

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Tentang Puasa Secara Umum

1. Pengertian puasa

Puasa berasal dari bahasa Arab dari kata *ash-shiyam*, yang memiliki arti menahan diri dari sesuatu perilaku, menahan diri ini bermaksud dalam segala bentuk, salah satunya tidak berbicara. Maksud dari tidak berbicara di sini bukan berarti ketika berpuasa itu tidak bicara sama sekali, tetapi menghindari dari perkataan yang buruk sehingga dapat merugikan diri sendiri dan juga orang lain.¹

Sedangkan puasa secara syari'ah adalah menahan diri dari minum, makan, dan berjima' dari terbitnya sampai tenggelamnya matahari. Semua itu semata-mata untuk mengharapkan ridho Allah dan senantiasa bertaqwa kepada-Nya, dan juga melatih untuk mengendalikan dorongan dorongan hawa nafsu.²

Orang yang disebut shaaim, artinya ia menahan diri sendiri dari perkataan. Puasa yang telah diperintahkan dan juga dianjurkan dan diperintahkan dalam kitab suci Al-Qur'an dan sunnah adalah perilaku menahan dan menjauhi dari nafsu perut dan kemaluan dengan niat untuk mencari ridho Allah.³

¹ Hasan Saleh, *Kajian Fiqh Nabawi & Fiqh Kontemporer*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2008), hlm. 1174

² Imam, *Rahasia Puasa Bagi Kesehatan Fisik dan Psikis (Terapi Religius)*, (Mitra Pustaka, 2004), hlm. 207

³ Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*, (Bandung : Mizania, 2007), hlm. 18

Puasa merupakan suatu pendidikan dan juga pelurusan jiwa dan penyembuhan bagi berbagai penyakit jiwa dalam tubuh. Hal tersebut disebabkan pencegahan dari makanan dan minuman, dari sejak sebelum fajar sampai terbenamnya matahari pada bulan suci ramadhan, merupakan suatu latihan bagi insan dalam menundukkan dan melawan hawa nafsunya sendiri. Dengan begini, dapat menumbuhkan semangat ketakwaan pada dalam dirinya.⁴

Syekh Muhammad bin Qosim dalam bukunya *Fat-hul Qarib* menerangkan bahasanya kata shiyam dan kata shaum adalah mashdar, yang mana menurut bahasa berarti menahan diri. Sedangkan syara' atau kiasan adalah menahan diri dari melakukan suatu hal yang dapat membatalkan puasa, penahanan ini menyertakan niat tertentu, yang dikerjakan seharian penuh dari terbitnya fajar hingga tenggelam.⁵

Puasa juga mempunyai hikmah di dalamnya, salah satu hadits qudsi dinyatakan bahwanya ibadah puasa itu hanya untuk Allah SWT semata dan Allah pula yang akan membalasnya, karena ibadah puasa mempunyai sifat *mahdhah* (langsung kepada Allah SWT) dan *ghairu ma'qulatil ma'na* (supra-rasional) artinya tidak dapat difikir dengan akal atau tidak dapat dirasionalkan. Dengan demikian tidak berarti bahwasanya puasa itu sepi dari hikmah, manfaat, dan faedah bagi pelakunya. Orang yang beriman diwajibkan melaksanakan puasa dan juga sangat dianjurkan puasa sunnah karena puasa memberikan dampak dan hikmah untuk meningkatkan nilai

⁴ Muhammad Usman Najati, *Al-Qur'an dan Ilmu Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 2004), hlm. 316

⁵ Asy-Syekh Muhammad bin Qosim Al-Ghazali, *Terjemah Fathul Qorib*, (Bandung: Karisma, 1997), hlm. 40

nilai kemanusiaan juga mempertinggi mutunya, yang meliputi aspek: *ruhaniah, ijtimaiyah, dan shihiyah*.⁶

2. Syarat Wajib dan Syarat Sah Puasa

Puasa memiliki syarat-syarat tertentu yakni syarat wajib dan sahnya puasa adalah sebagai berikut :

Syarat wajib berpuasa ada 4 perkara, yakni sebagai berikut :⁷

1. Islam
2. Sudah dewasa (Baligh)
3. Berakal sehat
4. Mampu mengerjakan puasa.

Syarat sahnya puasa yaitu :

1. Islam
2. Tamyiz, artinya orang-orang yang sudah dapat membedakan hal yang baik dan hal yang buruk pula, dengan artian bukan anak yang masih terlalu kecil dan bukan juga bukan orang dewasa yang kehilangan akal sehatnya atau orang gila.
3. Suci dari haid nifas, wanita yang masih dalam keadaan haid dan nifas tidak sah jika mereka melaksanakan puasa, tapi wajib diqada' pada waktu yang lain, sebanyak jumlah hari yang ia tinggalkan karena perkara haid ataupun nifas.
4. Tidak melaksanakan puasa pada hari-hari yang diharamkan dalam agama untuk melaksanakan puasa.⁸

