

**PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI PERSPEKTIF
KESEHATAN MENTAL**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat Dalam Rangka Meraih Gelar
Sarjana Sosial Islam (S.Sos.I)

Disusun oleh:

CHAIRUL HANA ROSITA
NIM : 02221292

Dosen Pembimbing:

Dra.Nurjannah,M.Si.
NIP: 150232932

**BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2009**

NOTA DINAS PEMBIMBING
Dra. Nurjanah, M.Si

Yogyakarta, 3 Desember 2008

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Sesudah melakukan beberapa kali bimbingan, baik dari segi isi, bahasa, maupun teknik penulisan dan setelah membaca skripsi mahasiswa tersebut di bawah ini :

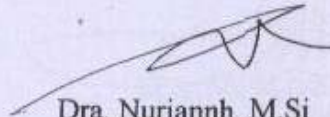
Nama : Chairul Hana Rosita
NIM : 02221292
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Judul Skripsi : **PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI PERSPEKTIF
KESEHATAN MENTAL**

Maka, selaku pembimbing kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah layak diajukan untuk dimunaqasyahkan.

Demikian, mohon maklumi adanya.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb

Pembimbing



Dra. Nurjannah, M.Si
NIP. 150232932



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

PENGESAHAN SKRIPSI/TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.02/DD/PP.00.9/207/2009

Skripsi/Tugas Akhir dengan judul:

**PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI
PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL**

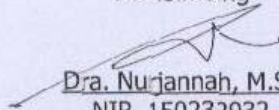
Yang dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Chairul Hana Rosita
NIM : 02221292
Telah dimunaqasyahkan pada : Selasa, 27 Januari 2009
Nilai Munaqasyah : B +


dan dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga

TIM MUNAQASYAH :

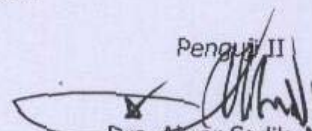
Pembimbing


Dra. Nurjannah, M.Si.
NIP. 150232932

Penguji I


Drs. M. Husen Madhal, M.Pd.
NIP.150179408

Penguji II


Drs. Abror Sodik, M.Si.
NIP. 150240124


Yogyakarta, 13 Februari 2009

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Dakwah

DEKAN




Prof. Drs. H. Bahri Ghazali, MA
NIP. 150220788

HALAMAN MOTTO

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ
لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

Artinya : " Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa." (Q.S.Al-Baqarah 183)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua kandung Bapak Hamid dan Ibu Suparmi di rumah Jatimulyo, Yogyakarta serta mertua saya Bapak Tarwandi dan Ibu Sri Sudjijah,A.Md, di Turi, Sleman yang telah memberikan doa dan dukungannya..
2. Suami tercinta, Sah Iskandar,S.Sos.I, yang telah memberikan segala doa dan dukungan.

ABSTRAK

Chairul Hana Rosita. Puasa dan pengendalian diri perspektif kesehatan mental. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga 2009. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis tentang puasa dan pengendalian diri dalam perspektif kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah keilmuan psikoterapi Islam serta dapat digunakan oleh konselor, psikoterapis untuk membantu klien dalam menyelesaikan problem yang dialami oleh klien.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif atau penelitian kepustakaan tentang aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa, dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa dan perspektif kesehatan mental tentang puasa dan pengendalian diri. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan literature (kepustakaan) yang terdiri sumber data primer dan sekunder.

Adapun hasil penelitiannya: **Pertama.** Aspek-aspek pengendalian diri dalam ibadah puasa, yaitu: Puasa untuk meredam amarah, puasa melatih kesabaran, puasa meningkatkan kecerdasan emosional dan puasa untuk membentuk kematangan diri (konsistensi dan kejujuran). **Kedua.** Adapun dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa yaitu: Hakekat puasa adalah mengendalikan hawa nafsu, puasa mempunyai muatan yang berisikan latihan kesabaran, ketekunan dan usaha untuk menahan diri dari berbagai kemungkinan terjebak dalam dosa dan maksiat, puasa merupakan pendidikan bagi hati sanubari manusia.

Ketiga. Perspektif kesehatan mental tentang puasa dan pengendalian diri. Hal ini puasa mempunyai tujuan yang luhur dan suci. Maka dari itu pengendalian diri dalam perspektif kesehatan mental, manusia dituntut untuk dapat mengendalikan diri dari tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan di sekitar. Ini sesuai firman Alloh SWT, Q.S. Rum:41. Maka dapat ditarik kesimpulan antara puasa dan pengendalian diri, bila dikaji mendalam puasa adalah pengendalian diri (self control). Jadi orang yang sehat jiwanya adalah orang yang dapat menguasai dan mengendalikan diri terhadap dorongan yang datang dari dalam maupun luar dirinya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT Tuhan seru sekalian alam, karena dengan limpahan Rahmat-Nya penulis akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental".

Iringan shalawat dan lantunan salam, senantiasa terlimpah curah kepada sang revolusioner akbar Nabi agung Muhammad SAW, semoga kucuran syafaat kelak kita dapatkan laksana simphony yang indah.

Terlepas dari hasil yang diperoleh, skripsi ini merupakan wujud dari tanggung jawab dan proses pengembaraan serta pergulatan intelektualitas selama menempuh pendidikan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Dakwah, Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI). Skripsi ini pula sebagai persembahan penulis kepada kedua orang tua dan suami atas penantian panjang mereka selama ini.

Menyelesaikan skripsi, sungguh sebuah perjalanan panjang dan berliku yang memberikan banyak pelajaran kepada penulis untuk selalu menundukkan kepala bahwa skripsi ini sarat dengan kekurangan dan jauh dari kesempurnaan dan menghargai segala proses yang ada bahwa hidup bukanlah persaingan. Bukanlah persoalan kalah atau menang, melainkan hidup adalah sajadah panjang

sebagai wahana pengabdian kepada-Nya melalui setiap jalan dan proses yang masing-masing telah ditentukan. Inilah kiranya hakikat misi dakwah yang sesungguhnya.

Selanjutnya, penulis haturkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada orang-orang yang telah memberikan kontribusi besar terhadap penyusunan skripsi ini. Mereka diantaranya adalah:

1. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA., selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Nailul Falah, S.Ag, M.Si, selaku ketua jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam, terimakasih atas perhatiannya.
3. Ibu Dra. Nurjannah, M.Si, selaku pembimbing skripsi ini. Terima kasih atas saran, bimbingan, perhatian dan pengertiannya selama proses penulisan skripsi ini.
4. Dan semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan skripsi.

