

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Puasa diperintahkan untuk menjadikan manusia lebih bertaqwa. Dengan berpuasa seseorang akan selalu dididik untuk selalu bertaqwa kepada Allah SWT di manapun seseorang itu berada, baik ketika ada banyak orang atau saat seseorang itu sendiri. Seseorang yang berpuasa tidak mudah terombang ambing oleh godaan dan rayuan kemewahan dunia karena seseorang yang berpuasa telah dibentengi oleh iman dan taqwa. Orang yang bertaqwa akan selalu merasa setiap perbuatan yang dilakukan selalu dilihat oleh Allah SWT di manapun dan kapanpun berada. Sehingga manusia akan selalu melaksanakan perintah dan larangan-Nya, dengan rasa tulus dan ikhlas karena mengharap ridho Allah SWT semata.

Puasa dalam bahasa umum mempunyai makna menahan diri baik dari makan serta minum juga bertutur kata yang kotor juga perbuatan perbuatan yang buruk/maksiat maupun sawhat. Sedangkan menurut terminologi kata *shiyam* atau puasa bermakna menahan diri dari makan, minum serta berjimak mulai dari terbitnyafajar sampai terbenamnya matahari.¹ Puasa juga hukumnya ada yang wajib dan sunah, untuk puasa wajib seperti puasa Ramadhan, sedangkan untuk puasa banyak macamnya salah satunya puasa Senin Kamis.

¹ Khairunnas Rajab, Psikologi Ibadah, (Jakarta : Amzah, 2011), hlm. 106-107

Puasa Senin Kamis merupakan suatu ibadah puasa yang dikerjakan setiap hari Senin dan Kamis. Karena di hari hari itu adalah hari yang istimewa, hari Senin di mana Nabi Muhammad Saw dilahirkan, serta di turunkannya Al-Qur'an. Maka dari itu nabi Muhammad sangat gemar berpuasa serta sangat menganjurkan terhasap umatnya untuk melaksanakan ibadah sunah yakni berpuasa di hari Senin dan Kamis.²

Puasa berisikan melatih ketekunan, kesabaran, dan mempertahankan diri dari kemungkinan kemungkinan terperangkap oleh dosa serta perbuatan maksiat. Puasa juga berperan sebagai pendidikan bagi hati sanubari muslim, yakni dengan melaksanakan puasa seorang muslim akan menjadi konsisten dengan akhlak yang baik dan benar. Dan dapat juga memerintah hati sanubarinya tanpa meminta pengawasan dari siapapun.³

Dengan begitu, apabila seorang individu menginginkan untuk melakukan suatu tindakan yang tidak sesuai ketentuan pada puasa maka seorang individu itu akan mengingat bahwasanya ia sedang puasa. Jika orang lain menyakiti hatinya, maka kemarahannya dapat ditahan dengan keyakinan yang konsisten kepada Allah SWT. Seseorang muslim yang melaksanakan puasa untuk melatih dirinya agar selalu dalam kesabaran dan ketakwaan kepada Allah SWT.

Dengan puasa adalah jalan alternatif untuk mengendalikan lidah dan kemaluan, aplikasi dari puasa adalah bisa meregulasi emosi, yang senantiasa ingat dengan Allah ketika berniat untuk melakukan suatu hal yang buruk.

² Muhammad Fuad Abdul Baqi, Shahih Muslim Jilid 2 (Jakarta : Pustaka As-Sunnah, 2010), hlm. 407

³ Khairunnas Rajab, Psikologi Ibadah, hlm. 108

Salah satunya berpuasa sunah Senin Kamis, Aisyah R.A telah berkata : “bahwasanya Nabi Muhammad Saw biasanya mementingkan puasa Senin dan Kamis”. (HR. Khamsah kecuali Abu Dawud).

Puasa sunah tersebut dilakukan setiap hari Senin dan Kamis saja, sesungguhnya pada hari itulah amalan diangkat di hadapan Allah sehingga pada saat itu sangat baik untuk melaksanakan puasa sunah Senin Kamis.