⁶ Dedi Junaedi, *Pedoman Puasa Tuntunan dan Permasalahannya*, (Akademika Pressindo, 2004), cet. Ke-1, hlm. 11-15

⁷ Imron Abu Amar, *Fathul Qorib 1*, (Kudus : Menara Kudus, 1983), hlm. 182

3. Rukun puasa

Rukun puasa merupakan suatu ketentuan yang wajib dipatuhi oleh orang-orang yang melaksanakan puasa, jika salah satu rukun tersebut tidak dijalankan maka puasa yang dikerjakan tersebut tidak sah.⁹ Rukun-rukun puasa diantaranya sebagai berikut :

- a. Niat
- b. Menahan diri dari hal-hal yang membatalkan puasa sejak terbit fajar hingga terbenamnya matahari.¹⁰

B. Intensitas Melakukan Puasa Senin Kamis

1. Intensitas

Kata intensitas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia diartikan sebagai keadaan tingkatan atau ukuran intensnya. Sedangkan intens sendiri berarti hebat atau sangat kuat (tentang kekuatan, efek), tinggi (tentang mutu), bergelora, penuh semangat, berapi-api, berobar-obar (tentang perasaan), sangat emosional (tentang orang).¹¹ Sedangkan menurut Nurkholif Hazim intensitas adalah kebulatan tenaga yang dikerahkan untuk suatu usaha.¹²

Intensitas juga merupakan tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang berdasarkan rasa senang terhadap

⁸ Slamet Abidin, *Fiqh Ibadah Cet. Ke-1*, (Bandung : CV Pustaka Setia, 1998), hlm. 252-253

⁹ Faiq Muhammad, *Keajaiban Puasa*, (Semarang : Plasma Publishing, 2010), hlm. 5

¹⁰ Ubaidurrahim El-Hamdy, *Rahasia Kedasyatan Puasa Senin Kamis*, (Jakarta : Wahyu Media, 2010), hlm. 8-10

¹¹ E-book : Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 2005), hlm. 438.

¹² Suara Nurani Guru, *Intensitas dalam Belajar Siswa*, diases <https://suaranuraniguru.wordpress.com/2011/12/01/intensitas-dalam-belajar-siswa/>, pada 29 Maret 2016

kegiatan yang sedang dilakukannya.¹³ Berdasarkan pengertian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa intensitas adalah kekuatan, kesungguhan, keadaan tingkat dan ukuran intensitasnya seseorang dalam melakukan sesuatu. Sedangkan puasa memiliki arti menahan diri. Puasa sendiri memiliki artian suatu ritual ibadah yang menuntut pelakunya untuk menahan dirinya.

Di dalam Islam memiliki arti menahan diri agar tidak minum, makan, serta berhubungan badan dari mulai terbitnya fajar sampai tenggelamnya fajar. Hal hal yang seperti itulah yang dinamakan puasa secara lahiriah saja, berbeda pula dengan puasa yang secara batiniah, yaitu puasa untuk menahan diri seseorang dari segala sesuatu yang bathil, segala macam hawa nafsu, perbuatan ataupun perkataan yang tidak baik, maupun fikiran yang negatif.¹⁴

Kesimpulan dari intensitas di sini yakni tingkat keseringan seseorang dalam melakukan suatu kegiatan tertentu yang berdasarkan rasa senang terhadap kegiatan yang sedang dilakukannya. Pada penelitian ini intensitas yang dimaksud yaitu intensitas dalam melaksanakan puasa Senin Kamis.

2. Tinjauan Puasa Sunnah Senin Kamis

Ibadah puasa sunnah Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang dilaksanakan pada dua hari saja yakni setiap hari Senin dan hari Kamis,

¹³ Yuniar & Nurwidawati, D. (2013). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook dengan Pengungkapan Diri (Self Disclosure) pada sisw-siswi kelas VIII SMP Negeri 26 Surabaya. *Karakter*, 02, hlm. 35

¹⁴ Alhamdu, Diana Sari, Intensitas Melakukan puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9 No. 1, Juni 2018, hlm 17

disertai keseriusan, ketekunan, serta kesungguhan dan juga semangat penuh dalam menjalankan puasa tersebut dengan motivasi tinggi.¹⁵

Puasa Senin Kamis yaitu suatu puasa yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis. Karena di hari hari itu adalah hari yang istimewa, hari Senin dimana Nabi Muhammad Saw dilahirkan, serta diturunkannya Al-Qur'an. Maka dari itu Nabi Muhammad sangat gemar berpuasa dan menganjurkan kepada umatnya untuk berpuasa di hari Senin dan Kamis.¹⁶

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, sebagaimana sabda Rasulullah Saw:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغْضُ لِلْبَصْرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ. رواه البخاري¹⁷

Artinya; wahai para pemuda, barang siapa diantara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendaklah menikah karena ia akan lebih menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan, dan barang siapa yang tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng. HR. Bukhari.¹⁸

Berdasarkan keterangan Nabi Saw. tersebut, maka sangat dapat dipahami bahwa salah satu fadilah puasa adalah sebagai penahan syahwat atau keinginan-keinginan nafsu. Di mana selama menjalankan ibadah puasa,

¹⁵ 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), hlm. 12

¹⁶ Muhammad Fuad Abdul Baqi, Shahih Muslim Jilid 2 (Jakarta : Pustaka As-Sunnah, 2010), hlm. 407

¹⁷ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari Al-Jami Al-Musnad As-Sahih Al-Mukhtasar min Umur Rasulillah Saw wa Sunaihi wa Ayyamihi*, nomor 5056.