Semoga Allah SWT memberi balasan atas semua doa, dukungan, bimbingan, yang telah diberikan kepada penulis, sehingga penulisan skripsi dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Penegasan Judul	1
B. Latar Belakang Masalah.....	4
C. Rumusan Masalah.....	12
D. Tujuan Penelitian.....	13
E. Kegunaan Penelitian	13
F. Telaah Pustaka	14
G. Kerangka Teoritik.....	16
H. Metode Penelitian	26
I. Sistematika Penulisan	27
BAB II KAJIAN UMUM TENTANG PUASA	
A. Tinjauan Terhadap Kewajiban Ibadah Puasa	30
B. Aturan Baku Pelaksanaan Ibadah Puasa	34

C. Syarat dan Rukun Puasa	38
D. Hal-Hal Yang Membatalkan Puasa.....	39
E. Jenis-Jenis Puasa	40
F. Klasifikasi Puasa	42
G. Manfaat Puasa	43
H. Keistimewaan Puasa	45
I. Ihsan Dan Itqan Dalam Puasa	46
BAB III ASPEK-ASPEK PENGENDALIAN DIRI DALAM	
 IBADAH PUASA	
A. Aspek-Aspek Pengendalian Diri Yang Terkandung Dalam Ibadah Puasa	49
B. Pembahasan Macam-Macam Aspek Pengendalian Diri Dalam Ibadah Puasa	50
BAB IV DINAMIKA KERJA ASPEK-ASPEK	
 PENGENDALIAN DIRI DARI IBADAH PUASA	
A. Macam-Macam Dinamika Kerja Aspek Pengendalian Diri Dalam Ibadah Puasa	57
B. Pembahasan Dinamika Kerja Aspek-Aspek Pengendalian Diri Dari Ibadah Puasa	58
BAB V PERSPEKTIF KESEHATAN MENTAL TENTANG	
 PUASA DAN PENGENDALIAN DIRI	
A. Kajian Tentang Nilai-Rohaniah Dalam Puasa	62
B. Pengendalian Diri dalam Perspektif Kesehatan Mental	67

C. Keterkaitan Antara Puasa dan Pengendalian Diri	
Perspektif Kesehatan Mental	73
BAB VI PENUTUP	
A. Kesimpulan	81
B. Saran	83
C. Kata Penutup	84
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Untuk menghindari adanya salah interpretasi dalam memahami judul skripsi ini, yakni “Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental”, maka perlu kiranya penulis menjeaskan pengertian tersebut:

1. Puasa

Secara bahasa puasa berarti menahan diri dari segala sesuatu.¹ Pengertian lain menjelaskan bahwa puasa adalah menahan diri dari sesuatu yang membatalkan, satu hari lamanya dari terbit fajar sampai terbenam matahari dengan niat dan beberapa syarat.²

Sedangkan definisi puasa menurut istilah adalah menahan diri, berpantang atau mengendalikan diri dari makan, minum dan bercampur dengan isteri atau suami yang didahului dengan niat dari terbit fajar sampai matahari tenggelam. Dari pengertian ini menunjukkan dua hal, *pertama*, menahan nafsu makan, minum dan aktivitas seksual pada siang hari, sebagai syarat minimal puasa. *Kedua*, puasa harus disertai dengan niat yang ikhlas. Puasa yang sempurna adalah meninggalkan

¹ Jemen Musfah, *Risalah Puasa, Menjadikan Bulan Ramadhan Sebagai Bulan Penuh Pahala*, (Yogyakarta: Hijrah, 2004), hlm.22

² H. Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam* (Jakarta: Attahiriyah, 1954) hlm.216

hal-hal yang tercela dan tidak melakukan hal-hal yang dilarang oleh agama.³

Pengertian puasa yang dimaksud dalam skripsi ini adalah menahan dan mengendalikan diri dari memenuhi potensi-potensi dasar kehidupan manusia, terutama kebutuhan makan minum dan aktivitas seksual di siang hari, serta mengendalikan diri dari sifat-sifat tidak terpuji dan meneladani sifat-sifat Allah SWT.

2. Pengendalian Diri

Pengendalian diri adalah menahan diri atau menjaga dari sesuatu yang bersifat merugikan atau negatif. Pengendalian diri dapat dicapai dengan mencurahkan segala usaha, kekuatan dan kemampuan dengan penuh kesungguhan dalam menahan atau menjaga diri dari musuh yang ada dalam diri sendiri, yang berupa kecenderungan atau dorongan dari rohani dan jasmani, serta dorongan yang disebabkan oleh hawa nafsu yang hendak menjerumuskan manusia dari perbuatan tidak terpuji.⁴

Jadi, yang dimaksud pengendalian diri dalam skripsi ini adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang dalam menahan dan menjaga diri dalam perbuatan-perbuatan yang merugikan dirinya sendiri dan orang lain, baik itu yang bersifat jasmaniah maupun rohaniah. Dengan

³ Jalaluddin Rakhmat, *Madrasah Ruhaniah Berguru pada Ilahi di Bulan Suci*, (Bandung: Mizan Media Utama, 2005), hlm.33

⁴ Moh. Ardani, *Al-Qur'an dan Sufisme Mangkunegaran IV*, (Yogyakarta: Bina Bhakti Waqaf, 1995) hlm.287

melaksanakan puasa seseorang dapat berusaha untuk lebih bisa mengendalikan diri.

3. Kesehatan Mental

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 problem-problem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertimbangan batin (konflik).⁵

Selain itu, kesehatan mental dapat pula didefinisikan sebagai terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).⁶

Pengertian lain tentang kesehatan mental perspektif psikologi Islami, 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 lingkungannya berlandaskan

⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, (Yogyakarta; Yayasan Insan Kamil, 2001) hlm.132

⁶ Dr. Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1983), hlm.13

keimanan dan ketaqwaan, serta betujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagian dunia dan akhirat.⁷ Maka dapat dijelaskan maksud dari kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan atau keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan untuk menyelesaikan masalah yang timbul dalam dirinya maupun luar dirinya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan untuk mencapai kebahagiaan hidup yang bermakna di dunua dan akhirat.

Maka dengan itu penulis bermaksud ingin mengetahui aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa. Dan juga ingin mengetahui dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa, serta perspektif kesehatan mental tentang puasa dan pengendalian diri.

B. Latar Belakang Masalah

Di antara karakteristik penting yang terdapat ada hewan dan manusia adalah adanya berbagai dorongan psikologis dan kebutuhan-kebutuhan fisiologis. Dorongan ini berhubungan dengan kebutuhan-kebutuhan tubuh dan kekurangan atau hilangnya keseimbangan yang terjadi dalam jaringan-jaringan tubuh. Dorongan-dorongan ini mengarahkan tingkah laku individu pada tujuan-tujuan untuk bisa memnuhi berbagai kebutuhan-kebutuhan fisiologis dan dorongan

⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Op.Cit. hlm 133

psikologis atau menutupi kekurangan yang terjadi pada jaringan-jaringan tubuh dan mengendalikannya pada keseimbangan yang ada sebelumnya.

Ditinjau dari sisi fisiologis, ada bermacam hal yang dapat menyebabkan keseimbangan dalam tubuh bisa menjadi goyah. Misalnya, kurangnya zat-zat makanan dalam darah, sedikit air dalam jaringan tubuh, dan kelelahan yang melebihi batas. Oleh karena itu, berbagai dorongan yang muncul dimanfaatkan untuk mengembalikan tubuh pada keseimbangan sebelumnya.

Jadi tubuh manusia dan hewan mempunyai kecenderungan alamiah untuk memelihara suatu kadar keseimbangan dalam dirinya. Jika dalam jangka waktu tertentu seseorang tidak makan dan minum, maka keseimbangan di dalam tubuh orang itu akan mulai goyah. Secara spontan timbullah dorongan yang menuntut dia untuk segera melakukan tindakan yang diperlukan guna mengembalikan tubuh ke dalam keseimbangan semula. Kegiatan semacam ini sesuai dengan prinsip *hemeostatis*⁸, yang merupakan prinsip yang terdapat dalam setiap tingkah laku.