Dengan begitu, apabila seorang individu menginginkan untuk melakukan suatu tindakan yang tidak sesuai ketentuan pada puasa makan seorang individu itu akan mengingat bahwasanya ia sedang puasa. Jika orang lain menyakiti hatinya, maka kemarahannya dapat ditahan dengan keyakinan yang konsisten kepada Allah SWT. Seseorang muslim yang melaksanakan puasa untuk melatih dirinya agar selalu dalam kesabaran dan ketakwaan kepada Allah SWT.⁴

Dengan adanya globalisasi dan transformasi budaya, etika para generasi mudah di negara kita semakin runtuh. Keruntuhan etika dikarenakan penanaman nilai nilai tentang etika yang diharapkan kurang optimal, padahal kita adalah manusia yang beragama Islam, agama yang mengajarkan tentang etika berakhlak. Kurangnya pemahaman tentang nilai nilai etika itu karena psikologi mereka terganggu atau psikologi mereka tidak merespon ketika mendapat rangsangan yang berupa nilai nilai etika.

Perbandingan orang berpuasa dan tidak berpuasa itu lebih bagus orang yang berpuasa baik secara fisik maupun psikologis. Fisik orang yang

⁴ Muhammad, Pendekatan Kesehatan Terhadap Ibadah Puasa, (Surabaya : Al-Ikhlash,) hlm. 24

melakukan puasa secara intens pasti lebih bugar dan awet muda serta kondisi psikisnya memancarkan pesona bagus, dibandingkan seseorang yang tidak melaksanakan puasa.⁵

Puasa menurut Imam Al Ghazali adalah pada hakekatnya sebagai media untuk bisa dekat dengan Allah SWT. Puasa jika dilakukan secara sungguh sungguh seorang individu senantiasa menjaga agar emosi tetap stabil sehingga tidak melakukan hal hal yang buruk. Karena pada dasarnya seseorang bisa dekat dengan Allah SWT jika seseorang individu menjaga diri agar terhindar dari hawa nafsu.⁶

Puasa itu bisa menahan hawa nafsu, nafsu secara batin dan lahir. Nafsu itu sendiri muncul karena luapan emosi, sehingga puasa itu mengarahkan emosi untuk menahan hawa nafsu. Maka sangat dapat dipahami bahwa salah satu fadilah puasa adalah sebagai penahan syahwat atau keinginan-keinginan nafsu. Di mana selama menjalankan ibadah puasa, umat Islam dilatih untuk mengendalikan nafsunya untuk tidak makan, minum, berhubungan badan, amarah dan larangan-larangan lainnya ketika puasa.

Dari pendapat Imam Al Ghazali, puasa dapat mengendalikan emosi. Dapat ditarik benang merah puasa Senin Kamis dapat mempengaruhi regulasi emosi seseorang. Dari segi psikologi puasa sebagai terapi kecerdasan spiritual, kecerdasan intelektual, dan kecerdasan emosional. Puasa juga berdampak positif terhadap kejiwaan, yang pertama, ketahanan mental, mengendalikan

⁵ Wahjoetomo, *Puasa dan Kesehatan*, (Jakarta : Gema Insani Press, 1997) hlm.5.

⁶ Imam al Ghazali, *Pemata al-Qur'an*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1985), hlm. 88.

diri, pengendalian stres, dan psiko-fisio terapi.⁷ Sedangkan hawa nafsu adalah sebuah perasaan atau kekuatan emosional yang besar dalam diri seseorang manusia, berkaitan secara langsung dengan pemikiran atau fantasi seseorang. Hawa nafsu merupakan kekuatan psikologis yang kuat yang menyebabkan suatu hasrat atau keinginan intens terhadap suatu objek atau situasi demi pemenuhan emosi tersebut. Dapat berupa hawa nafsu untuk pengetahuan, kekuasaan, dan lainnya, namun pada umumnya dihubungkan dengan hawa nafsu seksual.⁸

Regulasi emosi adalah suatu kegiatan untuk mengontrol dan menyesuaikan emosi yang timbul pada tingkat intensitas yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika memiliki kendali yang cukup baik terhadap emosi yang muncul. Sedangkan menurut Thompson mengungkapkan bahwa regulasi emosi terdiri dari proses ekstrinsik dan intrinsik yang bertanggung jawab untuk memantau, mengevaluasi, dan memodifikasi emosional, terutama intensif dan temporal mereka untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan daripada regulasi emosi adalah meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara mengatur dan mengolah pengalaman emosional.

Pengasuh PP An-Nuriyah sering menganjurkan kepada santri santrinya agar berpuasa Senin Kamis secara istiqomah beliau sering mengajurkan untuk puasa sunah Senin Kamis itu setiap selesai mengaji kitab

⁷ Wawan Susetya, Fungsi Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis, (Jogjakarta : DIVA Press, 2008), hlm, 41.

⁸ Richard Lazarus with Bernice N Lazarus (1994). *Passion and Reason* : Making sense of our emotions. New York: Oxford University Press.