¹⁸ Alhamdu, Diana Sari, Intensitas Melakukan puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9 No. 1, Jumi 2018, hlm 17

umat Islam dilatih untuk mengendalikan nafsunya untuk tidak makan, minum, berhubungan badan, amarah dan larangan-larangan lainnya ketika puasa.

Berangkat dari pemikiran Imam al Ghazali, bahwa pada hakikatnya puasa adalah pintu ibadah dan juga sebagai pagar penjaga keamanan hati manusia. Imam Al Ghazali menjelaskan tentang bagaimana cara menunaikan puasa yang sempurna. Hal ini dijelaskan dalam KitabMajmu'ah Rasaail sebagai berikut:

بل تمام الصوم بكف الجوارح كلها عما يكره الله تعالى: بل ينبغي أن تحفظ العين عن النظر إلى المكروه،
واللسان عن النطق بما لا يعينك، والأذن عن الاستماع إلى ما حرم الله تعالى فانالستمع شريك البطن
والفرج¹⁹

Ungkapan di atas menjelaskan bahwa puasa yang sempurna ialah menahan semua anggota tubuh dari apa-apa yang tidak disukai oleh Allah SWT. Engkau harus menjaga kedua matamu dari melihat hal-hal yang haram, menjaga lidah dari mengucapkan hal-hal yang bukan urusanmu, menjaga telinga dari mendengarkan apa-apa yang dilarang oleh Allah sebab si pendengar berbagi salah dengan si pengumpat. Jagalah anggota tubuh lainnya semisal perut dan kemaluan.

Puasa menurut Imam Al Ghazali adalah pada hakekatnya sebagai media untuk bisa dekat dengan Allah SWT. Dan hal tersebut benar-benar berfungsi, apabila orang yang melaksanakan puasa dilandasi oleh kemauan yang kuat. Maka motivasi untuk berada sedekat mungkin

¹⁹ Imam Al Ghazali, *Majmu'ah Rosaail*, (Baerut, Darul al Kitab al Ilmiah, t. th), hlm.56

dengan Allah SWT akan mengalahkan keinginan- keinginan yang bersifat lahiriah, sebagaimana yang beliau jelaskan:

“Bila dalam diri kita telah tumbuh kerinduan untuk bertemu dengan Allah SWT. Dan bila keinginan kita untuk mendapatkan makrifat tentang keinginan-Nya nyata dan lebih kuat daripada nafsu makan dan seksual anda berarti anda telah menggandrungi taman makrifat ketimbang surga pemuas hawa nafsu indrawi”.²⁰

Hawa nafsu merupakan 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.²¹

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 diri, pengendalian stress, dan psiko-fisio terapi.²²

Intensitas puasa Senin Kamis di sini dimaksudkan adalah melaksanakan ibadah sunah yakni puasa Senin Kamis dengan bersungguh

²⁰ Imam al Ghazali, *Pemata al-Qur'an*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1985), hlm. 88.

²¹ Richard Lazarus with Bernice N Lazarus (1994). *Passion and Reason* : Making sense of our emotions. New York: Oxford University Press.

²² Wawan Susetya, *Fungsi Fungsi Terapi Psikologis dan Medis di Balik Puasa Senin Kamis*, (Jogjakarta : DIVA Press, 2008), hlm, 41.

sungguh dan dilaksanakan tanpa adanya paksaan dengan kata lain dilaksanakan dengan senang hati serta dilaksanakan dengan rutin.

3. Aspek Aspek Intensitas Melaksanakan Puasa Senin Kamis

Berpijakpada uraian mengenai intensitas puasa Senin Kamis di atas, dapat peneliti rumuskan indikator intensitas puasa Senin Kamis yang diambil dari teori Ahmad Azhar Basyir yaitu²³ :

1) Rutin melaksanakan ibadah puasa sunnah Senin Kamis

Dalam kamus besar bahasa Indonesia dikata rutin memiliki pengertian teratur, rutin meupakan suatu hal yang dilakukan berulang kali serta teratur yang telah menjadi kebiasaan. Maksudnya yaitu suatu kegiatan yang dilaksanakan secara teratur dan berkali kali, konsisten atau teratur dan terbiasa. Dengan begitu yang dijadikan rumusan dari indikator rutinitas dalam melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis yaitu teratur dan juga terbiasa dalam melanjutkan ibadah puasa sunnah Senin Kamis.