Kegiatan semacam ini secara instinktif (naluriah) ada dalam diri manusia dan hewan. Hal ini sesuai dengan teori Darwin yang mengatakan bahwa tidak terdapat perbedaan jelas antara manusia dan binatang. Sehingga dalam menerangkan perilaku manusia digunakan teori naluri, di

⁸ Prinsip hemeostatis adalah kecenderungan tubuh untuk mempertahankan / memelihara lingkungan internal yang konstan. Lapar dan dahaga dapat dianggap sebagai mekanisme hemeostatis karena lapar dan dahaga memprakarsai perilaku yang memulihkan keseimbangan subsatnsi-subsatansi tertentu dalam darah. (Rita L. Atkiston dan Richard C. Atkinson, *Pengantar Psikologi*, terj. Nurdjannah Taufik dan Agus Dharma, (Jakarta: Erlangga, 1083), hlm.7-8

mana setiap kekuatan biologis bawaan yang mempengaruhi organisme untuk berlaku dengan cara tertentu dalam keadaan yang tepat.⁹ Pandangan mekanistik ini berpendapat bahwa perbuatan timbul dari kekuatan internal atau eksternal, di luar kontrol manusia itu sendiri. Hobbes menyatakan bahwa apapun alasan yang diberikan seseorang untuk perilakunya, sebab-sebab terpendam dari semua perilaku itu adalah kecenderungan untuk mencari kesenangan dan menghindari kesusahan.¹⁰

Sementara ditinjau dari sisi psikologis, jiwa yang tidak tenteram karena gelisah, stres dan sebagainya dapat berakibat pada terganggunya sistem kontrol emosi. Maka tidak heran, jika orang yang terlalu stres menanggung beban pikiran cenderung lebih posesif dan temperamental. Hal ini bisa jadi diakibatkan oleh tekanan psikologis yang berat sehingga sulit untuk mengendalikan diri.

Oleh karena itu, insting adalah sejumlah energi psikis, kumpulan dari semua insting-insting yang dipergunakan oleh keseluruhan dari energi psikis yang dipergunakan oleh kepribadian. Dalam hal ini, Freud membagi kepribadian manusia menjadi tiga sistem aspek, yaitu:

1. *Das Es (The Id)*, yaitu aspek biologis
2. *Das Ich (The ego)*, yaitu aspek psikologis
3. *Das Uber Ich (The Super Ego)*, yaitu aspek sosial.¹¹

⁹ *Ibid*, hlm. 7

¹⁰ *Ibid*, hlm.6

¹¹ Sumadi Suryabrata, *Psikologi Kepribadian*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1998), hlm.124

Ketiga aspek itu masing-masing mempunyai fungsi, sifat, komponen, prinsip kerja, dan dinamika sendiri-sendiri. Namun ketiganya berhubungan erat sehingga sukar untuk memisahkan pengaruhnya terhadap tingkah laku manusia. Tingkah laku selalu merupakan hasil kerjasama dari ketiga aspek-aspek itu.

Das Es berisi hal-hal yang dibawa sejak lahir, termasuk insting-insting, yang kemudian menggerakkan *Das Ich* dan *Ueber Ich*. Misalnya ketika seseorang merasa lapar, maka timbullah insting untuk makan secara spontan pada dataran *Das Es*. Jika insting tidak segera terpenuhi, energi psikis di dalam *Das Es* dapat mengikat sehingga menimbulkan ketegangan. Sehingga menimbulkan perasaan tidak enak yang tidak dapat dibiarkan oleh *Das Es*. Karena itu *Das Es* perlu segera mereduksi energi itu untuk menghasilkan rasa tidak enak itu. Jadi, yang menjadi pedoman dalam berfungsinya *Das Es* adalah menghindarkan diri dari ketidakenakan dan mengejar keenakan.

Untuk memenuhi kebutuhan itu, diperlukan sistem lain yaitu *Das Ich*. Sebagai contoh, Orang yang lapar tidak dapat kenyang hanya membayangkan makanan saja. Dalam hal ini tugas *Das Ich* untuk merealisasikan keinginan-keinginan itu ke alam kenyataan dengan merencanakan di mana dia akan makan, atau bagaimana cara memenuhinya dan sebagainya. Jadi peran utama *Das Ich* ialah menjadi perantara antara kebutuhan instingnya dengan keadaan lingkungan, demi kepentingan adanya organisme.

Sedangkan *Das Ueber Ich* berfungsi menentukan apakah sesuatu itu benar atau salah, pantas atau tidak, susila atau tidak susila. Dengan demikian pribadi dapat bertinak sesuai dengan moral masyarakat. Namun tidak jarang *Das Es* bertentangan dengan *Das Ueber Ich*. Dalam keadaan seperti ini *Das Ich* berperan sebagai pemersatu pertentangan-pertentangan *das Es* dan *das ueber Ich*.

Konsep serupa juga dapat ditemukan dalam ajaran islam. Di mana *Id (Das es)* digambarkan sebagai nafsu amarah. Menurut Abd. Al-Karim al-Jali disebut nafsu amarah karena sesuai dengan apa-apa yang datang kepada nafsu ini. Di antaranya pemenuhan syahwat untuk mencari kenikmatan hewani dengan tidak menghiraukan adanya perintah dan larangan.¹² Al Jurjani mengatakan bahwa nafsu amarah adalah nafsu yang cenderung mengikuti kepada tabiat badaniah dan menyuruh menikmati kelezatan-kelezatan dan keinginan-keinginan syahwat yang bersifat *psychis* dan menarik serta membawa hati kepada jurang kehinaan. Oleh karena itu nafsu amarah merupakan tempat dan sumber akhlak yang buruk.¹³

Sedangkan *super ego* yang diartikan sebagai pengawas bertindak untuk menghadapi dorongan-dorongan serta mengarahkan ke arah yang baik. Dan Brown menyebutnya sebagai kritikus tertinggi bagi akhlaq.¹⁴ Dalam Islam *super ego* ini disama artikan dengan keimanan. Dengan adanya unsur keimanan dalam diri manusia, maka setiap dorongan hawa

¹² Moh. Ardani, *Al-Qur'an dan Sufisme Mangkunegaran I, Op.Cit*, hlm.271

¹³ Jurjani, *Kitab Al-Ta'rifat, Maktabah Lubnan* (Beirut,1969)hlm.263

¹⁴ Moh. Ardani, *Al-Qur'an dan Sufisme Mangkunegaran IV,Op.Cit*, hlm. 271

nafsu yang akan membawa kepada kehinaan akan dihalangi agar tidak direalisasikan dalam bentuk tingkah laku yang buruk atau akhlak yang tercela.