Ta'lim Muta'alim serta sehabis berjama'ah beliau menyisipkan dalam kultumnya agar santri santri berpuasa sunah Senin Kamis. Setelah mewawancarai beliau, beliau mengatakan bahwasanya beliau menganjurkan santri santrinya agar berpuasa sunah Senin Kamis beliau mengharapkan agar santri santrinya itu bisa menyeimbangkan emosi. Karena menurut beliau emosi itu sebisa mungkin dikendalikan oleh diri kita masing masing. Apabila emosi tersebut tidak dikendalikan oleh kita maka emosi tersebut yang akan mengendalikan manusia. Dengan berpuasa sunah Senin Kamis tersebut beliau mengharapkan agar hati masing masing santri bisa terkontrol. Beliau juga mengharapkan agar santri bisa ajek (rutin) dalam berpuasa sunah, agar para santri bisa jejek (mempunyai pendirian yang bagus), dan ngadek (memantapkan) memantapkan hati agar selalu di jalan yang baik serta bisa membersihkan hati agar terhindar dari hawa nafsu yang buruk.⁹

Beliau juga memaparkan bahwasanya puasa sunah Senin Kamis sangat banyak manfaatnya, seperti bisa menahan hawa nafsu, lantaran puasa sunah Senin Kamis bisa menghantarkan kesuksesan atas ridho Allah SWT, menjalankan sunah Rosulullah karena bukti cinta kita kepada Rosulullah salah satunya dengan menjadikan Rosulullah sebagai suri tauladan, serta menurut pengasuh PP An-Nuriyah seseorang yang berpuasa sunah Senin Kamis bisa mengendalikan hawa nafsunya dari Senin sampai Kamis dari Kamis sampai Senin lagi apabila dilakukan dengan istiqomah. Karena puasa sunah Senin Kamis itu mempunyai banyak sekali manfaat atau faedah selain

⁹ Wawancara dengan Pengasuh PONPES An-Nuriyah, 15 Januari 2020

sifat faedahnya itu akhirat, puasa sunah Senin Kamis juga bersifat duniawiyah. Seseorang yang berpuasa sunah Senin Kamis itu bisa untuk membuat tubuh lebih sehat, dan bugar, juga bisa menurunkan kadar kolestrol, bisa juga untuk menurunkan kadar darah tinggi dan semua itu atas izin dan ridho Allah SWT, karena tanpa Allah SWT kita bukanlah apa apa dan tak bisa apa apa.¹⁰

Puasa menjadi jalan alternatif untuk mengendalikan lidah dan kemaluan, aplikasi dari puasa adalah dengan akhlak yang baik, yang senantiasa ingat dengan Allah ketika berniat untuk melakukan suatu hal yang buruk. Salah satunya berpuasa sunah Senin Kamis, Aisyah R.A telah berkata :

إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ -صلى الله عليه وسلم- كَانَ يَتَحَرَّى صِيَامَ الْإِثْنَيْنِ وَالْحَمِيسِ¹¹

Artinya : *Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam biasa menaruh pilihan berpuasa pada hari Senin dan Kamis*¹².

Dengan melihat keutamaan puasa Senin Kamis ini, yang menjadikan alasan bagi pengasuh Pondok An-Nuriyah untuk menekankan pada santri santrinya agar selalu berpuasa Senin Kamis. Penekanan dan anjuran tersebut disampaikan pada santri santrinya dengan melalui kultum setelah selesai melaksanakan jama'ah sholat fardhu, dan ketika setelah melaksanakan pengajian kitab Ta'lim Muta'allim.

Berangkat dari dasar penelitian tersebut, peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul pengaruh intensitas puasa Senin Kamis

¹⁰ Ibid

¹¹ HR. An Nasai no. 2362 dan Ibnu Majah no. 1739.

¹² Wawan Susetya, Fungsi Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis, (Jogjakarta : DIVA Press, 2008), hlm, 41.

terhada regulasi emosi pada santri Pondok Pesantren An-Nuriyah Ngronggo Kediri kota.