2) Bersungguh sungguh dalam berpuasa sunnah Senin Kamis

Bersungguh sungguh dalam hal melaksanakan puasa sunnah Senin Kamis yaitu memiliki kesungguhan dengan cara menjiwai, menghayati dan juga mengambil hikmah yang tertera di dalam puasa sunnah Senin Kamis ketika menjalankan ibadah puasa sunnah Senin Kamis tersebut. Dengan demikian yang menjadi suatu rumusan dari indikator kesungguhan ibadah puasa sunnah Senin Kamis yaitu menjiwai, menghayati, serta mengambil

²³ Ahmad Azhar Basyir, *Falsafah Ibadah Dalam Islam*, (Yogyakarta : UII Press,2003),hlm.103

hikmah yang terkandung dalam puasa sunah Senin Kamis ketika melaksanakannya.

3) Motivasi berpuasa sunah Senin Kamis

Di dalam kamus besar bahasa Indonesia kata motivasi mempunyai pengertian sesuatu dorongan yang timbul pada diri seseorang secara sadar ataupun tidak sadar untuk melaksanakan suatu pekerjaan dengan bertujuan hal tertentu. Hal ini dapat dimengerti bahwasanya di dalam melakukan ibadah puasa sunnah Senin Kamis mempunyai faktor yang dapat mendorong seseorang agar melaksanakannya. Faktor faktor tersebut terbagi menjadi dua, yakni suatu faktor pendorong yang berasal dari dalam diri seseorang atau faktor (intrinsik) dan juga adanya faktor pendorong dari luar diri seseorang yang biasa disebut (ekstrinsik). Dengan demikian hal yang menjadi rumusan dari indikator motivasi melaksanakan ibadah puasa sunnah Senin Kamis yaitu :

- a) Faktor intrinsik yang berasal dari dalam diri seseorang yaitu mencari ridho dari Allah SWT, mencari pahala, mengikuti jejak sunnah Rasulullah Saw, berupaya untuk berhemat, agar dapat memperoleh suatu kelancaran serta kemudahan dalam urusannya.
- b) Faktor ekstrinsik, faktor yang berasal dari luar diri kita sendiri seperti diperintah orang tua, diperintah bapak atau ibu guru di sekolah, agar dinilai sebagai orang yang rajin ibadah.
- c) Landasan puasa sunnah Senin Kamis

Dalil yang sangat menganjurkan untuk menjalankan ibadah puasa Senin Kamis ada di dalam hadist berikut :

تُعْرَضُ الْأَعْمَالُ يَوْمَ الْإِثْنَيْنِ وَالْأَرْبَعِ فَأُحِبُّ أَنْ يُعْرَضَ عَمَلِي وَأَنَا صَائِمٌ.
(رواه الترمذي)²⁴

“Amal amal diperlihatkan pada hari Senin dan Kamis, maka aku senang diperlihatkan amalku, sedangkan aku melaksanakan puasa”.
(HR. Tirmidzi)²⁵

Dari hadist di atas dapat dipahami bahwasanya pada hari Senin dan Kamis yaitu hari di mana semua amal manusia atas perbuatan yang telah dilakukan selama ini dilaporkan kepada Allah SWT tak terkecuali amal ibadah perbuatan Nabi Muhammad Saw. Ketika hari hari tersebut yakni Senin dan Kamis Beliau dalam keadaan melaksanakan puasa, maka dari itu secara tidak langsung muncullah suatu anjuran untuk melaksanakan puasa pada tiap hari Senin dan Kamis. Selain itu juga berpuasa sunnah Senin Kamis ditegaskan oleh Rasulullah dalam suatu hadits yang diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi yaitu : “*Abu Qatadah r.a berkata, pernah Rasulullah Saw ditanya puasa pada hari Senin. Jawabnya : “Hari itu saya dilahirkan dan dihari itu saya diutus serta Qur’an diturunkan kepadaku”.* (HR. Muslim).²⁶

Hadist di atas yang telah diriwayatkan oleh Muslim dan Tirmidzi tersebut merupakan penegasan bahwa di hari Senin adalah hari kelahiran Nabi Rasulullah Saw, dan dipilihnya beliau sebagai Rasulullah, dan hari itu

²⁴Abi Isa Muhammad Ibn Isa Ibn Saurah, *Jami’us Shahih wahua Sunan At-Tirmidzi*, (Beirut Libanon : Dar Al-Kutub,t.t), Vol.3, hlm.44

²⁵ Akhyar As-Shiddiq Muhsin & Dahlan Harnawisastra, *Kumpulan dan Khasiat Shaum Sunnah*, (Jakarta : Kultum Media,2006), hlm.41

²⁶ Yusuf Qardhawi, *Mukjizat Puasa Resep Ilahi Agar Sehat Ruhani-Jasmani*, hlm. 21-26

juga Al-Qur'an diturunkannya. Oleh karena itu Rasulullah gemar melaksanakan puasa di hari Senin.²⁷