Imam Al-Ghazali mengatakan Akhlak adalah suatu keadaan yang tertanam dalam jiwa, beberapa keinginan kuat yang melahirkan perbuatan secara langsung dan berturut-turut tanpa memerlukan pemikiran-pemikiran, keadaan jiwa itu, adakalanya merupakan sifat alami yang didorong oleh fitrah manusia. Suasana jiwa, adakalanya disebabkan oleh adat istiadat. Misalnya, orang yang membiasakan berkata benar secara terus-menerus, maka jadilah suatu saat akhlak yang tertanam dalam jiwa. Akhlak di sini mencakup perbuatan lahir maupun bathin. Dalam hal ini Allah berfirman dalam Al-Qur'an surat Al-A'raf ayat 33:

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ
الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزَّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا
نَعْمُونَ

Artinya : " Katakanlah: "Tuhanku Hanya mengharamkan perbuatan yang keji, baik yang nampak ataupun yang tersembunyi, dan perbuatan dosa, melanggar hak manusia tanpa alasan yang benar, (mengharamkan) mempersekutukan Allah dengan sesuatu yang Allah tidak menurunkan hujjah untuk itu dan (mengharamkan) mengada-adakan terhadap Allah apa yang tidak kamu ketahui." ¹⁵

Ayat di atas menyatakan bahwa Allah mengharamkan segala perbuatan keji, baik yang nampak maupun yang tersembunyi dalam batin

¹⁵ Q.S Al-A'raf (7) : 33

manusia. Rohani manusia sebagaimana jasmaninya dapat pula terkena penyakit. Bahkan penyakit rohani lebih membahayakan. Jika penyakit rohani manusia itu telah mencapai puncaknya, maka terjadilah “Krisis Akhlak”. Krisis akhlak adalah keadaan genting di mana akhlak telah sangat rusak sehingga menyebabkan terjadinya kemerosotan moral dalam kehidupan manusia.¹⁶

Allah telah mewajibkan kepada umat Islam untuk menunaikan ibadah puasa. Sebagaimana tertuang dalam Al-Qur’an surat Al-Baqarah 183:

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

Artinya : ” Hai orang-orang yang beriman, diwajibkan atas kamu berpuasa sebagaimana diwajibkan atas orang-orang sebelum kamu agar kamu bertakwa.”¹⁷

Dari ayat tersebut, dapat disimpulkan bahwa Allah SWT memerintahkan kepada umat islam untuk berpuasa, sebagaimana umat terdahulu yang telah terbiasa berpuasa. Tujuannya tidak lain untuk mencapai derajat taqwa. Definisi taqwa disini sangat luas, bahwa unsur kataqwaan itu sendiri di antaranya adalah memperoleh ketentraman hidup dengan mampu mengendalikan diri dari perbuatan keji dan tercela.

Dari sinilah dapat terlihat suatu keunikan ibadah puasa yang diwajibkan Allah SWT kepada seluruh umat Islam. Orang yang berpuasa

¹⁶ *Ibid*, hlm.273

¹⁷ Q.S Al-Baqarah (2) : 183

memiliki kepekaan yang tinggi untuk menahan diri dari dorongan instinktif seperti makan, minum dan tidak melakukan aktivitas seksual sejak terbit fajar sampai terbenamnya matahari. Selain itu, orang yang berpuasa juga dianjurkan untuk bersikap lebih sabar dan menghindari marah.

Hal ini terjadi karena ibadah puasa didasari oleh niat yang tulus ikhlas, semata-mata karena Allah SWT. Bahkan puasa ini akan menjaga diri manusia dari dorongan hawa nafsu yang mengajak pada perbuatan tercela pada saat dia sendirian ataupun bersama orang lain. Jika manusia telah mampu mengendalikan hawa nafsu yang tercela, maka ia akan memperoleh ketenangan hidup. Ketenangan hidup merupakan kondisi hidup dengan keadaan rohani (pikiran, perasaan dan kehendak) yang tidak gelisah, tidak kacau, aman dan tenteram. Keadaan diri seseorang yang hidup dalam ketenangan, juga akan membawa suasana tenang, aman dan tenteram bagi masyarakat sekitar.¹⁸ Dengan adanya ketenangan hidup, maka mental yang sehat dapat diraih. Inilah implikasi puasa bagi kesehatan mental manusia.

Pengendalian diri dari dapat mendidik manusia untuk mempunyai kehendak yang kuat, dan kemauan yang teguh. Bukan hanya hawa nafsu saja yang mampu dikendalikan, tetapi juga perilaku dalam kehidupan dalam melaksanakan tanggung jawab dan kewajibannya. Sebagaimana kesabaran dalam menahan lapar, haus dan mencegah hawa nafsu, puasa

¹⁸ Moh. Ardani, *Al-Qur'an dan Sufisme Mangkunegaran IV*, Op.Cit, hlm. 265

juga mendidik manusia bersabar dalam menanggung beratnya upaya memperoleh rizki, menderitanya jatuh sakit dan sebagainya.

Dewasa ini, kita sering melihat betapa perilaku manusia tidak lagi mencerminkan sikap dan perilaku manusia yang selayaknya. Pertikaian di mana-mana, saling fitnah dalam berebut kekuasaan, moralitas manusia yang semakin rusak, adalah beberapa bukti nyata bahwa manusia telah kehilangan kemampuan untuk mengendalikan hawa nafsunya. Puasa dapat menjadi alternatif terapi yang ditawarkan oleh Islam agar manusia mampu mengendalikan hawa nafsu yang tertanam dalam segala perilakunya.

Berdasarkan alasan-alasan tersebut di atas, maka penulis bermaksud untuk meneliti secara lebih mendalam tentang implikasi ibadah puasa bagi kemampuan pengendalian diri ditinjau dari perspektif kesehatan mental. Penelitian ini akan dipaparkan secara detail dalam skripsi ini yang berjudul “ Puasa Sebagai Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental”.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dalam penelitian ini akan dibatasi untuk menjawab beberapa rumusan masalah, di antaranya adalah:

1. Aspek-aspek pengendalian diri apa saja yang terkandung dalam ibadah puasa?

2. Bagaimana dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa?
3. Bagaimana perspektif kesehatan mental terhadap puasa dan pengendalian diri?

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa.
2. Untuk mengetahui dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam pelaksanaan ibadah puasa.
3. Untuk mengetahui pandangan kesehatan mental terhadap puasa dan pengendalian diri.

E. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan manfaat yang baik bagi beberapa kalangan, di antaranya adalah:

1. Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menambah khasanah keilmuan Psikoterapi Islam.
2. Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh Konselor, Psikoterapis untuk membantu klien dalam menyelesaikan problem yang dialami oleh klien.

F. Telaah Pustaka

Penelitian tentang puasa telah banyak dilakukan, dan buku-buku yang membahas tentang puasa juga telah banyak diterbitkan. Penelitian tentang puasa pernah dilakukan oleh Ade Irawan dalam skripsinya berjudul "*Puasa Enam Hari Pada Bulan Syawal Dalam Kitab At-Tis'ah*". Hasil penelitiannya berhasil mengungkap dan menguraikan validitas hadith-hadist tentang puasa enam hari pada bulan syawal dan mengetahui kualitas atau nilai kesahihan matan hadist serta nilai hadist-hadist tentang puasa enam hari bulan syawal.

