripsi, fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
- Aulia, *Agama dan Kesehatan Jiwa*, Jakarta: Bulan Bintang, 1980.
- Fitria ningsih, *Hubungan Antara Puasa Senin Kamis dengan Pengendalian Emosi Santri Pondok Pesantren Nurussalam Krapak Yogyakarta*, skripsi, fakultas dakwah jurusan Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Tahun 2008.
- H. Amirulloh Syarbini, *Inilah Alasan Rasulullah SAW mengajurkan Puasa Sunah*, Bandung: Ruang Kata, 2012.
- Hallen A, *Bimbingan dan Konseling*, Jakarta: Ciputat Pers, 2002.
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Yogyakarta: Yayasan Insani Kamil, 2001
- Hasan Muhammad Ayyub, *Puasa dan Iktikaf Dalam Islam*, Jakarta: Bumi Aksara, 1996.

Hibana S. Rahman, *Bimbingan dan Konseling Pola 17*, Yogyakarta: UCY Press, 2003.

Hidayah, *Menguak Puasa Senin Kamis*, Yogyakarta: Syafa Media, 2013.

Husen Madhal dkk, *Hadis BKI*, Yogyakarta: CV Amanah, 2008.

Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Yogyakarta: Mitra Pustaka, 2004.

James Drever, *Kamus Psikologi*, Jakarta: Bima Aksara, t.t.

Kartini Kartono, *Hygiene, Mental dan Kesehatan Mental Dalam Islam*, Bandung: Mandar Maju, 1989.

Koenjoroningrat, *Pengantar Ilmu Antropologi*, Jakarta: Aksara Baru, 1980.

M. Arifin, *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan dan Penyuluhan Agama*, Jakarta: Bulan Bintang, 1979.

M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling dan Psikoterapi Islam*, Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.

M. Solihin, *Terapi sufisti: penyembuhan penyakit kejiwaan perspektif tasawuf*, Bandung: Pustaka Setia, 2004.

M. Yusuf Abdurrahman, *Akibat-akibat Fatal Meremehkan Puasa Senin Kamis*, Yogyakarta: Diva Press, 2013.

M. Sholeh dan Imam Musbikin, *Agama Sebagai Terapi: Telaah Menuju Ilmu Kedokteran Holistik*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005.

Mahmud Abdul Latif Uwaidhah, *Tuntunan Puasa Berdasarkan Qur'an dan Hadits*, Bogor: Pustaka Thariqul Izzah, 2011.

- Moelijono Notoedirdjo & Latipun, *Kesehatan Mental*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, 1999.
- Muhammad Ali, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Jakarta: Pustaka Amani, t.t.
- Musahadi HAM, *Evaluasi Konsep Sunah*, Semarang: Aneka ilmu, 2000.
- Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Jakarta: Gema Insani, 2005.
- Nuraeni, *Makna Puasa Bagi Santri As-salafiyah Mlangi Nogotirto Sleman Yogyakarta*, Skripsi, fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2004.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek Alfabeta* , Bandung: 2004.
- Sri Widaryati, *Hubungan Puasa Dengan Konsentrasi Belajar*, Skripsi fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2002.
- Syamsul Yusuf dan A. Juntika Nurihsan, *Landasan Bimbingan dan Konseling*, Bandung: Kerjasama Program Pascasarjana Universitas Pendidikan Indonesia Dengan PT Remaja Rosdakarya, 2005.
- T.M.Hasbi Ashiddiqi, dkk, *Al-qur'an dan terjemahnya*, Madinah, tt.
- Tohari Musnamar, *Dasar-Dasar Konseptual Bimbingan Dan Konseling Islam*, Yogyakarta: UII Press,1992.
- Winarno Surachmad, *Pedoman Penyelidikan Dalam Risearch, Pengantar Metodologi Ilmiah*, Bandung:Badan penerbit ikip,1968.
- Winarno Surakhmad, *Pengantar Penelitian Ilmiah*, Bandung: Tarsito, 1994.

Zakiah Darodjat, *Peran Agama dalam Kesehatan Mental*, Jakarta: Gunung Agung, 1978.

Zakiah, *Ilmu Fiqih Jilid 1*, ( Yogyakarta: Dana Bakti Wakaf, 1995.