Hari Kamis juga disebutkan Rasulullah Saw dalam hadisnya yakni : *“Dari abu Hurairah, bahwa Nabi Saw selalu berpuasa Senin Kamis, lalu ditanyakan ; wahai Rasulullah sesungguhnya engkau selalu berpuasa Senin Kamis ? Beliau menjawab “sesungguhnya hari Senin dan Kamis adalah dua hari dimana Allah mengampuni setiap muslim, kecuali dari orang yang saling bertengkar. Allah berfirman tinggalkan keduanya hingga keduanya berdamai”.* (HR . Ibnu Majjah).²⁸

Ditegaskan lagi bahwasanya hadis di atas mengtakan bahwa amal perbuatan manusia diperiksa pada dua hari yakni hari Senin dan hari Kamis. Allah mengampuni setiap muslim pada hari Senin dan Kamis.²⁹

Ibadah berpuasa sunnah pada hari Senin dan Kamis merupakan suatu amalan sunnah yang sangat amat dianjurkan oleh Rasulullah Saw selama hidup beliau. Hal tersebut dikarenakan banyaknya keutamaan dan khazanah khazanah yang terdapat di dalam puasa sunnah Senin Kamis.

d) Keutamaan puasa sunnah Senin Kamis

Puasa sunnah Senin Kamis mempunyai keutamaan yaitu :

- a. Puasa sunnah Senin dan Kamis dapat melatih kita agar kita bisa secara teratur untuk menjaga diri dan menghindari dari hal hal yang menimbulkan dosa. Jikalau ada suatu pelatihan efektif untuk melatih kesabaran, maka pelatihan dengan cara melaksanakan puasa. Maka dari itu puasa sangat cocok jika dikatakan sebagai

²⁷ Muhammad Fuad Abdul Baqi, Shahih Muslim Jilid 2 (Jakarta : Pustaka As-Sunnah, 2010), hlm. 407

²⁸ Muhammad Nashrudin Al-Albani, Shahih Sunnah Ibnu Majjah, (Jakarta : Pustaka Azzam, 2007), hlm. 114

²⁹ Imam Abi Husain Muslim Ibn Al-Hajaj Al-Qusairy An-Nisabury, Shahih Muslim, (Beirut Lebanon : Dar Al-Kutub,t.t), hlm 1987.

zakat jiwa, di mana pada saat melaksanakan puasa, kita dapat menghilangkan perbuatan yang buruk. Dengan demikian sesudah melaksanakan puasa tersebut, emosi spiritual seseorang menjadi lebih bersih. “*Segala sesuatu itu ada zakatnya, sedangkan zakat jiwa itu adalah berpuasa, dan puasa itu separuh kesabaran. (HR. Ibnu Majah)*. Dengan menyingkirkan perbuatan buruk seseorang, minimal seminggu dua kali, bisa juga dikatakan bahwa puasa adalah suatu benteng bagi manusia dari api neraka yang amat panas dan mengerikan.³⁰

- b. Puasa sunnah Senin dan Kamis juga dapat meningkatkan suatu amalan, kadang kalanya jika seseorang yang kekenyangan makanan dan pada zona kenyamanannya maka orang tersebut cenderung malas melaksanakan beribadah. Puasa dapat menjadikan kita lebih produktif dalam melaksanakan ibadah karena kita dalam keadaan posisi nyaman di mana yang menyebabkan malas melaksanakan ibadah. Seseorang yang melaksanakan puasa cenderung ingin beribadah lebih atau ekstra. Disamping itu juga, puasa dapat melunakkan hati manusia. Ini disebabkan dengan puasa, manusia cenderung lebih mudah merasakan empati kepada sesama yang keadaannya sedang ditimpa musibah atau sedang tidak beruntung dibandingkan dengan kita. Maka dari itulah puasa dapat menjadikan manusia

³⁰ 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), hlm.33

lebih dekat dengan penciptanya yaitu Allah SWT dan lebih bertakwa kepada-Nya.³¹

Puasa sunnah Senin dan Kamis juga dapat menjaga kesteimbangan atau kestabilan iman pada diri manusia. Hal tersebut akan dibahas dengan rinci dengan mencermati beberapa alasan seperti berikut ini:

- a. Puasa sunnah Senin dan Kamis merupakan suatu media untuk monitoring atau mengendalikan aktivitas keseharian dalam sepekan. Dua hari dijadikan sebagai monitor atau pengendali untuk tujuh hari kedepan dengan selangi tengahnya, yakni hari kamis, merupakan suatu momentum yang amat strategis untuk mendekatkan diri kepada sang Pencipta yakni Allah SWT.
- b. Ibadah puasa sunah Senin Kamis merupakan suatu pengendali dari hawa nafsu manusia. Dengan berpuasa sunah Senin Kamis mempunyai adab perilaku dalam berpuasa, maka dari itu dengan menjalankan puasa terhindar dari tindakan-tindakan serta tutur kata akan terhindar dari segala bentuk kebatilan seperti kebohongan, kegaduhan bahkan kelicikan. seseorang yang memiliki niat yang teguh dalam menjalankan puasa semata mata hanya ingin mencari ridho Allah SWT, maka seseorang tersebut senantiasa menjaga akhlaknya dari hal-hal yang batil.³²