Penelitian yang lain tentang puasa pernah dilakukan oleh Sri Astutik Zuliyanti dalam skripsinya berjudul "*Manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan mental (Studi pemikiran Imam Musbikin)*". Hasil penelitiannya mengungkapkan bahwa puasa memiliki manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik dan psikis. Manfaat puasa bagi kesehatan fisik antara lain:

1. Mencegah penyakit jantung
2. Penambahan sel darah putih
3. Menghindarkan penyakit kanker
4. Menghindarkan penyakit diabetes, dan
5. Mengurangi pengaruh kecanduan rokok

Sedangkan manfaat puasa bagi kesehatan psikis antara lain:

1. Meningkatkan ketaqwaan kepada Allah SWT
2. Memupuk kepedulian sosial
3. Meredam marah

4. Meningkatkan kecerdasan.¹⁹

Adapun buku-buku yang mengupas tentang puasa di antaranya adalah buku yang berjudul “ *Risalah Puasa* ” karangan Jejen Musfah. Dalam buku ini diuraikan tentang faedah puasa yang diharapkan mampu melahirkan keimanan kepada Allah SWT yang telah menciptakan alam raya ini.²⁰

Jalaludin Rakhmat juga membahas tentang puasa dalam salah satu bukunya, yaitu “*Madrasah Rohani Berguru Pada Illahi di Bulan Suci*”. Buku tersebut membahas tentang fungsi puasa sebagaimana madrasah yang mendidik bathin kita untuk menajamkan mata bathin kita agar dapat menembus tirai kegaiban. Menurut Jalaluddin Rahmat, puasa adalah “akademi” yang melatih kita untuk menerbangkan rohani kita agar bisa hinggap dalam pengakuan kasih sayang Tuhan.²¹

Dari beberapa penelitian dan buku-buku yang telah menurut subjektivitas penulis belum ada yang membahas tentang puasa dikaitkan dengan pengendalian diri ditinjau dalam perspektif kesehatan mental. Tema ini masih sangat menarik untuk dikaji karena hingga saat ini masih banyak manusia yang melakukan puasa, tetapi hanya mampu menahan lapar, haus dan menghindari aktivitas seksual di siang hari saja. Sementara hati, pikiran, ucapan, sikap dan perbuatannya belum terkendalikan. Diharapkan dengan penelitian ini, akan menambah informasi yang lebih

¹⁹ Sri Astutik Zuliyanti, Skripsi : *Manfaat puasa bagi kesehatan fisik dan mental (Studi pemikiran Imam Musbikin)*, (Yogyakarta: Fak Dakwah UIN Sunan Kalijaga, 2006) hlm.

²⁰ Jejen Musfah, *Op.Cit.* hlm

²¹ Jalaluddin Rahmat, *Op.Cit.* hlm

lengkap tentang kajian puasa, khususnya dengan menggunakan analisa kesehatan mental.

G. Kerangka Teoritik

1. Tinjauan tentang Puasa dan Pengendalian Diri

Manusia dalam pandangan Islam, tersusun dari dua unsur yaitu jasmani dan rohani. Secara jasmaniah, tubuh manusia berasal dari materi dan mempunyai kebutuhan hisab kebendaan. Sedangkan secara rohaniah, tubuh manusia bersifat immaterial dan mempunyai kebutuhan spritual. Jasmani manusia menjadi mediator tempat bersarangnya hawa nafsu, sehingga dapat terbawa pada kejahatan. Sementara rohani yang berasal dari unsur yang suci, maka akan selalu mengajak pada kesucian.

Dalam Islam, manusia sangat memerlukan pelatihan rohani dalam bentuk ritual ibadah. Tujuannya agar manusia selalu ingat kepada Sang penciptanya, Allah SWT dan senantiasa mendekatkan diri kepadanya. Keadaan yang senantiasa dekat pada Tuhan dapat mempertajam rasa kesucian yang senantiasa menjadi rem bagi hawa nafsu manusia.²²

Puasa merupakan suatu ibadah yang dapat memberikan latihan dan pendidikan pada jasmani dan rohani manusia. Latihan ini akan sangat nampak dalam aspek pengendalian diri dari hawa nafsu yang mnegajak pada perbuatan tidak terpuji.

²² Moh. Ardani, *Al-Qur'an dan Sufisme Mangkunegaran IV, Op.Cit*, hlm. 246

Hal ini sesuai dengan konsep puasa yang digunakan oleh Prof.Dr.Ardani (1995 : 252) yang menyebutkan bahwa orang yang berpuasa, menahan nafsu makan, minum dan syahwat dalam jarak waktu yang telah ditentukan. Disamping itu, ia juga harus menahan diri dari tingkah laku dan perbuatan yang tercela. Menahan nafsu-nafsu tersebut merupakan latihan spiritual yang akan mempertajam rasa kesucian dan rasa moral. Orang yang berpuasa dianjurkan untuk memperbanyak kebajikan, menyantuni fakir miskin dan orang yang lemah lainnya. Latihan jasmani dan rohani di sini tampaknya terpadu menjadi satu dalam usaha memelihara kesucian rohani, sehingga diharapkan melahirkan orang yang bertaqwa.

Definisi di atas diperkuat oleh hadis yang di riwayatkan dalam Misbah al-syari'ah bahwa Rasulullah SAW bersabda: "Puasa adalah perisai". Puasa melindungi diri dari kejelekan duniawi dan siksa akhirat. Ketika hendak berpuasa, niatkanlah puasa untuk menahan diri dari dorongan syahwat, dan memutuskan pikiran yang sering dipengaruhi godaan syetan. Sucikan diri dari segala penyakit yang ditimbulkan karena dosa, serta sucikanlah batin dari setiap yang bisa membuat lalai dari berdzikir kepada Allah SWT.²³

Uraian di atas mengandung makna bahwa dengan puasa kita dihindarkan makanan dan minuman dan berbagai penyakit jasmaniah. Puasa juga merupakan latihan untuk mengendalikan hawa nafsu dan

²³ Jalaluddin Rakhmat, *Madrasah Ruhaniah*....., hlm. 43

sarana untuk menyembuhkan berbagai penyakit. Pada saat berpuasa, kita dilatih untuk mengembangkan kepribadian kita. Kita meninggalkan tingkat oral, anal dan genital²⁴ menuju tingkat rohaniyah. Periode oral kita kekang dengan tidak makan dan minum, kitapun mencoba untuk meninggalkan tahap genital dengan mengendalikan nafsu syahwat. Kita berusaha menanggalkan keterikatan pada tubuh dan mulai memperhatikan rohani. Dengan kata lain, ketika berpuasa seseorang akan meninggalkan periode awal atau keinginan-keinginan jasmani atau berupa kehendak dirinya sendiri untuk menempatkan kehendak Allah yang lebih tinggi dari kehendak dirinya.

Substansi dari orang yang berpuasa adalah membelokan keinginan yang bersifat egoisme kepada tujuan yang baik dan berguna. Orang yang berpuasa rela menahan nafsu dan keinginannya untuk mendapatkan sebuah cita-cita yang luhur yaitu menjadi hamba yang bertaqwa. Sebagaimana tertuang dalam firman Allah SWT, QS Al-Baqarah :183 di atas.