B. Rumusan Masalah

Dengan latar belakang yang telah dipaparkan, didapatkan berbagai pertanyaan yang akan diteliti. Pertanyaan tersebut sebagai berikut :

1. Bagaimana tingkat intensitas santri dalam melakukan puasa Senin dan Kamis pada santri putri Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota?
2. Bagaimana tingkat regulasi emosi pada santri putri Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota?
3. Apakah intensitas puasa sunah Senin Kamis berpengaruh terhadap regulasi emosi santri putri Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan diadakannya penelitian ini sebagai berikut :

1. Mengetahui tingkat intensitas puasa Senin dan Kamis pada santri pada santri Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota.
2. Mengetahui tingkat regulasi emosi pada santri Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota.
3. Mengetahui pengaruh intensitas puasa sunah Senin Kamis terhadap regulasi emosi di Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini adalah :

1. Kegunaan teoritis

- a. Penelitian ini agar dapat memberikan suatu manfaat bagi khasanah keilmuan keislaman dalam pendidikan Tasawuf dan Psikoterapi khususnya.
 - b. Penelitian ini juga diharapkan mampu untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan menambah wawasan seputar keilmuan Tasawuf dan Psikoterapi.
2. Kegunaan praktis
- a. Bagi IAIN Kediri
Diharapkan hasil penelitian ini mampu menambah ragam karya ilmiah koleksi IAIN Kediri. Dan diharapkan dapat memberikan wacana tambahan mengenai peran puasa sunah Senin Kamis dalam dalam upaya regulasi emosi yang mengandung ajaran tasawuf di dalamnya, sehingga mahasiswa IAIN Kediri dapat memahami peran puasa Senin Kamis secara objektif.
 - b. Bagi mahasiswa IAIN Kediri
Hasil penelitian ini diharapkan mampu untuk memberi wacana kepada mahasiswa IAIN Kediri mengenai intensitas puasa sunah Senin Kamis terhadap regulasi emosi
 - c. Bagi peneliti selanjutnya
Hasil dari penelitian ini diharapkan agar dapat dijadikan pijakan penelitian yang akan dilakukan dikemudian hari, dan membantu para peneliti yang lain agar menjalankan penelitiannya yang bersangkutan dengan penelitian ini.

d. Bagi santri wati Ponpes putri An-Nuriyah

Hasil dari penelitian ini diharapkan dijadikan sebagai suatu motivasi untuk kalangan santri wati bahkan kalangan lain yang diluar pengasuh pondok pesantren, khususnya bagi satriwati Ponpes putri An-Nuriyah Ngronggo, Kediri kota. Sehingga selanjutnya bisa menjadi salah satu dasar/rujukan dalam regulasi emosi melalui puasa sunah Senin Kamis dan menjadikan para santri/bukan santri agar selalu istiqomah dalam menjalankan puasa sunah Senin Kamis sehingga dapat meningkatkan spiritualitas dan secara otomatis akan mengurangi kamaksiatan.

E. Telaah Pustaka

Kajian penelitian terdahulu mengenai puasa sunah Senin Kamis sendiri telah banyak di lakukan berbagai kalangan. Diantaranya seperti hasil skripsi yang telah ditulis oleh :

1. Dian Wicaksono, jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Negeri Walisongo Semarang 2017 yang berjudul : *“Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis dan Membaca Al-Qur’an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswi Kelas XI SMA Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017”*. Skripsi ini menghasilkan :
 - a. Faktor yang mempengaruhi kecerdasan itu tidak hanya dengan kondisi siswanya yang pada dasarnya memang mempunyai di atas rata rata kecerdasan intelektualnya.

- b. Dengan puasa sunah Senin Kamis dan membaca Al-Qur'an dapat menumbuhkan kecerdasan spiritual.
- c. Ketika seseorang berpuasa kecenderungan melakukan hal negatif pasti akan berkurang sedikit demi sedikit dan juga sebaliknya sebaliknya, amalan untuk melakukan hal yang positif bertambah, maka dari itu tumbuhlah kecerdasan spiritual.
- d. Hasil dari penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara keduanya yakni intensitas puasa sunah Senin Kamis dengan membaca Al-Qur'an terhadap prestasi belajar Pendidikan Agama Islam.¹³

Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dian Wicaksono dapat diambil kesimpulan bahwasanya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu sama sama memiliki bertujuan meneliti pengaruh intensitas puasa sunnah Senin Kamis. Namun memiliki perbedaan peneliti ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dian Wicaksono, yaitu terletak pada : Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren An-Nuriyah putri Ngronggo Kediri kota, dan variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi emosi pada santri putri Pondok pesantren An-Nuriyah.

2. Umi Masitoh, Jurusan Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2014 yang berjudul : *“Peran Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI*

¹³ Dian Wicaksono, Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis dan Membaca Al-Qur'an Terhadap Prestasi Belajar Pendidikan Agama Islam Siswa Kelas XI SMAN 1 Jepara Tahun Pelajaran 2016/2017.

Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta". Skripsi ini menghasilkan:¹⁴

- a. Alasan melaksanakan ibadah sunah puasa sunnah Senin Kamis siswa kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah adalah : untuk menjalankan kesunnahan yang telah Rasul contohkan, senantiasa berusaha mendekatkan diri kita agar selalu dekat dengan Allah SWT, dan meningkatkan prestasi belajar.
- b. Pelaksanaan ibadah sunah yakni puasa sunnah Senin Kamis dalam meningkatkan kecerdasan spiritual memiliki peran tersendiri yakni : menciptakan sikap sikap yang tanggap, dan fleksibel, serta meningkatkan suatu rasa keingin tahuan, menumbuhkan suatu kesadaran diri, meningkatkan suatu sifat jujur, meningkatkan sikap sabar, menumbuhkan sikap kasing sayang, meningkatkan sikap berjiwa besar/dermawan, menumbuhkan sikap empati. Pelaksanaan puasa sunnah Senin Kamis bisa memberikan dampak yang positif terhadap peningkatan kecerdasan spiritual siswa.

Dari penelitian terdahulu yang dilakukan Umi Masitos memiliki kesamaan variabel X yakni puasa Senin Kamis. Penelitian yang Umi Masitoh menggunakan variabel dependent kecerdasan spiritual sedangkan penelitian ini menggunakan variabel dependent regulasi emosi. Perbedaan lainnya terletak pada lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren An-Nuriyah putri Ngronggo Kediri kota.

¹⁴ Umi Masitoh, Peran Puasa Sunnah Senin Kamis dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Siswa Kelas XI Madrasah Aliyah Nurul Ummah Yogyakarta 2014/2015.

3. Handini Tria Wardani, Jurusan Studi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Pendidikan dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya 2017, yang berjudul : *“Pengaruh Aktifitas Puasa Senin Kamis Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Darul Hikmah Kedungmaling Sooko Mojokerto”*. Skripsi ini menghasilkan : ¹⁵
- a. Kebiasaan puasa Senin Kamis yang dilakukan oleh siswa Madrasah Aliyah Darul Hikmah dari 36 responden 8,3% anak yang selalu melakukan puasa Senin Kamis dan 33,3% rajin melakukan puasa Senin Kamis, dan 58,3% kadang kadang melakukan puasa Senin Kamis. Untuk berapa lama dia melakukan puasa Senin Kamis ada 27,8% yang melakukan puasa selama 3-4 tahun dan 25% menjawab selama 1-2 tahun melakukan puasa 22,2% menjawab selama 3-6 bulan dan 25% melakukan puasa selama 1 bulan.
 - b. Untuk motivasi berprestasi siswa Madrasah Aliyah Darul Hikmah dari 36 responden bahwa 5,5% siswa selalu mengerjakan tugas tepat waktu, 33,3% responden menjawab sering mengerjakan tugas tepat waktu, 61,1% responden menjawab kadang kadang mengerjakan tugas tepat waktu dan bahwa 8.3% responden menjawab siswa selalau mengulang materi di rumah, 16,7% responden menjawab sering mengulang materi di rumah, 75% responden menjawab kadang kadang mengulang materi di rumah.

¹⁵ Handini Tria Wardani, Pengaruh Aktifitas Puasa Senin Kamis Terhadap Motivasi Berprestasi Siswa Kelas XII Madrasah Aliyah Darul Hikmah Kedungmaling Sooko Mojokerto 2017/2018.

c. Dalam penelitian ini populasinya berjumlah 114 orang, yang kemudian diambil sampel sebesar 25%. Teknik analisis menggunakan regresi. Jadi terdapat pengaruh puasa sunnah Senin Kamis terhadap motivasi berprestasi siswa di kelas XII Ma drasah Aliyah Darul Hikmah di Mojokerto. Dan pengaruh tersebut termasuk dalam kategori sedang.

Dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handini Tria Wardani dapat diambil kesimpulan bahwasanya memiliki kesamaan dengan penelitian ini yaitu sama sama meneliti puasa sunnah Senin Kamis. Namun memiliki perbedaan peneliti ini dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handini Tria Wardani, yaitu terletak pada : Lokasi penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren An-Nuriyah putri Ngronggo Kediri kota, dan variabel terikat pada penelitian ini adalah regulasi emosi pada santri putri Pondok pesantren An-Nuriyah.