³¹ Ibid, hlm. 33

³² 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), hlm.34

- c. Puasa Senin dan Kamis bisa juga dijadikan motivator terbesar dalam mencapai suatu tujuan dalam hidup seseorang. Dalam kondisi haus maupun lapar seseorang tetap menjalankan aktivitas bahkan lebih daripada biasanya. Dengan begitu mempunyai harapan besar untuk keberhasilan dalam menjalankan suatu tujuan. Dengan begitu keberhasilan yang ia capai semata mata ia yakini karena kemurahan Allah SWT kepadanya, dan begitu pula sebaliknya jika ia mendapatkan kegagalan semata mata itu merupakan ujian dari Allah kepadanya. Dengan begitu sifat kesabarannya senantiasa akan tetap terpupuk dan menyatu di dalam dirinya.³³
- d. Puasa Senin Kamis merupakan upaya daripada pembersihan hati manusia, pembersihan atas segala kebatilan yang manusia perbuat. Pernyataan Allah akan ganjaran kebaikan untuk manusia yang menjalankan puasa tidaklah diragukan lagi.

C. Tinjauan Regulasi Emosi

1. Pengertian emosi

Menurut Chaplin yang dimaksud emosi merupakan suatu reaksi yang kompleks serta mengandung aktivitas dengan derajat yang tinggi dan adanya perubahan dalam kejasmanian serta berkaitan dengan perasaan yang kuat. Dengan kata lain emosi disifatkan sebagai suatu keadaan kejiwaan pada

³³ 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), hlm.35

organisme atau keadaan tersebut menimbulkan kegincangan kegoncangan dalam diri organisme yang bersangkutan.³⁴

Sedangkan menurut Goleman emosi merupakan dorongan untuk bertindak, rencana seketika untuk mengatasi masalah yang telah ditanamkan secara beransur ansur oleh evolusi, akar kata emosi adalah *move*, kata kerja bahasa latin yang berarti “menggerakkan dan bergerak” untuk memberikan arti “bergerak menjauh” menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal yang mutlak dalam emosi.

Menurut J.P. Duvall emosi ialah suatu reaksi tubuh menghadapi situasi tertentu. Sifat dan inti emosi biasanya berkait erat dengan aktivitas kognitif (berfikir) manusia sebagai hasil persepsi terhadap situasi emosi adalah hasil reaksi kognitif terhadap situasi spesifik.³⁵

Dalam makna paling harfiah, *Oxford English Dictionary* mendefinisikan emosi sebagai keinginan atau pergolakan pikiran, perasaan, dan nafsu. Beck mengungkapkan pendapat James & Lange yang menjelaskan bahwa “*Emotion is the perception of bodily changes which occur in response to an event*”. Emosi adalah persepsi perubahan jasmaniah yang terjadi dalam memberi tanggapan (respon) terhadap suatu peristiwa. Definisi ini bermaksud menjelaskan bahwa pengalaman emosi merupakan persepsi dari reaksi terhadap situasi. Emosi pada dasarnya adalah dorongan untuk bertindak. Makna paling harfiah dari emosi didefinisikan sebagai kegiatan atau pergolakan pikiran, perasaan dan nafsu, setiap keadaan mental yang hebat

³⁴ Bimo Walgito, *Pengantar Psikologi* (Yogyakarta : Andi, 2004), hlm. 203

³⁵ Daniel Goleman, *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi* (Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 1999), hlm. 39

atau meluap luap. Oleh karena itu emosi merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis, psikologis dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak.³⁶

2. Regulasi emosi

Gross dan Thompson mengemukakan regulasi emosi adalah sekumpulan berbagai proses tempat emosi diatur. Proses regulasi emosi dapat otomatis atau dikontrol, didasari atau tidak disadari dan bisa memiliki efek pada satu atau lebih proses yang membangkitkan emosi. Emosi adalah proses yang melibatkan banyak komponen yang bekerja terus menerus sepanjang waktu, regulasi emosi melibatkan perubahan dalam dinamika emosi, atau waktu munculnya, besarnya lamanya dan mengimbangi respon perilaku, pengalaman fisiologis. Regulasi emosi dapat mengurangi, memperkuat atau memelihara di atas tergantung pada tujuan individu.³⁷

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

³⁶ Hamzah B. Uno, *Orientasi Baru Dalam Psikologi Pembelajaran*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2006), hlm. 62-64

³⁷ Gross, JJ & Thompson, R.A 2007. *Emotion Regulation, Conceptual Foundations. Handbook of Emotion Regulation. Edited by James J.Gross. New York, Guilford Publication*, hlm. 54

meminimalkan dampak negatif dari masalah yang dihadapi dengan cara mengatur dan mengolah pengalaman emosional.³⁸