Dengan demikian puasa yang dilakukan dengan mengedepankan usaha untuk mengendalikan setiap hawa nafsu, akan memberikan ketenangan hidup seseorang. Di mana ketenangan hidup ini akan berkaitan dengan kesehatan mental. Karena dalam ketenangan, kondisi

²⁴ Menurut Sigmund Freud : Tingkat ini disebut periode awal dalam perkembangan kepribadian anak. Letak kenikmatan pada periode awal adalah pada mulutnya (oral). Ini dapat dilihat pada saat anak menyusu pada ibunya. Kenikmatan selanjutnya adalah ketika anak mengeluarkan sesuatu dari tubuhnya yang disebut periode anal. Selanjutnya adalah periode genital yang ditandai dengan senang mempermainkan alat kelaminnya. Jalaluddin Rakhmat, *Madrasah Ruhaniah*....., hlm. 23

hidup seseorang dengan keadaan rohani (pikiran, perasaan dan kehendaknya) yang tidak gelisah, tidak kacau, aman dan tenteram atau mencapai suatu keharmonisan dengan dirinya sendiri, orang lain dan masyarakat.

2. Tinjauan Tentang Kesehatan Mental

a. Pengertian Kesehatan Mental

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 problem-problem yang terjadi, serta terhindar dari kegelisahan dan pertimbangan batin (konflik).²⁵

Selain itu, kesehatan mental dapat pula didefinisikan sebagai terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi dan terhindar dari kegelisahan dan pertentangan batin (konflik).²⁶

Sedangkan definisi kesehatan mental perspektif psikologi Islami, sebagaimana dikutip oleh Hanna Djumhana Bastaman “Kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian yang sungguh-

²⁵ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Op.Cit, hlm.132

²⁶ Dr. Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*. Op. Cit, hlm.13

sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya dan lingkungannya berlandaskan keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan untuk mencapai hidup yang bermakna dan bahagian dunia dan akhirat”.²⁷

Federasi kesehatan mental dunia (*world federation for mental health*) pada saat kongres kesehatan mental di London, 1948 merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain.²⁸

b. Karakteristik Kesehatan Mental

Untuk melihat dan mencermati karakteristik kesehatan mental, pertama-tama perlu dikemukakan gambaran mengenai kehidupan mental yang sehat. Seseorang yang mempunyai kehidupan mental yang sehat umumnya dipandang sebagai pribadi yang normal. Sebaliknya pribadi yang tidak normal biasanya memiliki mental yang tidak sehat. Meskipun antara normalitas dan abnormalitas sangat samar batasnya, karena pola kebiasaan tertentu bisa jadi dipandang abnormal oleh kelompok lain. Namun secara umum batas antara keduanya tetap dapat ditarik.

Menurut Kartini Kartono dan Jenny Andari, pribadi yang normal dengan mental yang sehat adalah pribadi yang dalam

²⁷ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam*, Op.Cit. hlm 133

²⁸ Moelyono Noto Soedirdjo & Latipun, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapannya*, (Malang, UMM Press, 2002), hlm.26

kehidupannya akan bertingkah laku kuat (serasi, tepat) dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya, sikap hidup sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.²⁹

Dengan mengutip pendapat Maslow dan Mittelman, Kartini Kartono dan Jenny Andari menyebutkan sebelas ciri mengenai kehidupan mental yang sehat, yaitu:

1. Memiliki rasa aman yang tepat dan mampu berhubungan dengan orang lain dalam berbagai segi kehidupan.
2. Memiliki penilaian diri dan wawasan diri yang rasional dengan harga diri yang sedang.
3. Mempunyai spontanitas dan emosionalitas yang tepat.
4. Mempunyai kontak dengan realitas secara efisien tanpa dengan angan-angan yang berlebihan.
5. Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskannya dengan cara yang sehat.
6. Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi.
7. Memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuan sendiri.
8. Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidup.]

²⁹ Kartini Kartono dan Jenny Andari, *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam* (Bandung: Mandar Maju, 1989) hlm.7

9. Mempunyai kemampuan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya.
10. Memiliki sikap emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan.
11. Memiliki integritas dalam kepribadian, yakni kebulatan unsur jasmaniah dan rohaniannya.

Kesebelas ciri kehidupan mental yang sehat di atas pada dasarnya merupakan kriteria ideal, yang bahkan seorang pribadi normal pun tidak akan bisa diharapkan memenuhi secara mutlak semua kriteria atau ciri tersebut. Kartini Kartono dan Jerry Andani lebih menyederhanakan ciri-ciri kehidupan mental yang sehat sebagai berikut:

1. Integrasi kejiwaan.
2. Kesesuaian tingkah laku sendiri dengan tingkah laku sosial.
3. Adanya kesanggupan melaksanakan tugas-tugas hidup dan tanggung jawab sosial.
4. Efisien dalam menanggapi hidup.³⁰

Sementara itu Hanna Djumhana Bastaman mengemukakan karakteristik kesehatan mental sebagai berikut:

1. Bebas dari gangguan penyakit kejiwaan
2. Mampu secara luas menyesuaikan diri dengan menciptakan hubungan antar pribadi yang bermanfaat dan menyenangkan.

³⁰ Ibid, hlm.8-10.

3. Mampu mengembangkan potensi-potensi pribadi (minat, bakat, sikap dan sebagainya) yang baik dan bermanfaat bagi dirinya sendiri dan lingkungan.
4. Beriman dan bertaqwa serta berupaya menerapkan tuntutan agama dalam kehidupan sehari-hari.

Konsep lain tentang karakteristik kesehatan mental juga diungkapkan oleh Muhammad Mahmud. Menurutnya terdapat delapan macam tanda-tanda kesehatan mental, yaitu:

1. Kemampuan, ketenangan, dan rileks batin dalam menjalankan kewajiban, baik terhadap dirinya, masyarakat maupun kepada Allah SWT.
2. Memadai dalam beraktivitas.
3. Menerima keadaan dirinya dan keadaan orang lain.
4. Adanya kemampuan untuk melihat atau menjaga diri.
5. Kemampuan untuk tanggung jawab, baik tanggung jawab terhadap keluarga, sosial maupun agama.
6. Memiliki kemampuan untuk berkorban dan menebus kesalahan yang diperbuat.
7. Kemampuan individu untuk membuat hubungan sosial baik yang dilandasi sikap saling percaya maupun saling mengisi.

8. Adanya rasa kepuasan, kegembiraan dan kebahagiaan dalam mensikapi atau menerima nikmat yang diperoleh.³¹

Menurut Nana Syaoid Sukmadinata, ada tiga komponen utama dalam kesehatan mental, yaitu: memiliki rasa diri berharga, merasa puas akan peranan dalam kehidupannya, dan terjalin baik dengan orang lain. Perasaan diri berharga merupakan hal yang sangat penting dalam kesehatan mental, sebab mendasari kondisi dari komponen-komponen kesehatan mental lainnya. Perasaan diri berharga akan memperkuat keberadaan dirinya dalam kehidupannya. Seorang yang memiliki perasaan diri tidak berharga, tidak akan memiliki ketenangan hidup, tidak akan memiliki harapan, banyak diliputi perasaan cemas, ragu, hampa dan bentuk ketaktentuan lainnya.³²

Menurut Trackers ada beberapa alasan mengenai pentingnya perasaan diri berharga, yaitu:

1. Perasaan diri berharga merupakan landasan bagi penerimaan diri dan penerimaan diri sendiri merupakan bekal bagi penerimaan orang lain. Seseorang memiliki rasa diri berharga karena merasa memiliki kondisi badan, psikis dan perilaku yang baik atau wajar. Dengan kondisi ini, ia berinteraksi dengan wajar pula dengan individu lainnya.