Menurut Gottman dan Katz, regulasi emosi adalah merujuk kemampuan untuk menghalangi perilaku tidak tepat akibat kuatnya intensitas emosi positif atau negatif yang dirasakan, dapat menenangkan diri dari pengaruh psikologis yang timbul akibat intensitas yang kuat dari emosi, dapat memusatkan perhatian kembali dan mengorganisir diri sendiri untuk mengatur perilaku yang tepat untuk mencapai suatu tujuan. Sedangkan menurut Walden dan Smith memaparkan bahwasanya regulasi emosi adalah suatu proses pengendalian suatu kejadian, penerimaan, dan mempertahankan, suatu intensitas serta lamanya suatu emosi yang dirasakan, di mana suatu proses fisiologis yang berhubungan dengan emosi, atau perilaku yang dapat diobservasi serta ekspresi wajah.³⁹

Thompson sendiri juga sudah memaparkan bahwa regulasi emosi mempunyai dua proses yakni intrinsik dan ekstrinsik ke duanya mempunyai tanggung jawab untuk memonitoring, mengenal, mengevaluasi serta membatasi respon suatu emosi khususnya intensitas dan bentuk reaksinya untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi emosi yang paling efektif yaitu dapat mengelola emosi sesuai dengan tuntutan lingkungan yang ada secara fleksibel.⁴⁰

³⁸Ibid, hlm.55

³⁹ Eisenberg, N. Fabes, R.A, Guthrie, I.K & Reiser, M (2000). Dispositional Emotionality and Regulation : Their Role in Predicting Quality of social Functioning . Journal of Personality and Social Psychology, hlm. 136-157

Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa regulasi emosi merupakan suatu proses dalam diri seorang individu dalam rangka untuk mengolah emosinya agar seorang individu dapat menyesuaikan emosinya sendiri. Individu dikatakan mampu melakukan regulasi emosi jika mempunyai suatu kendali yang baik terhadap emosinya ketika muncul. Kemampuan regulasi emosi ini dapat kita lihat dari kriteria berikut ini yang ditemukan oleh Goleman, yakni;⁴¹

- a) Kendali diri, mampu mengelola emosinya dan implus yang merusak secara efektif.
- b) Mempunyai hubungan interpersonal yang baik dengan individu yang lainnya.
- c) Mempunyai sikap hati hati.
- d) Mempunyai adaptabilitas, yang dimaksud yaitu lihai dalam menangani tantangan dan perubahan lingkungan.
- e) Mempunyai toleransi tinggi terhadap frustrasi.
- f) Mempunyai suatu pandangan yang positif terhadap diri sendiri dan lingkungannya.

Menurut Gross yang berdasar pada model modalitas emosi terdapat lima aspek di mana individu dikatakan bisa meregulasi emosinya sendiri. Lima aspek tersebut ialah sebagai berikut;⁴²

⁴¹ Goleman, Daniel. Kecerdasan Emosional, Mengapa EI lebih penting dari IQ. terjemah oleh T. Hemaya (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2004), hlm. 78

⁴² Gross, JJ & Thompson, R.A 2007. Emotion Regulation, Conceptual Foundations. Handboo of Emotion Regulation. Edited by James J.Gross. New York, Guilford Publication, hlm. 60

- a) Situation selection, merupakan jenis regulasi emosi yang menentukan tindakan yang seharusnya bagaimana kita akan berakhir pada situasi yang kita harapkan, yang bisa menyebabkan emosi yang menyenangkan atau sebaliknya, dengan kata lain menentukan suatu tindakan berdasarkan dampak emosi yang kemungkinan muncul.
- b) Situation modification yaitu suatu usaha yang dilakukan dalam upaya memodifikasi situasi agar efek emosinya teralihkan. Contoh dari modifikasi ini adalah dengan hadirnya individu lain seperti teman, orang tua dan tindakan atau intervensi dari individu tersebut.
- c) Attention deployment yakni suatu cara di mana seorang individu mengalihkan emosinya dengan mengubah perhatian dan mengarahkan ke hal yang lain. Strategi attention deployment mempunyai dua strategi yang paling utama yang adalah dengan pengalihan perhatian atau distraksi dan konsentrasi. Distraksi merupakan memindahkan fokus perhatian pada aspek yang berbeda. Seperti mengalih fokuskan dari stimulus yang dapat menimbulkan emosi ke hal yang kurang menimbulkan suatu emosi.
- d) Cognitive change mengacu pada suatu perubahan cara penilaian seseorang terhadap situasi yang terjadi untuk mengubah signifikansi emosinya, baik dengan mengubah pola pikir mengenai suatu situasi.⁴³
- e) Response modulation terjadi di akhir emotion-generative, setelah kecenderungan respon emosi yang telah terjadi. Modulasi respon mempengaruhi respon emosi yang telah muncul berupa aspek fisiologis,

⁴³ Gross, JJ & Thompson, R.A 2007. Emotion Regulation, Conceptual Foundations. Handboo of Emotion Regulation. Edited by James J.Gross. New York, Guilford Publication, hlm. 60

eksperiensial, dan perilaku secara langsung. Bentuk yang paling baik menggambarkan modulasi respon adalah expressive suppression, mengacu pada upaya seseorang untuk mengurangi perilaku ekspresi emosi yang sedang berlangsung seperti menyembunyikan rasa gugup ketika wawancara pekerjaan atau yang lainnya.

D. Pengaruh Intensitas Puasa Senin Kamis Terhadap Regulasi Emosi

Regulasi emosi menurut Gross 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.⁴⁴

Puasa Senin Kamis yaitu suatu puasa yang dilakukan pada 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 dan menganjurkan kepada umatnya untuk berpuasa di hari Senin dan Kamis.⁴⁵

⁴⁴Ibid, hlm.55

⁴⁵ Muhammad Fuad Abdul Baqi, Shahih Muslim Jilid 2 (Jakarta : Pustaka As-Sunnah, 2010), hlm. 407

Puasa pada dasarnya dapat mengendalikan hawa nafsu lahir maupun batin. Hawa nafsu sendiri muncul karenaluapan emosi yang tak terkontrol, dengan begitu peran puasa di sini mengarahkan emosi untuk menahan hawa nafsu yang, sebagaimana sabda Rasulullah Saw berikut:

يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَحْصَى لِّلْبَصْرِ وَأَخْصَنُ لِّلْفَرْجِ وَمَنْ لَّمْ يَسْتَطِعْ
فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَهُ وَجَاءٌ. رواه البخاري⁴⁶

Artinya; wahai para pemuda, barang siapa di antara kalian sudah mampu untuk menikah, maka hendaklah menikah karena ia akan lebih menundukkan pandangan dan menjaga kemaluan, dan barang siapa yang tidak memiliki kemampuan untuk menikah, maka hendaklah melakukan puasa, karena puasa itu adalah benteng. HR. Bukhari⁴⁷

Berdasarkan hadis di atas dapat difahami bahwasanya puasa menjadi penahan syahwat atau hawa nafsu. Di mana selama seseorang menjalankan puasa, maka seseorang tersebut dilatih untuk mengendalikan nafsunya untuk tidak makan, minum berhubungan badan, amarah dan larangan larangan lainnya.

Puasa menurut Imam Al Ghazali adalah pada hakekatnya sebagai media untuk bisa dekat dengan Allah SWT. Dan bila keinginan kita untuk mendapatkan makrifat tentang keinginan-Nya nyata dan lebih kuat daripada nafsu makan dan seksual anda berarti anda telah menggandrungi taman makrifat ketimbang surga pemuas hawa nafsu indrawi”⁴⁸.

Hawa nafsu merupakan sebuah perasaan atau kekuatan emosional yang besar dalam diri seseorang manusia, berkaitan secara langsung dengan

⁴⁶ Imam Bukhari, *Shahih Bukhari Al-Jami Al-Musnad As-Sahih Al-Mukhtasar min Umur Rasulillah Saw wa Sunaihi wa Ayyamihi*, nomor 5056.

⁴⁷ Alhamdu, Diana Sari, Intensitas Melakukan puasa Senin Kamis dan Kecerdasan Emosional. *Jurnal RAP UNP*, Vol. 9 No. 1, Jumi 2018, hlm 17

⁴⁸ Imam al Ghazali, *Pemata al-Qur'an*, (Jakarta: CV. Rajawali, 1985), hlm. 88.

pemikiran atau fantasi seseorang. Hawa nafsu merupakan suatu kekuatan psikologis yang kuat menyebabkan suatu hasrat atau keinginan intens terhadap suatu objek atau situasi demi pemenuhan emosi tersebut.

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 diri, pengendalian stress, dan psiko-fisio terapi.⁴⁹

E. Hipotesis penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang secara teoritis dianggap paling mungkin dan paling tinggi tingkat kebenarannya.⁵⁰ Dalam penelitian terdapat kemungkinan pengaruh positif dan negatif. Dikatakan mempunyai pengaruh positif apabila variabel X mengalami peningkatan maka variabel Y juga meningkat. Dan sebaliknya jika variabel X menurun maka variabel Y juga menurun. Dan sebaliknya jika variabel X meningkat tetapi variabel Y menurun dan sebaliknya maka dikatakan hubungan antara dua variabel tersebut negatif. Dengan begitu peneliti mengambil hipotesis sebagai berikut :

Hipotesis Alternatif (H_a):

⁴⁹ Wawan Susetya, Fungsi Fungsi Terapi Psikologis Dan Medis Di Balik Puasa Seni Kamis, (Jogjakarta : DIVA Press, 2008), hlm. 41

⁵⁰ Tim Penyusun, *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* (Kediri: Sekolah Tinggi Agama Negeri (STAIN), 2009), hlm. 71

Ada pengaruh positif antara intensitas puasa sunah Senin Kamis dengan regulasi emosi pada santri putri Ponpes An-Nuriyah Ngronggo, Kediri Kota.

Hipotesis Nol (Ho):

Tidak ada pengaruh positif antara intensitas puasa sunah Senin Kamis dengan regulasi emosi pada santri putri Ponpes An-Nuriyah Ngronggo, Kediri Kota.