³¹ Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, cet.1, 2001) hlm. 133

³² Nana Syaoid Sukmadinata, *Landasan Psikologi Proses Pendidikan* (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003) hlm.148

2. Seseorang yang memiliki rasa diri berharga, memiliki bayangan diri yang positif, merasa berguna dan dibutuhkan oleh orang lain. Perasaan ini bukan saja penting bagi keberadaan dirinya tetapi juga bagi interaksi dengan orang lain.³³

Sementara itu, Organisasi kesehatan dunia (WHO) 1959 memberikan kriteria jiwa atau mental yang sehat adalah sebagai berikut³⁴:

1. Dapat menyesuaikan secara konstruktif pada kenyataan, meskipun kenyataan itu buruk baginya.
2. Memperoleh kepuasan dari hasil jerih payah usahanya.
3. Merasa lebih puas memberi daripada menerima.
4. Secara relatif bebas dari rasa tegang dan cemas.
5. Berhubungan dengan orang lain secara tolong menolong dan saling memuaskan.
6. Menerima kekecewaan untuk dipakainya sebagai pelajaran untuk di kemudian hari.
7. Menjuruskan rasa permusuhan kepada penyelesaian yang kreatif dan konstruktif
8. Mempunyai rasa kasih sayang yang besar.

³³ Ibid, hlm. 149

³⁴ Dadang hawari, hlm. 12-13

H. Metode Penelitian

1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*Library reseach*), yang bertujuan untuk mengumpulkan data dan informasi dengan bantuan bermacam-macam material yang terdapat di ruang perpustakaan, seperti: buku-buku, majalah, dokumentasi dan catatan-catatan.³⁵

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 bertopik fiqih puasa, psikologi Islam, dan buku keagamaan yang ada kaitan dengan puasa, yaitu "Al-Qur'an, Ilmu Kedokteran Jiwa dan Ilmu Kesehatan Mental" karangan Dadang Hawari.
- b. Sumber data sekunder, yaitu sumber informasi yang secara langsung mempunyai wewenang dan tanggung jawab terhadap informasi yang ada padanya. Dalam penyusunan skripsi ini penulis menggunakan buku-buku umum yang membahas tentang hikmah-hikmah puasa, rahasia puasa, artikel di media massa dan internet, serta buku-buku lain sebagai sumber pendukung antara lain:

³⁵ Muhammad Zain, *Metode Penelitian Agama*, (Yogyakarta : Group dan Indra Buana, 1995) hlm. 10

"Madrasah Ruhaniah Berguru Pada Ilahi di Bulan Suci" karangan Jalaluddin Rahmat, "Risalah Puasa, Menjadikan Bulan Ramadan sebagai Bulan Penuh Pahala" karangan Jejen Musfah, "Pokok-Pokok Puasa dan Hikmahnya" karangan Muh. Dachlan Arifin.

3. Metode Analisa Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisa data tersebut. Dalam skripsi ini penulis menggunakan analisa data sebagai berikut:

- a. Deskriptif Analisis, yaitu suatu penyelidikan yang menuturkan, menganalisa, mengklasifikasikan dan menafsirkan data yang ada.
- b. Analisis isi, yaitu suatu teknik penelitian untuk membuat intervensi-intervensi (kesimpulan) dan validitas data dengan memperhatikan konteksnya.³⁶ Dalam hal ini diusahakan untuk menarik kesimpulan melalui usaha menemukan karakteristik pesan (dari buku, dokumen) yang dilakukan secara objektif dan sistematis.

I. Sistematika Penulisan

Agar penulisan skripsi ini dapat dilakukan secara runut dan terarah, maka penulisan ini dibagi menjadi lima bab yang disusun berdasarkan sistematika sebagai berikut:

Bab pertama, merupakan pendahuluan yang berisikan penegasan istilah-istilah pokok, latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan

³⁶ Kalause & Krippendrof. *Analisis Isi: Pengantar Teori dan Metodologi*, (Jakarta: Rajawali Pres, 1991)hlm.15

penelitian, kegunaan penelitian, kerangka teoritik, metode penelitian, dan sistematika penulisan.

Bab kedua, adalah kajian secara umum tentang puasa. Pembahasan didalamnya meliputi tinjauan terhadap kewajiban ibadah puasa, aturan baku pelaksanaan ibadah puasa, syarat dan rukun puasa, hal-hal yang membatalkan puasa, jenis-jenis puasa, klasifikasi puasa, manfaat puasa, keistimewaan puasa, dan ihsan dan itqan dalam puasa.

Bab ketiga, merupakan jawaban rumusan masalah point pertama dan kedua dalam penelitian ini, yakni tentang aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa.

Bab keempat, merupakan jawaban rumusan masalah point kedua dalam penelitian ini, yakni tentang dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa.

Bab kelima, merupakan jawaban rumusan masalah yang ketiga dalam penelitian ini, yakni perspektif kesehatan mental terhadap puasa dan pengendalian diri. Pembahasannya meliputi Kajian Tentang Nilai-nilai Rohaniah Dalam Puasa, Pengendalian Diri dalam Perspektif Kesehatan Mental, dan Keterkaitan Antara Puasa dan Pengendalian Diri Perspektif Kesehatan Mental.

Bab keenam adalah penutup yang berisikan kesimpulan, saran-saran dan kata penutup.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan data-data yang terkumpul selama proses penulisan skripsi ini, maka diperoleh beberapa kesimpulan tentang puasa dan pengendalian diri dalam perspektif kesehatan mental. Kesimpulan yang dapat diambil adalah sebagai berikut:

1. **Aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa.** Ibadah puasa yang disyariatkan dalam Islam mengandung aspek-aspek pengendalian diri, hal ini karena puasa dapat melatih manusia untuk mengontrol dorongan naluri fa'ali. Dalam perspektif kesehatan mental, aspek pengendalian diri dari puasa ini dapat dijelaskan dengan teori psikoanalisa Sigmud Freud. Menurut Freud, struktur kepribadian yang terbagi atas id, ego dan super ego memiliki fungsi-fungsi yang spesifik dalam meng-handle suatu keinginan individu. Adapun aspek-aspek pengendalian diri yang terkandung dalam ibadah puasa antara lain adalah:
 - a. Puasa untuk meredam amarah atau kesehatan emosional
 - b. Puasa Melatih Kesabaran
 - c. Puasa Meningkatkan Kecerdasan Emosional
 - d. Puasa Untuk Membentuk Kematangan diri (konsistensi dan kejujuran)

2. Adapun dinamika kerja aspek-aspek pengendalian diri dari ibadah puasa antara lain sebagai berikut:

- a. Hakekat puasa adalah mengendalikan hawa nafsu, atau penguasaan atas kemauan hati. Saat orang merasa lapar dan tidak bisa menyalurkan nafsu-nafsu birahinya, biasanya ia mudah sekali marah. Singkatnya, orang yang berpuasa pada hakekatnya sedang berlatih intensif mengendalikan nafsunya supaya tidak mudah terjerumus kepada perbuatan dosa dan maksiat, atau dengan kata lain supaya menjadi lebih bertaqwa.
- b. Puasa mempunyai muatan yang berisikan latihan kesabaran, ketekunan, dan usaha untuk menahan diri dari pelbagai kemungkinan; terjebak dalam dosa dan maksiat. Jika seseorang menyakiti hatinya atau merugikan pribadinya, maka kemarahannya dibendung dan keyakinannya senantiasa bersama Allah SWT. Puasa yang dapat mengembangkan kecerdasan emosi dan spiritual adalah puasa yang dilakukan oleh orang yang melihat segala sesuatu dengan mata hatinya. Sebab apabila puasa dilakukan dengan hati nurani akan menyingkap seluruh rahasia ketuhanan yang terpancar dari dalam seluruh jiwa manusia. Jiwa yang tenang akan senantiasa memuji keagungan Tuhan dalam menjalani kehidupan. Hidayah inilah yang akan mununtun dan mempermudah manusia dalam menghadapi masalah-masalah yang semakin kompleks.

c. Puasa merupakan pendidikan bagi hati sanubari manusia. Dengan berpuasa seorang muslim selalu konsisten dengan tingkah laku yang baik dan benar. Dan dapat pula mengendalikan hati sanubarinya sendiri tanpa menghendaki pengawasan dan monitoring dari siapapun.

Seorang Muslim yang berpuasa harus punya keyakinan bahwa ia selalu dikawal dan diawasi oleh Allah SWT.

3. **Perspektif kesehatan mental tentang puasa dan pengendalian diri.**

Dalam kajian tentang nilai-nilai rohaniah puasa merupakan bentuk tes keimanan bagi kaum muslim, dan menguji kapasitas ihtisab atau keikhlasan, puasa juga dapat mensucikan badan dan mempersempit jalan syaitan. Oleh karena itu puasa tidak hanya sekedar meninggalkan makan, minum dan maksiyat, tetapi mempunyai tujuan yang luhur dan suci. Selanjutnya tentang pengendalian diri dalam perspektif kesehatan mental, manusia dituntut untuk dapat mengendalikan diri dari tindakan-tindakan yang merugikan diri sendiri, orang lain maupun lingkungan di sekitar. Karena orang yang tidak dapat mengendalikan diri maka sesuai firman Alloh SWT, Q.S. Rum:41, yaitu mengakibatkan kerusakan di darat dan di laut (kerusakan lingkungan). Dan juga akan memiliki akhlaq yang buruk atau jiwanya menjadi sakit yang akan selalu menuruti hawa nafsu untuk berlebih-lebihan amarah, dengki, serakah, bakhil, riya', takabur

(fisik), bunuh diri, stress (jiwa) yang berakibat (merugikan diri sendiri). Itu semua yang pada akhirnya menimbulkan tindakan yang tidak terpuji lainnya, seperti: Perampokan, KKN (Korupsi, Kolusi dan Nepotisme), penodaan agama, pemerkosaan, pembunuhan, perselingkuhan (zina), balas dendam, perselisihan, peperangan, dll (merugikan orang lain). Adapun keterkaitan puasa dan pengendalian diri perspektif kesehatan mental adalah dengan melakukan latihan puasa, berarti seseorang telah mampu mengendalikan setiap dorongan dari hawa nafsu. Penguasaan pengendalian ini akan memberikan ketenangan hidup. Di mana ketenangan hidup ini akan berkaitan dengan terciptanya suatu mental yang sehat. Karena dalam ketenangan, kondisi rohani seseorang (pikiran, perasaan dan kehendaknya) tidak akan gelisah, tidak kacau, aman, tenang dan akan mencapai keharmonisan dengan dirinya sendiri, orang lain, serta masyarakat.

B. Saran

Setelah penulis melakukan penelitian kepustakaan dalam rangka penyusunan skripsi ini, penulis menemukan beberapa hal yang masih kurang optimal dalam melakukan pengkajian terhadap tema puasa dan kesehatan mental perspektif kesehatan mental.

Oleh karena itu, bagi para pembaca skripsi ini, diharapkan ada yang tergerak hatinya untuk melakukan penelitian lebih lanjut untuk

mengungkap rahasia yang lebih besar dibalik kewajiban melaksanakan ibadah puasa. antara lain:

1. Dengan melakukan penelitian eksperimen tentang implikasi pelaksanaan puasa bagi kesehatan fisik dan psikis.
2. Dengan melakukan pengkajian karya ilmiah tentang perbandingan puasa menurut Agama Islam dengan Agama non Islam,dll.

C. Kata Penutup

Alhamdullilah, akhir kata penyusun panjatkan segala Fuji dan Syukur ke Khadirat Allah SWT, dengan segala Rahmat dan Hidayah-Nya, sehingga penyusun dapat menyelesaikan tugas akhir penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penyusun telah berusaha menggunakan segala daya dan upaya. Ibarat pepatah tiada gading yang tak retak, penyusun sangat menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penyusun senantiasa masih sangat mengharapkan saran dan kritik konstruktif, guna kesempurnaan dalam penyusunan skripsi ini.

Harapan kami semoga skripsi yang sederhana ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan seluruh pembaca pada umumnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Fatah Idris dan Abu Ahmadi, *Fiqih Islam Lengkap*, PT. Rineka Cipta.. Jakarta, 1994
- Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakir, *Nuansa-nuansa Psikologi Islam*, Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2001
- Agus Mustofa, *Untuk Apa Berpuasa*, PADMA Press, Jawa timur ,2004
- Ahmad Syarifuddin, *Puasa Menuju Sehat Fisik dan Psikis*, Gema Insani Press, Yakarta, 2003
- Ary Ginanjar, *Emotional Spiritual Quotient (ESQ)*, Arga , Jakarta, 2002.
- Bey arifin dkk, *Tarjamah Sunan Abu Daud, Jilid 3*, CV Dana Bhakti Wakaf., Semarang: 1995.
- Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Dana Bhakti Prima Yasa, Yogyakarta:.,1997.
- Zakiah Darajat, *Kesehatan Mental*, Gunung Agung, Jakarta:., 1983.
- Ersis Warmansyah Abbas, *ESQ: Pengendalian Diri*, www.radarbanjarmasin.com,
- H. Sulaiman Rasyid, *Fiqh Islam*,. Attahiniyah, Jakarta:.. 1954
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi Dengan Islam Menuju Psikologi Islami*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta:.. 1997.
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam Yayasan insan kamil*, Yogyakarta:.. 2001
- Imam Musbikin, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis*, Mitra pustaka, Yogyakarta,2004.
- Imam Nawawi, *Hadist Arbain An Nawawiyah dan Terjemahnya*, Media Insani Press,Surakarta ,2002.
- Jalaluddin Rakhmat, *Madrasah Ruhaniah Berguru pada Ilahi di Bulan Suci*, Mizan Media Utama,Bandung, 2005
- Jejen Musfah, *Risalah Puasa, Menjadikan Bulan Ramadhan Sebagai Bulan Penuh Pahala*, Hijrah ,Yogyakarta,2004.

Zakiah Daradjat, *Ilmu Fiqih Jilid I*, PT. Dana Bhakti Wakaf
Yogyakarta, 1993.

-----, *Hikmah Puasa & Kesehatan Mental*, [www. top-
motivation.blogspot.com](http://www.top-motivation.blogspot.com)

-----, *Puasa dan Kecerdasan Spiritual*, www.suamerdeka.com